

SESGOS COGNITIVOS

Sesgo de percepción selectiva

PALABRAS CLAVE

filtros | distorsión | percepción | juicio



Cada día tomamos decisiones, percibimos información y le damos importancia a lo que nos rodea. Sin embargo, no siempre somos objetivos. Nuestro cerebro, siempre activo, se dedica constantemente a simplificar y organizar la información que recibe. El sesgo de percepción selectiva es precisamente eso: la tendencia a centrarnos únicamente en lo que nos interesa o preocupa, ignorando u olvidando todo lo demás. ¡Es como llevar gafas que solo nos permiten ver lo que queremos ver!

¿Un ejemplo común?

Imagina que tienes un amigo que, en el pasado, faltó a algunos trabajos escolares o siempre llegaba un poco tarde a las sesiones de estudio. Si empiezas a considerarlo poco fiable, podrías centrarte únicamente en las veces que no se presenta o se olvida de hacer las tareas. Podrías pasar por alto por completo las veces que ha sido puntual o cuando se ha esforzado en sus trabajos y ha superado las expectativas. Este es el **sesgo de percepción selectiva** en acción, donde nos centramos en la información que respalda nuestro **juicio inicial**, ignorando otros comportamientos positivos que podrían poner en duda nuestra opinión.



“Vemos lo que queremos ver.”

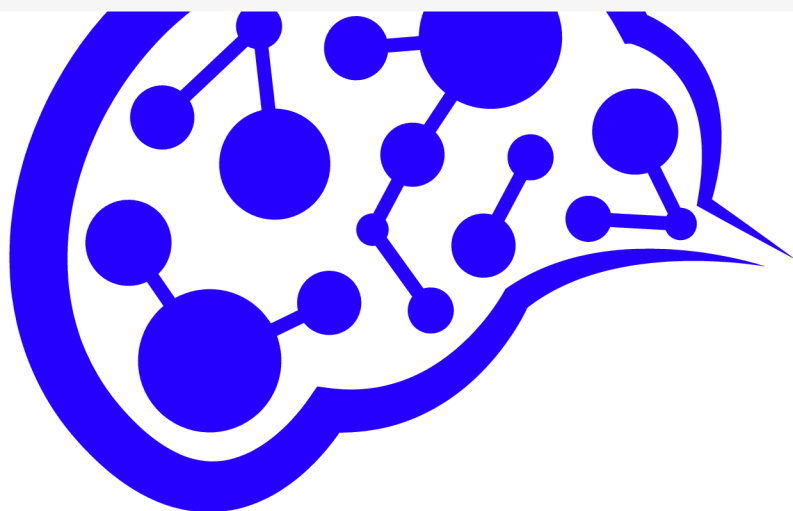
Este sesgo no solo afecta nuestras interacciones con amigos o compañeros de clase, sino que también influye en cómo nos relacionamos con la información en general, como las noticias.

Cuando leemos un artículo o vemos un programa de televisión, nuestra percepción se ve inevitablemente influenciada por nuestras **creencias preexistentes**. Si tenemos opiniones políticas firmes, tendemos a buscar noticias que confirmen lo que ya pensamos. Este sesgo nos lleva a ignorar la información que no encaja con nuestra visión del mundo. Si vemos un reportaje que presenta una perspectiva diferente a la nuestra, a menudo nos sentimos incómodos o incluso frustrados. Este es un fenómeno muy común: en la práctica, nuestro cerebro selecciona solo aquello que coincide con nuestra percepción del mundo.

Los riesgos de vivir aislados en nuestra propia burbuja.

El sesgo de percepción selectiva puede llevarnos a ver una versión distorsionada de la realidad. Por ejemplo, si solo hablamos con personas de nuestro círculo social que comparten nuestras ideas y opiniones, terminamos reforzando nuestro punto de vista sin cuestionarlo jamás.

Esto nos impide abrirnos a nuevas ideas, limitando nuestro crecimiento personal. Pero este sesgo no solo influye en las discusiones políticas o las decisiones de consumo. También influye en cómo respondemos a la retroalimentación, las críticas e incluso a nuestras experiencias cotidianas.



“Ve más allá de nuestros filtros”

El primer paso para combatir el sesgo de percepción selectiva es reconocer que todos tenemos **filtros** mentales. Estos filtros moldean nuestra visión del mundo, basándose en nuestras experiencias y creencias pasadas. Una vez que aceptamos esto, podemos empezar a cuestionar nuestras propias suposiciones.

Una manera eficaz de hacerlo es buscando diferentes perspectivas. En lugar de simplemente escuchar opiniones contrarias, analízalas: pregúntate: "¿Qué puedo aprender de esto?". También es útil detenerse antes de juzgar y preguntarse: "¿Solo estoy viendo lo que confirma mis creencias?".

Ampliar nuestras experiencias es otro paso clave. Expónte a nuevas ideas, personas y situaciones, ya sea viajando, leyendo o conversando. Esto ayuda a romper con nuestros patrones de pensamiento habituales.

Al cuestionar nuestros sesgos, podemos abrir nuestras mentes, tomar mejores decisiones y conectar de forma más significativa con el mundo que nos rodea.



SESGO COGNITIVO

