

Celia Pérez León

Daniel Kahneman: “Hay dos velocidades de pensamiento y tienes que utilizar la correcta en cada caso para circular por la autopista de la vida”

Cuorpomente, 8 de agosto de 2025.

¿Sabías que en, realidad, tu cerebro tiene dos formas de procesar la información? Fue esta idea revolucionaria la que hizo que **Daniel Kahneman, psicólogo, ganase el premio Nobel de Economía**. Su idea del sistema 1 y el sistema 2 de pensamientos, uno automático y rápido, otro racional y lento, ayudó a explicar los hábitos de consumo.

Pero más allá de su impacto en la economía, esta bifurcación en la forma de entender el funcionamiento de la mente humana puede ayudarnos a deshacernos de algunas de las trampas que nos impiden avanzar en la vida, **librándonos de los automatismos que nos bloquean** y favoreciendo aquellos que nos impulsan.

LOS DOS CEREBROS

En su libro *Piensa rápido, piensa despacio*, Daniel Kahneman explicaba que el ser humano parece tener, metafóricamente hablando, “dos cerebros”. Dos formas de pensamiento. La primera, a la que llamó sistema 1, es la que actúa casi en la totalidad de las acciones que llevamos a cabo en el día a día. **Es el pensamiento rápido, automático e intuitivo.**

Este primer sistema de pensamiento nos permite reaccionar rápidamente en nuestro día a día. Es lo que te permite, por ejemplo, que con el tiempo conducir se vuelva algo automático. Se encarga, entre otras cosas, de la memoria muscular, de los hábitos. **Es lo que hacemos por defecto, por memoria.** Y está gobernado por las emociones, no requiere de ningún esfuerzo mental.

Por otro lado, tenemos el pensamiento lento, que se activa cuando, por ejemplo, tenemos que resolver un problema. **Es la inteligencia propiamente dicha, la parte que nos obliga a pensar y racionalizar cualquier acción o decisión.** Exige una gran concentración y, por tanto, es muy limitada. Nos agotamos al activar el sistema 2 de pensamiento, por lo que no podemos abusar de él.

Con esta idea en la mente, Kahneman nos explicaba cómo podemos aprovechar la relación sinérgica que mantienen estos dos sistemas de pensamientos. Porque, si bien dependemos del primero en casi la totalidad de nuestras acciones, **podemos equilibrarlo bien con el sistema 2** si entendemos su funcionamiento.

BAJAR LAS MARCHAS

Si el sistema 1 es el rápido, y el 2 es el lento, bastaría bajar el ritmo para activar este segundo, ¿verdad? Eso es precisamente lo que los discípulos de Kahneman han aplicado a consejos financieros que ya nos parecen tan básicos como

imprescindibles. **Por ejemplo, a la hora de comprar, muchos expertos recomiendan el truco de postergar una compra durante un día completo.** La base de este consejo está en sortear las trampas que nos pone el sistema

1. Este sistema más intuitivo y automático, basado en lo emocional, dice: “¡Sí! Compra esto, porque nos generará satisfacción ahora mismo”. Pero si esperamos y postergamos la decisión, damos tiempo a que el sistema 2 se active y reflexione: **“Quizá no sea tan buena idea, porque no voy bien de dinero esta semana”.**

De esa forma, con solo bajar el ritmo, **hemos cambiado el ciclo del pensamiento.** Esto mismo podemos aplicarlo a prácticamente cualquier otra área de la vida.

Un buen ejemplo son las discusiones. Cuando discutimos la mente se acelera, y el sistema 1 se apodera de la acción. Porque para defendernos, parece mucho más efectivo primar la rapidez, y no la reflexión. El clásico truco de contar hasta tres antes de responder en una discusión hace uso, una vez más, de la teoría de Kahneman. **Al contar, bajamos el ritmo del pensamiento, activamos el sistema 2,** y podemos responder de forma racional.

APROVECHAR LOS AUTOMATISMOS

Pero quizá lo más interesante de la teoría de Kahneman no es solo la posibilidad de, con tan solo bajar el ritmo, corregir deficiencias de nuestro sistema de pensamiento. No. Lo más interesante son los automatismos. **La forma en la que podemos “hackear” nuestra mente.**

Como hemos dicho, el sistema de pensamiento rápido, que es el que impera, es emocional y automático. **Está muy relacionado con la memoria.** Y precisamente por eso podemos aprender a usarlo a nuestro favor por medio de los hábitos.

Un ejemplo práctico. Cuando era pequeña, mi madre me mandaba siempre a “lavarme los dientes y hacer pipi” antes de dormir. **Ahora, en mi edad adulta, soy incapaz de lavarme los dientes sin después ir al baño.** Es algo automático que está en mi cerebro, no tengo pensarlo.

El ejemplo es tonto, pero puede aplicarse en cualquier otra área de la vida. Por ejemplo, si quieres mejorar tu productividad en el trabajo o en estudio, **puedes crear automatismos que hagan que tu mente se predisponga para el estudio, como encender una vela u ordenar tu mesa.** Al hacer el gesto, tu cerebro se predispondrá para usar esa parte automática que no se cuestiona si debe o no sentarse a estudiar o trabajar. Lo hará, y punto.

LOS HáBITOS DEL SISTEMA RÁPIDO

Lo mismo puedes hacer con otros tantos hábitos: **hacer ejercicio, comer mejor, dormir a tu hora.** Incluso puedes usarlo para, como en el ejemplo previamente

dado, incorporar en tus discusiones el hábito premeditado de tomarte 5 minutos para pensar antes de seguir hablando.

Si aprovechas el pensamiento automático y conviertes tus rutinas en hábitos, verás como el sistema 1 entra en juego y te lleva justo a donde necesitas, cuando toca. En cuanto al tiempo necesario para activar este sistema, las investigaciones apuntan a los famosos 21 días. **Si tu cerebro percibe la misma rutina durante ese total de días, el hábito se instala y para hacerlo solo requieres del sistema 1, que no es tan agotador como el sistema 2.** Se acabó pelearte con la mente, reflexionar sobre los pros y los contras de ir a entrenar y cualquier otra diatriba mental. Puedes confiar en tu sistema intuitivo si lo entrenas bien.

Porque, como dijo Kahneman: "Hay dos velocidades de pensamiento y tienes que utilizar la correcta en cada caso para circular por la autopista de la vida".