**Disonancia Cognitiva**

La disonancia cognitiva es un estado psicológico de malestar que se produce cuando alguien tiene creencias, valores o actitudes contradictorias. También puede referirse al conflicto mental que se produce cuando una nueva información contradice las creencias o suposiciones de alguien.

Las personas experimentan disonancia cognitiva cuando sus acciones no están en línea con sus valores o creencias. Puede causar sentimientos de estrés, culpa, ansiedad, vergüenza, tensión o arrepentimiento.

**Para resolver la disonancia cognitiva, las personas pueden:**

* Cambiar sus creencias.
* Cambiar sus acciones.
* Cambiar la forma en que ven sus acciones.
* Justificar o ignorar la información contradictoria.
* Rechazar, explicar o evitar la nueva información.
* Convencerse a sí mismos de que no existe ningún conflicto.

**Algunos ejemplos de disonancia cognitiva incluyen:**

* Querer comer más saludable, pero depender de la comida rápida porque es más asequible.
* Hacer una resolución de Año Nuevo de hacer más ejercicio, pero reducirlo debido al cansancio.
* Sentirse dividido entre responsabilidades y querer mejorar físicamente.
* Creer en la igualdad de los sexos, pero esperar que una pareja femenina haga la mayor parte del trabajo doméstico.
* Ver a un amigo cercano robar algo, pero duda en "delatarlo" por miedo a perder la amistad o creencias negativas sobre las personas que "delatan".

El psicólogo estadounidense Leon Festinger desarrolló el concepto de disonancia cognitiva en la década de 1950.