

TRANSCRIPT · EPISODE 65

Think Fast or Think Wrong

Line-by-line · English + Español

216 lines

Your English Toolbox

Part One The Mystery of the Two Minds Have you ever walked into a kitchen, looked at the fridge, and completely forgotten why you went there in the first place?

Parte Uno El Misterio de las Dos Mentes ¿Alguna vez has entrado en una cocina, mirado el refrigerador y olvidado por completo por qué fuiste allí en primer lugar?

Or perhaps you have made a quick emotional purchase online that felt right at the moment, but an hour later you realized it was a total mistake.

O quizás has hecho una compra emocional rápida en línea que se sintió bien en ese momento, pero una hora después te diste cuenta de que fue un total error.

We often think we are the absolute masters of our own thoughts and that every choice we make is based on cold, hard

A menudo pensamos que somos los maestros absolutos de nuestros propios pensamientos y que cada elección que hacemos se basa en lógica fría y dura.

logic.

Pero, ¿y si te dijera que la mayor parte de tu vida en realidad está dirigida por un piloto automático rápido, emocional y a menudo invisible?

But what if I told you that most of your life is actually run by a fast, emotional, and often invisible autopilot?

Bienvenido a Tu Caja de Herramientas en Inglés, tu podcast de inglés lento donde entrenamos tus oídos paso a paso.

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step by step.

Soy Martín y soy Julia.

I am Martin and I am Julia.

Julia, today we are exploring a masterpiece of psychology, Thinking Fast and Slow by the Nobel Prize winner Daniel Kahneman.

Julia, hoy estamos explorando una obra maestra de la psicología, Pensar Rápido, Pensar Despacio del ganador del Premio Nobel Daniel Kahneman.

This is such a fundamental book for anyone interested in personal growth because

Este es un libro fundamental para cualquier persona interesada en el crecimiento personal porque

understanding how we think is the first step to thinking better.

entender cómo pensamos es el primer paso para pensar mejor.

In this episode, we will reveal the two characters that control your brain, explain why your intuition can sometimes be your worst enemy, and show you how to slow down your thinking to achieve better results in life and in English.

En este episodio, revelaremos los dos personajes que controlan tu cerebro, explicaremos por qué tu intuición a veces puede ser tu peor enemigo y te mostraremos cómo ralentizar tu pensamiento para lograr mejores resultados en la vida y en inglés.

If you stay with us until the end, you will learn how to identify mental traps before they happen, you will improve your English vocabulary for psychology, and

Si te quedas con nosotros hasta el final, aprenderás a identificar trampas mentales antes de que sucedan, mejorarás tu vocabulario en inglés sobre psicología y

you will discover a secret to making more confident decisions in your daily life.

descubrirás un secreto para tomar decisiones más seguras en tu vida diaria.

Part Two Meeting the Fast and the Slow Imagine your brain is like a large company with two very different employees working in the same small office.

Parte Dos Conociendo al Rápido y al Lento Imagina que tu cerebro es como una gran empresa con dos empleados muy diferentes trabajando en la misma pequeña oficina.

That is a great way to visualize it.

Esa es una gran manera de visualizarlo.

Who are these employees and why don't they get along?

¿Quiénes son estos empleados y por qué no se llevan bien?

The first employee is what Kahneman calls System One.

El primer empleado es lo que Kahneman llama Sistema Uno.

He is incredibly fast, he never sleeps, and he makes decisions in

Es increíblemente rápido, nunca duerme y toma decisiones en

a fraction of a second without you even noticing.

una fracción de segundo sin que te des cuenta.

He is the one who handles the easy things, right?

Él es quien maneja las cosas fáciles, ¿verdad?

Exactly.

Exactamente.

When you see that two plus two equals four, that is System One providing the answer instantly.

Cuando ves que dos más dos es igual a cuatro, ese es el Sistema Uno proporcionando la respuesta al instante.

When you read a person's facial expression and know they are angry before they open their mouth, that is also System One.

Cuando lees la expresión facial de una persona y sabes que está enojada antes de que abra la boca, eso también es el Sistema Uno.

So System One is our intuition, our habits, and our survival instinct all rolled into one.

