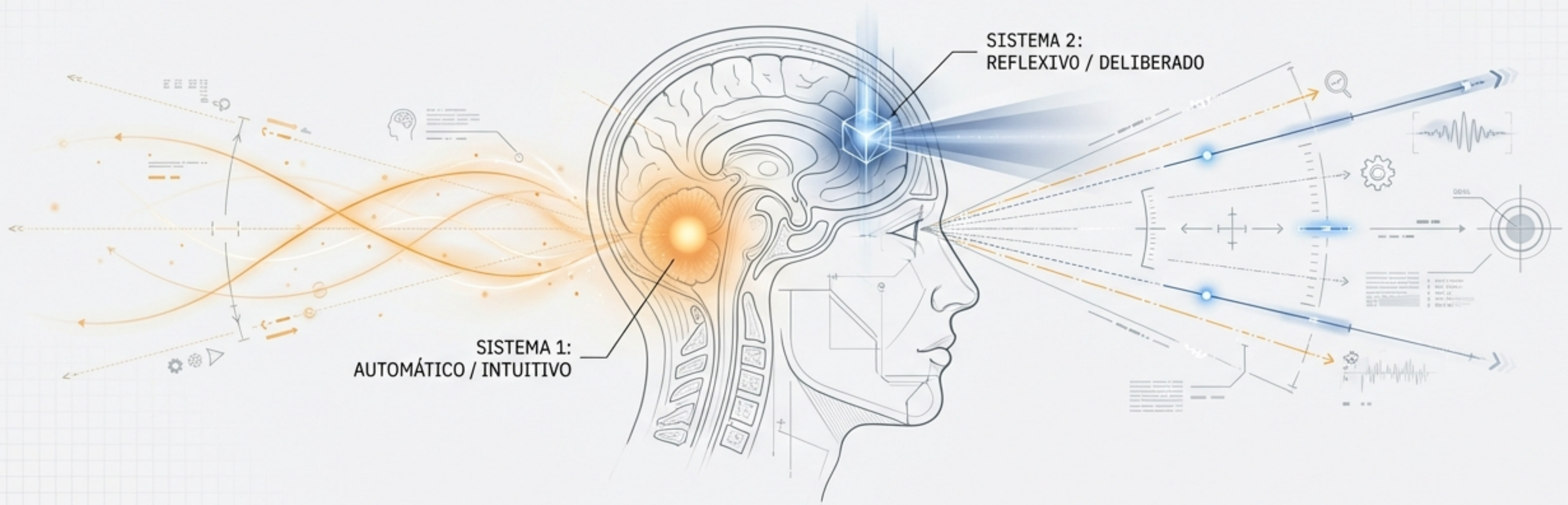


# ¿Quién pilota realmente su mente?

Una introducción operativa a los dos sistemas del pensamiento humano



Basado en los marcos psicológicos de *Pensamiento rápido y lento*, exploramos la mecánica de la **toma de decisiones**. La mayoría de los profesionales creen que tienen el mando constante, pero la ciencia cognitiva revela una realidad de **doble procesamiento**.

# El Sistema 1 (Rápido)

- Opera de manera automática e intuitiva.
- Funciona con poco o ningún esfuerzo.
- No requiere control voluntario.

# El Sistema 2 (Lento)

- Gestiona actividades mentales que exigen esfuerzo.
- Requiere concentración y agencia consciente.
- Se asocia con la elección y la deliberación.

*Se trata de dos formas diferentes de pensar y, por tanto, de reaccionar.*

# Sistema 1: El Autopiloto Evolutivo

El Sistema 1 es nuestro software heredado. Es el sistema que se detona cuando un ruido explosivo e inesperado nos sorprende. Actúa como sostén y respuesta para la supervivencia.



## Innato

Adquirido por biología o repetición.



## Continuo

Escanea el entorno constantemente.



## Narrativo

Crea historias coherentes inmediatamente.

# La Eficiencia del Instinto

El Sistema 1 automatiza tareas complejas una vez que se vuelven familiares.

TBR PLex Mono

Detectar hostilidad  
y enojo en una voz.



TBR PLex Mono

Conducir un coche  
en una ruta desierta.



TBR FLex Mono

Automatiza la lectura  
de la publicidad.



