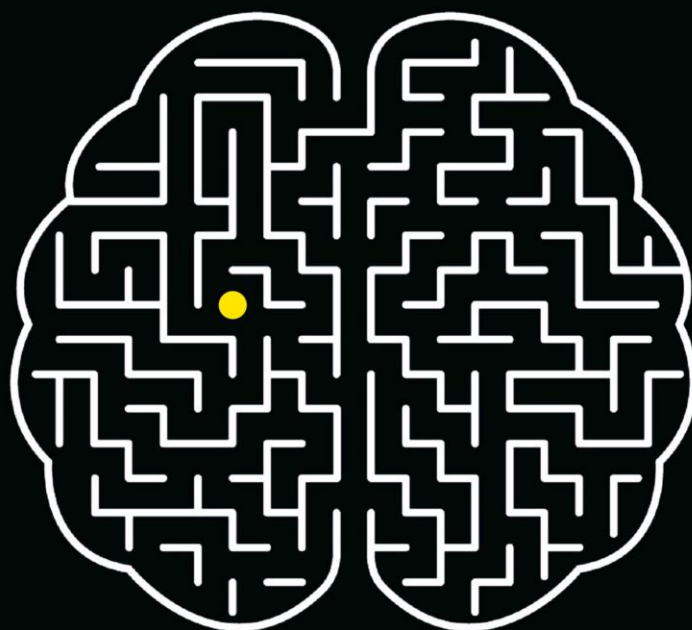


PEDRO VIVAR

EL ARTE DE LA DECISIÓN

**Descubre cómo los sesgos y atajos mentales
deciden por ti, incluso cuando crees
tener el control**





PEDRO VIVAR

EL ARTE DE LA DECISIÓN

**Descubre cómo los sesgos y
atajos mentales deciden por ti,
incluso cuando crees tener
el control**

¿Y si no fueras tu quien realmente toma tus decisiones? Cada día eliges qué hacer, qué evitar, qué decir y a qué renunciar. Algunas decisiones te acercan a tus objetivos; otras te alejan sin que siquiera lo notes.

Crees decidir de forma lógica y consciente. Sin embargo, **la neurociencia, la psicología cognitiva y la propia historia humana revelan una verdad incómoda: gran parte de tus elecciones están guiadas por mecanismos automáticos que operan por debajo de tu conciencia.**

El arte de la decisión es una guía clara y profunda para identificar los sesgos invisibles, los atajos mentales y las trampas emocionales que sabotean tu juicio, tu productividad y tu vida.

Pedro Vivar nos descubre:

- Por qué **nuestro cuerpo decide antes de que nuestra mente lo racionalice.**
- Cómo **nuestras emociones reescriben la realidad** que creemos estar comprendiendo.
- Los **40 sesgos más comunes que distorsionan nuestra percepción**, decisiones y relaciones.
- Las **leyes ocultas que gobiernan nuestro tiempo, energía y atención**, incluso cuando creemos tener el control.
- Y, sobre todo, **cómo forjar nuestra identidad para que decidamos con coraje, claridad y propósito...** incluso cuando todo conspira para distraernos.

El arte de la decisión es una invitación a observar cuándo decides tú... y cuándo deciden por ti tus inercias, tus sesgos y tus mecanismos automáticos.

No somos tan racionales como creemos.

La mayor parte de nuestras decisiones no nacen del pensamiento lógico, sino de procesos automáticos, emocionales y corporales que operan por debajo de la conciencia.

El cuerpo decide antes que la mente.

A través de marcadores somáticos y respuestas fisiológicas, el organismo anticipa decisiones que luego la mente racionaliza.

Los sesgos cognitivos distorsionan sistemáticamente la realidad.

No son errores ocasionales, sino patrones estructurales del pensamiento humano.

El entorno decide por nosotros más de lo que imaginamos.

La arquitectura de elección (Thaler) condiciona nuestras decisiones sin que lo percibamos.

La productividad sin identidad es insuficiente.

No basta con optimizar decisiones; es necesario construir un carácter y una identidad que las sostenga.

La verdadera libertad consiste en reconocer nuestros filtros.

No podemos eliminar los sesgos, pero sí detectarlos y gestionarlos.



PRÓLOGO — ¿QUÉ ES REALMENTE UNA BUENA DECISIÓN?

«Recuerdo pasar semanas dándole vueltas a una pregunta incómoda: si estaba decidiendo bien. El problema es que, a decir verdad, ni siquiera tenía claro qué significaba eso. Creía saberlo, como casi todos. Pensaba que decidir bien era elegir lo productivo, lo saludable, lo rentable, lo que «toca». Pero, con el tiempo, empecé a sospechar que muchas de esas elecciones no nacían de un criterio propio, sino de expectativas ajenas, automatismos y pequeñas dosis de miedo disfrazadas de prudencia.

Tal vez el problema no sea la falta de información. Lo que a menudo falta es algo menos visible: carácter. Confundimos no saber con no sostener lo que ya sabemos.