Así que el Sistema Uno es nuestra intuición, nuestros hábitos y nuestro instinto de supervivencia todo en uno.

Yes, but the problem is

Sí, pero el problema es

that System One loves to jump to conclusions, and it hates being confused.

que el Sistema Uno ama saltar a conclusiones y odia sentirse confundido.

And that is where the second employee comes in to save the day.

Y ahí es donde entra el segundo empleado para salvar el día.

Precisely.

Precisamente.

System Two is the slow, logical, and hard-working part of your brain.

El Sistema Dos es la parte lenta, lógica y trabajadora de tu cerebro.

He is the one you use when you are trying to learn a complex new grammar rule or calculate a difficult tip at a restaurant in a foreign currency.

Él es el que usas cuando intentas aprender una regla gramatical compleja o calcular una propina difícil en un restaurante en una moneda extranjera.

But there is a major catch with System Two, isn't there?

Pero hay un gran inconveniente con el Sistema Dos, ¿no es así?

There

Hay.

System Two is what we call lazy.

El Sistema Dos es lo que llamamos perezoso.

Wait.

Perezoso es una palabra muy fuerte para usar para nuestra mente lógica.

Lazy is a very strong word to use for our logical mind.

Suena como si dijeras que nuestro cerebro prefiere no trabajar duro si puede evitarlo.

It sounds like you are saying our brain prefers not to work hard if it can avoid it.

Eso es exactamente lo que sugiere la investigación.

That is exactly what the research suggests.

Thinking deeply takes a huge amount of physical energy.

Pensar profundamente requiere una enorme cantidad de energía física.

It actually burns calories and makes your pupils dilate.

De hecho, quema calorías y hace que tus pupilas se dilaten.

So our brain tries to conserve energy by letting System One handle almost everything on autopilot.

Así que nuestro cerebro intenta conservar energía dejando que el Sistema Uno maneje casi todo en piloto automático.

Exactly.

Exactamente.

We think we are making logical choices, but often we are just following the first fast thought that pops into our heads because System Two was too tired to check the facts.

Pensamos que estamos tomando decisiones lógicas, pero a menudo solo seguimos el primer pensamiento rápido que aparece en nuestras cabezas porque el Sistema Dos estaba demasiado cansado para verificar los hechos.

One of the most fascinating and dangerous things System One does is create stories to explain the world.

Una de las cosas más fascinantes y peligrosas que hace el Sistema Uno es crear historias para explicar el mundo.

We are natural storytellers, aren't we?

Somos narradores naturales, ¿no?

It helps us make sense of the chaos.

Nos ayuda a darle sentido al caos.

We are, but System One wants the story to be coherent and simple more than

Lo somos, pero el Sistema Uno quiere que la historia sea coherente y simple más que

it wants the story to be true.

quiere que la historia sea verdadera.

Kahneman has a special acronym for this.

Kahneman tiene un acrónimo especial para esto.

W-Y-S-I-A-T-I.

W-Y-S-I-A-T-I.

That sounds like a strange word.

Eso suena como una palabra extraña.

What does it stand for in plain English?

¿Qué significa en inglés sencillo?

It stands for what you see is all there is.

.....
Significa lo que ves es todo lo que hay.

It means our brain takes the tiny amount of information we have and builds a complete certain picture of reality, ignoring everything we don't know.

.....
Significa que nuestro cerebro toma la pequeña cantidad de información que tenemos y construye una imagen completa y cierta de la realidad, ignorando todo lo que no sabemos.

For example, if I meet a new person and they are wearing a very expensive suit,

.....
Por ejemplo, si conozco a una nueva persona y lleva un traje muy caro,

my System One might decide they are very intelligent and successful.

.....
mi Sistema Uno podría decidir que es muy inteligente y exitosa.

Exactly.

.....
Exactamente.

That is a classic example of the halo effect.

.....
Ese es un ejemplo clásico del efecto halo.

I can see how this is a huge trap for English learners.

.....
Puedo ver cómo esto es una gran trampa para los estudiantes de inglés.

Their System One creates a story of inferiority that can be very damaging to their confidence.

