



José Jaime Paulín-Larracochea

Universidad Autónoma de Querétaro (México)

jose.jaime@uaq.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5369-6273>

Traducción del inglés: Rocío Granados Jiménez



Esta obra está bajo una licencia internacional  
Creative Commons BY-NC-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10368988>

Sección: Reseñas y entrevistas

4E  
Psicología  
y Educación

## Philip Zimbardo, una vida heroica dedicada a la psicología

Philip Zimbardo (Nueva York, 1933), profesor emérito en la Universidad de Stanford, es uno de los psicólogos más conocidos en el mundo. No hay una Facultad de Psicología donde no se lleguen a mencionar sus valiosos aportes en temas como la influencia social, los roles, el liderazgo, el comportamiento antisocial, la percepción del tiempo y el heroísmo.

Estudió su maestría y doctorado en la Universidad de Yale. En 1971 dirigió el famoso Experimento de la Prisión de Stanford. En 1990 condujo la serie *Discovering Psychology* de la PBS. En 2002 se convirtió en presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA). Actualmente es fundador y presidente del *Heroic Imagination Project*.

Entre sus libros más importantes se encuentran *The Lucifer Effect*, *The Time Paradox* y *Living and Loving Better*. Ha recibido numerosos premios y reconocimientos por su labor como investigador, educador, escritor y divulgador de la psicología, entre ellos el *Carl Sagan Award for Public Understanding of Science*.

Con motivo de su cumpleaños número 90, así como de la publicación de su autobiografía *Zimbardo: My Life Revealed* (Giunti, 2021), el profesor Zimbardo amablemente aceptó esta entrevista desde su casa en San Francisco, California, la cual se realizó vía Zoom el 2 de diciembre de 2022.

**Profesor, en 2023 festejamos 90 años de su vida, una vida de “super héroe” —como asegura Mauro Cozzolino—. ¿Cómo se siente de llegar a esta celebración?**

¡Estoy muy emocionado! Mi cumpleaños es el 23 de marzo

de 1933, cumpliré 90 años este próximo marzo, tendremos una gran celebración en San Francisco, se llamará *Zim Extravaganza*. Vendrán personas a dictar conferencias sobre héroes, tendremos en el escenario a personas que son héroes, bomberos, policías, entre otros; además, tendremos una gran cena, una enorme celebración que durará una semana completa para celebrar a héroes en San Francisco. Tal vez podamos transmitirlo por Zoom, para que puedas verlo. Hay una persona que se llama Matt Langdon, es el presidente de HIP (*Heroic Imagination Project*), vive en Australia, vendrá a San Francisco para la ceremonia y seguramente podremos hacer un grupo en Zoom.

**Sería excelente, y nosotros también nos sumaremos a esta celebración con esta entrevista.**

¡Gracias!

**Sin duda, su autobiografía, *Zimbardo. My Life Revealed* (2021) es un texto de gran valor, y una de las cosas que me llamó la atención es que no hay menciones de México ni de América Latina a pesar de que somos vecinos. ¿Tuvo contacto en algún momento con la psicología de esta parte del mundo?**

Sí, mucho, di conferencias, fui invitado a Guanajuato por una semana, me divertí mucho impartiendo pláticas a estudiantes de psicología y a profesores; después, cada noche bebíamos whisky y cerveza, así que fue una muy buena experiencia. También di algunas conferencias en la Ciudad de México, por supuesto.

**Hablando sobre su vida, y de aquellos que lo ayudaron en su educación académica dentro de la psicología, ¿a quién reconoce usted como un gran maestro que lo formó? Y no me refiero solo a un maestro que lo impactó intelectualmente, sino a esa persona que se vuelve también maestro de vida, de la que aprendemos más allá de los salones de clases.**

¡Oh, esa una pregunta verdaderamente difícil! Mi memoria no anda muy bien hoy (debo decir que recientemente adquirí COVID). Una persona que me ayudó, hablando de la investigación, fue un hombre llamado Leon Festinger, quien investigó sobre la disonancia cognitiva. Y después, cuando estuve en la Universidad de Yale, hubo un psicólogo que se llamaba Irving Janis, que realmente fue mi mentor y me enseñó no solo a hacer investigación, sino a ser un buen orador para presentar mis ideas.

