

Guía para talleristas

SESGO

de previsión optimista

Conoce más sobre la toma de decisiones



BANXICO
EDUCA

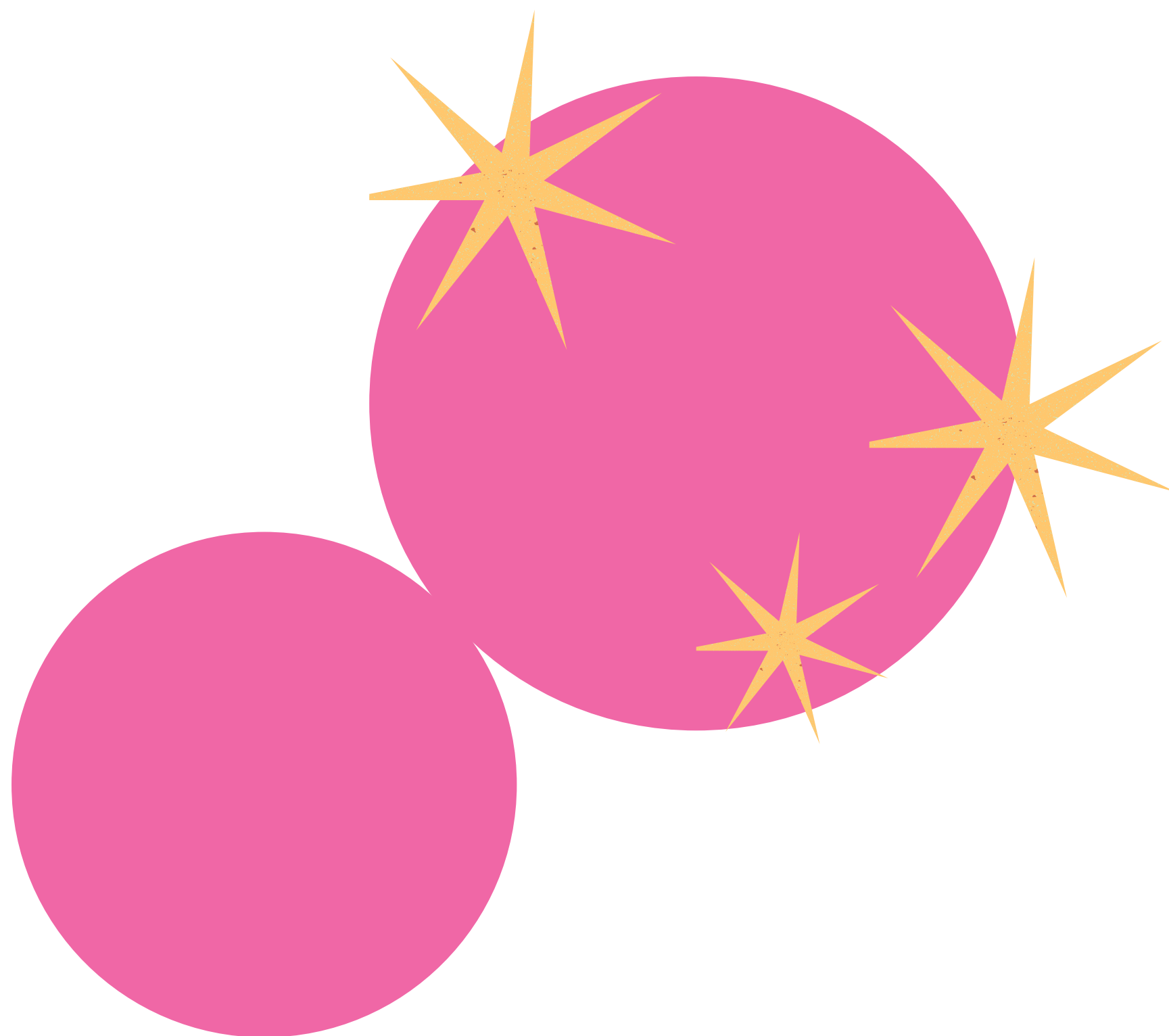


Juré que lo lograría y me distraje con otras cosas.

Si alguna vez te has identificado con este pensamiento, es momento de conocer algunos de los mecanismos que ponemos en acción al ser **extremadamente optimistas en nuestra toma de decisiones.**

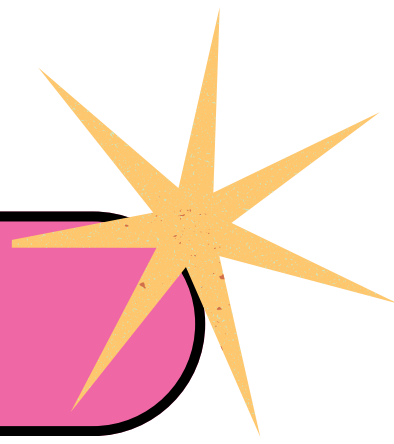
Con esta **Guía** podrás llevar este tema a tu clase o equipo para que juntos aprendamos a tomar

decisiones más flexibles.