.....
Su Sistema Uno crea una historia de inferioridad que puede ser muy dañina para su confianza.

They would realize that speaking fast is just a habit, not a measure of intelligence.

.....
Se darían cuenta de que hablar rápido es solo un hábito, no una medida de inteligencia.

Yes, but System Two is often taking a nap, so it just accepts the fast story

.....
Sí, pero el Sistema Dos a menudo está tomando una siesta, así que simplemente acepta la historia rápida

from System One without questioning it.

.....
del Sistema Uno sin cuestionarla.

Let's talk about another trick our brain plays that marketers love to use.

.....
Hablemos de otro truco que juega nuestro cerebro que a los mercadólogos les encanta usar.

Anchoring.

.....
Anclaje.

I have heard of this in business negotiations.

.....
He oído hablar de esto en negociaciones comerciales.

It is about the first number mentioned, right?

.....
Se trata del primer número mencionado, ¿verdad?

Exactly.

.....
Exactamente.

Kahneman showed that the first piece of information we receive acts like a heavy anchor in our minds.

.....
Kahneman mostró que la primera pieza de información que recibimos actúa como un ancla pesada en nuestras mentes.

If you walk into a boutique and see a watch that costs \$2,000 and then you see one for \$500, the second one feels like

.....
Si entras en una boutique y ves un reloj que cuesta \$2,000 y luego ves uno por \$500, el segundo parece

a massive bargain.

.....
una gran ganga.

But if you had seen a \$50 watch first, the \$500 one would seem incredibly expensive and overpriced.

.....
Pero si hubieras visto primero un reloj de \$50, el de \$500 parecería increíblemente caro y sobrevalorado.

Our brain doesn't look at the absolute value of the object.

.....
Nuestro cerebro no mira el valor absoluto del objeto.

It only looks at the relative value compared to that first anchor.

.....
Solo mira el valor relativo en comparación con ese primer ancla.

So our environment is constantly priming our brains to think in certain ways without us even realizing it.

.....
Así que nuestro entorno está constantemente preparando nuestros cerebros para pensar de ciertas maneras sin que nos demos cuenta.

It is happening every single second.

.....
Está sucediendo cada segundo.

The words we hear, the music in a shop, even the temperature

.....
Las palabras que escuchamos, la música en una tienda, incluso la temperatura

of the room can pull our anchors in different directions.

.....
de la habitación pueden tirar de nuestros anclajes en diferentes direcciones.

This is why it is so important to be intentional about the English environment we create for ourselves.

.....
Por eso es tan importante ser intencional sobre el entorno en inglés que creamos para nosotros mismos.

If you only listen to news reports about how difficult and impossible English is, your anchor for your own potential will be very low and you will feel like you are failing because your brain has accepted a negative anchor as the truth.

.....
Si solo escuchas reportes de noticias sobre lo difícil e imposible que es el inglés, tu ancla para tu propio potencial será muy baja y sentirás que estás fracasando porque tu cerebro ha aceptado un ancla negativa como la verdad.

That is a very powerful point, Julia.

.....
Ese es un punto muy poderoso, Julia.

By slowing

.....
Al ralentizar

down and choosing slow English, you are setting a new realistic and positive anchor for your brain.

.....
y elegir inglés lento, estás estableciendo un nuevo ancla realista y positiva para tu cerebro.

It allows System 2 to feel comfortable and safe instead of constantly stressed by high pressure anchors.

.....
Permite que el Sistema 2 se sienta cómodo y seguro en lugar de estar constantemente estresado por anclajes de alta presión.

Part 5.

.....
Parte 5.

Loss Aversion.

.....
Aversion a la Pérdida.

Why we fear change.

.....
Por qué tememos el cambio.

Now we come to perhaps the most famous discovery in the book.

.....
Ahora llegamos quizás al descubrimiento más famoso del libro.

Loss Aversion.

.....
Aversion a la Pérdida.

This is the idea that the pain of losing is much stronger than the joy of gaining, isn't it?

.....
Esta es la idea de que el dolor de perder es mucho más fuerte que la alegría de ganar, ¿no es así?

Precisely.

.....
Precisamente.

