



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 83
Vol. 8
Septiembre 2022

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Los sesgos cognitivos, también llamados *prejuicios cognitivos*, son pensamientos erróneos que provocan una percepción distorsionada de la realidad, lo que se traduce en una expresión o pensamiento ilógico. Son una especie de "atajo" mental que nos lleva a conclusiones y decisiones rápidas, pero ilógicas y equivocadas. Se han tipificado una gran cantidad de estos sesgos en los que todos, en mayor o menor medida, caemos cotidianamente...

Uno de ellos es el llamado *Error Fundamental de Atribución*, que es una tendencia persistente a atribuir las acciones de las personas principalmente a sus características internas, como su personalidad o su inteligencia, y no al contexto en el que actúan, independientemente de la situación. Lo curioso (y tramposo) de esto es que cuando se trata de acciones de nosotros, nos justificamos precisamente por las circunstancias y el contexto... Por ejemplo, si vemos a alguien manejando imprudentemente decimos que es un

"cafre" o que está loco, pero si en alguna ocasión nosotros mismos conducimos a más velocidad de la permitida, entonces decimos que es porque tenemos que llegar a una cita importante y el tráfico que había atrás nos retrasó, por ejemplo, no porque seamos "cafres" ni estemos locos... Así de "chapucera" y tramposa es la mente; y así podríamos mencionar decenas de otros ejemplos, como pueden ver en las referencias...

Y ahora el geriatra Álvaro Cruz nos habla de las fases de las enfermedades en general y hace hincapié en la importancia de la primera de ellas: la etapa de prevención. Y si la enfermedad ya está presente, entonces lo importante es la fase de adaptación. Aquí pueden ver el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=xWUwJ03gtiw>



Tema del mes: Las trampas de los Sesgos Cognitivos

Normalmente cuando queremos tomar una decisión, intentamos valorar todas las opciones que tenemos, pero en muchas ocasiones no nos damos cuenta de que le damos más valor a uno de esos factores y no decidimos de forma racional, sino que acabamos haciéndolo de forma subjetiva; ahí aparecen los sesgos cognitivos...

Los 20 sesgos cognitivos más comunes:
¿Cómo nos afectan?2
Error Fundamental de Atribución:
Encasillando a las personas5



Los 20 sesgos cognitivos más comunes: ¿Cómo nos afectan?

Los sesgos cognitivos son efectos psicológicos que llevan a una interpretación errónea de la realidad. Te explicamos cuáles son los sesgos más comunes.

Los sesgos cognitivos, también llamados *prejuicios cognitivos*, son pensamientos erróneos que provocan una percepción distorsionada de la realidad, lo que se traduce en una expresión o pensamiento ilógico. Su significado no quiere decir que tengamos un problema o que nuestro cerebro no cree pensamientos o expresiones lógicas, sino que hace que le demos demasiada importancia a algunos aspectos y evitemos otros. De ahí surge la gran influencia que tienen los sesgos cognitivos en la captación de la realidad.

¿Qué es un sesgo cognitivo? Significado

Los sesgos cognitivos surgen como un efecto evolutivo para conseguir una respuesta de forma inmediata filtrando la información disponible de forma subjetiva. Esta inmediatez nos lleva tomar decisiones de manera más eficiente, pero también nos genera pensamientos que en muchos casos son erróneos. Los procesos de los que surgen los sesgos incluyen el procesamiento de la información mediante los llamados "atajos" (heurística), las motivaciones morales, emocionales y la influencia de la sociedad, entre otros. La psicología cognitiva estudia este efecto, así como el resto de las formas por las que

procesamos la información y cómo se relacionan entre ellas.

Los psicólogos Daniel Kahneman (que recibió en 2002 un premio Nobel de Economía por haber integrado la investigación psicológica y la economía en la toma de decisiones bajo incertidumbre) y Amos Tversky fueron los primeros en señalar en 1973 la incidencia de los sesgos cognitivos al hacer pronóstico y juicios bajo incertidumbre. Y que en estas circunstancias las personas no parecen seguir los cálculos para el azar o la teoría estadística, las decisiones humanas diferían de lo predecible según la teoría de la elección racional. Muchos investigadores después explicaron estas diferencias en términos heurísticos, procesos intuitivos pero que introducen errores sistemáticos.

