

El efecto Dunning-Kruger: la razón por la que las personas opinan sin saber

Publicado: Martes, 17 Agosto 2021 10:29
Escrito por Andrea Saint Martín

“Cuanto mayor era la incompetencia del sujeto, menos consciente era de ella”

El efecto Dunning-Kruger es un sesgo cognitivo en el que las personas con menos habilidades, capacidades y conocimientos tienden a sobrestimar que tan buenos son.

El problema es que llegan a imponer sus ideas como verdaderas y hacen pasar a los demás por incompetentes o completos ignorantes.

Esto es todo lo que tienes que saber sobre el efecto Dunning-Kruger, cómo evitar caer en él y cómo lidiar con personas que sufren de él.

En algún momento de tu vida, seguramente, te has topado con personas que opinan con insistencia sobre un tema, sin saber nada de él.

Esto se puede ver en discusiones sin mucha importancia, como cuál es la mejor mascota que puedes tener o cuál es la mejor manera de cocinar un platillo; o en otras de mayor seriedad que suelen terminar en peleas e insultos, como si el gobierno en turno está actuando de la mejor manera.

Lidiar con una persona así es complicado, pero lo peor es que podemos convertirnos en dicha persona sin darnos cuenta.

Más allá de querer tener la razón siempre o de tener un gigantesco ego que no nos dejó ver la realidad; que invite a las personas a opinar sin saber nada de un tema, este comportamiento se explica gracias al efecto Dunning-Kruger.

¿Qué es el efecto Dunning-Kruger?

De acuerdo con David Dunning, psicólogo social de la Universidad de Cornell, “saber qué tan competentes somos y cómo son nuestras habilidades en relación con las de las otras personas es más que un impulso de autoestima”.

Esto es lo que nos permite saber cuándo seguir nuestras decisiones e instintos y cuando es mejor buscar un consejo.

No obstante, investigaciones científicas determinan que no somos buenos para autoevaluarnos. En cambio, las personas tendemos a calificarnos como mejores que los demás en diversas disciplinas, como la salud, el liderazgo, la ética, etc.

Es aquí donde entra el efecto Dunning-Kruger, un sesgo cognitivo en el que las personas con menos habilidades, capacidades y conocimientos

tienden a sobrestimar que tan buenos son.

Según Jennifer Delgado Suárez, psicóloga y fundadora del blog Rincón de la Psicología, estas personas se comienzan a opinar sobre todo lo que escuchan y piensan que saben más que los demás.

El problema no se queda solo ahí, sino que llegan al grado de querer imponer sus ideas como verdades absolutas. Es por ello que hacen pasar a los demás “por incompetentes o completos ignorantes, cuando en realidad no es así”.

Jugo de limón para volverte invisible

A mediados de la década de 1990, McArthur Wheeler, de 44 años, asaltó dos bancos en la ciudad de Pittsburgh, Pensilvania a plena luz del día. No utilizó nada para cubrir su rostro o esconder su identidad.

Al poder ser reconocido con facilidad, el delincuente fue detenido rápidamente. Sin entender qué es lo que pasaba, el delincuente confesó que se había puesto jugo de limón en la cara para hacerse invisible ante las cámaras.

Wheeler reconoció que la idea se la dieron dos amigos. Cuando quiso probar si era cierta, se tomó una fotografía y vio que su cara no aparecía en ella. Desgraciadamente, él no contaba en que seguramente no la tomó bien.

Sin volver a comprobar la idea, Wheeler pensó que el jugo de limón sería suficiente para no ser reconocido y salirse con la suya.

