# Cómo tu cerebro te lleva a repetir tus errores y qué hacer para que eso no ocurra

¿Quién dijo que siempre podemos aprender nuestros errores?

**Uno aprende de sus errores. Al menos eso es lo que nos han dicho a la mayoría de nosotros. Sin embargo, la ciencia muestra que, con frecuencia, fracasamos en aprender de los errores pasados. En cambio, es probable que repitamos los mismos.**

¿Qué quiero decir aquí con errores? Creo que todos podemos estar de acuerdo en que aprendemos rápidamente que si ponemos nuestra mano en una hornilla caliente, por ejemplo, nos quemamos, así que es poco probable que repitamos ese error nuevamente.

Esto es porque nuestro cerebro crea una respuesta ante la amenaza de un estímulo físicamente doloroso en base a experiencias previas.

Pero cuando se trata del pensamiento, patrones de comportamiento y toma de decisiones, solemos repetir errores, como llegar tarde a una cita, dejar tareas para último momento o juzgar a la gente basándonos en nuestras primeras impresiones.

La razón se encuentra en la **forma en que nuestro cerebro procesa la información y crea un patrón**que usamos una y otra vez.

Estos patrones son esencialmente atajos que nos ayudan a tomar decisiones en el mundo real. Pero estos atajos, que se conocen como **heurística**, nos hacen también repetir nuestros errores.

## **Cerebro perezoso**

Como explico en mi libro *"Sway: Unravelling Unconscious Bias"* (Influencia: desentrañando el sesgo inconsciente), los humanos **no somos naturalmente racionales**, aunque nos gustaría creer que lo somos. La sobrecarga de información es agotadora y confunde, y por ello filtramos el ruido.

Solo vemos partes del mundo. Tendemos a**notar las cosas que se repiten**, ya sea que haya patrones o no, y tendemos a preservar la memoria generalizando y recurriendo a la tipificación.

También sacamos **conclusiones de información escasa** y usamos**atajos cognitivos** para crear una versión de la realidad que implícitamente queremos creer. Esto crea un flujo reducido de información que nos llega, lo que nos ayuda a conectar puntos y llenar vacíos con cosas que ya sabemos.

En última instancia, nuestros cerebros son **perezosos** y toma un gran esfuerzo cognitivo cambiar el guión y estos atajos que ya hemos creado.

Por lo tanto, es más probable que recurramos a los mismos patrones de comportamiento, incluso cuando somos conscientes de repetir nuestros errores.

Esto se denomina **sesgo de confirmación**: nuestra tendencia a confirmar lo que ya creemos, en lugar de cambiar nuestra forma de pensar para incorporar nueva información e ideas.

También recurrimos con frecuencia al "instinto", un tipo de pensamiento automático y subconsciente que se basa en nuestra acumulación de experiencias pasadas mientras hacemos juicios y tomamos decisiones en situaciones nuevas.

## **Sesgos**

A veces nos apegamos a ciertos patrones de comportamiento y repetimos nuestros errores por el llamado **"efecto del ego"**, que nos lleva a mantener nuestras creencias. Tendemos a elegir selectivamente las estructura de información y el *feedback* que nos ayudan a proteger nuestros egos.

Un experimento encontró que cuando se les recordaba a las personas sus éxitos del pasado, era más probable que repitiesen esos comportamientos exitosos.

Pero cuando eran conscientes o se les recordaban sus fracasos del pasado, eran menos propensos a cambiar los patrones de comportamiento que los condujeron al fracaso.

Así que, de hecho, era probable que la gente repitiera ese comportamiento.

Eso es porque, cuando pensamos en nuestros fracasos del pasado, es probable que nos sintamos **deprimidos.** Y, en esos momentos, es más probable que adoptemos un comportamiento que nos haga sentir cómodos y nos dé una sensación de familiaridad

Incluso cuando pensamos lenta y cuidadosamente, nuestro cerebro tiene un sesgo hacia la información y los patrones que usamos en el pasado, más allá de si eso nos llevó a cometer errores. Esto se conoce como **sesgo de familiaridad.**

Aún así, podemos aprender de los errores. En un experimento, monos y humanos tenían que mirar puntos en movimiento en una pantalla y juzgar su dirección neta de movimiento.

Los investigadores descubrieron que ambos lo hacían más lentamente después de un error.

Cuanto mayor sea el error, mayor será la desaceleración posterior al error, lo que muestra que se está acumulando más información. Sin embargo, la calidad de esta información fue baja.

Nuestros atajos cognitivos pueden forzarnos a pasar por alto cualquier información nueva que pueda ayudarnos a evitar repetir errores,

De hecho, si cometemos errores mientras realizamos una determinada tarea, el **"sesgo de frecuencia"** hace que sea probable que los repitamos cada vez que volvamos a realizar esa tarea.

Hablando de manera simple, nuestros cerebros comienzan a asumir que los errores que hemos cometido anteriormente son la forma correcta de realizar una tarea, creando un **"camino del error".**

Entonces, cuanto más repitamos las mismas tareas, más probable será que transitemos el camino del error, fijándose en nosotros profundamente hasta convertirse en un conjunto de atajos cognitivos permanentes en nuestros cerebro.

## **Control cognitivo**

El panorama se ve sombrío, ¿pero hay algo que podamos hacer?

Tenemos una habilidad mental que puede **anular los atajos heurísticos, conocida como "control cognitivo"**. Y hay algunos estudios recientes en neurociencia con ratones que nos dan una mejor idea de qué partes de nuestro cerebro están involucradas en eso.

Los investigadores también han identificado dos regiones del cerebro con "neuronas de monitoreo de errores propios" (células cerebrales que monitorean los errores). Estas áreas están en la corteza frontal y parecen ser parte de una secuencia de pasos de procesamiento que van desde reenfocar hasta aprender de nuestros errores.

Ahora, los investigadores están explorando si un mejor entendimiento de esta secuencia puede contribuir al desarrollo de mejores tratamientos para el alzhéimer, por ejemplo, ya que la preservación del control cognitivo es crucial para el bienestar en la vejez.

Pero incluso si no entendemos perfectamente los procesos cerebrales involucrados en el control cognitivo y la autocorrección, hay cosas simples que podemos hacer.

Una es **sentirnos más cómodos con el hecho de cometer errores**. Puede que nos parezca que esta es una actitud equivocada frente a los errores, pero es de hecho una forma positiva de avanzar.

Nuestra sociedad denigra el fracaso y los errores, y en consecuencia tendemos a sentirnos avergonzados de nuestros errores y tratamos de ocultarlos.

Cuanto más culpables y avergonzados nos sintamos, y cuanto más tratemos de esconder nuestros errores de los demás, más probable será que los repitamos. Cuando no nos sentimos tan mal con nosotros mismos, es más probable que seamos mejores a la hora de adquirir nueva información que pueda ayudarnos a corregir nuestros errores.

También puede ser una buena idea **tomar un descanso** de una tarea cuando queremos aprendera a hacerla mejor. Reconocer nuestros fracasos y hacer una pausa para considerarlos puede ayudarnos a reducir el sesgo de frecuencia, que nos hará menos propensos a repetir nuestros errores y reforzar el camino del error.

*\*Pragya Agarwal es profesora de Desigualdad Social e Injusticia de la Universidad de Loughborough, en Reino Unido.*

*\*Este artículo fue publicado en The Conversation y reproducido aquí bajo la licencia Creative Commons.*[Haz clic aquí para leer la versión original (en inglés).](https://theconversation.com/how-the-brain-stops-us-learning-from-our-mistakes-and-what-to-do-about-it-203436)