Normalmente cuando queremos tomar una decisión, intentamos valorar todas las opciones que tenemos, pero en muchas ocasiones no nos damos cuenta de que le damos más valor a uno de esos puntos y no decidimos de forma racional, sino que lo acabamos haciendo de forma subjetiva. Así acabamos tomando decisiones que aparentemente son ilógicas, pero lo hacemos. ¿Por qué? Ese es el valor del sesgo cognitivo.

Influencia de los sesgos en la captación de la realidad

Así pues, los sesgos cognitivos nos llevan a creencias ilógicas e irracionales y, por lo tanto, a una captación de la realidad que no siempre es real. No obstante, estos no deben confundirse con los prejuicios sociales, en los que se es consciente de emitir un juicio previo sin argumentos suficientes para sostenerlo. En el caso de los sesgos, estos son:

- Inconscientes
- Involuntarios
- Rápidos

- Nos condicionan sin darnos cuenta.

Un ejemplo de ello es el dar por hecho que un precio de \$99 es mucho mejor que \$100, cuando la diferencia en la práctica es absolutamente irrelevante.

Tipos de sesgos cognitivos

Existen algunos sesgos cognitivos que están más presentes en nuestra vida diaria. Es muy posible que puedas identificarte a través de estos sesgos cognitivos y sus ejemplos.

1. **La ilusión de grupo:** La ilusión de grupo también conocida como la *falacia del jugador* consiste en pensar que situaciones aleatorias individuales están determinadas por situaciones previas.
2. **Ceguera por falta de atención:** Este sesgo o prejuicio cognitivo es consecuencia de un error de atención y consiste en no tener en cuenta aquello que sucede cuando estamos concentrados en una cosa determinada y no vemos nada de lo que sucede alrededor.
3. **Sesgo de observación selectiva:** Se trata de pensar o reflexionar sobre algo en función de aquello que consideramos importante. De esta forma, los sesgos cognitivos de la observación pueden perjudicarnos en nuestra autoestima y autopercepción.
4. **Sesgo de autojustificación:** Este sesgo cognitivo consiste en justificar constantemente algo que has hecho para evitar sentir remordimientos o pensar en el error que has cometido.
5. **Sesgo de retrospectiva:** Es otro de los sesgos cognitivos más comunes. Por medio de