TBR PLex Mono

Comprender frases  
elementales.

Comprender frases  
elementales.

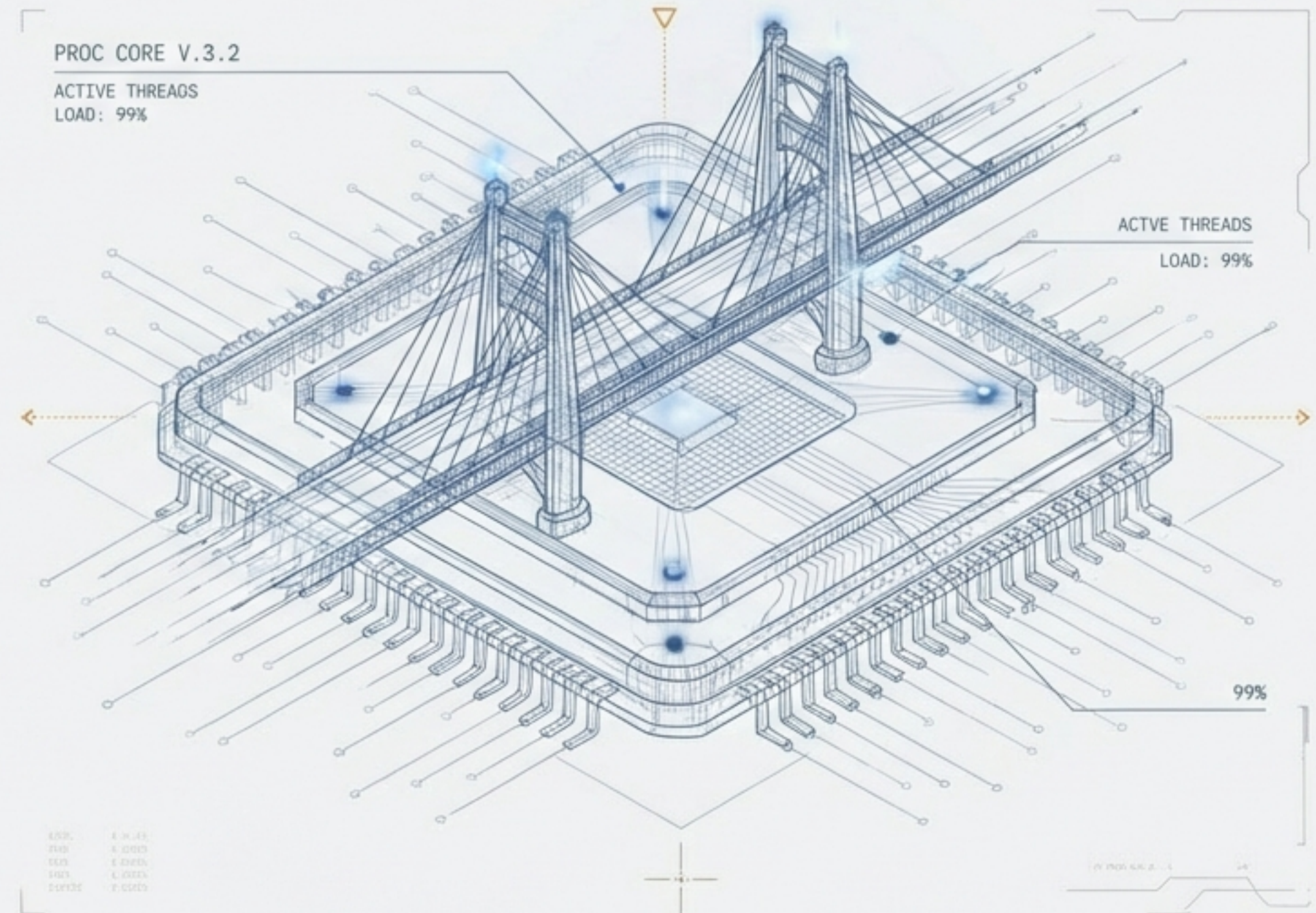


# Sistema 2: Control Manual y Deliberado

Este sistema gestiona los procesos de la mente que requieren concentración. Es el dominio del autocontrol y la estructuración lógica compleja.