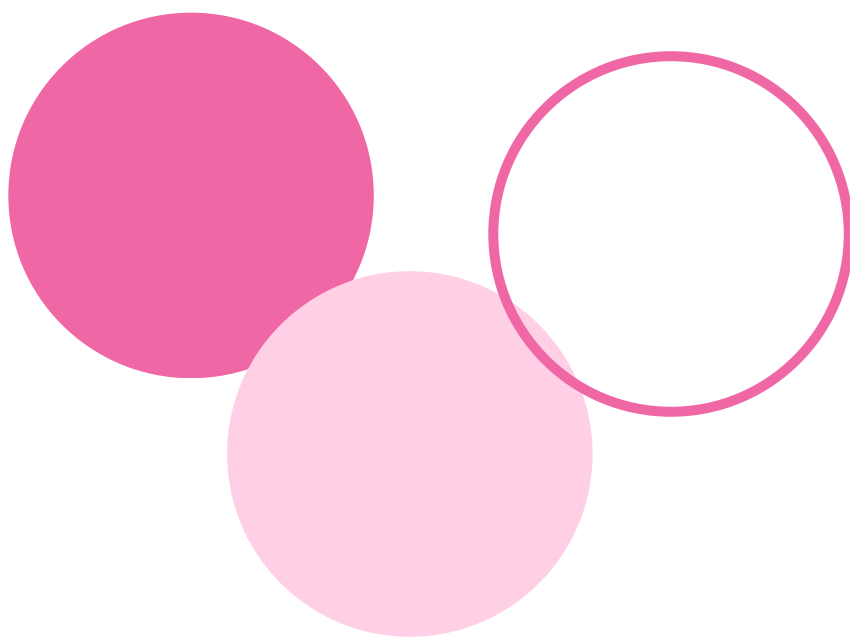
Lo primero:

¿Qué es un sesgo?



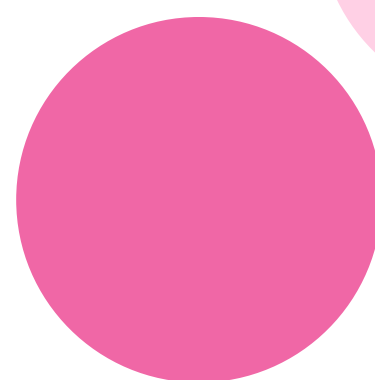
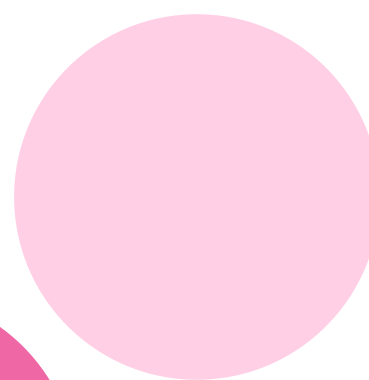
Los **sesgos** son un rasgo adaptativo de nuestro cerebro. Son el resultado de dar prioridad a una **respuesta veloz** respecto al análisis racional de las variables en el entorno.

Si quiero.

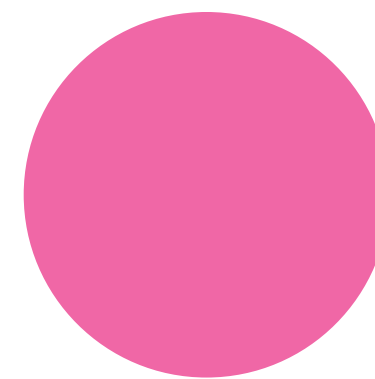


Mejor mañana.

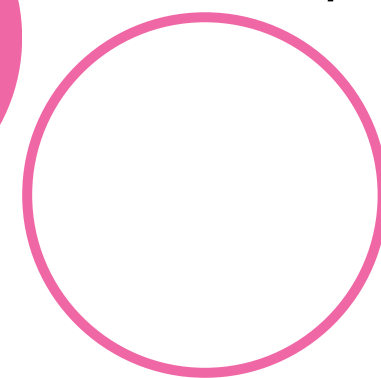
Me encanta.



No tengo tiempo.



Demasiadas opciones.



Para tener en cuenta:

Tomar decisiones lleva tiempo y esfuerzo. En el proceso se involucran nuestros sentidos y emociones, nuestro estado físico (si hemos comido o si estamos cansados, por ejemplo), las opciones disponibles frente a nosotros y hasta los estímulos del entorno.

La mezcla de estos elementos nos puede llevar a tomar decisiones poco analizadas o incluso **inconscientes**.

Reconoce el

SESGO

DE PREVISIÓN OPTIMISTA

Al hacer una estimación solemos enfocarnos en cómo terminaremos la tarea sin considerar la diversidad de distracciones que podríamos enfrentar, lo cual podría responder a tres condicionantes:

- La sesgada naturaleza de la predicción.
- El reconocimiento de que no existen dos experiencias iguales.
- Minimizar el valor de experiencias pasadas.

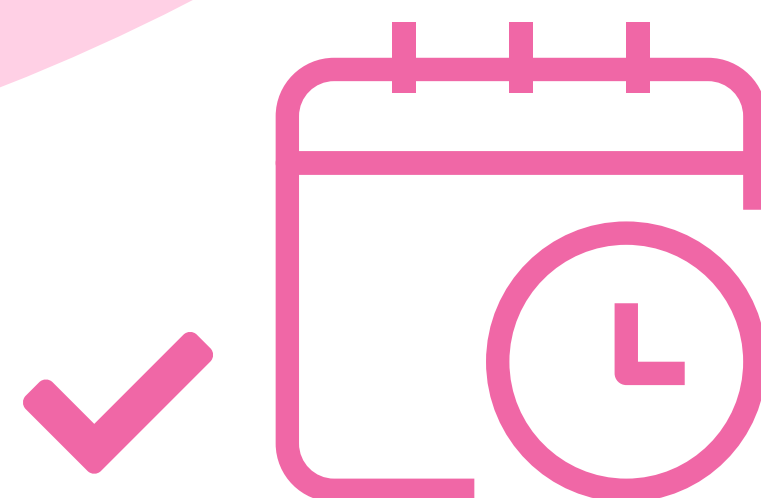
Es una percepción de nuestro rendimiento que surge por una estimación realizada desde la fantasía y que ignora el impacto de las distracciones o las sensaciones incómodas que pueden llevar a fallos en el juicio.