- este prejuicio cognitivo, nos ponemos a reflexionar en sucesos pasados dando aportaciones o explicaciones de lo que tendría que haberse hecho para poder evitarlo, como si eso hubiera sido posible.
6. **Profecía autocumplida:** Pensamos en algo que no es cierto, pero actuamos así porque creemos que es lo que tenemos que hacer y, cuando eso se confirma, lo damos como un hecho completamente real. Exactamente igual que una profecía. El sesgo de la profecía autocumplida también consiste en provocar algo que tememos que ocurra pero que uno mismo acaba generando con su actitud y acciones.
 7. **Ilusión de serie o apofenia:** Este sesgo cognitivo es muy similar a la ilusión de grupo, con la salvedad de que con la apofenia vemos patrones allí donde no los hay. Percibimos conexiones en sucesos y datos aleatorios que no tienen sentido y les otorgamos un significado determinado. En 1959 el neurólogo Klaus Conrad lo definió como "experiencias concretas de dar sentido anormalmente a lo que no lo tiene".
 8. **Efecto de encuadre:** Es un sesgo bastante habitual. Se trata de establecer conclusiones en virtud de cómo se presente la información. Unos mismos datos pueden llevarte a pensar una cosa u otra en función de cómo te sea transmitido. En política y en los medios de comunicación se juega con este sesgo para influir en la opinión pública.
 9. **Sesgo de atribución:** Es el que hace que pensemos que solo nosotros hemos luchado y conseguido algo, que solo nosotros lo hemos hecho bien, que solo nosotros somos comprensibles y empáticos.
 10. **Sesgo de confirmación:** Es un tipo de sesgo cognitivo muy común. Consiste en dar por válidos aquellos hechos o datos que se corresponden o que respaldan nuestra opinión sobre algo en concreto, negando aquellos otros que no lo son. Son consecuencia de un pensamiento selectivo, de una interpretación subjetiva de lo que sucede. Solo leemos lo que confirma nuestras propias opiniones.
 11. **Efecto halo:** El efecto halo es una tendencia a hacer que nuestras impresiones y opiniones sobre ciertas características de un sujeto u objeto dependan de la primera impresión que nos han causado antes que otras características.
 12. **Miedo a la pérdida:** Este sesgo cognitivo consiste en tratar de evitar un cambio por miedo a salir perdiendo. Esta opción es la que hemos hablado anteriormente de la zona de confort, nos cerramos la puerta a posibles mejoras en nuestra calidad de vida por miedo.
 13. **Sesgo laguna de exposición:** Estos tipos de sesgos, no son más que la repetición de conductas únicamente porque nos resultan familiares.
 14. **Sesgo de memoria:** El sesgo de memoria puede alterar el contenido de aquello que hemos recordado. Estos sesgos cognitivos hacen que recordemos hechos que son erróneos o que nos otorguemos experiencias que les han pasado a los demás.
 15. **Sesgo de autoridad:** Este sesgo cognitivo implica que las personas tenemos la tendencia de sobreestimar la opinión de una persona que se considera la autoridad sobre un tema determinado.
 16. **Sesgo de anclaje o heurístico de anclaje:** El sesgo de anclaje, también conocido como heurístico de anclaje, consiste en que las personas solemos utilizar la primera información que nos dan para juzgar todas las demás decisiones que están relacionadas con ese contexto.
 17. **Sesgo del observador:** Este sesgo consiste en que actuamos de forma diferente y realizamos distintas atribuciones a una situación dependiendo si somos los actores o si somos los observadores.
 18. **Sesgo de atención:** El sesgo de atención consiste a la tendencia que algunas personas presentan a darle más importancia o a poner más atención a unos estímulos frente a otros.
 19. **Efecto animadora:** Se trata de un efecto psicológico que produce una desviación en nuestra forma de percibir la belleza de los demás. De este modo cuando sucede el efecto animadora, las personas piensan que un hombre o una mujer son más atractivos al estar en un grupo que al estar solos/as.
 20. **Sesgo de aquiescencia:** Este sesgo se da en las encuestas. Según las investigaciones, las

personas suelen tener más tendencia a dar una opción positiva antes que aquellas negativas.

Sesgos cognitivos: Ejemplos

Para entender cómo nos influyen los sesgos cognitivos, aquí os mostramos una serie de ejemplos sobre cada uno de ellos.

- **Ilusión de grupo:** Pensar que este año el premio gordo de Navidad va a acabar en tres porque lleva muchos años sin que ese número salga. Este tipo de sesgo cognitivo acostumbra a afectar y a llevar a errores en los juegos de azar.
- **Ceguera por falta de atención:** Por ejemplo, cuando tenemos un mal día, las personas solemos fijarnos más en aquello negativo que en lo positivo. De este modo, le damos más prioridad a los detalles que son malos para nosotros.
- **Observación selectiva:** Quizá el ejemplo más claro sea el de las embarazadas o del de las parejas en San Valentín. Cuando una embarazada, o que está intentando estarlo, solo ve a mujeres con barriga, igual que el Día del Amor y la Amistad, que -sobre todo si no tenemos pareja y deseamos tenerla- salimos a la calle y solo vemos parejas acaarameladas.
- **Sesgo de autojustificación:** Un ejemplo de ello puede ser gastarte un dinero desorbitado en un celular nuevo de última generación. Este sesgo de autojustificación hará que en lugar de sentirnos culpables y pensar que hemos hecho una locura pudiéndonos haber comprado un modelo más

económico, justificaremos que lo necesitamos a toda costa.

- **Sesgo de retrospectiva:** Cuando pensamos después de pasar una mala experiencia que podrías haberla evitado debido a que ahora sabes qué es lo que ha pasado.
- **Profecía autocumplida:** pensamos "seguro que me caigo de la bici". De alguna forma profetizamos que va a suceder, así que cuando sucede, pensamos: "Lo sabía".
- **Ilusión de serie:** Pensar que por ver varias veces el mismo número durante un tiempo muy corto es una señal de que te va a tocar la lotería si la juegas con este.
- **Efecto de encuadre:** Una persona te dice que otra es muy antipática. Al conocerla tu piensas que te cae mal sin saber el por qué.
- **Sesgo de atribución:** Un ejemplo del sesgo de atribución es cuando comparamos nuestro esfuerzo para estudiar unas oposiciones con el de otra persona que las ha aprobado y que creemos que lo merece menos que nosotros.
- **Sesgo de confirmación:** sueles leer los mismos blogs de noticias debido a que todos reafirman tus posiciones ideológicas.
- **Efecto halo:** Si alguien nos parece físicamente atractivo tendemos a presuponer que tiene más características positivas y estaremos más abiertos a descubrirlas.
- **Miedo a la pérdida:** Por ejemplo, quieres comprarte un depa