For most humans, the

.....
Para la mayoría de los humanos, el

emotional pain of losing \$100 is twice as powerful as the joy of finding \$100.

.....
dolor emocional de perder \$100 es el doble de poderoso que la alegría de encontrar \$100.

Evolutionarily, that makes a lot of sense.

.....
Evolutivamente, eso tiene mucho sentido.

Losing your only food was a death sentence while finding extra food was just a bonus.

.....
Perder tu única comida era una sentencia de muerte mientras que encontrar comida extra era solo un bono.

It was a perfect survival strategy for the jungle but it can be a disaster for personal growth in the modern world.

.....
Era una estrategia de supervivencia perfecta para la jungla, pero puede ser un desastre para el crecimiento personal en el mundo moderno.

How does this specifically affect someone trying to improve their life or their English skills?

.....
¿Cómo afecta esto específicamente a alguien que intenta mejorar su vida o sus habilidades en inglés?

It makes us risk averse.

.....
Nos hace aversos al riesgo.

We stay in bad jobs or keep using inefficient study methods because we are terrified of what we might lose if we change.

.....
Nos quedamos en trabajos malos o seguimos usando métodos de estudio ineficientes porque estamos aterrorizados de lo que podríamos perder si cambiamos.

Think about a student who is afraid to participate in a group discussion in English.

.....
Piensa en un estudiante que tiene miedo de participar en una discusión grupal en inglés.

They aren't thinking about the gain of practice.

.....
No están pensando en la ganancia de practicar.

They are only thinking about the potential loss of their dignity if they make a mistake.

.....
Solo están pensando en la posible pérdida de su dignidad si cometen un error.

Exactly.

.....
Exactamente.

System 1 is shouting danger because it perceives a mistake as a loss of social status.

.....
El Sistema 1 está gritando peligro porque percibe un error como una pérdida de estatus social.

And

.....
Y

since System 2 is lazy, it doesn't step in to say, Hey, making a mistake is actually the only way to gain fluency.

.....
como el Sistema 2 es perezoso, no interviene para decir: Oye, cometer un error es en realidad la única manera de ganar fluidez.

We have to consciously reframe these situations to trick our brain into seeing the gain instead of the loss.

.....
Tenemos que replantear conscientemente estas situaciones para engañar a nuestro cerebro y ver la ganancia en lugar de la pérdida.

Part 6 The Battle of the Two Selves Kahneman also explores a very strange internal conflict between what he calls the experiencing self and the remembering self.

Parte 6 La Batalla de los Dos Yo Kahneman también explora un conflicto interno muy extraño entre lo que él llama el yo experimentador y el yo recordador.

Wait, are you saying we have two different versions of our

Espera, ¿estás diciendo que tenemos dos versiones diferentes de nuestra

own identity living inside our memories?

propia identidad viviendo dentro de nuestros recuerdos?

In a way, yes.

En cierto modo, sí.

The experiencing self is the one who lives strictly in the present moment.

El yo experimentador es el que vive estrictamente en el momento presente.

That is the self that feels the heat, the cold, or the joy of a conversation right now.

Ese es el yo que siente el calor, el frío o la alegría de una conversación en este momento.

Exactly.

Exactamente.

But here is the truly shocking part discovered in the book.

Pero aquí está la parte verdaderamente impactante descubierta en el libro.

The remembering self is the one who makes all of your future decisions.

El yo recordador es el que toma todas tus decisiones futuras.

That sounds very unfair to the version of us that actually has to live

Eso suena muy injusto para la versión de nosotros que realmente tiene que vivir

through the experience.

a través de la experiencia.

It is unfair because the remembering self follows a very specific rule called the peak end rule.

Es injusto porque el yo recordador sigue una regla muy específica llamada la regla del pico y el final.

I think I have heard of this in psychology articles.

.....
Creo que he oído hablar de esto en artículos de psicología.

It means we only remember the most intense moment and the very last moment of an event.

.....
Significa que solo recordamos el momento más intenso y el último momento de un evento.

Precisely.

.....
Precisamente.

You could have a two-week vacation where thirteen days were absolutely perfect and full of sunshine.