Una historia para imaginar

Decidir es algo bueno que le sucede a nuestra mente porque motiva al cambio neuronal. Sin embargo, también es cierto que durante el desarrollo de alguna actividad, **podríamos tomar una actitud pasiva o en extremo optimista** en cuanto a la planificación de alguna actividad o en la resolución de algún problema. Por ejemplo: *"Sí, lo pagaré".*

"Gastaré menos el otro mes".

"Hoy no tengo tiempo para hacerlo, pero mañana lo haré".



Al analizar el costo-beneficio de una decisión, podemos experimentar seguridad y motivación para definir los alcances (metas) pero ser ambigüos con los pasos para lograrlas, a lo cual se suman los diferentes distractores y estímulos que nos pueden hacer perder la noción del tiempo y generar **estimaciones erróneas sobre lo que sucederá en el futuro.**

Cinco
ideas para
compartir
en tu taller.

¡Nos distraemos muy fácil!

Las personas tenemos facilidad para expresar y conectar ideas pero nos cuesta trabajo mantener la constancia porque en el proceso experimentamos distracciones.

Hay algo que nos distrae todo el tiempo ¡y no es nuestro celular! es nuestro propio cerebro.

2

¿Somos muy optimistas?

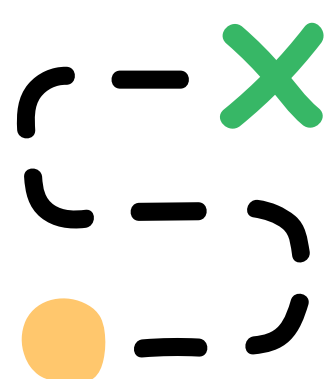
Todo el tiempo lanzamos predicciones sobre lo que sucederá, y solemos sentirnos seguros sobre lo que imaginamos, pero cada acontecimiento estará condicionado por factores inesperados.

Nuestras ideas sobre el paso del tiempo son ambiguas pero sobre todo, en extremo optimistas.

Si fallamos hasta en nuestra percepción de un segundo, ¿cómo impacta esa distorsión cuando planificamos?

Una de las principales razones por las que fallamos en planificar es que **somos muy optimistas respecto al paso del tiempo.** Nuestra fantasía toma como referencia experiencias pasadas para hacer un cálculo de lo que puede ocurrir pero ignora el impacto de las distracciones y las sensaciones incómodas que experimentaremos al hacer algo en el futuro inmediato.

Por más que tengamos una meta definida, **cualquier cosa que planeamos hacer enfrentará distracciones.** Lo importante es reconocer en qué lugares y momentos esas distracciones se vuelven un nudo que nos impida tomar decisiones flexibles.



En la siguiente Guía te recomendamos cómo puedes realizar dinámicas para asimilar estas ideas.

HOJA DE APUNTES

3 Sensaciones incómodas

Si exploramos a profundidad lo que pasó en cada hora de nuestro día, nos daremos cuenta que experimentamos distracciones y sensaciones incómodas que también influyen en el logro o fracaso de nuestros objetivos.

Ansiedad
Aburrimiento
Cansancio
Hambre
Soledad
Fatiga



Son algunas de las tantas sensaciones que tenemos que gestionar todo el tiempo.

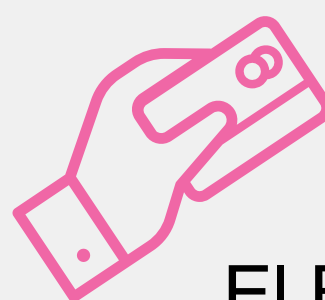
Considerar el impacto de esas frustraciones en nuestra vida, nos puede ayudar a crear estimaciones más realistas sobre el uso que le damos a nuestro tiempo.

4 Sesgo de previsión optimista

- Es una percepción sesgada de nuestro rendimiento, surge por una estimación realizada desde la fantasía que ignora el impacto de las diferentes distracciones que experimentamos por factores internos y externos.
- Cuando se trata de cumplir metas, somos muy buenos convenciéndonos a nosotros mismos de lo que haremos, le avisamos a los otros de nuestra perspectiva a futuro, hacemos listas, y de repente, todo falló porque fuimos muy optimistas. Aunque esta percepción distorsionada del tiempo es natural, podemos generar recursos que nos ayuden en el futuro.
- Gestionar el tiempo es gestionar la frustración. Las sensaciones incómodas podrían estar absorbiendo nuestros recursos más valiosos.

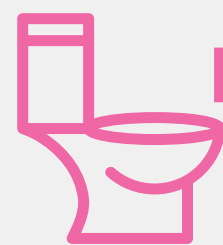
Un poco de inspiración:

Los especialistas en comportamiento humano han estudiado que un buen diseño es el que considera futuros errores y crea estrategias para evitarlo.



Recordatorios automáticos

El BIP que se escucha cuando has terminado una transacción en un cajero automático y que te avisa que recojas tu tarjeta es una estrategia diseñada para que las personas eviten perder tiempo y dinero.



