

L U M B R E



Sesgos cognitivos: los atajos mentales que te engañan

Materia: Psicología

04/10/2026

Antes de empezar

El video de CuriosaMente es el detonador. Alrededor entendemos los atajos mentales, el sesgo de confirmación, el anclaje y cómo el pensamiento rápido nos hace errar en patrón.

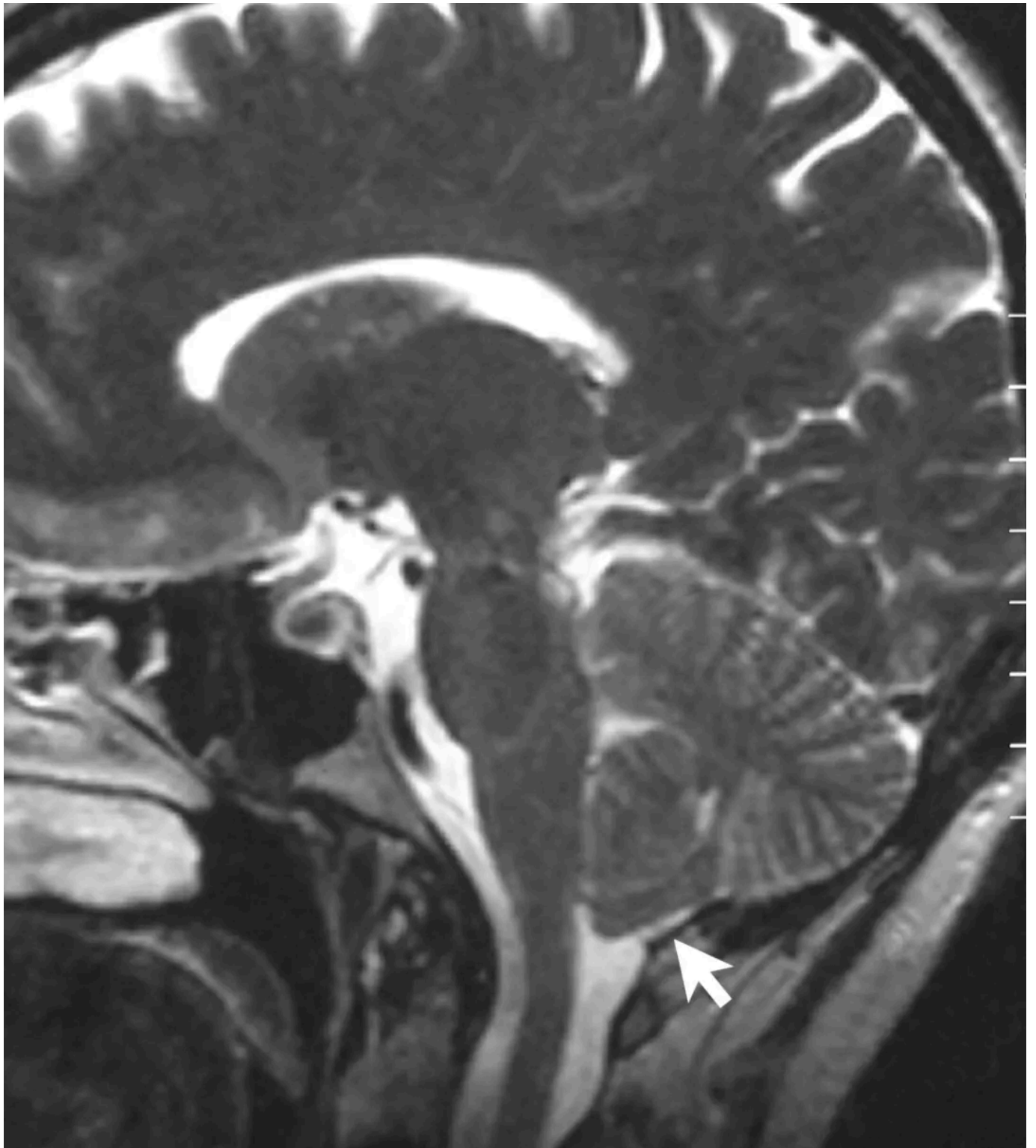
QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer qué son los sesgos cognitivos, por qué el cerebro los produce y cómo la publicidad y las redes los explotan, con estrategias para defenderse.

Tu cerebro te miente (y tiene sus razones)

Creemos que vemos el mundo como es y decidimos con base en hechos. La evidencia incómoda: tu cerebro toma atajos, rellena huecos y, con frecuencia, se equivoca en patrones que se pueden predecir. Esos errores tienen nombre: sesgo de confirmación, anclaje, efecto halo. No son señales de estupidez: son el precio de pensar rápido, heredado de un cerebro diseñado para sobrevivir en la sabana, no para leer noticias. ¿A quién le conviene tu error? Piensa: ¿cuándo fue la última vez que estabas segurísimo de algo y resultó al revés?

