La Asociación Americana de Psicología publica recomendaciones para frenar la desinformación

escrito por Susana Gómez | 7 de junio de 2026



La desinformación no es un fenómeno inocuo ni una simple consecuencia de la hiperconectividad digital. Cada vez más investigaciones alertan de que la expansión de discursos falsos, manipulados o diseñados para generar odio está vinculada al **aumento** de distintas formas de violencia, especialmente contra las mujeres y colectivos históricamente **vulnerables**. Organismos como la UNESCO y **ONU Mujeres** advierten de que los bulos y el discurso del odio se retroalimentan, generando entornos que normalizan la violencia, el acoso y la exclusión social.

ONU también señala que el odio y la desinformación funcionan como señales tempranas de escalas de violencia más graves, incluyendo persecución política, violencia de género e incluso crímenes masivos en contextos de conflicto. Y las redes sociales y algunas tecnologías basadas en inteligencia artificial están **amplificando** este problema. *Deepfakes* sexuales, campañas coordinadas de desprestigio o contenidos manipulados dirigidos específicamente contra mujeres se utilizan para desacreditarlas, expulsarlas del debate público o generar

miedo.

Frente al impacto creciente de los bulos y su relación con el aumento de la violencia, la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) ha publicado recientemente una serie de **recomendaciones** basadas en evidencia científica para ayudar a combatir este problema. El documento explica que la desinformación suele difundirse apelando a emociones intensas, prejuicios o identidades grupales, favoreciendo entornos de **polarización** y **hostilidad social**. Por ello, la APA destaca la importancia de fortalecer la **alfabetización mediática** y el pensamiento crítico desde edades tempranas, ayudando a las personas a identificar estrategias manipulativas, verificar fuentes y comprender cómo funcionan los sesgos cognitivos que facilitan la difusión de contenidos falsos.

Entre las propuestas recogidas por la APA destaca también la denominada "**inoculación psicológica**", una estrategia preventiva que consiste en enseñar previamente cómo operan las técnicas de manipulación y desinformación para generar una mayor resistencia frente a las mismas.

Este enfoque resulta especialmente clave para la prevención de la violencia, ya que muchos discursos misóginos, racistas o de odio se sostienen sobre **narrativas falsas** y **campañas de desinformación** que buscan deshumanizar a determinados colectivos. Promover una ciudadanía crítica, informada y basada en evidencias científicas no solo ayuda a frenar la expansión de bulos y mensajes manipulados, sino que también contribuye a construir sociedades más democráticas, seguras y libres de violencia.

Imagen: Magnific

Este artículo fue publicado por primera vez en

Diario Feminista el 25 de mayo de 2026

⇒Más artículos sobre información y desinformación