Reduce el tiempo

En el sistema de entrada de los baños públicos automatizados, una vez que depositas el dinero sólo tienes un par de segundos para entrar, y si no lo haces, pierdes tu dinero. Eso ayuda a enfocarte en lo único que tienes que hacer, que es pasar sin distraerte.

HOJA DE APUNTES

5

Cuida lo importante

Para tener mayor autocontrol sobre las sensaciones incómodas que experimentas al día o para ayudarte con decisiones infrecuentes o difíciles, puedes diseñar **pequeños atajos o empujoncitos**.

Los empujoncitos son un apoyo que puedes usar para desaccumular preocupaciones futuras y enfocarte en tus objetivos del día, aunque también te permiten recordar en el tiempo el valor de tus decisiones.



Consejo 1: **Diversifica**

Cuando estamos experimentando una sensación incómoda, podría costarnos trabajo pensar con claridad; solemos ser más impulsivos y podemos caer en el “todo o nada”. Hay mucho movimiento dentro de ti que te impide ser realista con tus planes.

- Por ejemplo:
- *Comer demasiado.*
 - *Gastar excesivamente en una salida.*
 - *Cancelar un ahorro por frustración de no lograr la meta.*
 - *Acelerate y sufrir accidentes de camino a un sitio.*

¿Qué pasaría si antes de dar el “todo o nada” negociamos con nosotros mismos el realizar otras cosas que llamen nuestra atención y que en automático nos ayuden a evitar decisiones aceleradas, como tomar una caminata o realizar algún otro trabajo pendiente. Cuantas más diversas sean las actividades te ayudarán a evitar el incremento

Su origen son los *nudges*, una idea desarrollada por el economista Richard Thaler, quien descubrió que para tener mayor autocontrol y poder agilizar la toma de decisiones, la mejor alternativa es crear atajos no prohibitivos que nos ayuden a optimizar tiempo, energía y dinero.

Tú puedes diseñar tus propios empujoncitos para acercarte a tus metas, tales como:

- Automatizar pagos para no generar recargos.
- Enviar a spam o desactivar correos de ofertas para evitar la tentación de revisar.
- Poner alarmas para hacer el súper en el menor tiempo posible y así apegarse a la lista de compras realizada previamente.

de tus sensaciones incómodas y con ello además mantienes un balance en las otras áreas de tu vida que requieren atención.

- *El ejercicio es un ejemplo de diversificación, pues ayuda a evitar futuros problemas médicos, mejora el enfoque, ayuda a salir de la rutina y fomenta la motivación de logro.*
- *Al distribuir los ahorros o inversiones se reduce el impacto de un solo fracaso, pues tu atención no está en una única fuente de éxito.*

HOJA DE APUNTES

Consejo 2: **Busca opuestos**

Todo tu esfuerzo por conseguir algo tiene un valor, pero ¿qué pasaría si por no ser constante en tu meta, esas ganancias que has acumulado hasta el momento se van a lo opuesto de lo que quieres lograr?

¿Qué pasaría si utilizas una sensación incómoda (pero benéfica) como hacer abdominales como un empujoncito para recordar tu meta? Busca una actividad opuesta a la meta que quieres conseguir y realízala cada vez que olvides tu objetivo. Así tu cerebro encontrará más valor en enfocarte en tu meta.

- *Si quieres reducir gastos hormiga, como comprar café en la calle, puedes contar cuánto gastaste en un mes y ceder la misma cantidad de dinero a una causa que no te interese ayudar, como algún equipo de fútbol rival.*
- *Aplica lo mismo con el tiempo, como el que usamos en el celular. Por cada hora que lo usemos en la semana podemos aplicar el opuesto de apagar el celular media hora la siguiente semana.*

Es muy importante que no pongas como opuestos necesidades como dormir o comer. No se trata de castigos, sino de sentir la fuerza de “¿qué pasaría si mi energía se va a otra cosa totalmente diferente que me va a incomodar de tan ridícula que es?”

Consejo 3: **Recorta el tiempo**

Si el tiempo es uno de los bienes más preciados que tenemos, podemos usarlo a nuestro favor. Una decisión flexible es la que tiene autocontrol sobre el tiempo.

Recuerda que nuestra percepción del tiempo está distorsionada, por ello, mientras pase más tiempo, perderemos noción de nuestro esfuerzo durante ese lapso. Establecer tiempos cortos (20 min., una hora, etc.) para realizar algo que nos cuesta trabajo, enfoca nuestra atención en lograr metas cortas que aumentarán nuestra motivación futura.

- *Recortar tiempo de nuestra noche para colocar el desayuno/lonchera en un lugar visible y al día siguiente recordar llevarlo, es un ejemplo. Así, evitas gastos extra en la calle.*
- *Marcar un tiempo límite para hacer tareas básicas como ir de compras al supermercado, evita que gastemos de más.*

Recuerda que el futuro está amenazado por cambios en nuestra energía y estado de ánimo. Regálate desde el presente tiempo, energía y dinero con esos pequeños empujones.