Antes de ver



Los sesgos cognitivos. Imagen: Raymond F Sekula Jr, Peter J Jannetta, Kenneth F Casey, Edward M Marchan, L Kathleen Sekula and Chri (CC BY 2.0), Wikimedia Commons.

- Un sesgo cognitivo es un patrón sistemático y predecible de desviación en el juicio.
- El cerebro los usa como atajos (heurísticos) para decidir rápido y ahorrar energía.

- El sesgo de confirmación nos hace buscar información que apoye lo que ya creemos.
- Publicistas, estafadores y redes sociales explotan estos atajos todos los días.

Mientras ves el video, ten presente esta pregunta: ¿qué sesgo te atrapa con más frecuencia?

El video

VIDEO

¿Cómo nos engañan? Los sesgos cognitivos

Canal: CuriosaMente. Un paseo divertido por las trampas de la mente.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=3hG4gwIPwDs>

Mientras lo ves

1. Anota dos sesgos que nombre el video y su definición.
2. Identifica un ejemplo de cómo la publicidad los aprovecha.
3. Busca un momento tuyo reciente donde alguno aplicó.

Lo importante

Los sesgos no son fallos al azar: son trampas predecibles que se repiten en todos los seres humanos. El sesgo de confirmación hace que valores distinto la evidencia idéntica: lo que te da razón se siente "la verdad" y lo que te contradice se vuelve "la excepción". El anclaje deja que el primer número que viste contamine tu juicio de precio o de calidad. El efecto halo te hace suponer que lo bonito es bueno y lo famoso es cierto. Cada error solo parece tonto y pequeño; encadenados explican votos, compras y peleas que ya ni recuerdas por qué empezaron.

Conocerlos no los borra: operan por debajo de la conciencia, sintiéndose como evidencia sólida. El antídoto no es la fuerza de voluntad sino el método: pregúntate "¿qué prueba me haría cambiar de idea?", busca los mejores argumentos de la contraparte, decide con calma cuando puedas y desconfía de tu certeza cuando la emoción está alta. Y una buena noticia: las personas y sociedades que reconocen sus

sesgos diseñan mejores instituciones —desde listas de verificación en hospitales hasta debates donde cada bando defiende la posición contraria para probarla.

Algo que el video no te contó

El punto ciego de los puntos ciegos

Los sesgos se detectan con mucha más facilidad en los demás que en uno mismo: los psicólogos llaman a eso el "punto ciego de sesgo". Y hay una trampa adicional: a mayor inteligencia y educación, más talento para racionalizar los propios errores, porque la misma herramienta que analiza el mundo se usa para defender las convicciones propias. Por eso el antídoto funciona mejor en equipo: dos personas con sesgos distintos se corrigen entre sí donde una sola se perdona.

Tu turno: caza el sesgo

1. Una tienda muestra primero un precio de 10,000 pesos tachado y luego uno de 6,000 para que sientas una ganga. ¿Qué sesgo está explotando?

- ☐ El sesgo de confirmación
- ☐ El anclaje: el primer número distorsiona tu juicio del precio
- ☐ El efecto halo
- ☐ El sesgo de negatividad

Comprueba si lo entendiste

2. ¿Qué es un sesgo cognitivo?

- ☐ Una enfermedad mental aleatoria
- ☐ Un patrón sistemático y predecible de desviación en el juicio
- ☐ Un error intencional de cálculo
- ☐ Un tipo de memoria borrada

3. Los sesgos cognitivos golpean solo a personas con poca educación.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. ¿Por qué conocer los sesgos no basta para dejar de sufrirlos?

- ☐ Porque hacen falta medicamentos
- ☐ Porque operan por debajo de la conciencia y se sienten como evidencia sólida
- ☐ Porque solo los estudian los psicólogos
- ☐ Porque afectan nada más a los niños

5. Piensa en una opinión tuya fuerte (política, deportiva, sobre alguna persona). ¿Qué evidencia estarías descartando por el sesgo de confirmación? Escribe la pregunta anti-sesgo que te harías antes de la próxima discusión.

Regla de oro: si no puedes explicar la posición contraria, no entiendes la tuya.

Sigue explorando

Fuentes

Sesgo cognitivo — Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Sesgo_cognitivo Definiciones, tipología e investigación.

CuriosaMente <https://www.youtube.com/@CuriosaMenteCanal> divulgador del video detonador.

Referencia curricular

Materia:	Psicología
-----------------	------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/explora-sesgos-cognitivos>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat