

SESGOS
COGNITIVOS

Sesgo de verdad ilusoria



KEY WORDS

desinformación | familiaridad | repetición | credibilidad



Recibimos cientos de mensajes al día: de amigos, del colegio, de las redes sociales, de las noticias, de anuncios, de memes y de mucho más. Algunos son ciertos, otros no.

Como nuestro cerebro tiende a inclinarse por lo que le resulta familiar, oír algo repetidamente lo hace parecer más convincente, aunque no sea cierto. Por eso, con suficiente repetición, incluso una afirmación falsa puede empezar a sonar como verdad.

"Lo he oído en todas partes, así que debe ser cierto."

Esto se conoce como **sesgo de verdad ilusoria**. Es la tendencia a creer algo simplemente porque lo hemos escuchado varias veces. Cuanto más se repite una afirmación, más familiar nos resulta y más probable es que la aceptemos como cierta. Nuestro cerebro toma atajos, y lo familiar nos reconforta. Confiamos en la información repetida, incluso si no es precisa. No se trata de pereza, sino de facilitar el pensamiento. Lo familiar nos da una sensación de seguridad, y esa sensación de seguridad nos engaña haciéndonos creer que es correcto.

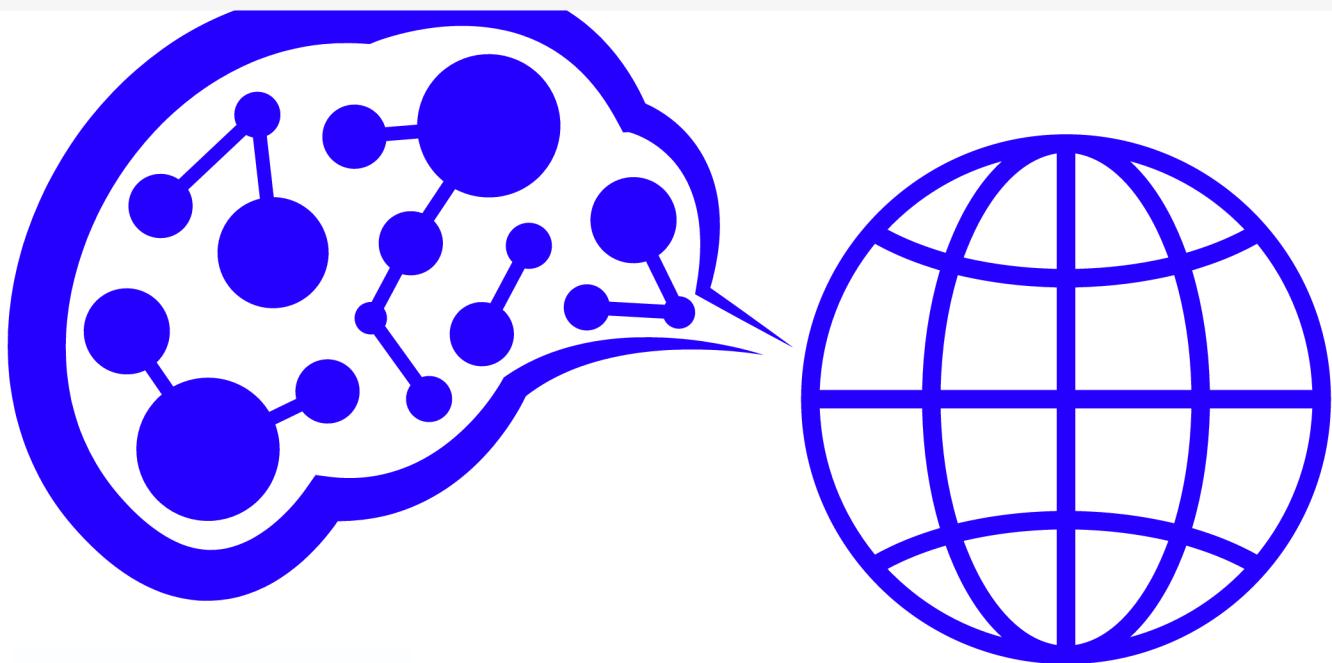


“Espera... creo que lo leí en alguna parte.”

Imagina escuchar algo como: «Tomar café ayuda a vivir más». Lo encuentras en internet, un amigo lo menciona y luego lo ves de nuevo en un artículo. Empieza a parecer creíble, aunque no haya pruebas sólidas que lo respalden. Pronto, podrías encontrarte repitiéndolo a otros.

Así es como se propaga la desinformación. No siempre recordamos dónde escuchamos algo por primera vez, pero cuanto más lo escuchamos, más probable es que lo creamos. Nuestro cerebro confunde la repetición con la verdad.

