



**feelink**

# **Neurociencia de la Intuición**

**Dra. Ana Asensio**

**Congreso mundial de psicología y psicoterapia 6.0**

Abril 2026

**¿Quién ha sentido alguna vez que “sabía algo” sin saber por qué?**

**¿Alguna vez sentiste algo  
con tanta certeza que no  
necesitaste pruebas?**

## PREHISTORIA — INTUICIÓN COMO INSTINTO

(antes de 10.000 a.C.)

- La intuición era supervivencia pura.
- No había “pensamiento reflexivo”.
- instinto, sistema nervioso en alerta.



## EDAD MEDIA — INTUICIÓN COMO REVELACIÓN (siglo V - XV)

- Dominio del pensamiento religioso.
- La intuición se asocia a revelación divina, inspiración espiritual, experiencia mística, como gracias o don externo.
- Pensadores como San Agustín hablan de conocimiento interior iluminado por Dios.
- La intuición se convierte en una forma de conexión espiritual interna con lo divino.

## EDAD ANTIGUA — INTUICIÓN COMO MENSAJE DIVINO (3.000 a.C. - siglo V)

- La intuición se interpreta como inspiración divina, conexión con lo trascendente, sabiduría superior.
- En Grecia Platón habla del conocimiento que aparece sin razonamiento, “el ojo del alma” y Aristóteles de reconocimiento de lo que ya sabes.
- En otras culturas de oriente, hinduismo, budismo: oráculos, chamanes, visiones, intuición como algo que viene de fuera de ti, dioses, universo, destino.



## EDAD MODERNA — RACIONALISMO VS INTUICIÓN (siglo XVII-XVIII)

### René Descartes

- Prioridad absoluta de la razón.
- “Pienso, luego existo”.
- La intuición queda relegada o sospechosa, y sólo relacionada el conocimiento racional inmediato.

Baruch Spinoza, aunque racionalista, no hace dualismo entre mente y cuerpo, y habla de un conocimiento intuitivo superior basándose en integrar al cuerpo. Aquí nace el conflicto/debate: Razón vs intuición



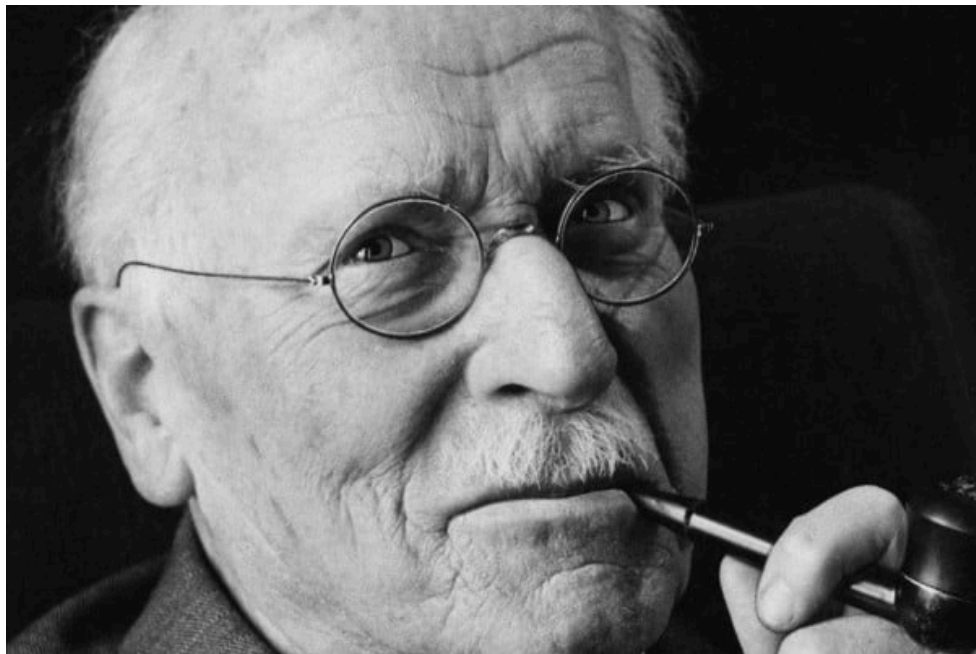
René Descartes



Spinoza

### 1921 — Carl Jung

- Introduce la intuición como una de las funciones mentales.
- Conocimiento inconsciente, simbólico, no verbal.
- Habla de sincronías
- Primera vez que la intuición entra en psicología “seria”.



