

SESGOS COGNITIVOS

Sesgo de conformidad



PALABRAS CLAVE

conformidad | independencia | elección | autenticidad



“¡Todo el mundo lo hace, así que debe ser correcto!”

A veces, sentimos la presión de hacer algo simplemente porque la mayoría lo hace. Es esa sensación de que si todos dicen algo, debe ser cierto, o si todos siguen una tendencia, nosotros también deberíamos hacerlo. Es un comportamiento humano natural: ¡queremos ser parte del grupo, no destacar ni ser excluidos!

Por ejemplo, puede suceder que si tus amigos visten cierto estilo de ropa, sientas la presión de hacer lo mismo, incluso si no es realmente tu estilo. O si todos están en una red social como Instagram, puede que sientas que no quieres ser el único que no está presente.

“No quiero quedarme fuera.”

Existen varias razones por las que nos sentimos así:

- **Aceptación social:** deseamos ser aceptados/as y formar parte de un grupo. Destacar demasiado puede hacernos sentir incómodos/as.



- **Miedo al rechazo:** el temor a ser excluido/a o juzgado/a puede impulsarnos a adoptar las opiniones o comportamientos de la mayoría.
- **Falta de confianza:** a veces, podemos sentirnos inseguros/as sobre nuestros propios pensamientos o decisiones y recurrir a la opinión del grupo como red de seguridad.

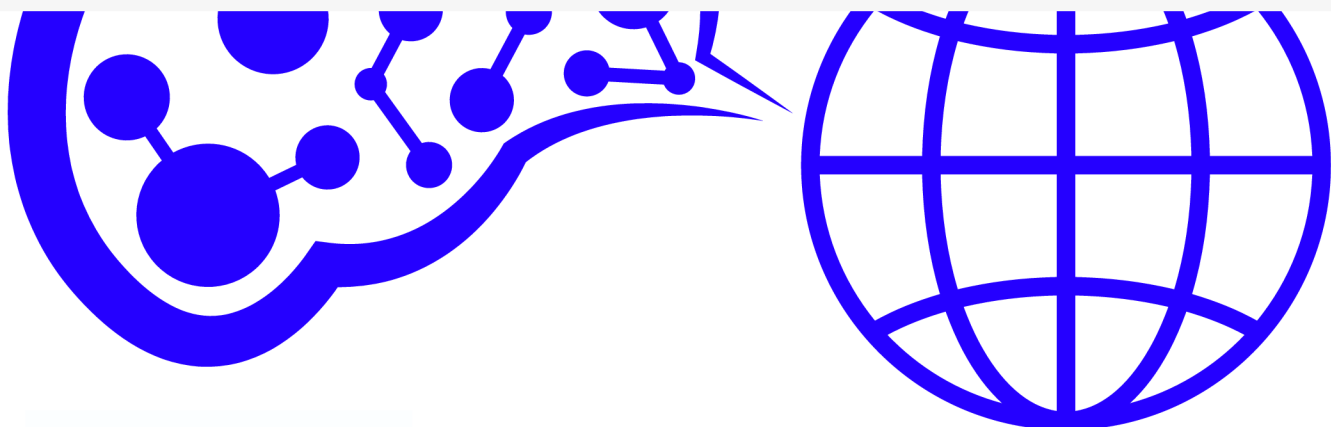
"Si todos/as lo llevan, debe ser genial".

¡Veamos cómo el sesgo de conformidad puede colarse en nuestra vida cotidiana, a menudo sin que nos demos cuenta!

- **Elección en el restaurante:** cuando todos piden el mismo plato, es posible que te sientas obligado/a a hacer lo mismo, incluso si no es lo que deseas.
- **Tendencias en el entretenimiento:** el revuelo que rodea a una nueva película o serie puede impulsarte a verla, simplemente para seguir la corriente, incluso si no te interesa.
- **Destinos de viaje:** las redes sociales pueden hacerte sentir que tienes que visitar los mismos lugares de moda de los que todo el mundo publica.
- **Tendencias de fitness:** si una nueva rutina de ejercicios o dieta está por todas partes, es fácil subirse al carro, incluso si no coincide con tus objetivos.

"Solo quiero pasar desapercibido/a."

Ser conscientes de cómo el sesgo de conformidad influye en nuestras decisiones nos ayuda a tomar decisiones más independientes. Es natural querer encajar, pero también es importante ser fieles a quienes somos y a nuestras ideas. Al reconocer este mecanismo, podemos evitar dejarnos influenciar por la multitud y tomar decisiones más conscientes.



"A veces es más fácil ir junto con la multitud".

El sesgo de conformidad es parte natural del comportamiento humano, pero es importante reconocer cuándo influye en nuestras decisiones. Reflexionar sobre lo que pensamos y hacemos nos ayuda a evitar seguir a la multitud por conveniencia, permitiéndonos tomar decisiones más auténticas.

Pensamiento grupal:

- Piensa en alguna tendencia reciente o en una opinión popular que hayas notado entre tus amigos/as o en las redes sociales.
- Reflexiona: ¿Lo adoptaste porque realmente querías o simplemente porque todos los/las demás lo hacían? ¿Sentiste presión para seguirlos/las? ¿Por qué?

Rompiendo el molde:

- Esta semana, prueba algo diferente. Ponte algo que no esté de moda o expresa una opinión distinta.
- Reflexiona: ¿Qué se siente al destacar? ¿Alguna reacción?



SESGOS COGNITIVOS