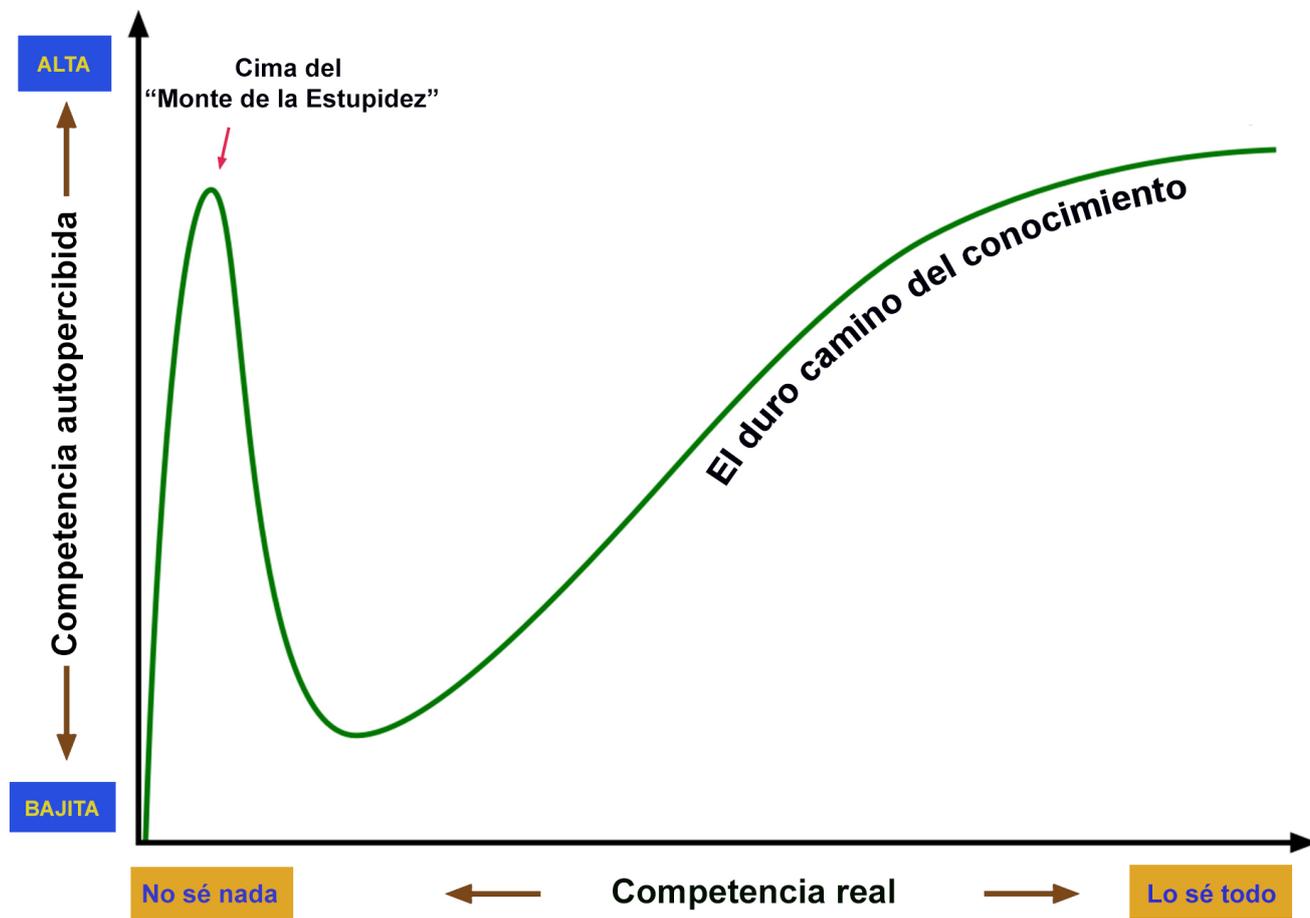
Meses más tarde, la noticia llegó a David Dunning, quien no podía creer que fuera cierta. El caso lo llevó a pensar en la siguiente hipótesis: ¿Será que mi propia incompetencia me vuelve inconsciente de ella misma?

Con ayuda de su pupilo Justin Kruger, Dunning comenzó a investigar si la cuestión era verdadera o falsa.

El estudio que lo descifró todo

Dunning y Kruger aplicaron cuatro investigaciones distintas y tomaron como muestra a los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cornell, de acuerdo con un artículo publicado por el psicólogo Bertrand Reagader, director del portal Psicología y Mente.

EFEECTO DUNNING-KRUGER



De acuerdo con él, los sujetos fueron evaluados en los ámbitos de gramática, razonamiento lógico y humor.

Primero, a cada uno se le preguntó cómo se autoevaluaba en cada uno de los ámbitos mencionados. Luego se les hizo un test para comprobar cuál era su competencia real en cada uno de ellos.

Fue así como se dieron cuenta que “cuanto mayor era la incompetencia del sujeto, menos consciente era de ella”. Paradójicamente, mientras más competentes eran, más infravaloraban sus capacidades.

Esto se debe a que entre más conocimiento se tenga sobre un tema, es más fácil para las personas en donde están sus limitantes.

El estudio Dunning-Kruger, publicado en un paper académico concluyó que las personas incompetentes:

El efecto Dunning-Kruger: la razón por la que las personas opinan sin saber

Publicado: Martes, 17 Agosto 2021 10:29

Escrito por Andrea Saint Martín

1. Se muestran incapaces de reconocer su propia incompetencia.
2. Tienden a no poder reconocer la competencia de otras personas.
3. No son conscientes de hasta qué punto son incompetentes en un ámbito.
4. Si aprenden y estudian serán capaces de reconocer su incompetencia previa.

¿Cómo minimizamos el efecto Dunning-Kruger?/strong>

Actuar creyendo que lo sabes todo puede costarte varios errores a lo largo de tu vida, por lo que para minimizar el efecto Dunning-Kruger Delgado Suárez sugiere lo siguiente:

1. Sé consciente al menos de la existencia de este sesgo cognitivo.
2. Deja espacio para la duda y para diferentes formas de pensar.
3. Opina respetuosamente, sin importar que tan seguro estés de tu opinión.
4. Enfrenta la vida humildemente y con actitud de aprendizaje.

Por su parte, David Dunning recomienda solicitar retroalimentación de otras personas y tomarla en cuenta, sin importar que tan difícil sea escucharla.

¿Cómo lidiar con personas opinan sin saber?

Si una persona trata de imponerte su forma de pensar, es normal reaccionar con enojo o irritación. No obstante, Delgado Suárez sugiere que lo mejor que puedes hacer es mantener la calma.

“Recuerda que solo puede afectarte aquello a lo que le das poder, lo que consideras significativo”, añadió.

Para evitar que la conversación continúe, lo más sencillo es decirle a la persona que escuchaste su opinión y agradecerla, sin darle mayor atención.

No obstante, si lo que quieres es que ésta salga de su estado de desconocimiento, lo único que puedes hacer es ayudarlo a desarrollar sus habilidades en dicha área.

Andrea Saint Martín, en businessinsider.mx/