.....
Podrías tener unas vacaciones de dos semanas donde trece días fueron absolutamente perfectos y llenos de sol.

But if you lose your passport on the very last day, your remembering self will label

.....
Pero si pierdes tu pasaporte en el último día, tu yo recordador etiquetará

the entire trip as a disaster.

.....
todo el viaje como un desastre.

Exactly.

.....
Exactamente.

It completely ignores the long duration of the happiness and focuses only on the painful ending.

.....
Ignora por completo la larga duración de la felicidad y se enfoca solo en el doloroso final.

This explains why some people have one bad experience in an English class and decide they hate the language for the rest of their lives.

.....
Esto explica por qué algunas personas tienen una mala experiencia en una clase de inglés y deciden que odian el idioma por el resto de sus vidas.

Their remembering self has created a negative story based on one peak of embarrassment.

.....
Su yo recordador ha creado una historia negativa basada en un pico de vergüenza.

They are ignoring all the small wins and the hours of successful learning they had before that moment.

.....
Están ignorando todas las pequeñas victorias y las horas de aprendizaje exitoso que tuvieron antes de ese momento.

We need to be much more kind to our experiencing self by reminding our memory of the good moments.

Necesitamos ser mucho más amables con nuestro yo experimentador recordando a nuestra memoria los buenos momentos.

We do.

Lo hacemos.

We need to realize that the stories our memory tells us are often biased and missing the full picture.

Necesitamos darnos cuenta de que las historias que nuestra memoria nos cuenta a menudo están sesgadas y faltan el cuadro completo.

So we should intentionally celebrate the end of our study sessions to create a better memory?

Entonces, ¿deberíamos celebrar intencionalmente el final de nuestras sesiones de estudio para crear un mejor recuerdo?

That is a brilliant practical application for our friends listening.

Esa es una aplicación práctica brillante para nuestros amigos que escuchan.

Always end your English practice with something you enjoy so your remembering self wants

Siempre termina tu práctica de inglés con algo que disfrutes para que tu yo recordador quiera

to come back tomorrow.

volver mañana.

Part 7 The Availability Trap Why do we believe some things are very common while we think others are very rare?

Parte 7 La Trampa de la Disponibilidad ¿Por qué creemos que algunas cosas son muy comunes mientras que pensamos que otras son muy raras?

Is it because we have looked at the statistics and the data like a scientist?

¿Es porque hemos mirado las estadísticas y los datos como un científico?

Almost never.

Casi nunca.

It is usually because of a shortcut called the availability heuristic.

.....
Generalmente es por un atajo llamado la heurística de disponibilidad.

That is a very technical term for a podcast.

.....
Ese es un término muy técnico para un podcast.

What does it mean for a normal person in their daily life?

.....
¿Qué significa para una persona normal en su vida diaria?

It means that if you can

.....
Significa que si puedes

remember an example of something easily, your brain decides that it must be very important.

.....
recordar un ejemplo de algo fácilmente, tu cerebro decide que debe ser muy importante.

This is why people are often more afraid of flying in a plane than they are of driving a car to the supermarket.

.....
Por eso las personas a menudo tienen más miedo de volar en un avión que de conducir un automóvil al supermercado.

Exactly.

.....
Exactamente.

A plane crash is a loud, dramatic, and vivid story that stays in your memory easily.

.....
Un accidente aéreo es una historia ruidosa, dramática y vívida que se queda en tu memoria fácilmente.

While car accidents happen every day and are rarely reported as big, dramatic news stories.

.....
Mientras que los accidentes automovilísticos ocurren todos los días y rara vez se informan como grandes historias dramáticas.

Because the plane story is more available in your mind,

.....
Debido a que la historia del avión es más disponible en tu mente,

system one assumes it is a much bigger risk.

.....
el sistema uno asume que es un riesgo mucho mayor.

I see this happen with English learners when they think about their mistakes.

.....
Veo esto suceder con los estudiantes de inglés cuando piensan en sus errores.

They remember that one time they used the wrong word and someone looked confused.

Recuerdan esa vez que usaron la palabra incorrecta y alguien se vio confundido.

