



Pensar rápido, pensar despacio

Por Daniel Kahneman

En *Pensar rápido, pensar despacio*:

1. Entenderás el poder de la mente y cómo funciona.
2. Aprenderás a optimizar el rendimiento de tu cerebro.
3. Descubrirás cómo pensamos y qué motivan nuestra conducta.

Pensar rápido, pensar despacio

Este libro es una inmersión profunda en el funcionamiento de nuestra mente. Su contenido es el resultado de décadas de investigación por un maestro de la psicología conductista y premio Nobel de Economía, Daniel Kahneman.

En *Pensar rápido, pensar despacio*, el autor ofrece una nueva perspectiva del cerebro. Explica que nuestra mente funciona a base de dos sistemas que modelan cómo pensamos. El primer sistema es rápido, intuitivo y emocional, mientras que el segundo es lento, deliberativo y lógico. El autor detalla los beneficios y las desventajas de cada uno. Por ejemplo, el sistema rápido puede tomar decisiones en cuestión de segundos, pero eso lo hace propenso a caer en errores y sesgos cognitivos.

A lo largo del libro, Kahneman habla sobre distintos factores que influyen la mente. ¿Qué impacto tiene la intuición en nuestra conducta? ¿Cuánto nos afecta la aversión a la pérdida? ¿Qué nos hace felices? Gracias a sus explicaciones, estas y otras cuestiones se vuelven comprensibles a la vez que entendemos el complejo funcionamiento de los dos sistemas al formular juicios y decisiones. Además, el autor ofrece enseñanzas prácticas e iluminadoras sobre cómo podemos usar distintas técnicas para entender los fallos mentales que nos pueden crear problemas.

Pensar rápido, pensar despacio detalla las dos formas diferentes en que la mente crea el pensamiento: El sistema rápido actúa de forma automática, constante y subconsciente. Funciona a través de las emociones, los estereotipos y la intuición. Su función principal es crearnos primeras impresiones que, aunque normalmente nos son útiles, en ocasiones son erróneas.



El sistema lento, en cambio, funciona a voluntad propia y requiere esfuerzo. Es lógico y calculador y se dedica a tomar decisiones a partir de la observación, el análisis y la información que el sistema rápido ofrece.

Para explicar las características de cada sistema, Kahneman menciona una serie de investigaciones y experimentos que estudian los sesgos cognitivos. Errores como la confusión de palabras como «casualidad» y «causalidad», llegar a conclusiones precipitadas y tener primeras impresiones que difieren de la realidad son propios del sistema rápido.

En la segunda parte del libro, Kahneman critica la teoría de la utilidad de Daniel Bernoulli. Argumenta que su asunción de que las personas son racionales y egoístas no refleja la verdadera conducta humana porque no tiene en cuenta los sesgos cognitivos. El autor habla sobre algunos de ellos, como el efecto marco, el anclaje, la heurística de la disponibilidad, la falacia de la conjunción y la ilusión de control.

Con todo ello, *Pensar rápido, pensar despacio* es un libro que cambia para siempre nuestra manera de pensar y de comprender la mente, algo que ayuda a incrementar la inteligencia emocional y a mejorar en el desarrollo personal.

Biografía de Daniel Kahneman

Daniel Kahneman es un psicólogo y economista israelí-estadounidense. Entre sus trabajos más notables se encuentran sus investigaciones sobre la psicología del juicio y la toma de decisiones, así como sobre economía conductual.

Se graduó en ciencias y se especializó en psicología y matemáticas en la Universidad Hebrea de Jerusalén. Después de obtener su licenciatura, sirvió en el departamento de psicología de las Fuerzas de Defensa Israelíes. Poco después, hizo su doctorado en psicología en la Universidad de California de Berkeley.



Kahneman comenzó su carrera académica como profesor de psicología en la Universidad Hebrea de Jerusalén. Sus primeros trabajos se centraron en la percepción visual y la atención. Durante este período, fue científico visitante en la Universidad de Michigan y en la Unidad de Investigación de Psicología Aplicada de Cambridge. Además, fue becario del Centro de Estudios Cognitivos y profesor de psicología cognitiva en la Universidad de Harvard.

Actualmente, es profesor emérito de psicología y asuntos públicos en la Escuela Woodrow Wilson de la Universidad de Princeton. También es socio fundador de TGG Group, una empresa consultora de negocios y filantropía.

Daniel Kahneman fue galardonado con el Premio Nobel de Ciencias Económicas por su trabajo pionero en psicología sobre el modelo racional de la toma de decisiones. También fue nombrado por la revista Foreign Policy en su lista de los principales pensadores mundiales. Asimismo, The Economist lo catalogó como el séptimo economista más influyente del mundo.

Sus ideas han tenido un profundo impacto en campos tan diversos como la economía, la medicina o la política. *Pensar rápido, pensar despacio* vendió más de 1 millón de ejemplares en su primer año de distribución y formó parte de la lista de libros bestsellers del New York Times.