## Concepto Clave: Esfuerzo Mental Constante

A diferencia del Sistema 1, el Sistema 2 no puede operar sin atención activa. Analiza información en una serie ordenada de pasos.



# La Precisión del Esfuerzo

El Sistema 2 se activa cuando las asociaciones automáticas son insuficientes.



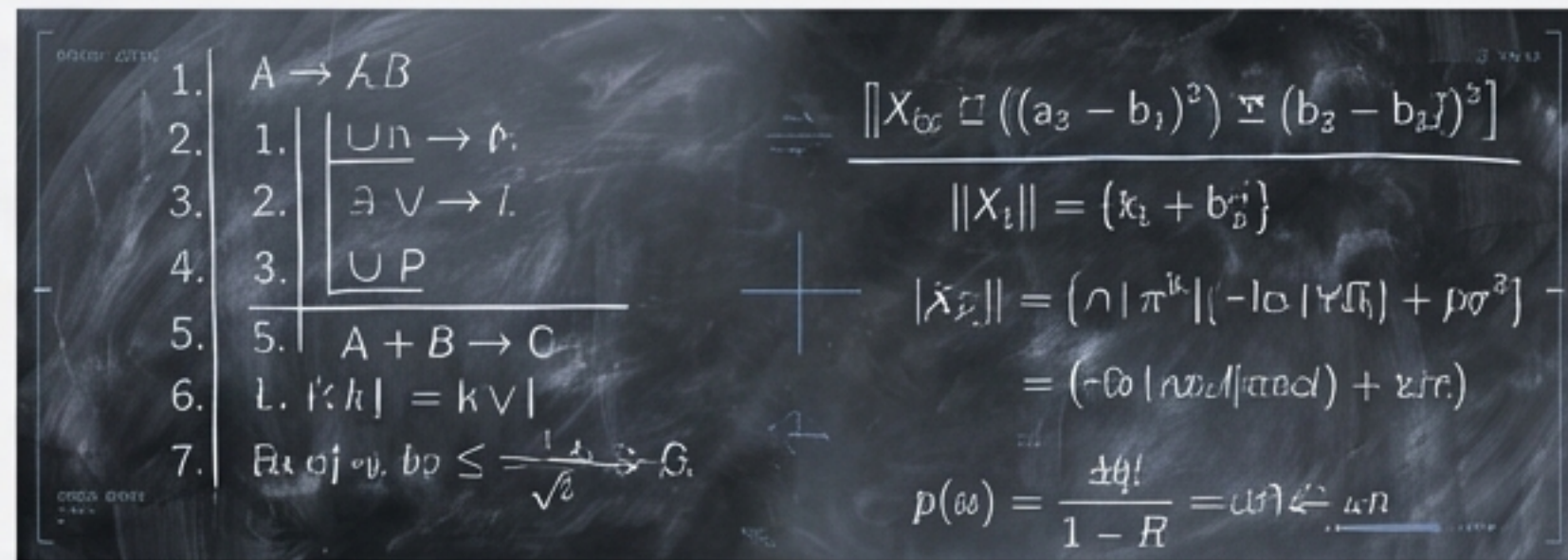
Escuchar a una persona en un recinto ruidoso.



Localizar a una mujer con el pelo blanco.

