

Antonio Martínez Ron

El plan de la ultraderecha para plantar ideas autoritarias en tu cerebro y erosionar la democracia

elDiario.es, 12 de julio de 2025.

- *Neurocientíficos y politólogos describen los mecanismos psicológicos por los que asimilamos propuestas y acciones que antes habrían provocado nuestra indignación y terminan calando en amplios sectores de la sociedad*
- **[Hemeroteca — Las ideas conspiranoicas ganan terreno: la mitad de los españoles cree que nos ocultan los 'peligros' de las vacunas](#)**

Cuando la diputada de Vox Rocío de Meer planteó a principios de semana **[expulsar a ocho millones de inmigrantes](#)**, no estaba teniendo un calentón repentino, sino empleando una estrategia bien pensada que la ultraderecha está aplicando a escala global. Con estas afirmaciones, está empujando las líneas del terreno de juego político para que posiciones que hasta ahora nos parecían inaceptables en democracia nos empiecen a parecer parte del paisaje.

Por qué los datos no frenan los bulos: nuestra indignación moral es el combustible de las noticias falsas.

Esta es la explicación que la neurocientífica **[Tali Sharot](#)** y el profesor de derecho **[Cass R. Sunstein](#)** dan al progresivo deterioro de la democracia y las instituciones en Estados Unidos, que se extiende a otros países como el nuestro. La estrategia, explican, se basa en explotar dos vulnerabilidades de nuestro cerebro, la *habituación* y el *juicio relativo*, que les permite instalar ideas autoritarias a base de habituarnos a ellas o compararlas con un nuevo contexto. La clave está en un mecanismo neuropsicológico universal por el que las personas son menos propensas a responder, o incluso a notar, los cambios graduales.

La habitación cerrada

En un artículo editorial publicado en la revista *Science Advances* y titulado **[¿Nos acostumbraremos al declive de la democracia?](#)**, los dos especialistas explican cómo, a medida que las acciones autoritarias se vuelven más frecuentes, las personas pueden desensibilizarse, aceptando gradualmente comportamientos que antes habrían provocado indignación. Siguiendo este razonamiento, el autoritarismo sería como el mal olor de una habitación cerrada. Al cabo de 20 minutos en su interior, nuestros sentidos dejan de percibir el pestazo, pero eso no quiere decir que no siga estando presente, como nos hará notar alguien que entre desde fuera.

“La valoración y la percepción dependen de lo que prevalece, por lo que si diferentes cosas se vuelven predominantes, nuestra percepción cambiará, y

con ella nuestra visión de lo que está bien y lo que está mal”, señalan Sharot y Sunstein. “En política, lo que prevalece también importa. Cuando las normas democráticas se violan repetidamente, la gente empieza a adaptarse. La primera vez que un presidente se niega a conceder una elección, es una crisis. La segunda, una controversia. La tercera, puede ser solo otro titular”.

Para los dos expertos, el gran riesgo es que aceptemos la ausencia de democracia como aceptamos el ruido de fondo: como algo desagradable, quizás, pero ya no urgente. Y citan las palabras de [H.G. Wells](#): “Mil cosas que me parecían antinaturales y repulsivas rápidamente se volvieron naturales y ordinarias. Supongo que todo lo que existe toma su color del tono promedio de nuestro entorno”.

Adormecer a la sociedad

[Luis Martínez Otero](#), neurocientífico del Instituto de Neurociencias de Alicante (UMH-CSIC), cree que aunque estos dos prestigiosos expertos hablan de Estados Unidos, el análisis es perfectamente trasladable a España y, por desgracia, al resto de Europa. “El contexto político actual de polarización normaliza las violaciones democráticas, reescribe la historia y genera una especie de *adormecimiento social* que desensibiliza ante amenazas como la desinformación, la polarización o la pérdida de derechos civiles”, asegura. “Y esta situación se instrumentaliza para deslegitimar al adversario como enemigo, lo que debilita los marcos comunes de verdad y diálogo”.

“La habituación hace que poco a poco vayamos aceptando actitudes antidemocráticas, sexistas o xenóforas, cosa que en otro contexto o época nunca habríamos aceptado”, explica [Clara Pretus](#), neurocientífica experta en el avance de la desinformación y el extremismo. “Así es como funciona la desinformación también: repitiéndola hasta que nos la creemos nosotros mismos”.

“Lo que dijo Vox el otro día, la deportación de los 8 millones de inmigrantes, cuando ni siquiera hay 8 millones de inmigrantes, es parte de una estrategia que tiene que ver con la psicología”, asegura [Sergi Soler](#), historiador e investigador de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). “Básicamente, se trata de decir la barbaridad más grande que puedas decir, para que luego otras cosas, que serían barbaridades igualmente, parezcan más laxas o incluso moderadas”. El objetivo final, apunta el experto, es la aceptación en la cultura del país de ciertas ideas que son extremadamente racistas y neofascistas y que antes no estaban encima de la mesa.