y ahora estás viviendo de alquiler. Valoras los pros y contras de cada opción y parece que la compra sale ganando, pero no cambias por miedo a cansarte del piso y luego no poder venderlo, que se te quede pequeño y no puedas seguir disfrutando de él.

- **Sesgo laguna de exposición:** Un ejemplo de ello sería educar a nuestros hijos de la misma manera que hicieron con uno mismo sólo por el hecho de que lo hicieron contigo. Seguro que en el pasado cuestionabas cosas de la educación que te daban, pero una vez te pones en el papel, lo reproduces por imitación.
- **Sesgo de memoria:** Cuando una persona intenta recordar su teléfono móvil y en vez de recordar el más reciente le vienen a la cabeza todos sus antiguos números.
- **Sesgo de autoridad:** Piensas que tu jefe tiene más razón al iniciar un debate con otra persona de la empresa.
- **Sesgo de anclaje o heurístico de anclaje:** Cuando ves que un producto cuesta por ejemplo 100 pesos pero ha sido rebajado a 95, crees que será bueno comprarlo.
- **Sesgo del observador:** Por ejemplo, durante un examen las personas actuamos diferentes si somos los profesores o los que están siendo examinados.
- **Sesgo de atención:** Crees que tu amiga te está engañado y a partir de ese momento piensas que cada acción o palabra que te dice es una mentira.

- **Efecto animadora:** Conoces a una persona junto a sus amigos y piensas que es atractivo/a pero cuando la ves a solas crees que ha perdido parte de su encanto.
- **Sesgo de aquiescencia:** A pesar de que crees que el servicio no es del todo bueno, les dejas una buena puntuación en las encuestas.

Así pues, los sesgos cognitivos están siempre ahí y nos conducen a error y a interpretar la realidad de forma inadecuada. Luchar contra ellos no es fácil puesto que muchas veces no somos conscientes de padecerlos. Si te sientes identificado con algunos de estos sesgos y crees que estos te pueden limitar, es importante consultar con psicólogo profesional. Ser consciente es el primer paso para poder cambiarlo.

Fuente: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/los-11-sesgos-cognitivos-mas-comunes>

Más información:

<https://ceciliacorespsicologa.es/50-sesgos-cognitivos/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Sesgo_cognitivo

https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo%3ASesgos_cognitivos

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZWiclteoE4> (1ª parte)

<https://www.youtube.com/watch?v=8cwEo4-DMoM> (2ª parte)

<https://www.youtube.com/watch?v=oloOtmxwmR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ze2su88gjGs>



Error Fundamental de Atribución: Encasillando a las personas

Una tendencia inconsciente a creer que las personas actúan a causa de sus características internas.

Hace ya mucho tiempo que desde la psicología cognitiva se observa hasta qué punto manipulamos nuestra interpretación de la realidad para que encaje en nuestros esquemas. No solo no percibimos las cosas tal y como son, sino que automáticamente tomamos todo tipo de atajos mentales para hacer que seamos capaces de llegar a conclusiones de forma rápida y simple.

¿Qué es el Error Fundamental de Atribución?

El Error Fundamental de Atribución es una tendencia persistente a atribuir las acciones de las personas principalmente a sus características internas, como su personalidad o su inteligencia, y no al contexto en el que actúan, independientemente de la situación. Esta idea es algo que escandalizaría a los psicólogos conductistas, pero que es muy utilizado en nuestro día a día de forma automática.

Se trata de una tendencia que refleja una manera de pensar *esencialista*: es la "esencia" de uno mismo, algo que llevamos en el interior y que existe independientemente de todo lo demás, lo que hace que actuemos de cierta manera. De este modo se interpreta que el comportamiento y la personalidad es algo que emerge del interior de uno mismo, pero que este camino no se recorre a la inversa: lo externo no influye en la psique de las personas, simplemente recibe lo que sale de ella.