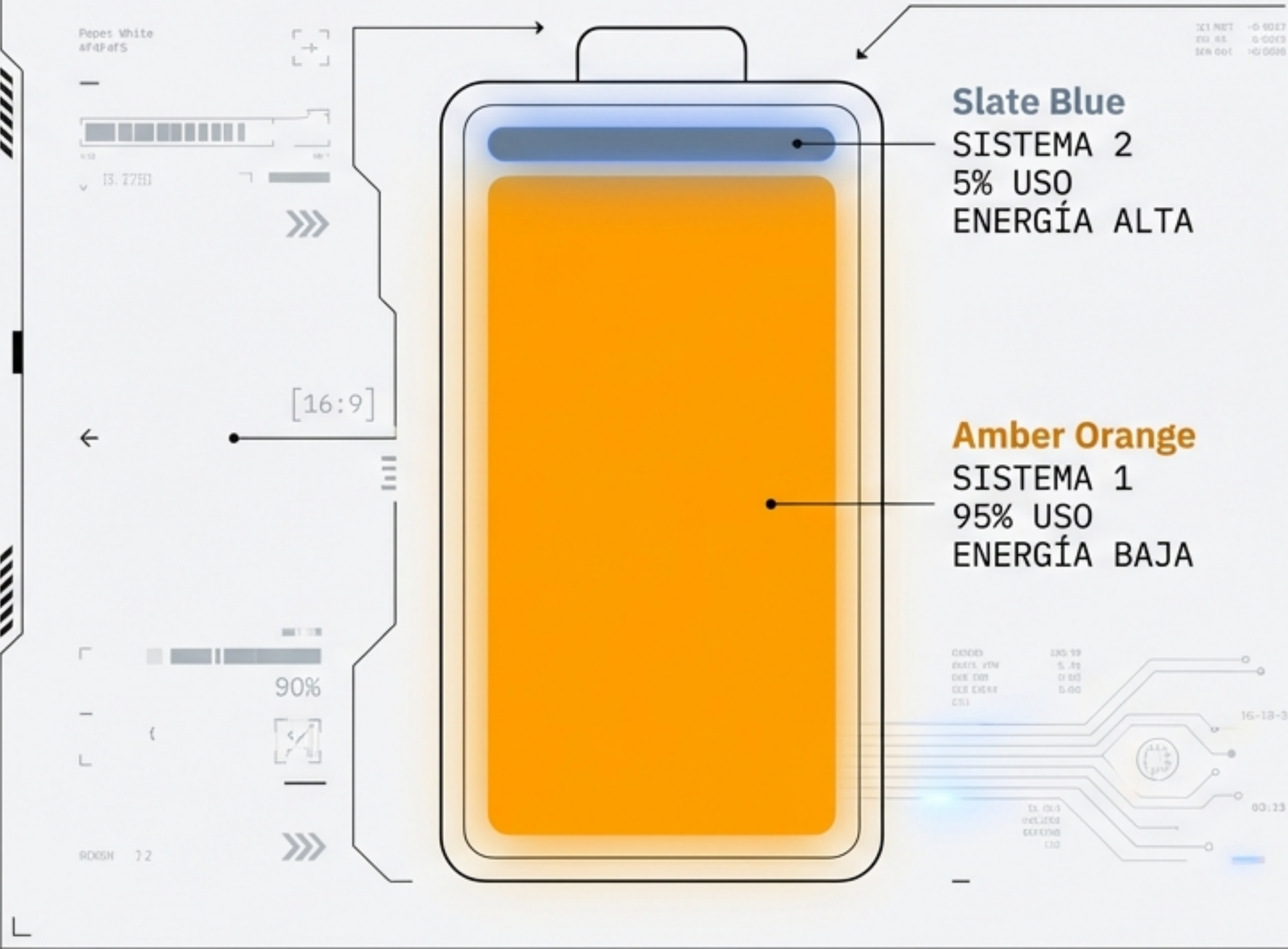


Estacionar el coche en un lugar estrecho.



Comprobar la validez de un argumento lógico.

# La Economía de la Atención



## La Paradoja de Valoración

Las personas tienden a valorar el Sistema 2 (su yo consciente) mientras desvalorizan al Sistema 1.

## La Realidad Operativa

Depender del Sistema 2 para todo es imposible por su alto coste energético. Por lo general, el Sistema 1 resulta suficiente, pero esta dependencia crea vulnerabilidad.

# La Construcción de la Realidad



El Sistema 1 reúne la información del día a día y con ella forma una narración coherente y rápida. Decidimos rutinariamente, sin pausar para verificar la veracidad.

# Cuadro de Mando: Comparativa de Sistemas

| SISTEMA 1    | SISTEMA 2     |
|--------------|---------------|
| Rápido       | Lento         |
| Automático   | Deliberado    |
| Sin Esfuerzo | Concentración |
| Intuitivo    | Lógico        |
| Cotidiano    | Complejo      |

# La Trampa de la Intuición

El Sistema 1 es dominante. A veces genera desastres debido a que no es lo más adecuado para determinadas ocasiones.