**Uno de los temas que usted ha abordado es el tiempo, y a propósito de ello quisiera preguntarle, si tuviera una máquina del tiempo para viajar a un momento del pasado de la historia de la psicología, o para conocer a algún personaje de la historia de nuestra disciplina, ¿qué momento o qué personaje sería y por qué?**

¡Oh, esa es una grandiosa idea! Retrocedería en el tiempo para ver a Marco Polo, para ver la Revolución en Cuba, al Che Guevara, pero también a un psicólogo llamado Eric Fromm.

### **¿Por qué Fromm?**

Bueno, pues porque tuvo ideas grandiosas para ayudar a las personas a pensar mejor, a trabajar mejor, a funcionar mejor.

### **Y ahora lo opuesto, si tuviéramos esta máquina del tiempo y pudiera viajar 100 años hacia adelante, ¿qué le gustaría que se escribiera sobre usted en los libros de psicología?**

¡Oh! Que Philip Zimbardo amaba a sus estudiantes, amaba enseñar psicología, amaba escribir sobre la psicología, dictar conferencias de psicología, y siempre quiso usar la psicología para ayudar a las personas a vivir una vida mejor.

### **Mencionó el COVID, de cierta manera la pandemia por coronavirus fue también un gran experimento social. Como psicólogo social, ¿cómo vio y vivió la pandemia? ¿Qué cuestiones relevantes nos mostró la pandemia en términos de comportamiento individual y comunitario?**

La pandemia ha sido un problema enorme para las personas a las que les gusta socializar, para aquellos a los que les gusta estar con su familia, para las personas a las que les gusta compartir momentos agradables con sus vecinos, con sus amigos, en particular en las vacaciones. Así es que la pandemia nos aisló, nos alejó a unos de otros, fue particularmente terrible para todas las personas que antes ya vivían solas. Nosotros también solíamos visitar a la familia y a nuestros amigos antes de la pandemia. Yo creo que muchas personas que fallecieron durante la pandemia, no murieron por la enfermedad, sino por el sentimiento de soledad, de saberse aislados; así es que ese fue un efecto colateral de la pandemia, además de ser una enfermedad, fue una enfermedad social por el sentimiento de soledad y aislamiento.

### **Y por otro lado, uno de los temas que usted ha estudiado es el de la timidez y la pandemia ayudó a mucha gente tímida.**

¡Oh no! La empeoró, yo estudié la timidez. No soy una persona tímida, soy extrovertido, soy siciliano, soy un hombre de familia, muchos de mis familiares viven en un pueblito en Sicilia, solía visitarlos cada año. Creé un programa, hice donaciones para poder enviar a los chicos de preparatoria a la universidad; antes de ese programa, los ciudadanos sicilianos no iban a la universidad, he estado apoyando este programa desde hace casi 20 años.

### **Usted fundó *The Heroic Imagination Project* (HIP).**

Todos podemos ser héroes. Mira, un héroe es una persona que ayuda a otras que lo necesitan; un héroe actúa, no solo se trata de ser compasivo, es algo como... ver a un niño en la escuela que es acosado

por otros niños, lo golpean, y lo que haces es detenerlos, actúas para pedirles que dejen de hacerlo, les dices que eso está mal.

Los héroes defienden a las personas pobres, a los más pequeños, es justamente lo que he promovido a través mi programa. Ya hemos llegado a muchos países en todo el mundo, más de 20 o 30 países, incluso en Senegal, África, Palermo.

### **¿Qué es lo más importante que ha encontrado sobre la psicología del heroísmo?**

Lo más interesante es que los niños pueden ser héroes. Por ejemplo, otra manera de entenderlo es a partir de una de las peores cosas que ha estado sucediendo en el planeta, yo he venido diciendo que sucederá, y es el cambio climático. Nuestro mundo está sufriendo a partir de los desastres climáticos: inundaciones, tornados, nieve extrema en diferentes partes del mundo. Los niños fueron de los primeros que dijeron: "El desastre por el cambio climático se acerca, tenemos que detener las emisiones de carbono, debemos detener el excesivo uso del petróleo"; así es que los niños son héroes porque hicieron esta advertencia hace años. El cambio climático podría destruir la tierra y está sucediendo, está creando sequías en muchos países en donde las personas tienen escasez de alimentos, los animales ya no tienen pastura para alimentarse porque todo está seco; las personas están muriendo de hambre en África, en India; y al mismo tiempo, en otros países no hay lluvias, como ya sabes. En América del Sur ha habido inundaciones, tormentas, y en Miami, es decir, en la costa de Florida, ha habido tornados, tornados devastadores. Y esto sucederá cada año, es decir, ya no es como antes, que solía suceder una vez cada cinco o diez años, cuando le asignaban a los tornados un nombre; va a suceder muchas veces cada año desde ahora, lo que es muy triste. Es triste porque en este punto no hay mucho... es decir, no hay nada que podamos hacer. Fueron los niños los que lo dijeron: "Los adultos deben ser conscientes del cambio climático en el futuro y cambiar su propio comportamiento".

