Navegando los Sesgos Cognitivos

Introducción

Los sesgos cognitivos son patrones o atajos mentales que el cerebro utiliza para procesar información y tomar decisiones de forma rápida; sin embargo, en ocasiones pueden llevarnos a interpretar las situaciones de manera parcial o poco objetiva. Estos pueden influir en nuestras metas, relaciones, estado de ánimo, autoestima y en la forma en que enfrentamos los problemas, ya que pueden hacernos exagerar riesgos, ignorar información importante o mantener ideas que limitan nuestro bienestar. Desde la psicología cognitivo-conductual y las intervenciones basadas en mindfulness, se ha encontrado que desarrollar la capacidad de observar los pensamientos con mayor conciencia, cuestionar las interpretaciones automáticas y responder de una manera más flexible favorece la regulación emocional, disminuye el estrés y fortalece el bienestar psicológico. El objetivo no es pensar de manera perfecta, sino aprender a pensar con más equilibrio, claridad y libertad para actuar de una forma más saludable; por ello, el siguiente ejercicio te ayudará a identificar y comprender algunos sesgos cognitivos que pueden estar influyendo en tu manera de pensar y actuar.

Objetivos

- Identificar los sesgos cognitivos más comunes.
- Comprender cómo influyen en decisiones, emociones y relaciones.
- Aprender estrategias sencillas para gestionarlos.
- Fortalecer pensamiento crítico, flexibilidad mental y bienestar emocional.
- Promover decisiones más conscientes y alineadas con valores personales.

Los Sesgos Cognitivos más Comunes

Sesgos Cognitivos	Descripción	Ejemplo
Sesgo de confirmación	Buscamos información que confirme lo que ya creemos.	Una persona piensa "no soy buena hablando en público" y solo recuerda la vez que se equivocó, ignorando las veces que habló bien.
Sesgo de negatividad	Damos más importancia a lo negativo que a lo positivo.	Después de recibir cinco comentarios positivos y uno negativo, la persona solo piensa en el comentario negativo durante todo el día.
Catastrofismo	Imaginamos el peor escenario posible.	Si un jefe pide hablar "urgente", la persona concluye de inmediato: "Me van a despedir".
Pensamiento dicotómico	Vemos las cosas como totalmente buenas o totalmente malas.	Si no logra hacer todo perfecto en el trabajo, piensa: "Soy un fracaso".
Falacia de control	Pensar que se tiene demasiado control o ningún control sobre las situaciones.	"No puedo hacer nada para mejorar mi vida; todo depende de otros."
Sobregeneralización	Un solo evento se convierte en una regla general.	Después de una discusión con una amiga, piensa: "Siempre arruino mis relaciones".
Sesgo de disponibilidad	Creemos que algo es más común porque lo recordamos fácilmente.	Después de ver varias noticias sobre robos, la persona piensa que todo lugar es muy peligroso, aunque no tenga datos reales.
Sesgo de anclaje	Nos quedamos demasiado con la primera información que recibimos.	Si le dicen que un producto cuesta 200 y luego lo rebajan a 120, la persona siente que es una gran oferta aunque no haya comparado precios.
Sesgo de anclaje	Nos quedamos demasiado con la primera información que recibimos.	Si le dicen que un producto cuesta 200 y luego lo rebajan a 120, la persona siente que es una gran oferta aunque no haya comparado precios.
Sesgo de optimismo irreal	Pensamos que lo malo les pasa a otros, pero no a nosotros.	Una persona maneja sin cinturón porque cree que "a mí no me va a pasar nada".
Exceso de confianza	Sobreestimamos nuestras capacidades o precisión.	Alguien dice que no necesita estudiar para un examen porque "seguro lo sabe todo", y luego obtiene una mala nota.
Lectura de mente	Suponemos lo que otros piensan sin comprobarlo.	Una persona ve a un compañero serio y piensa: "Seguro está molesto conmigo", sin haberlo preguntado.
Personalización	Nos culpamos por cosas que no dependen solo de nosotros.	Un familiar está de mal humor y la persona piensa: "Debe ser por algo que hice yo".
Culpar	Atribuir toda la responsabilidad a otros o a uno mismo.	"Estoy así únicamente por culpa de mi familia."

Instrucciones

1. **Observa tu pensamiento automático**
   Piensa en una situación reciente que te generó tensión, duda o malestar. Identifica qué pensaste en ese momento.
2. **Nombra el sesgo**
   Revisa la lista anterior y trata de identificar cuál sesgo pudo estar influyendo. A veces hay más de uno.
3. **Evalúa el impacto**
   Pregúntate cómo ese sesgo afectó tu emoción, tu conducta, tu meta o tu relación con otras personas.
4. **Busca evidencia más amplia**
   Haz una pausa y pregúntate qué datos reales apoyan tu pensamiento y qué datos lo contradicen. Esta parte ayuda a reducir el automatismo mental.
5. **Genera una alternativa más equilibrada**
   No se trata de negar lo que sientes, sino de construir una interpretación más justa, flexible y útil.
6. **Define una acción concreta**
   Elige un paso pequeño que te ayude a responder con más claridad la próxima vez.

Actividad Práctica: Mi Registro de Sesgos

Situación	Pensamiento automático	Sesgo posible	Emoción	Pensamiento más equilibrado	Acción
No me respondieron un mensaje	"Seguro están molestos conmigo"	Lectura de mente / catastrofismo	Ansiedad	"No tengo evidencia. Puede haber muchas razones"	Esperar y luego preguntar con calma

Preguntas de reflexión

¿Qué sesgo aparece con más frecuencia en mi vida?

_____

_____

¿En qué áreas me afecta más: trabajo, pareja, familia, estudio o autoestima?

_____

_____

¿Qué costo emocional tiene pensar de esa manera?

_____

_____

¿Qué gano cuando miro la situación con más flexibilidad?

_____

_____

¿Qué me ayuda a no actuar impulsivamente?

_____

_____

¿Qué pensamiento más útil puedo practicar esta semana?

_____

_____

Mensaje de cierre

No necesitas eliminar por completo los sesgos cognitivos para vivir mejor; basta con aprender a reconocerlos a tiempo. Cada vez que observas un pensamiento con más calma, le das a tu mente una oportunidad para corregirse, y a tu vida una oportunidad para avanzar con más claridad. Pensar con mayor equilibrio no te hace débil: te hace más consciente, más sabio y más libre.

Tu mente puede aprender nuevos caminos, y cada reflexión honesta es un paso hacia decisiones más sanas, relaciones más auténticas y un bienestar más estable. Con paciencia y práctica, puedes transformar la forma en que interpretas tu mundo y, con ello, la forma en que vives.

Referencias

- Berthet, V. (2022). The impact of cognitive biases on professionals' decision-making: A review of four occupational areas. *Frontiers in Psychology, 12*,
- Gkintoni, E., & Vassilopoulos, S. P. (2025). Mindfulness-based cognitive therapy in clinical practice: A systematic review of neurocognitive outcomes and applications for mental health and well-being. *Journal of Clinical Medicine, 14*(5).
- Groß, J., & Bayen, U. J. (2016). Effects of dysphoria and induced negative mood on the processes underlying hindsight bias.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York, NY: Guilford