

Sesgos cognitivos

Estudia las diez tarjetas, cada una con la definición del sesgo, un ejemplo y una pista para reconocerlo, y usa la bitácora para registrar los que observes.

1. Sesgo de confirmación

Buscar y recordar sobre todo la información que confirma lo que ya creemos.

1. Ejemplo, leer solo las noticias que coinciden con nuestra opinión.
2. Cómo detectarlo, pregúntate qué evidencia contradiría tu idea y si la buscaras.

2. Anclaje

Quedarnos con el primer dato como referencia y ajustar poco desde ahí.

1. Ejemplo, un precio inicial alto hace que una rebaja parezca una ganga.
2. Cómo detectarlo, revisa si tu juicio depende del primer número que viste.

3. Heurístico de disponibilidad

Juzgar la probabilidad de algo por la facilidad con que viene a la mente.

1. Ejemplo, temer más a un accidente de avión que a uno de auto por lo impactante de las noticias.
2. Cómo detectarlo, comprueba si estimas por recuerdos vívidos en vez de por datos.

4. Heurístico de representatividad

Juzgar por el parecido con un prototipo e ignorar las probabilidades reales.

1. Ejemplo, suponer una profesión por el aspecto de la persona.
2. Cómo detectarlo, pregúntate qué tan frecuente es en realidad lo que estás suponiendo.

5. Efecto de encuadre

Decidir distinto según cómo se presenta la misma información.

1. Ejemplo, preferir un yogur 90 % sin grasa antes que uno con 10 % de grasa.
2. Cómo detectarlo, reformula la opción en términos de ganancia y de pérdida y compara.



6. Falacia del costo hundido

Seguir con algo solo por lo que ya invertimos, aunque no convenga.

1. Ejemplo, terminar una película aburrida porque ya empezaste a verla.
2. Cómo detectarlo, decide mirando el beneficio futuro, no lo ya gastado.

7. Sesgo retrospectivo

Crear, una vez conocido el resultado, que lo habíamos previsto.

1. Ejemplo, decir lo sabía tras conocer quién ganó el partido.
2. Cómo detectarlo, recuerda qué pensabas de verdad antes de saber el desenlace.

8. Efecto halo

Dejar que una cualidad buena tiña la valoración global de una persona.

1. Ejemplo, suponer que alguien atractivo también es más competente o amable.
2. Cómo detectarlo, evalúa cada cualidad por separado, con evidencia propia.

9. Error fundamental de atribución

Atribuir la conducta de otros a su carácter y restar peso a la situación.

1. Ejemplo, pensar que quien llega tarde es irresponsable sin conocer sus circunstancias.
2. Cómo detectarlo, pregúntate qué factores de la situación pudieron influir.

10. Efecto Dunning-Kruger

Quienes menos dominan un tema tienden a sobrestimar su competencia.

1. Ejemplo, sentirse experto tras aprender apenas lo básico de algo.
2. Cómo detectarlo, contrasta tu seguridad con una evaluación externa u objetiva.

Los sesgos cognitivos son atajos mentales normales, no fallos de inteligencia. Estudiarlos ayuda a pensar con más cuidado, no a etiquetar a nadie.



Bitácora de sesgos observados

Cuando notes un sesgo en ti o en un caso, anota la situación, qué sesgo era y qué pista te ayudó a reconocerlo.

Situación	Sesgo observado	Cómo lo detecté