Hoy tenemos acceso inmediato a datos, estudios, consejos y opiniones de expertos. Sabemos qué deberíamos comer, cuánto dormir, cómo invertir o cómo entrenar. Sin embargo, saber algo no implica necesariamente estar dispuesto a mantenerlo cuando la comodidad, el impulso o la presión social empiezan a tirar en dirección contraria.

Entre comprender y actuar parece abrirse una distancia. Y, a mi juicio, esa distancia tiene que ver con el carácter.

Antes de preguntarte cómo tomar mejores decisiones, quizá convenga detenerse en algo previo: **¿qué es exactamente una buena decisión?** ¿La que alivia? ¿La que encaja con la narrativa dominante? ¿La que evita el conflicto? ¿O aquella que, aunque incomode, se alinea con una estructura interna que pocas veces hemos definido con rigor?

Este libro no pretende ofrecer fórmulas mágicas. Su ambición es más modesta y, quizá por eso mismo, más exigente: invitarte a observar cuándo decides tú... y cuándo deciden por ti tus inercias, tus sesgos y tus mecanismos automáticos».

HERRAMIENTAS Y LEYES PARA DECIDIR MEJOR

Tras identificar el problema, Pedro Vivar propone en “El arte de la decisión” una serie de herramientas prácticas para mejorar la calidad de las decisiones, basadas en una serie de leyes clásicas:

- **Principio de Pareto (80/20):** identificar el pequeño porcentaje de acciones que generan la mayor parte de resultados.
- **Matriz de Eisenhower:** distinguir lo urgente de lo importante.
- **Ley de Parkinson:** el trabajo se expande hasta ocupar el tiempo disponible.
- **Ley de Yerkes-Dodson:** existe un nivel óptimo de activación para rendir.
- **Ley de Carlson:** la fragmentación reduce eficiencia.
- **Ley de Illich:** más horas no equivalen a mayor productividad.
- **Ley de Perls:** las tareas inconclusas consumen energía mental.

Estas herramientas no prometen eliminar sesgos, pero sí estructurar entornos que reduzcan fricción cognitiva y mejoren claridad.

No basta con entender cómo funciona la mente; hay que diseñar sistemas que compensen sus limitaciones.

***El arte de la decisión* no es un manual superficial de productividad, sino una exploración profunda de la arquitectura invisible de nuestras elecciones.**

- Decidimos desde el cuerpo antes que desde la lógica.
- La mente racionaliza lo ya decidido.
- Los sesgos no son anomalías, sino estructuras permanentes.
- El entorno moldea elecciones.
- La identidad determina consistencia.

El arte de la decisión invita a una forma de libertad más exigente: observar los propios filtros, aceptar limitaciones cognitivas y diseñar entornos e identidades que permitan decidir con mayor coherencia. No promete eliminar la irracionalidad humana. Propone convivir con ella de forma consciente. Y esa conciencia —más que la información— es el verdadero arte de decidir.



SOBRE EL AUTOR



Pedro Vivar es escritor e investigador en el ámbito del rendimiento humano, creador de la programación neuromotriz (PNM) y director del pódcast **Emotion Me**, que se ha convertido en toda una referencia en el ámbito de la gestión emocional aplicada al deporte, la salud y el mundo de la empresa. Dirige proyectos como **Diario Estoico**, donde, a través de distintas filosofías, comparte las técnicas más novedosas de gestión de recursos para vivir, como decían los estoicos, una buena vida. Sus libros, entre ellos *Súper Sapiens* (Lunwerg, 2022), *PNM* (Lunwerg, 2023) y *El arte de la coherencia* (Lunwerg, 2024), han tenido una gran acogida entre los lectores y han llegado, en algunos casos, a traspasar las fronteras españolas.

Todos estos proyectos tienen algo en común: **la pasión de su autor por la mejora constante y el desarrollo humano.**

Más información en:

www.pedrovivar.com

www.programacionneuromotriz.com

El arte de la decisión invita a una forma de libertad más exigente: observar los propios filtros, aceptar limitaciones cognitivas y diseñar entornos e identidades que permitan decidir con mayor coherencia.

No promete eliminar la irracionalidad humana. Propone convivir con ella de forma consciente. Y esa conciencia —más que la información— es el verdadero arte de decidir.

Ficha técnica del libro

EL ARTE DE LA DECISIÓN

Pedro Vivar

Lunwerg Editores, 2026

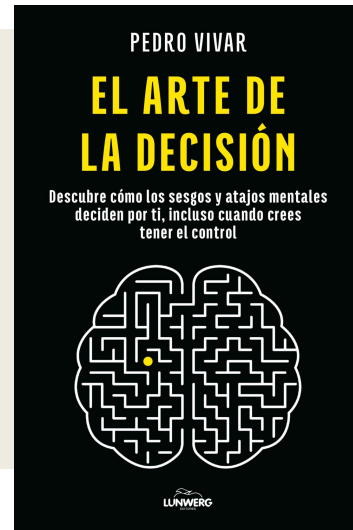
15 x 21 cm.

296 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,90 €

A la venta desde el 18 de marzo de 2026



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

619 212 722 / lescudero@planet a.es