

Pensar primero

La práctica de los quince minutos · del libro *La mente humana en la era de la IA*

Antes de abrir cualquier herramienta de IA, dedica quince minutos a escribir lo que ya piensas sobre el problema. No lo que sabes —eso puedes encontrarlo—. Lo que piensas.

Sofía lo convirtió en hábito antes de abrir cada modelo. Marcos protege ese tiempo como antes protegía su almuerzo: no como un lujo, sino como una necesidad.

Mis hipótesis

Lo que creo que está pasando.

Mis intuiciones

Lo que sospecho sin poder probarlo aún.

Mis preguntas

Lo que todavía no sé.

Lo que aún no encaja

Las contradicciones que no sé resolver.

LA BRÚJULA

¿Esta herramienta sostiene mi pensamiento o lo ejecuta en mi lugar?

Las buenas extensiones de la mente llegan **antes o después** del pensar: lo sostienen, lo guardan, lo agilizan. La que preocupa es la que se mete **en el medio** y lo reemplaza. Úsala después de tus quince minutos, no en vez de ellos.

“Saber dónde encontrar algo no es lo mismo que saberlo.”