That memory is so available and loud that they think they make mistakes every time they open their mouth.

Ese recuerdo es tan disponible y ruidoso que piensan que cometen errores cada vez que abren la boca.

Even if they have spoken perfectly for the last three hours, that one loud memory dominates their thinking.

Incluso si han hablado perfectamente durante las últimas tres horas, ese único recuerdo ruidoso domina su pensamiento.

We are essentially victims of what is

Somos esencialmente víctimas de lo que es

most vivid and emotional in our minds.

más vívido y emocional en nuestras mentes.

So we have to use system two to look at the actual evidence instead of just our loudest memories.

Así que tenemos que usar el sistema dos para mirar las pruebas reales en lugar de solo nuestros recuerdos más ruidosos.

Yes, we must ask ourselves if we are remembering the truth or just the most dramatic story.

Sí, debemos preguntarnos si estamos recordando la verdad o solo la historia más dramática.

Part 8 The planning fallacy and overconfidence.

Parte 8 La falacia de planificación y la sobreconfianza.

Have you ever noticed that a project at work always takes twice as long as you originally thought?

¿Alguna vez has notado que un proyecto en el trabajo siempre toma el doble de tiempo de lo que pensabas originalmente?

Every single time.

Cada vez.

I think I can finish a task in one

Creo que puedo terminar una tarea en una

hour, but it always takes three or four.

hora, pero siempre toma tres o cuatro.

Kahneman calls this the planning fallacy and it is a symptom of our natural overconfidence.

Kahneman llama a esto la falacia de planificación y es un síntoma de nuestra natural sobreconfianza.

We are very bad at predicting the future because we only look at the best case scenario.

Somos muy malos para predecir el futuro porque solo miramos el mejor escenario posible.

We ignore all the possible delays, mistakes, and interruptions that are guaranteed to happen.

Ignoramos todos los posibles retrasos, errores e interrupciones que están garantizados que sucederán.

This is why so many people give up on their goals, like learning a new language or starting a fitness routine.

Por eso tantas personas abandonan sus metas, como aprender un nuevo idioma o comenzar una rutina de ejercicios.

They plan based on their

Planifican basándose en su

system one excitement, which tells them they can be fluent in three months.

emoción del sistema uno, que les dice que pueden ser fluidos en tres meses.

And when reality doesn't match that fast story, they feel like they have failed personally.

Y cuando la realidad no coincide con esa historia rápida, sienten que han fracasado personalmente.

If we use system two to look at how long it actually took other people, we would have much more realistic expectations.

Si usamos el sistema dos para ver cuánto tiempo realmente tomó a otras personas, tendríamos expectativas mucho más realistas.

But looking at data is boring and slow, so we prefer to listen to our own optimistic illusions.

Pero mirar datos es aburrido y lento, así que preferimos escuchar nuestras propias ilusiones optimistas.

We also suffer from the sunk cost fallacy, where we keep doing

También sufrimos de la falacia del costo hundido, donde seguimos haciendo

something just because we have already invested time.

.....
algo solo porque ya hemos invertido tiempo.

Like finishing a terrible book or staying in a class that isn't helping us learn at all.

.....
Como terminar un libro terrible o quedarnos en una clase que no nos ayuda a aprender en absoluto.

Our brain hates the idea of wasting what we already spend, so it forces us to waste even more time.

.....
Nuestro cerebro odia la idea de desperdiciar lo que ya hemos gastado, así que nos obliga a desperdiciar aún más tiempo.

It is so important to recognize when we are just throwing good time after bad time.

.....
Es muy importante reconocer cuándo solo estamos tirando buen tiempo tras mal tiempo.

Sometimes the most logical thing to do is to stop and start something new.

.....
A veces, lo más lógico que se puede hacer es detenerse y comenzar algo nuevo.

Part nine, creating friction for

.....
Parte nueve, creando fricción para

better decisions.

.....
mejores decisiones.

So the big question is, how do we actually start thinking slower in a world that is moving so fast?

.....
Así que la gran pregunta es, ¿cómo comenzamos a pensar más despacio en un mundo que se mueve tan rápido?

It sounds like we need to create some friction in our decision making process.