SESGO DE PREVISIÓN OPTIMISTA

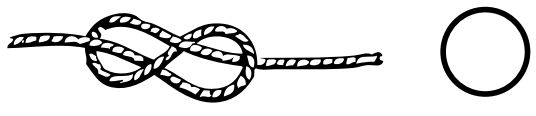
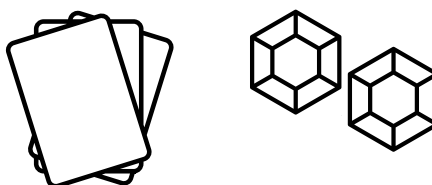
BANXICO EDUCA

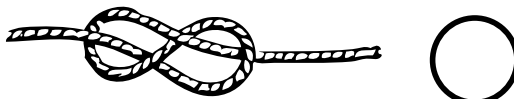
Taller para jóvenes y adultos

Número de participantes: Hasta 30.

Duración: 50 minutos.

Descripción breve		 Materiales									
En este taller tendremos cuatro misiones. En cada una descubriremos cosas sobre nuestra mente y cómo funciona cuando se trata de tomar decisiones para reconocer que nuestra percepción del tiempo puede ser ambigua y optimista.		• 6 cuerdas delgadas de máximo 3m con nudos distribuidos de manera aleatoria.  • Un aro de madera por cada cuerda.  • Gemas de vidrio (mínimo 36).  • Tarjetas intertemporales*.  • Carteles con historias para pegar detrás de las tarjetas*. • Radar de mis decisiones. *Incluidas en este documento.									
Protocolo especial		Antes de iniciar el taller, pegar los carteles detrás de las 12 tarjetas intertemporales.									
Introducción Secuencia 8 min. • Los participantes formarán un círculo, y se presentarán mencionando una sensación incómoda. Ejemplo: <i>Hola, me llamo “enojo”</i>. • Mencionar que que en nuestra vida nos encontramos muchas veces con esas sensaciones, situaciones que pueden ser tan intensas que nos distraen e influyen en nuestras decisiones, tanto que a veces parece que son ellas las que definen lo que haremos. • ¿Habrá alguna forma de reducir su impacto? En este taller lo investigaremos con tres misiones.		Nota: El ejercicio genera una imagen mental de cercanía cuando cada participante elige su propia sensación. Si alguien no sabe qué escribir, el tallerista puede alentarlos con ideas cotidianas como: <table><tr><td>Cansancio</td><td>Aburrimiento</td></tr><tr><td>Ansiedad</td><td>Enojo</td></tr><tr><td>Indecisión</td><td>Tristeza</td></tr><tr><td>Estrés</td><td>Nervios</td></tr></table>		Cansancio	Aburrimiento	Ansiedad	Enojo	Indecisión	Tristeza	Estrés	Nervios
Cansancio	Aburrimiento										
Ansiedad	Enojo										
Indecisión	Tristeza										
Estrés	Nervios										
Misión 1 Secuencia 10 min. Los participantes continuarán en círculo. • Indicaciones: Imagina que tienes un celular en la mano, ¿qué pasaría después? Entre todos tenemos que crear un relato. La persona junto a ti tiene que decir algo relacionado a tu respuesta y continuar la historia intentando recordar todo lo que se dijo anteriormente. El juego tiene que ser lo más rápido posible. • El tallerista comienza el juego diciendo: Tenía mi celular en la mano y... recibí una notificación.		Motivar a participar lo más rápido posible y si es necesario ayudar con una respuesta. Ejemplo de secuencia: Después de recibir la notificación yo... • Desbloqueeé mi celular. • Entré a instagram. • Vi que un amigo me escribió. • Me mandó una imagen. • La imagen era un meme. • Le respondí. Y así sucesivamente hasta que todos participen.									

Una vez finalizada la ronda, celebrar el logro. Dar siguiente indicación: • Ahora haremos el ejercicio al revés. Hace un momento acumulamos ideas de lo que hicimos, pero a la cuenta de tres tenemos que repetir el juego de atrás hacia adelante diciendo exactamente lo mismo, intentando recordar lo que dijo el compañero que participó antes que tú. ¡Corre tiempo!	Para continuar Compartir el punto 1 de la Hoja de apuntes.
Misión 2  Secuencia 15 min. Tal vez nos costó trabajo recordar todo, pero ¡seguro somos mejores calculando el paso del tiempo! ¡Intentemos! El objetivo de esta misión es que lanzar una predicción del tiempo que tardará en pasar el aro de un lado a otro. Esta misión tiene dos sugerencias de realización. Opción 1: Para grupos pequeños de 12 personas máximo. • Todos los participantes se sientan en dos filas, con las sillas mirando a la fila contigua. • Por parejas sujetarán una cuerda y un aro. Las sillas deben estar lo suficientemente lejos para que puedan sujetar la cuerda completamente estirada. • Cada pareja debe lanzar una predicción del tiempo que tardará en pasar el aro de un lado a otro (mencionarlo en voz alta). • El tallerista contará los segundos y hará mención de lo optimista que fue la pareja. • El ejercicio se repite con la siguiente pareja, así hasta que pasen todos. Opción 2: Para grupos grandes. • Realizar la misma actividad pero sólo con tres parejas de ejemplo.	Las probabilidades de que alguien acierte en la actividad son muy bajas, ya que cada nudo suma milésimas de segundo en la trayectoria del aro; sin embargo, las últimas parejas serán más realistas al momento de calcular el tiempo porque tomarán como referencia las predicciones erróneas de los primeros participantes. Para continuar Compartir el punto 2 de la Hoja de apuntes.
Misión 3  Secuencia 15 min. Si nos distraemos y somos demasiado optimistas con actividades sencillas, ¿nos pasará lo mismo en un día de nuestra vida? • Se elige a 12 participantes y se les entregan tres gemas a c/u. • Se sentarán en un gran círculo formado por las 12 tarjetas intertemporales, donde cada una representa una hora del día.	Importante colocar las 12 tarjetas en un gran círculo para que sean muy visibles, simulando un reloj. Importante que cada tarjeta tenga pegada en la parte de atrás su cartel correspondiente.

