

# Técnicas de control mental utilizadas por los medios de comunicación



Janey Davies

2018

Traducción: seryactuar.org

# Técnicas de control mental utilizadas por los medios de comunicación

Por [Janey Davies](#) - 25 de abril de 2018

Cuando pensamos en técnicas de control mental, ¿imaginamos algún sospechoso agente gubernamental, en algún lugar desconocido, utilizando dudosos métodos para llevar a cabo la vil manipulación?

Parece ser que ésta es una primera reacción bastante habitual. Sin embargo, la verdad es mucho más sutil y perturbadora. Los medios de comunicación llevan mucho tiempo usando varias técnicas de control mental para suscitar lo peor de nosotros.

Walter Lippmann intelectual estadounidense ganador por dos veces del Premio Pulitzer, describió a las masas como una "gran bestia", un "desconcertado rebaño" que necesitaba ser guiado por una clase gobernante. Esta clase gobernante es la élite. Está compuesta por los ricos, expertos, políticos y burócratas. Los medios de comunicación son una forma de usar el conocimiento de la élite para controlar a las masas, pero sin recurrir a la fuerza física. Sin embargo, la élite necesita nuestro consentimiento para que su agenda sea aceptada, y para conseguirlo recurren a diversas estrategias:

- Nos insensibilizan ante la violencia
- Nos hacen sentir mal con nosotros mismos
- Nos infantilizan...
- Usan noticias falsas
- Nos distraen

## ¿Cómo pueden los medios de comunicación utilizar técnicas de control mental?

Los medios de comunicación han estado usando técnicas de control mental de varias maneras para influenciarnos. ¿Crees que esto no está sucediendo? El estadounidense medio está viendo más de 34 horas de televisión semanales desde los dos años de edad. A esto hay que añadir 3 horas adicionales programas ya grabados. Y eso sin tener en cuenta ni los periódicos o la radio. Eso es mucha influencia, lo sepamos o no.



En EE.UU., hay 6 gigantescas corporaciones de medios que controlan el 90% de todo lo que se ve, se lee o se escucha. Estos gigantes de los medios de comunicación tienen un valor de miles de millones de dólares. Lo mismo ocurre en el Reino Unido. Hay 5 multimillonarios que dirigen y controlan los medios de comunicación del Reino Unido, siendo la compañía Sky de Rupert Murdoch la que tiene la mayor parte.

¿Por qué es importante esto? Porque estas gigantescas corporaciones son las que deciden qué anuncios comerciales veremos entre programas, y son también las que mayor influencia ejercen en los nuevos programas que se encargan o que siguen en el aire. En otras palabras, su influencia es amplia y extensa.

Sin embargo, hay otra manera en que la televisión tiene la capacidad de *influir* en nosotros *sin nuestro conocimiento*. Cuando empezamos a ver la televisión estamos en nuestro estado normal "*de ondas cerebrales beta*". Sin embargo, al cabo de pocos minutos entramos en lo que se conoce como el estado de "*ondas cerebrales alfa*". Este es un estado mental relajado, que se siente realmente tranquilo. ¿Y adivináis qué? Cuanto más vemos la televisión, más se prolonga y aumenta este estado.

El problema está en que el estado de ondas cerebrales *alfa* nos hace más receptivos a lo que estamos viendo y reduce nuestro sentido de escepticismo. Es como un estado hipnótico en el que somos sugestionables ante lo que se está mostrando. Cuando pasamos de un estado beta a un estado alfa, nos sentimos increíblemente relajados. Es una sensación muy poderosa y placentera. Puede llegar a ser bastante adictiva, y es una de las razones por las que a muchas personas les gusta relajarse convirtiéndose en un "teleadicto de sofá".

Así que ahora sabemos cómo es posible que los medios de comunicación utilicen técnicas de control mental, aquí están algunas de las formas en que lo hacen:

## 1. Series televisivas de criminales

¿Cómo nos insensibiliza la élite ante la violencia? Mostrando una violencia extrema en los programas de TV sobre criminales, y justificándola llamándola *argumento*. Hay diversos estudios que demuestran que la exposición temprana a la violencia en la televisión conduce posteriormente a un comportamiento agresivo en la vida.

