

SESGO

de previsión optimista

Conoce más sobre la toma de decisiones

BANXICO
EDUCA



**Experimentamos
muchas sensaciones
incómodas:**



Estrés



Enfado



Cansancio



Aburrimiento

Y constantemente lanzamos
predicciones

**Llegaré
rapidísimo**



demasiado optimistas.



Tengo
sueño



Necesito
comer



Llegaré
rapidísimo



No sé qué
ponerme.

que ignoren el impacto de esas
sensaciones incómodas

**Pasar al
cajero**

**Llegaré
rapidísimo**

Tráfico

**y las diferentes
distracciones.**



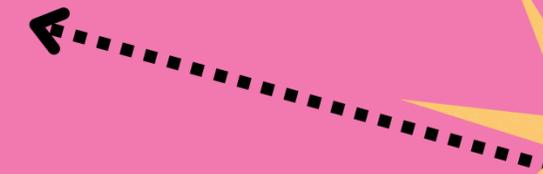
Somos muy optimistas respecto al paso del tiempo.

Se le llama

SESGO

de previsión optimista

a la 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.



Compara

Establece
límites

Anímate a tomar una

decisión más flexible

Evalúa

Anticipa

Crea

Usa
atajos

Toma en cuenta lo siguiente:



Diversifica:

- Ej: Poner metas divertidas para hacer un ahorro.

¿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.

Toma en cuenta lo siguiente:



Busca opuestos:

- Ej: Haré 20 abdominales (actividad) si paso más de una hora en redes sociales (inactividad).

¿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.

Toma en cuenta lo siguiente:



Recorta el tiempo:

- Ej: Sólo usaré 10 min. para hacer el súper.

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 y objetivos durante ese lapso.

Consejo



BANCO DE MÉXICO®

Para descubrir cómo establecer metas realistas, escucha el Podcast o descarga la Guía:

Tu presente y futuro, cuestión de pesos.



Disponible en
www.educa.banxico.org.mx