En entornos profesionales, la experiencia puede disfrazarse de sabiduría, cuando en realidad es un reflejo automático (Sistema 1) haciéndose pasar por análisis (Sistema 2).

# Estudio de Caso: El Diagnóstico Médico



## El Escenario

Un profesional con una gran carrera se enfrenta a un problema de diagnóstico.

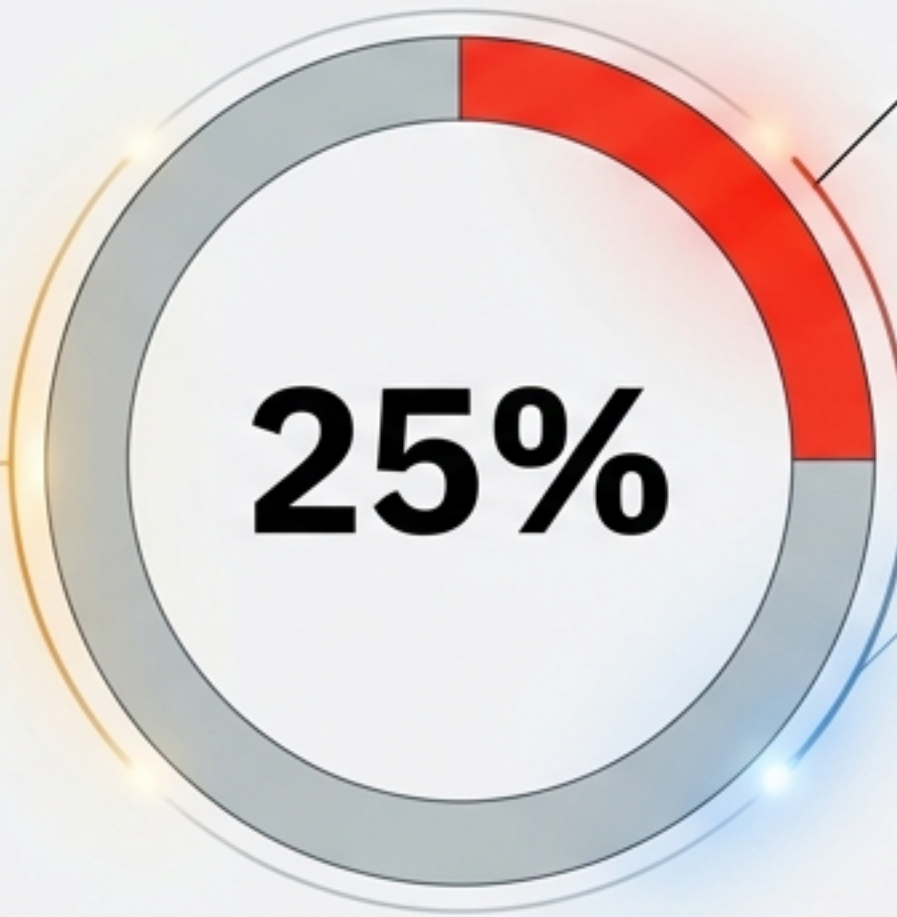
## La Tentación

Dejarse llevar por su **Sistema 1**, utilizando su vasta experiencia para emitir un **juicio rápido**.

## El Peligro

Realizar un diagnóstico por completo erróneo, ya que los problemas médicos complejos exigen el **enfoque específico** del **Sistema 2**.