**En sus memorias usted dice que existen algunos temas que le gustaría estudiar, que son verdaderamente importantes, por ejemplo conservación y sustentabilidad, dos temas fundamentales para la humanidad.**

### **¿Cuáles son los desafíos que ve en relación con el ambiente en el que el contexto social es fundamental?**

El problema ha sido lo que Estados Unidos y todos los demás países hacen, por ejemplo, la fracturación hidráulica. Fundamentalmente es la maldición del petróleo. Es una paradoja, porque es el petróleo que sale de la tierra, y después lo ponemos en nuestros automóviles, en otras cosas que contaminan el medio ambiente y se convirtió en el cambio climático que estamos viendo ahora. He hablado de este tema durante muchos años, pero ya es casi demasiado tarde para hacer algo al respecto, es decir, demasiado tarde para revertirlo, me parece.

### **Entonces es pesimista al respecto.**

¡Sí! Soy una persona optimista, pero pesimista respecto a los efectos del cambio climático. Pienso que ya lo estamos viviendo, y llegó para quedarse, es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Y como te decía, son los países grandes como Rusia, China y Estados Unidos los que están contaminando con miles de automóviles y los tantos y tantos problemas que crean a partir de la línea de ensamble. Entonces, soy pesimista al respecto, considero que el cambio climático creará desastres en muchas partes del mundo. Pero lo que es extraño es el efecto, los efectos negativos son diferentes en cada lugar; es decir, en algunos lugares hay inundaciones, en otros hay tornados, en otros distintos hay huracanes, en otros, sequías; es muy diferente en las distintas partes del mundo, así es que es difícil predecir lo que sucederá. Y además, a medida que el mar se eleva, los peces se mueren y se están generando algas tóxicas. Así es que para los pescadores en muchos pueblos en México, incluso en Vietnam y en otros lugares, los peces están muriendo, entonces no habrá peces que pescar.

### **Entonces para usted el desafío no sería tratar de evitar el cambio climático porque ya está sucediendo y no hay nada que podamos hacer, el desafío sería cómo adaptarnos al cambio climático, ¿es así?**

Sí, no tengo ninguna buena idea de lo que podríamos hacer en este punto. Ahora vemos en los Alpes suizos que los glaciares se están derritiendo, son glaciares que han estado ahí por miles de años; también vemos en Alaska que las capas de hielo se están derritiendo. Del polo de Alaska vienen las imágenes tristes que vemos, osos sentados en la parte superior de un cubo de hielo enorme que se está inundando y morirán, porque no tienen alimento. No sé qué podríamos hacer, la Organización de las Naciones Unidas se ha comprometido a estudiar este problema; pero como te digo, son las grandes naciones, es China, Rusia y Estados Unidos quienes siguen contaminando y simplemente lo están empeorando, es decir, está mal que lo estén agravando en lugar de hacer algo para remediarlo.

### **Hay un tema que conecta el COVID con el cambio climático, es la gente que niega las vacunas, personas que dicen que el cambio climático no existe, ¿qué pasa con estas personas?**

Sí, son negacionistas, niegan la realidad de lo que está sucediendo ("el cambio climático no existe, el fascismo es mejor que la democracia"). La realidad ahora es que tengo una enfermedad, COVID y a mi edad es muy perjudicial.