La ventana de Overton

La habituación es la manera de ampliar lo que en sociología se conoce como la “[ventana de Overton](#)”, que es el espectro de posibles opiniones que se pueden expresar en el espacio público sin ser directamente descalificado. “La

ventana de Overton es aquello que determina las ideas que son socialmente aceptables o no entre el público general”, detalla Soler. Y los intentos de ampliarla no siempre tienen éxito. “Un ejemplo muy claro es cuando Vox empezó a introducir la idea de que los españoles pudieran llevar armas, como en Estados Unidos”, recuerda. “¿Qué pasó? Que incluso desde sus propias bases no estaban de acuerdo. Porque esa idea estaba fuera de la ventana de lo socialmente aceptable”.

“Para tener éxito a nivel nacional, los partidos políticos no pueden presentar sus ideas más radicales desde el inicio”, apunta Pretus. “A medida que las primeras ideas disruptivas se van normalizando e integrando en el discurso político dominante, se abre la posibilidad de plantear propuestas más radicales, que resultarán entonces más fáciles de aceptar”. Entre las ideas que se han ido aceptando por la presión de los mensajes extremistas en medios y redes sociales, Soler cita el negacionismo científico o el argumento de que el feminismo lo que busca es destruir al hombre. “Van moviendo la ventana hasta que el público general acepta esas ideas”, recalca.

Para [Luis Miller](#), doctor en Sociología y científico titular del CSIC, añade el hecho de que la *rebeldía* ha cambiado de bando, especialmente entre los jóvenes. “El hecho de que alguien reaccione contra el consenso existente permite a otros mostrar públicamente creencias que antes mantenían en privado”, explica. “Y, una vez que se produce esta ruptura, se produce un proceso de normalización de forma gradual de esas ideas”. En este sentido, recuerda Miller, algunos expertos como [Vicente Valentim](#) apuntan a que el crecimiento de la ultraderecha no se debe tanto a que los votantes cambien de opinión, sino a que individuos que ya tenían ideas de ultraderecha, pero que no mostraban esas opiniones por miedo a sufrir repercusiones sociales, [se deciden a dar el salto](#).

Cómo frenar la espiral del odio

En su artículo, Sharot y Sunstein hacen algunas recomendaciones para salir de esta espiral perniciosa y comenzar un proceso de deshabitación de las ideas autoritarias. Para ello recomiendan ver las cosas a la luz de nuestras mejores prácticas históricas, nuestros ideales más ambiciosos y nuestras aspiraciones más elevadas. “Podemos deshabitarnos si mantenemos esas prácticas, ideales y aspiraciones firmemente presentes, y si comparamos lo que sucede hoy no con lo que sucedió ayer o anteayer, sino con lo que esperamos que suceda mañana”, escriben.

Para Martínez Otero, la música suena bien, pero la solución se antoja más complicada. “No olvidemos que la habituación a la situación política actual tiene su origen en una acción consciente, a escala global, y que está dirigida y perfectamente engrasada por actores que tienen el control del diálogo colectivo a través de la acción política, la prensa y las redes sociales”, señala. Y estos actores tienen, además, una alta motivación para que las cosas sigan como están. “La deshabitación, por el contrario, no cuenta con las mismas

herramientas e incluso parecería que debe hacerse a través de esfuerzos individuales”.

Para contrarrestar este fenómeno, opina Clara Pretus, es importante no perder de vista nuestros valores e ideales, porque nos pueden servir de andamio para ver más allá de nuestro entorno inmediato, que se va erosionando. “Las crisis son lo que ocurre mientras la mayoría de la población sigue con su día a día, viendo videos de protestas violentas, represión policial y delitos de odio en redes sociales, hasta que un día te toca a ti grabar con el móvil lo que está ocurriendo en la puerta de tu casa”, asegura. “Una vez estás dentro, es difícil salir del hoyo”.

Las ideas conspiranoicas ganan terreno: la mitad de los españoles cree que nos ocultan los ‘peligros’ de las vacunas.

“El panorama ahora mismo es complicado”, admite Sergi Soler. “Porque cuando los extremistas empiezan a perder el complejo, cuando empiezan a darse cuenta de que pueden hablar un poco de lo que les dé la gana y que mucha gente les va a aplaudir después de tantos años de lluvia fina, se produce un efecto de bola de nieve en el que parece que arrollan como un tren”. Pero la ventana de Overton no es inamovible y otras muchas veces se ha movido hacia la izquierda, avisa. “En mi opinión, lo mejor que podemos hacer es dar la batalla cultural incesantemente, porque nos hemos olvidado de hacerlo”, concluye. “Al final, estoy convencido de que la lucha por los derechos siempre va a acabar ganando”.