Este reloj formado por las tarjetas representa lo que podría ocurrir en tu cabeza en las diferentes horas del día. Algunas imágenes son tranquilas, mientras que otras son más caóticas o dan vértigo porque no sabemos qué ocurrirá, así como es en un día cualquiera. Las gemas representan lo más valioso que tienes que cuidar: tiempo, energía y dinero. • A la cuenta de tres, colócate detrás de la tarjeta que más te guste. • Una vez instalados, recordarles que sus gemas son lo más valioso que tienen en su día, y que cada día tenemos un número limitado de gemas. • Esta misión se trata de llegar al final del día con la mayor cantidad de gemas. Veamos cómo nos va. • Se selecciona un voluntario que inicie el juego leyendo lo que dice su tarjeta. Una vez leída tendrá que hacer lo que se indica (entregar o robar gemas a otra tarjeta). • La dinámica se repite con la tarjeta a la que se le dio o robó gemas, así hasta que el tallerista considere que es tiempo de finalizar.	Motivar a los participantes a leer en voz alta cuando les toque participar y a no desalentarse si se quedan sin gemas. El objetivo es que experimenten lo injusto o irregular que es nuestra distribución de tiempo, energía y dinero. Para continuar Compartir el punto 3 y 4 de la Hoja de apuntes.
Misión 4 (Sólo aplicar si hay tiempo).  Secuencia 10 min. • Pedir a los participantes tomar una parte de la cuerda con nudos. • Referir que los nudos representan las distracciones y sensaciones incómodas que podemos experimentar. • Como ya lo viste, las sensaciones incómodas lo modifican todo. Veamos qué podemos hacer para cuidar nuestras decisiones. Paso 1: • Introducir un aro a la cuerda y pedir a los participantes que muevan la cuerda para representar un movimiento de estrés o tristeza. • Introducir un aro a la cuerda. El reto es lograr pasarlo entre todos, de extremo a extremo (importante no tocar el aro). Paso 2: • Repetir el ejercicio, pero ahora con dos aros, lo cual acelerará el movimiento. Paso 3: • Repetir el ejercicio, pero recortando la longitud de la cuerda.	Para finalizar Los consejos aquí referidos están en el punto 5 de la Hoja de apuntes.
Se entrega el Radar de mis decisiones para realizar una autoevaluación del tema.	

Palabras clave

Distracción

En una cultura que premia la inmediatez y está ligada al uso de tecnología digital, los niveles de atención se han reducido de manera significativa. La liberación de dopamina, derivada de gratificaciones constantes (notificaciones, redes sociales, descuentos, procesos automatizados, etc.) genera en nuestros procesos cognitivos un agotamiento mental que reduce nuestra capacidad reflexiva para planificar o gestionar la frustración.

Los factores citados anteriormente convergen en nuestra cotidianeidad, donde los estímulos del presente, tanto internos como externos, determinan dónde enfocamos nuestra atención. Tanto la intensidad del estímulo, el tamaño, la forma, la complejidad, la familiaridad como el orden, interfieren y modifican de manera inconsciente nuestra capacidad por mantener la atención en objetivos presentes y futuros.

Impulsos irracionales

Procesos internos autónomos que definen nuestras preferencias y motivaciones. Prejuicios cognitivos inconscientes, guiados por la emocionalidad y las condiciones ambientales.

Percepción del tiempo

En situaciones donde la liberación de dopamina y serotonina es elevada (situaciones de alegría y enfoque) se ha identificado una percepción optimista del tiempo futuro y cálculos prospectivos de corta duración:

“¡En un mes ya tendremos dinero para el viaje!”.
“¡Terminaré este trabajo en un día!”.

Y por el contrario, cuando los niveles de dopamina son reducidos, las perspectivas del tiempo suelen ser pesimistas.

“Sentí que pasé 10 horas con ese trámite”.

Tales perspectivas nos motivan a reflexionar que durante la planificación de metas es importante considerar estrategias para gestionar nuestras percepciones sesgadas del paso del tiempo que comprometen el cumplimiento de una meta.

Sesgos

Rasgos naturales de nuestro proceso de pensamiento. Son el resultado de las respuestas ágiles que genera nuestro cerebro para la toma de decisiones.

Interpretaciones parciales de una situación, errores en el análisis de información o cambios de rumbo de la forma de pensar esperada en contextos determinados.

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

12A



12:00

Siento mucha presión.
Tengo que entregar
algo muy importante y
agarrar energía de donde sea.



Roba una gema
a las 10:00, a las 3:00
y a las 6:00.

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

1A



01:00

Sólo pienso en comer.
Mi energía está al 50%
y ya no presto atención.



