



Què és el pensament lent i quins beneficis té

[inicentrareport]Com explica el psicòleg Daniel Kahneman, els humans solem recórrer a dos sistemes de pensament a l'hora de prendre decisions en el nostre dia a dia: el pensament ràpid i el pensament lent. Tot i això, **la ment humana tendeix a utilitzar el camí més curt, ja que així evita gastar temps i energia.**

Actualment, és molt freqüent que les persones hàgem de prendre decisions ràpides contínuament. Això, però, pot no ser bo per la salut. **És per això que des de *Psicología y Mente* han volgut compartir els beneficis del pensament lent:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]