Una dinámica similar ocurre con la propaganda, como las narrativas repetidas impulsadas por los mensajes de Putin sobre la guerra en Ucrania. Como estas ideas se repiten constantemente en diversos canales, la gente empieza a aceptarlas como hechos, simplemente porque las han escuchado muchas veces, incluso si no resisten un análisis crítico.

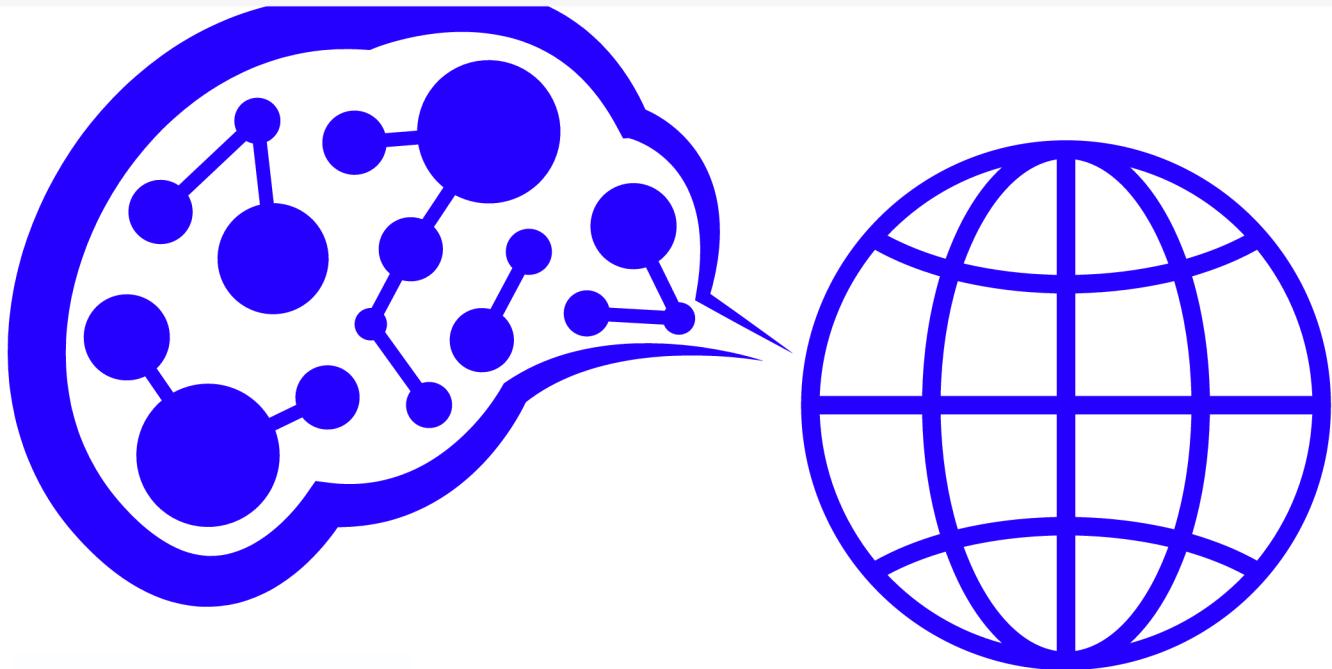




“Todo el mundo lo dice, así que dejé de cuestionarlo.”

Este sesgo está por todas partes:

- En **publicidad**: «8 de cada 10 dentistas recomiendan esta pasta de dientes» siempre suena convincente, pero rara vez conocemos todos los detalles del estudio.
- En **política**: Los/Las líderes repiten afirmaciones como «Esta política reducirá el desempleo» con tanta frecuencia que empieza a parecer cierto, incluso sin datos que lo respalden.
- En **mitos cotidianos**: «Solo usamos el 10 % de nuestro cerebro», una creencia que se mantiene vigente simplemente por su repetición.
- En **internet**: Pensemos en la afirmación «Beber agua con limón por la mañana ayuda a perder peso». Repetida en blogs y redes sociales, empieza a parecer cierta, aunque no esté científicamente probada.



“Intento hacer una pausa antes de repetir lo que he oído.”

No tienes que cuestionar todo lo que oyes, pero es importante tomarte un momento para reflexionar. Antes de compartir algo, pregúntate:

- «¿Dónde lo oí?»
- «¿Por qué me suena cierto?»
- «¿Lo he comprobado personalmente o es solo algo que me resulta familiar?»
- «¿Podría haber otra versión de esta historia?»

Cuando dejamos de cuestionar las cosas solo porque ya las hemos oido, abrimos la puerta a la propaganda, las noticias falsas y los estereotipos dañinos.

Tomarse un momento para pensar críticamente no es dudar, sino asegurarnos de no aceptar las cosas sin cuestionarlas.

El pensamiento crítico no nos ralentiza, sino que agudiza nuestro juicio y nos ayuda a tener una visión más amplia.



SESGOS COGNITIVOS