.....
Parece que necesitamos crear algo de fricción en nuestro proceso de toma de decisiones.

That is the perfect word.

.....
Esa es la palabra perfecta.

Friction is what slows down a car and we need it for our brains.

.....
La fricción es lo que frena un automóvil y la necesitamos para nuestros cerebros.

One way to do this is to simply wait before you speak or make a big purchase.

Una forma de hacerlo es simplemente esperar antes de hablar o hacer una gran compra.

Kahneman suggests that we should always question our

Kahneman sugiere que siempre deberíamos cuestionar nuestras

first impressions.

primeras impresiones.

When you feel that sudden gut feeling or strong certainty about something, that is your signal to stop.

Pregúntate, ¿qué pasaría si lo opuesto de este pensamiento fuera cierto?

Ask yourself, what would happen if the opposite of this thought were true?

Eso es brillante.

This forces system two to wake up and start looking for evidence in the real world.

Te permite ver los riesgos antes de que se conviertan en problemas reales hoy.

Another technique is called the pre-mortem, where you imagine a project has already failed in the future.

Cada vez que te detienes a pensar, estás ejercitando tu sistema dos y convirtiéndote en un aprendiz más inteligente.

That is brilliant.

Julia, ha sido un viaje increíble a través de la mente de Daniel Kahneman hoy.

It allows you to see the risks before they become real

Recuerda que pensar despacio no es una debilidad.

problems today.

y un mejor aprendizaje.

It turns your overconfidence into a useful tool for planning.

No tengas miedo de ser la persona que se detiene y dice, déjame pensar en eso por un momento.

And finally, we should accept that we will never be perfectly logical creatures like computers.

Esa simple frase puede salvarte de años de arrepentimiento y frustración.

We are humans and our biases are part of our identity and our history.

Gracias por pasar este tiempo con nosotros en la caja de herramientas en inglés.

But being aware of the machine is the first step to mastering it.

Estamos muy orgullosos del progreso que estás haciendo al elegir escuchar profundamente estos conceptos.

Every time you pause to think, you are exercising your system too and becoming a more intelligent learner.

Part 10 conclusion of the journey.

Sigue practicando, sigue cuestionando tu piloto automático y sigue avanzando paso a paso.

Julia, it

has been an incredible journey through the mind of Daniel Kahneman today.

ha sido un viaje increíble por la mente de Daniel Kahneman hoy.

I feel like I am walking away with a much clearer understanding of why I make mistakes.

Siento que me voy con una comprensión mucho más clara de por qué cometo errores.

We hope this episode helps you recognize the two characters living in your own head every day.

Esperamos que este episodio te ayude a reconocer los dos personajes que viven en tu propia cabeza cada día.

Remember that thinking slow is not a weakness.

Recuerda que pensar despacio no es una debilidad.

It is a sign of wisdom and mental strength.

Es una señal de sabiduría y fortaleza mental.

By giving your logical mind the time it needs, you are opening the door to better relationships

Al darle a tu mente lógica el tiempo que necesita, estás abriendo la puerta a mejores relaciones

and better learning.

y un mejor aprendizaje.

Do not be afraid to be the person who stops and says, let me think about that for a moment.

.....
No tengas miedo de ser la persona que para y dice: déjame pensar en eso un momento.

That one simple sentence can save you from years of regret and frustration.

.....
Esa simple frase puede salvarte de años de arrepentimiento y frustración.

Thank you for spending this time with us in the English toolbox.

.....
Gracias por pasar este tiempo con nosotros en tu English Toolbox.

We are so proud of the progress you are making by choosing to listen deeply to these concepts.

.....
Estamos muy orgullosos del progreso que estás haciendo al elegir escuchar profundamente estos conceptos.

Keep practicing, keep questioning your autopilot, and keep moving forward step by step.

.....
Sigue practicando, sigue cuestionando tu piloto automático y sigue avanzando paso a paso.

We

.....
Nos

will see you in the next episode for more insights into your world and your English.

.....
veremos en el próximo episodio con más reflexiones sobre tu mundo y tu inglés.

Thank you for listening.

.....
Gracias por escucharnos.