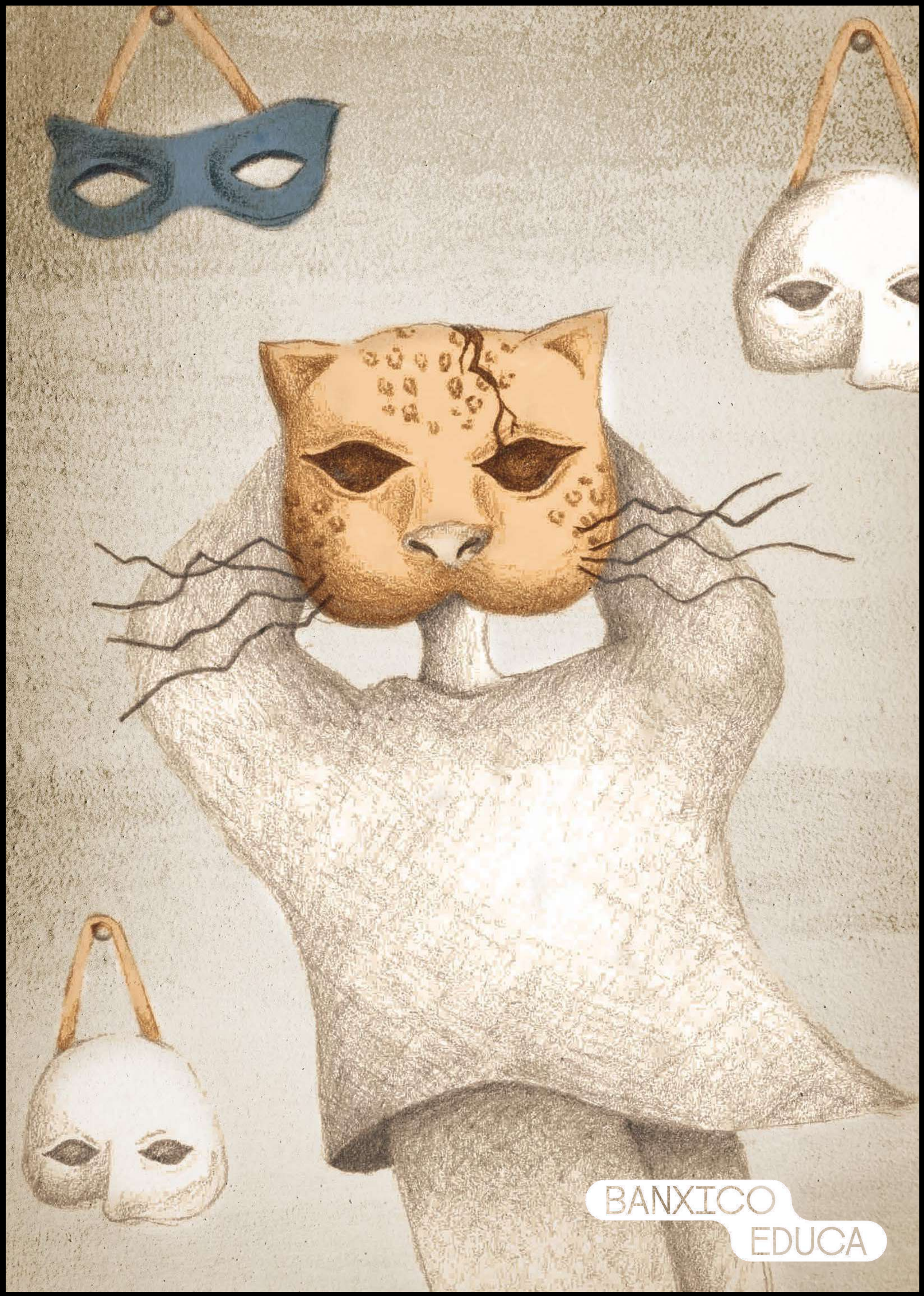
*Roba una gema
a las 2:00 y a las 5:00.*

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

2A



02:00

¡Al fin un descanso!
Las aves cantan porque
todo es felicidad.



Entrega una gema
a las 4:00.

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

3A



03:00

**Necesito comprar algo.
Aprovecho para distraerme
pero hay mucha gente
por todos lados.**



*Entrega una gema
a las 6:00 y a las 7:00.*

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

4A



04:00

¡Cuánto calor!
Siento agotamiento,
ya no sé a qué darle prioridad.



*Roba dos gemas
a quien sea.*

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

5A



05:00

Hora de la acción.
Debo terminar lo que
no pude hacer en el día.
Que nadie me moleste.



Roba una gema
a las 07:00.

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

6A



06:00

Reunión importante.
Tengo que concentrarme.



*Roba una gema
a las 02:00.*

6B

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

7A



07:00

**Me invitaron a salir
pero tengo pendientes
¿Digo que sí?**



*Entrega una gema
a las 12:00 y a las 11:00.*

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

8A



08:00

¡Me distraje!

**El celular me absorbió
media hora... o tal vez más.**



*Entrega una gema
a las 10:00.*

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

9A



09:00

Paseo a mi perro.
Aprovecho para pensar
en mis planes.



Entrega una gema
a las 07:00.

