

# SESGO COGNITIVO

## Sesgo de confirmación



PALABRAS CLAVE

**percepción | opinión | información | creencias**



¿Alguna vez te has convencido de que algo es cierto simplemente porque coincide con tus creencias? Quizás te encanta un alimento en particular y solo buscas razones por las que es saludable, o sigues en línea a personas que comparten tus mismas opiniones. Todo esto forma parte del sesgo de confirmación, una tendencia natural que influye en nuestra percepción del mundo.

### ¿Sabías...?

El sesgo de confirmación es el hábito instintivo de buscar y creer información que respalde nuestras opiniones preexistentes, a menudo ignorando la evidencia contraria. Confirmar lo que ya pensamos nos reconforta, pero esto puede generar un exceso de confianza y una resistencia a cambiar de opinión, incluso ante nuevos datos.

Por ejemplo, si te encanta el café, podrías buscar sus beneficios para la salud para confirmar que es bueno, pero evitar buscar sus riesgos porque contradicen tus creencias. De manera similar, en las redes sociales, tendemos a seguir a personas que comparten nuestras opiniones, y los algoritmos nos muestran contenido que las refuerza, profundizando así nuestro sesgo.

## ¿Por qué es importante?

El sesgo de confirmación no se limita a la búsqueda de comodidad: también influye en cómo tomamos decisiones, formamos opiniones e interactuamos con el mundo que nos rodea. Cuando solo consumimos información que confirma nuestras creencias, quedamos atrapados en cámaras de eco, lo que puede distorsionar nuestra comprensión de la realidad. Esto limita nuestra capacidad de crecer y adaptarnos a un mundo en constante cambio.

## ¿Qué puedes hacer al respecto?

- **Cuestiona tus creencias:** Busca información que contradiga tus puntos de vista. Esto no significa aceptar todo lo que oigas, sino estar dispuesto a considerar nuevas ideas y poner a prueba tus suposiciones.
- **Sé de mente abierta:** El verdadero aprendizaje se produce cuando nos exponemos a puntos de vista que desafían los nuestros. El cambio no significa abandonar tus creencias fundamentales, sino refinarlas con una comprensión más completa.
- **Diversifica tus fuentes:** Al investigar, evita buscar solo términos que refuercen tus creencias. Amplía activamente tu búsqueda para incluir diversas perspectivas. Esto te ayudará a tener una visión más amplia y a evitar reforzar tus prejuicios.
- **Participa en debates constructivos:** En lugar de evitarlos, dialoga con personas que tienen puntos de vista diferentes. A veces, un desacuerdo respetuoso puede ayudarte a identificar fallos en tu razonamiento, o incluso a fortalecer tu postura al respaldarla con más evidencia.
- **Reflexiona sobre tus prejuicios:** Pregúntate regularmente: "¿Busco confirmación o me interesa genuinamente la verdad?" Ser consciente de tus prejuicios es un primer paso crucial para tomar decisiones más reflexivas e informadas.



## Aceptar la complejidad

El mundo que nos rodea es complejo y está lleno de matices. A menudo, el sesgo de confirmación nos lleva a tomar atajos mentales, eligiendo el camino más fácil, el que refuerza nuestras ideas preconcebidas. Pero la verdad rara vez es simple. Para crecer, necesitamos aprender a ver las cosas desde diferentes perspectivas, escuchar opiniones que nos desafíen y reconocer que no existe una única verdad.

Comienza por considerar que la belleza del pensamiento crítico no reside en intentar tener razón, sino en ser capaz de cuestionar incluso lo que parece más seguro. Cuando aprendemos a dudar de nuestras propias certezas, abrimos la puerta al verdadero crecimiento personal y colectivo.

No temas explorar lo que pueda contradecir tu punto de vista; ¡quizás ahí encuentres la clave para comprender mejor el mundo!



## SESGOS COGNITIVOS