De hecho, hay algunas series televisivas de criminales muy famosas que tienen el dudoso mérito de jugar un papel importante en un crimen terrible. Estos incluyen "Breaking Bad"<sup>1</sup> y "Dexter"<sup>2</sup>, donde las escenas de asesinatos de las series estaban basadas en hechos de la vida real.



## 2. Publicidad

Mires donde mires, —revistas, vallas publicitarias, o anuncios en televisión—, hay personas que lucen una imagen perfecta y que nos están vendiendo algo. Por supuesto, no es que esperemos que los anunciantes elijan modelos de aspecto desagradable, pero en las últimas décadas, se ha elevado el listón a estándares de belleza imposibles.



Con el uso del *Photoshop*, modelos famélicas, y el aumento de los procedimientos de cirugía estética, no hay manera de que el ciudadano común y corriente pueda estar a la altura de lo que se promueve como la "belleza normal". Estos estándares imposibles han llevado a un aumento de los trastornos alimenticios, de la autodestrucción y de la insatisfacción general con la forma natural del propio cuerpo.

## 3. Reality shows



Pregúntale a un niño de hoy en día qué quiere ser cuando crezca, y probablemente la respuesta que te dé sea "famoso". Cuando era joven, en lo único que podía pensar era en formarme para ser veterinario. Mis amigos tenían sueños similares; bombero, enfermera, médico, granjero, salvavidas, todos eran trabajos 'reales'. Ahora, gracias al auge de los programas de *telerrealidad*, nuestros hijos no sienten la necesidad de aprender en la escuela ni formarse para ser cualquier cosa, sino que anhelan salir en televisión

y "ganarse la vida" siendo *famosos*.

En el Reino Unido tenemos algunos de los peores modelos a seguir para la próxima generación. Un hombre que ahora es millonario no sabe ni decir la hora, y es notorio por su falta de conocimientos. Una chica joven ganó un dineral a base de mantener repetidas relaciones sexuales en televisión. ¿Y a quién crees que benefician estos estúpidos modelos de conducta?



## 4. Política

¿Quieres sacarle ventaja a tu oponente político? Difunde noticias falsas. No me refiero a unos pocos *mintiendo* acerca de otros pocos funcionarios gubernamentales. Me refiero a la *forma* realmente impactante en que las noticias falsas se han apoderado de los medios de comunicación, y a las consecuencias que ello tiene en la vida real.

1 [https://es.wikipedia.org/wiki/Breaking\\_Bad](https://es.wikipedia.org/wiki/Breaking_Bad)

2 <https://es.wikipedia.org/wiki/Dexter>

Podemos decir con certeza que, hoy en día, estamos siendo testigos de una *guerra de información global*. ¿Y sabéis qué? A menudo sucede que el bando que más miente para manipular la opinión pública es el que más posibilidades tiene de ganar.

## 5. Deportes, religión, política

Quizás los partidarios de la religión o incluso de la política pueden sentirse ofendidos al verse colocados al lado del deporte, pero el mismo mensaje resulta válido para todos ellos: 'distraernos' lo suficiente como para que se haga realidad el '*divide y vencerás*'.

En realidad, nuestra tendencia natural nos impulsa a querer cooperar entre nosotros.

Pero, ¿qué mejor manera de llevar a cabo su *agenda* que manteniéndonos distraídos? La historia nos demuestra que la religión borbotea en el fondo de la mayoría de conflictos históricos, sacando a relucir nuestra peor parte. Y si quieres pruebas de mal comportamiento en los deportes no tienes más que mirar a los camorros del fútbol del Reino Unido.

Mientras haya demócratas y republicanos enfrentándose en el Senado; musulmanes y judíos peleando por la tierra, y el resto de conflictos en Oriente Medio, la élite puede seguir campando a sus anchas.

Así que... [¿sigues creyendo que tienes la autonomía total sobre tus acciones?](#)...

... ¿o has empezado a evaluar el efecto que tienen sobre ti las técnicas de control mental que utilizan los medios de comunicación?...



**Janey Davies** lleva más de 10 años publicando en línea. Ha estado sufriendo un trastorno de pánico durante más de 30 años, lo que la motivó a estudiar psicología, licenciándose con honores en la Universidad Abierta. Janey utiliza las experiencias de su propia ansiedad para ofrecer ayuda y consejos a otras personas que se enfrentan a problemas de salud mental.

\* \* \*