### **¿Podría contarnos algo respecto a su infancia?**

Como lo dije en mi autobiografía, crecí como un niño pobre en una familia de inmigrantes, en pobreza, una verdadera pobreza, así es que ganaba dinero lustrando los zapatos de las personas, algo que ya no existe, por tan solo diez centavos. Tenía una pequeña caja para lustrar los zapatos que hice yo

mismo, y con ella lustraba los zapatos de las personas, en aquel tiempo a los hombres les gustaba tener lustrados sus zapatos, pero ahora ya no es así. Así es que imagina la escena, yo estoy arrodillado en el piso como si fuera un mendigo, algo que muchos niños hacían en ese tiempo, esto fue durante la Gran Depresión en los años 30. ¡Yo era trabajador, lustraba los zapatos de las personas! Pero imagina ese trabajo y posición tan solitarios, lustras los zapatos, siendo un niño, de una persona rica. Sobreviví a la pobreza. Otra cara de la pobreza es la humillación, las personas de escasos recursos solían ir a un lugar que parecía una fábrica para conseguir ropa que donaban ahí. Recuerdo un día que intentaba ver unos pantalones que me gustaron. En aquel tiempo, los chicos usábamos unos pantalones que se llaman *nickers*, no eran largos ni cortos. Yo estaba buscando un diseño que me gustara y el hombre que trabajaba ahí jaló uno, me lo aventó y me dijo: "Los mendigos no deben elegir", lo que significaba: si eres pobre, eres un mendigo y no puedes elegir, pierdes la realidad, la opción de elegir lo que deseas; si eres pobre, obtienes solo lo que te dan, es decir, pantalones feos o lo que sea. Aún recuerdo esas palabras: "Si eres pobre, los mendigos no pueden elegir", solo tienen lo que la sociedad les da. Sigue habiendo muchas personas que mendigan en las calles en muchas ciudades en todo el mundo.

### **No puedo terminar esta entrevista sin preguntarle sobre el experimento de la prisión de Stanford. ¿Qué considera que nos falta entender sobre ese experimento?**

El estudio de la prisión de Stanford se hizo en 1971, significa que han pasado más de 50 años. El experimento nos muestra lo fácil que es para las personas, para las buenas personas, hacer cosas malas. Los estudiantes universitarios que hacen el papel de guardias de la cárcel son chicos universitarios, nunca habían sido guardias de una prisión, y usaron el poder que tenían en sus manos para abusar de los prisioneros y luego degradarlos, es decir, no solo lastimarlos físicamente, pero al final del experimento decían cosas como: "Imagina que él es un camello hembra, tú te pones detrás de él y la ordeñas", luego decían: "Ahora bombéala", que quiere decir, simular que tenían relaciones sexuales anales. Entonces son estudiantes universitarios que empezaron como alumnos amables que hacían el papel de guardias de la prisión, para después convertirse en personas crueles y abusivas. Esto sucede no solo en el experimento, sucede en la vida real, es decir, todos jugamos un rol y en ocasiones ese papel nos supera y nos convertimos en eso, en carceleros crueles, en dueños de fábricas crueles, personas que realizan trata de personas con nuestros jóvenes. El estudio de la prisión indica que debemos ser conscientes de que, aunque lo que estemos haciendo sea desempeñar un rol, es muy fácil volvernos ese rol y actuar como si fueras ese personaje, después, cuando la película se termina, no puedes detenerte, sigues actuando, ese es uno de los mensajes del Experimento de la Prisión de Stanford: estar conscientes de que todos desempeñamos distintos roles en la vida, estar conscientes de que no quieres ser ese rol, estás interpretando un papel, pero no quieres convertirte en esa persona

cruel cuando interpretas el papel de héroe y te conviertes en alguien íntegro y amable que cuida de los otros.

**Profesor, usted, interesado en la psicología del mal, nació el día que Hitler se convirtió en dictador de Alemania, ¿alguna vez lo había pensado?**

No, no lo sabía. Hitler fue, incluso de niño, el enemigo, aun así hubo personas en Alemania que lo amaban. Aunque no fueras judío, fue horrible, y lo hizo intencionalmente, tomó un grupo de judíos y dijo que eran animales (“debemos exterminarlos”), después dispuso todo para matar a millones de judíos, judíos inocentes que no habían hecho nada a nadie. Él pensaba que los alemanes eran la raza aria, la raza blanca, y que tenían que eliminar a los judíos, a los gitanos, a los homosexuales. Todos los que Hitler clasificara como inferiores tenían que ser eliminados y los instalaron, como ya sabes, en campos de concentración y después en campos de exterminio, así que probablemente es mi mayor antihéroe.

**Muchas gracias.**