

Notas sobre Sesgos Cognitivos

¿Qué es el Sesgo Cognitivo?

Definición: Un **sesgo cognitivo** es un *error sistemático en el pensamiento* que afecta las decisiones y juicios de las personas. Son atajos mentales (*heurísticas*) que usamos para procesar información rápidamente, pero que a menudo conducen a conclusiones inexactas o irracionales.

¿Por qué ocurren los sesgos?

- El cerebro prioriza la **eficiencia** sobre la exactitud.
- Surgen ante situaciones de **incertidumbre, información incompleta o presión de tiempo**.
- Se manifiestan de forma **inconsciente**; no solemos ser conscientes de que los estamos aplicando.

Ejemplos comunes de sesgos cognitivos

Sesgo	Descripción
Sesgo de confirmación	Tendencia a buscar, interpretar o recordar información que <i>confirma nuestras creencias previas</i> .
Sesgo de anclaje	Influencia del <i>primer dato</i> recibido sobre nuestras decisiones posteriores.
Sesgo de disponibilidad	Evaluación de la probabilidad de eventos basada en lo <i>fácil que nos vienen a la mente</i> .
Sesgo retrospectivo	Creer, después de que un evento ha ocurrido, que <i>lo sabíamos desde el principio</i> (“lo sabía todo el tiempo”).
Efecto halo	Cuando una <i>buen impresión general</i> de alguien afecta nuestro juicio sobre otros aspectos de esa persona.

Importancia de conocerlos

- Permite tomar decisiones más **racionales y objetivas**.
- Mejora nuestras habilidades de **pensamiento crítico**.
- Es fundamental en campos como la **inteligencia artificial**, donde queremos evitar que los algoritmos reproduzcan los sesgos humanos.