Simplificando la realidad

Si hay algo que caracteriza al Error Fundamental de Atribución es que hace que sea muy fácil dar explicaciones a lo que hacen las demás personas. Si alguien está siempre quejándose, es porque es quejumbroso. Si a alguien le gusta conocer gente, es porque es sociable y extravertida.

Estos razonamientos hacen uno de la reificación, que consiste en transformar en "cosas" elementos que estrictamente son simples etiquetas que usamos para referirnos a fenómenos abstractos.

El uso de la reificación

"Alegre" es una palabra que utilizamos para unificar bajo un solo concepto a un montón de acciones que relacionamos con una idea abstracta, la alegría; sin embargo, no la utilizamos solo para hablar sobre esas acciones, sino que damos por supuesto que la alegría es un objeto situado dentro de la persona y que participa en los mecanismos psicológicos que la llevan a comportarse así.

De este modo, "alegre" ha pasado de ser una palabra que describe comportamientos a ser una palabra que explica el origen de estos comportamientos y que interviene en una cadena de causas y efectos. Aquello que reconocemos en la otra persona, las etiquetas que le ponemos han pasado a ser la explicación a lo que promueve esas acciones, en vez de ser una consecuencia.

Una manera de pensar basada en el esencialismo

El Error Fundamental de Atribución es una fórmula para simplificar la realidad justamente porque se sirve del razonamiento circular y de la petición de principio: dado que una persona puede ser encajada en cierta categoría, todo lo que haga será interpretado como una manifestación de esa categoría. Aquello que entendemos que es la esencia de una persona se auto-confirmará casi siempre.

Curiosamente, el Error Fundamental de Atribución *se aplica a los demás, pero no tanto a uno mismo*. Por ejemplo, si alguien va a un examen sin haber

estudiado es muy probable que atribuyamos esto a su carácter perezoso o despistado, mientras que si un día somos nosotros quienes nos presentamos a un examen sin habernos preparado el temario, nos perderemos en todo tipo de detalles acerca de lo que nos ha pasado en las últimas semanas para matizar lo que ha pasado y minimizar la responsabilidad que hemos tenido en ello.

Se recurre al esencialismo cuando recolectar información sobre la complicada red de hechos que influyen en una acción resulta demasiado costoso, pero a la hora de juzgar nuestras acciones disponemos de mucha más información, así que podemos permitirnos no caer en el Error Fundamental de Atribución y tendemos a incluir más elementos contextuales en nuestra explicación.

La Teoría del Mundo Justo

El Error Fundamental de Atribución está muy relacionado con otros sesgos cognitivos que también se apoyan en una manera de razonar que parte del esencialismo. Uno de ellos es el de la Teoría del Mundo Justo, investigado por el psicólogo Malvin J. Lerner, según la cual las personas tienden a creer que cada uno tiene lo que se merece.

También aquí vemos una sobredimensión de la importancia de aspectos internos o individuales, como la fuerza de voluntad, las preferencias y la personalidad, a costa de minimizar elementos contextuales: da igual si naces en uno u otro país o si tus padres te han ofrecido más o menos recursos, la persona en la que te conviertes depende básicamente de ti (una idea que puede ser refutada simplemente viendo el modo en el que se perpetua la pobreza, siempre en las mismas regiones y familias).

Desde el Error Fundamental de Atribución se entiende que una persona que roba para sobrevivir es fundamentalmente tramposa, poco confiable, y que en cualquier situación será así.

Desde la Teoría del Mundo Justo se entiende que se tenderá a justificar la situación de precariedad de quien roba para sobrevivir porque la pobreza es algo

que uno se infringe a sí mismo. Ambos sesgos tienen en común que parten de la negación de la influencia del entorno sobre los aspectos psicológicos y comportamentales.

Fuente: <https://psicologiaymente.com/social/error-fundamental-atribucion>

Información adicional:

<https://www.psyciencia.com/el-error-de-atribucion-fundamental-cuando-responsabilizamos-a-las-personas-y-nos-olvidamos-del-contexto/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/el-error-fundamental-de-atribucion/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=LmJXKlX9uzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=D53TMUQzuJl>