

Thinking fast and slow

Autor: Daniel Kahneman



El autor del libro, Daniel Kahneman fue Premio Nobel de Economía en el año 2002.

¿Qué aporta?

Ayuda a comprender mejor nuestras capacidades y limitaciones cognitivas. Aunque no proporciona estrategias específicas, aborda conceptos clave relacionados con la toma de decisiones y la percepción que pueden ser útiles para evitar errores y tomar decisiones más informadas.

Ideas clave

Existen dos sistemas de pensamiento: el Sistema 1, que opera de manera automática y rápida; y el Sistema 2, que es más lento y lógico.

El Sistema 1 es que puede llevarnos a utilizar “atajos mentales” para tomar decisiones rápidas. Pero estos procesos a menudo conducen a sesgos cognitivos. Conocerlos puede ayudarnos a evitar errores de juicio.

Temas

People & Culture, toma de decisiones

Comprar libro

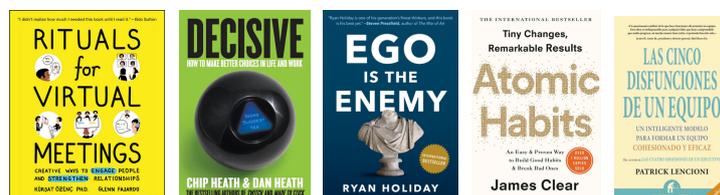
En inglés: [Amazon](#)

En español: no disponible

Formación

People & Culture

Libros relacionados



Los sistemas de pensamiento

Para Kahneman nuestro cerebro tiene dos sistemas que trabajan juntos y están interrelacionados. Aunque cada uno tiene sus propias funciones, habilidades y limitaciones. Pueden influir en nuestra toma de decisiones y en nuestro juicio.

El Sistema 1: rápido y automático

Este sistema está continuamente activo, generando impresiones, intuiciones, intenciones y sentimientos.

La mayoría de las acciones y decisiones cotidianas se basan en él.

- **Operaciones automáticas:** es el mecanismo mental que opera de forma automática y rápida, con poco o ningún esfuerzo y sin control voluntario.
- **Construcción coherente del mundo:** es responsable de construir una interpretación coherente de lo que sucede en nuestro entorno en cualquier momento, utilizando la memoria asociativa.
- **Sesgos cognitivos y “atajos mentales”:** se encarga de aplicar “atajos mentales” para tomar decisiones rápidas, lo que conduce a sesgos cognitivos predecibles en ciertas circunstancias.

El Sistema 1 es el origen sin esfuerzo de impresiones y sentimientos, principales fuentes de las creencias explícitas y decisiones lógicas del Sistema 2. Las operaciones automáticas del Sistema 1 generan patrones complejos de ideas, pero solo el Sistema 2 más lento puede construir pensamientos en una serie ordenada de pasos.

El Sistema 2: lento y lógico

El Sistema 2 se encarga del esfuerzo mental y el control consciente.

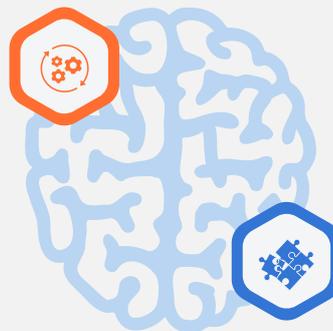
- **Operaciones controladas:** se activa cuando se enfrenta a una tarea que el Sistema 1 no puede resolver, como problemas matemáticos complejos o situaciones que requieren atención y lógica.
- **Validación y control:** supervisa y controla los pensamientos y acciones sugeridos por el Sistema 1, interviniendo cuando es necesario para corregir o superar sesgos y errores.
- **Esfuerzo y vigilancia:** es responsable de mantener la vigilancia y el autocontrol en situaciones complejas o delicadas

Sistemas de pensamiento

Thinking fast and slow

Automático y rápido, y sin control voluntario. Se encarga de aplicar “atajos mentales” para tomar decisiones rápidas.

Sistema 1



Sistema 2

Lógico y lento. Supervisa y controla los pensamientos y acciones sugeridos por el Sistema 1. Es responsable de mantener la vigilancia y el autocontrol.



Implicaciones de los sistemas de pensamiento

Los sistemas 1 y 2 influyen en nuestras decisiones, percepciones y evaluaciones de bienestar. A menudo solemos elegir el sistema 1 (más intuitivo) sobre el sistema 2 (más lógico), lo que puede llevarnos a percibir el bienestar de forma errónea y, como consecuencia, a tomar decisiones poco beneficiosas.

Sesgos cognitivos

Para Kahneman los sesgos cognitivos pueden distorsionar la forma en que evaluamos las opciones y conducir a malas decisiones. Por ejemplo:

- **Sobreconfianza:** la tendencia a confiar excesivamente en nuestras propias habilidades.
- **Hindsight bias (sesgo de retrospectión):** es la tendencia a ver los eventos pasados como predecibles y evidentes después de que han ocurrido, lo cual afecta nuestra percepción de las decisiones pasadas y puede llevar a una falsa sensación de comprensión y previsibilidad. Es decir, podemos volver a tomar una mala decisión debido a que creemos comprender la situación, bien porque la asemejamos a otra pasada o porque tenemos un exceso de confianza.

Sobreestimar nuestro conocimiento y subestimar la incertidumbre y el papel del azar en los eventos puede llevar al Sistema 1 a conclusiones erróneas. Y, aunque el Sistema 2 puede contrarrestar estos errores, tiene sus limitaciones y no puede estar constantemente hipervigilante.

Percepción errónea de bienestar

Junto a los sesgos cognitivos aparece otro factor que nos lleva a percibir de forma errónea nuestro bienestar y el del resto: la memoria frente a la experiencia.

Nuestras elecciones a menudo no maximizan nuestro bienestar debido a errores de memoria. Kahneman distingue entre el "yo experimentador", que vive el momento presente, y el "yo recordador", que mira hacia atrás y evalúa las experiencias pasadas. Es habitual que el "yo recordador" se imponga y nos haga tomar decisiones basadas en cómo recordamos nuestras experiencias, no necesariamente en cómo las vivimos.

A raíz de esto pueden surgir otros factores que también generan una percepción errónea de este bienestar. Por ejemplo:

- **Ilusión del enfoque:** tendemos a sobrestimar la importancia de lo que estamos pensando en un momento dado. Este efecto puede llevarnos a hacer juicios erróneos sobre nuestro bienestar y el de los demás.
- **La vida como una historia:** por lo general, evaluamos nuestras vidas como una narrativa, enfocándonos en los momentos significativos y los finales, más que en la duración total de las experiencias. Este enfoque puede llevar a juicios distorsionados sobre nuestras vidas, como en el caso de agregar años "ligeramente felices" a una vida muy feliz, lo que paradójicamente puede disminuir la percepción de felicidad total de esa vida.

