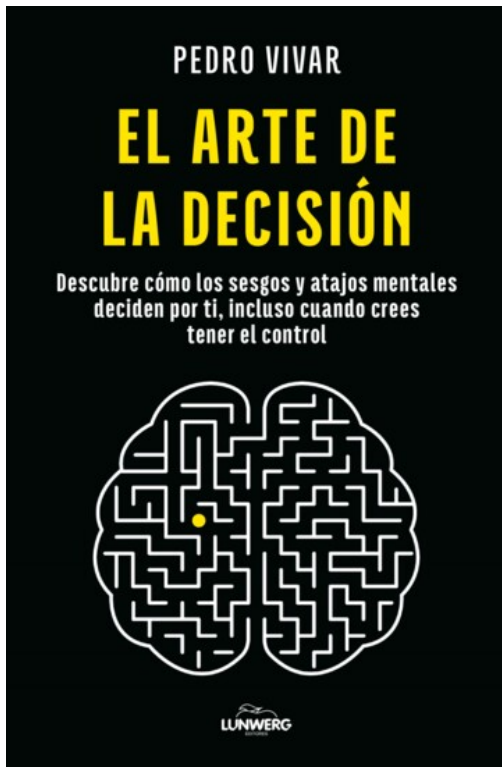




Fecha de publicación:
18/03/2026

Sello Editorial:
Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



El arte de la decisión

Pedro Vivar

Creemos que elegimos con lógica, pero la mayoría de nuestras decisiones ya fueron tomadas por emociones, sesgos y atajos mentales que operan en silencio.

El arte de la decisión es una guía profunda y práctica que revela cómo las resoluciones humanas —que creemos racionales— están en realidad moldeadas por emociones, sesgos cognitivos, heurísticos y atajos mentales invisibles. A través de ejemplos históricos, científicos y narrativos, el autor muestra que la mente automática toma la mayoría de nuestras elecciones antes de que la razón intervenga.

El libro explica los mecanismos internos que gobiernan la toma de decisiones: los sistemas de pensamiento rápido y lento, el primado, la cognición emocional y la economía cognitiva. Luego expone más de 40 sesgos y falacias que distorsionan nuestra percepción, como el sesgo de confirmación, la falacia del costo hundido, la ilusión de control o la aversión a la pérdida.

Tras revelar «al enemigo invisible», la obra ofrece herramientas prácticas para decidir con mayor claridad: la matriz de Eisenhower, la Ley de Parkinson, el Principio de Pareto, la Ley de Carlson o la Ley de Illich. Finalmente, lleva al lector a trascender la productividad y entrar en estados de flow, desarrollar actividades autotéticas y tomar decisiones coherentes con una identidad sólida.

El mensaje central es claro: **decidir bien es conocerse mejor**. No solo transforma la forma en que elegimos... también quiénes somos.

Pedro Vivar

Pedro Vivar es escritor e investigador en el ámbito del rendimiento humano, creador de la programación neuromotriz (PNM) y director del podcast **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* (Lunwerk, 2022), *PNM* (Lunwerk, 2023) y *El arte de la coherencia* (Lunwerk, 2024), han tenido una gran acogida entre los lectores llegando, 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