9B

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

10A



10:00

Relajación mental

**Estar concentrado me
ayuda a tomar decisiones
más flexibles.**



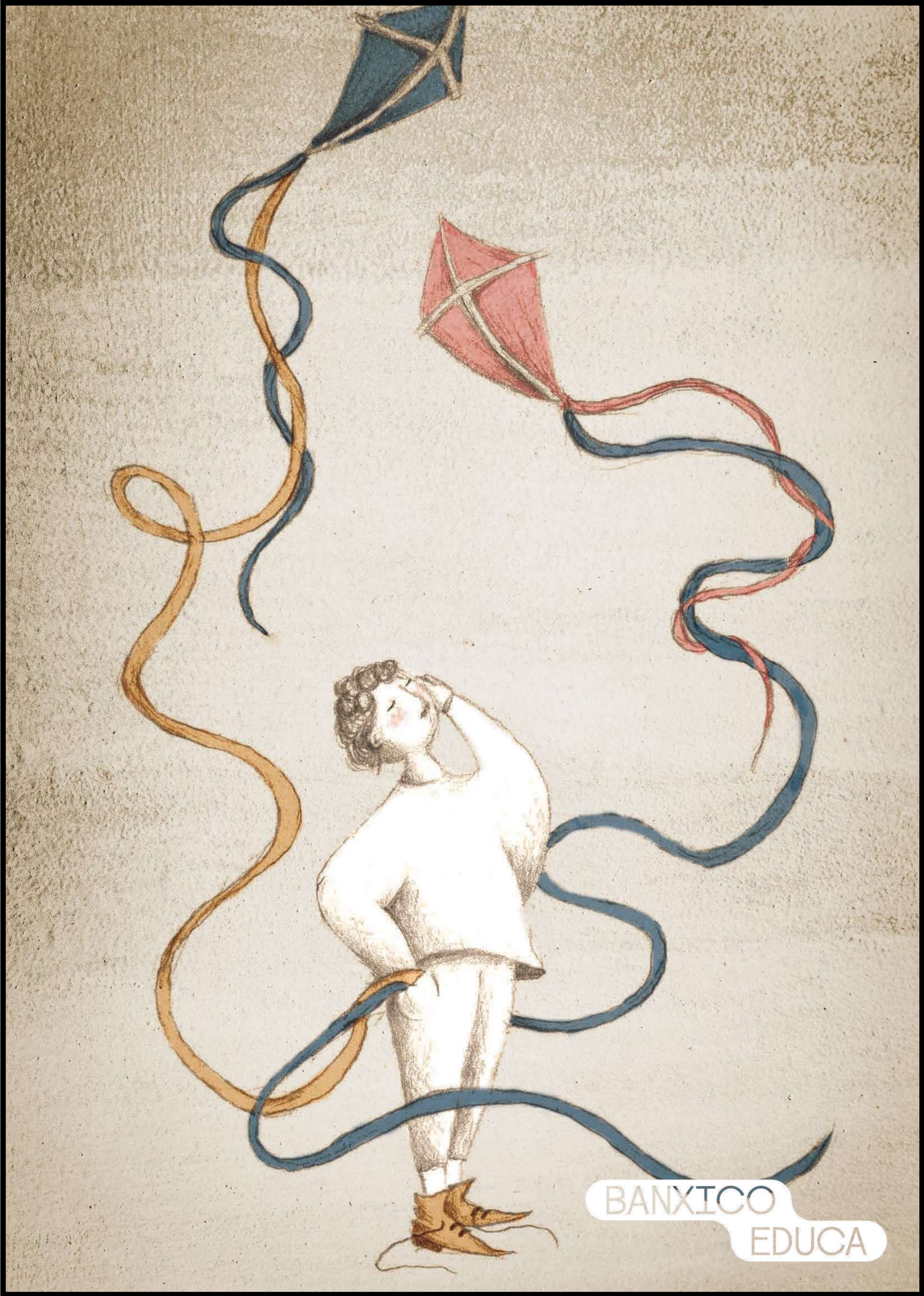
*Entrega una gema
a las 12:00.*

Tarjetas intertemporales

Imprime y recorta

Pega en la parte trasera la historia correspondiente para utilizarlas en tu taller.

11A



11:00

**¿En qué se me
fue el tiempo?**

**Olvidé el plan que
tenía para hoy.**



*Roba una gema
a las 12:00.*

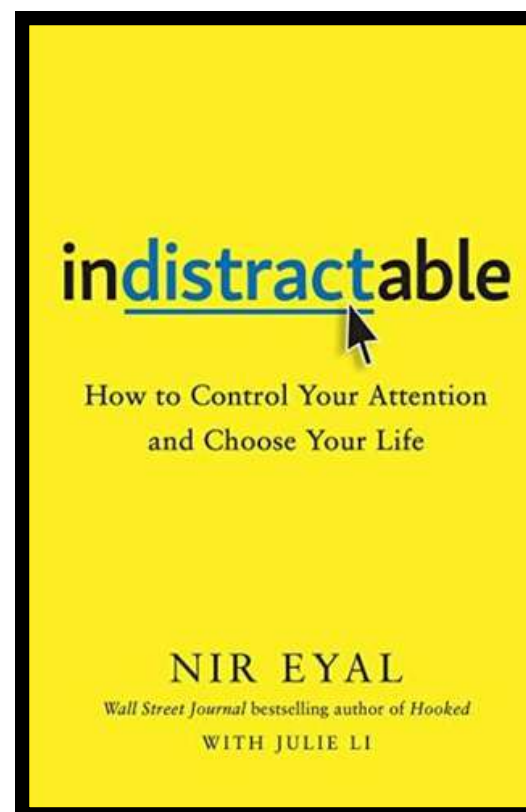
Bibliografía

para conocer más sobre tu toma de decisiones



Un pequeño empujón.

Cass R. Sunstein & Richard Thaler.



Indistractable.

Nir Eyal.



Mentes educadas.

Kieran Egan.

Artículos:

Buehler, R., Griffin D. y Ross, M. (1994). Exploring the Planning Fallacy: Why people Underestimate Their Task Completion Times. *Journal of Personality and Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366>

Villate, S. y Buonanotte, C. (2016). Neurología y percepción del tiempo. *Neurología argentina*. 130-137.
<https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2016.02.004>