# Análisis de Riesgo: 75% vs 25%



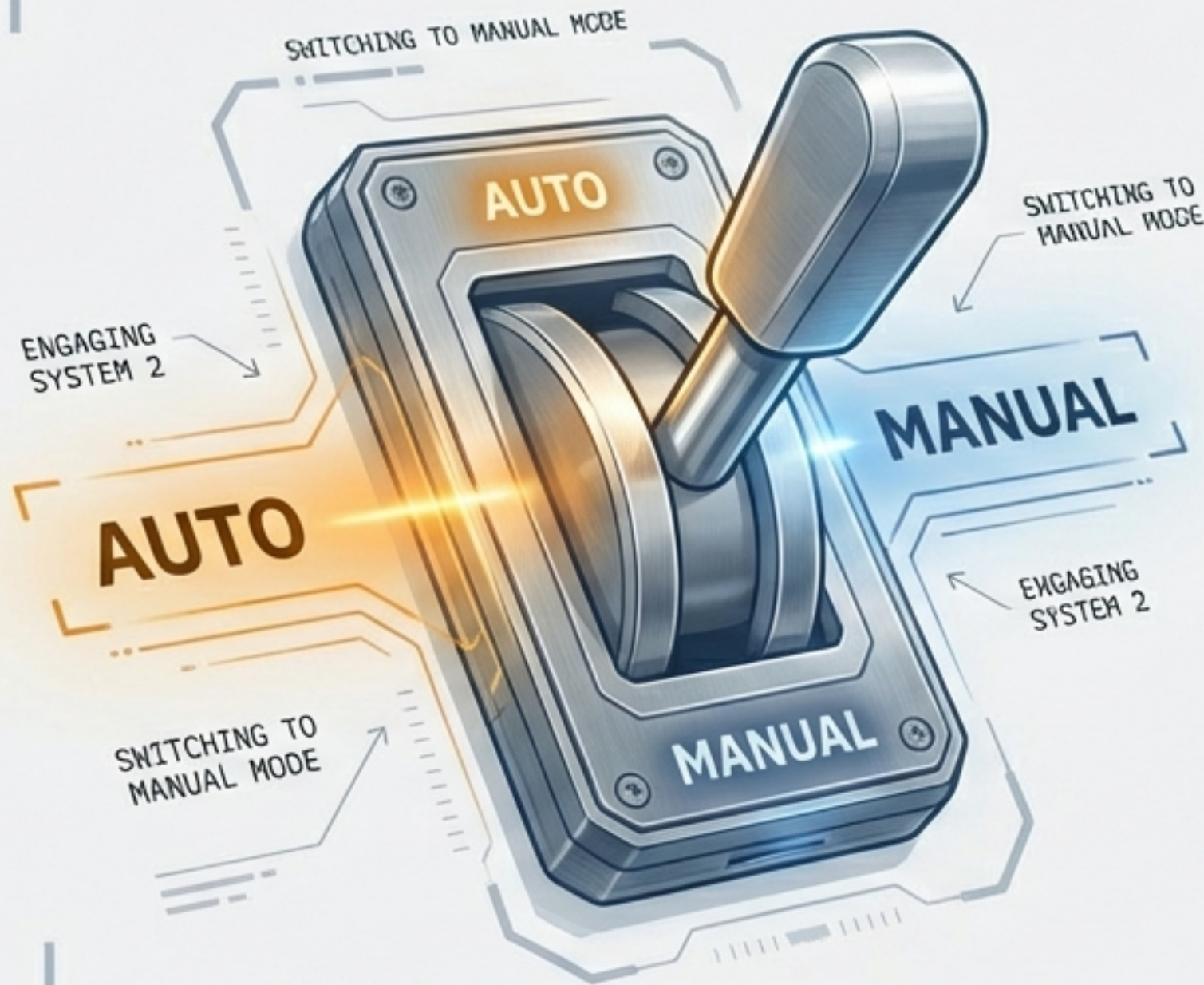
Probabilidad de Error

25%

La probabilidad de equivocarse en un 25% de los casos debería ser suficiente para no confiar demasiado en el Sistema 1.

Un diagnóstico equivocado podría tener desde pequeñas consecuencias hasta un **resultado mortal** para la vida del paciente.

# Protocolo de Intervención



## 1. Reconocer:

Identificar la sensación de facilidad cognitiva (**Sistema 1**).

## 2. Pausar:

Interrumpir la respuesta automática.

## 3. Activar:

Involucrar deliberadamente el autocontrol y la concentración (**Sistema 2**).

"En situaciones de alto riesgo, el Sistema 2 tendría que entrar en acción sin lugar a dudas."

# Sincronización de Sistemas

Sistema 1

Sistema 2

Cada uno de ellos cumple su función y combinados nos permiten actuar acertadamente.

- **Sistema 1:**

- Velocidad, supervivencia, rutina.

- **Sistema 2:**

- Verificación, lógica, excepciones críticas.

# El Dominio del Interruptor



La inteligencia no es solo tener un procesador rápido.  
Es la sabiduría de saber qué sistema está al mando.

## ¿Es intuición o es análisis?