### 1955–1978 — Herbert A. Simon

- Toma de decisiones y racionalidad limitada.
- Nobel en 1978.
- Define la intuición como “reconocimiento rápido de patrones basados en experiencia” (ajedrecistas, médicos, bomberos, ...).
- La intuición pasa de “misterio” a proceso cognitivo por aprendizaje y automatización.

### 1983 — Benjamin Libet

#### Experimento del potencial de preparación

- Actividad cerebral aparece ~500 ms antes de la decisión consciente.
- Asentó bases para conocer la neurociencia de la intuición, diciendo que la intuición se sitúa antes de la consciencia



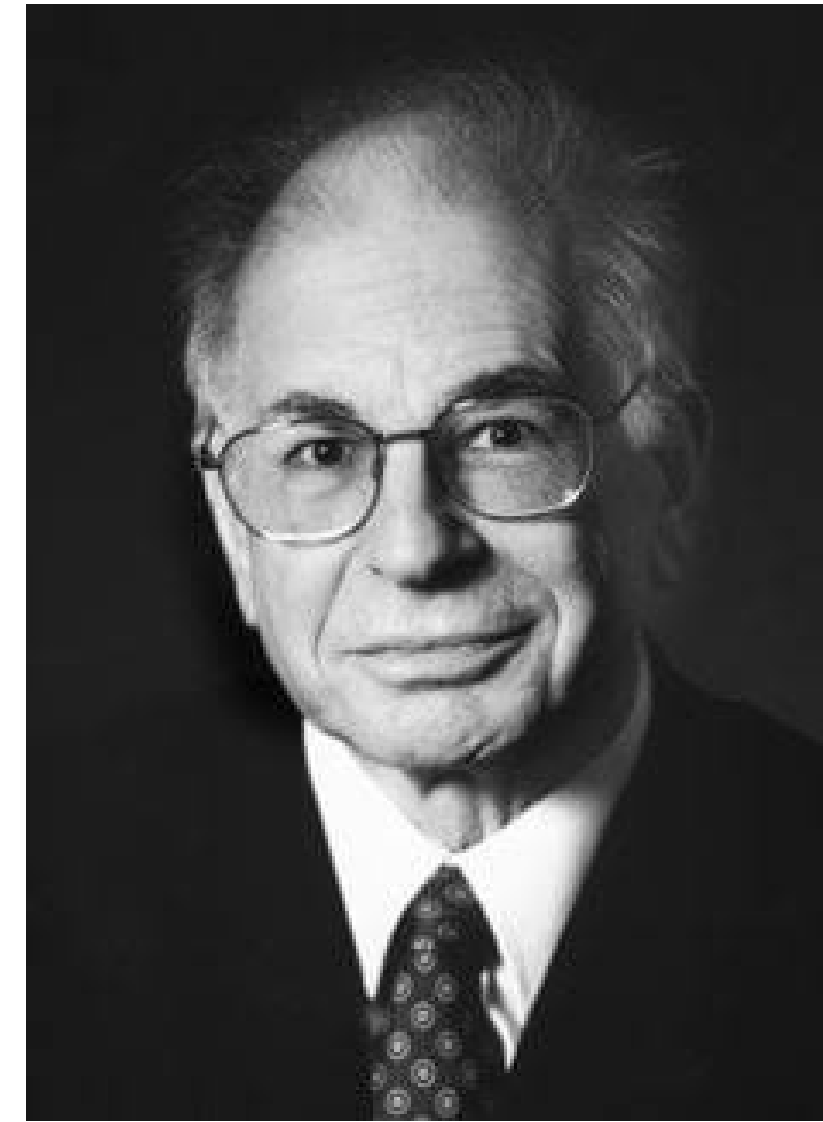
## **1979–2011 — Daniel Kahneman**

- **Sistema 1 vs Sistema 2.**
- **Nobel en 2002.**
- **Intuición = sistema rápido, automático.**

**Aparece el gran debate de la intuición:**

**útil**

**pero sesgada**



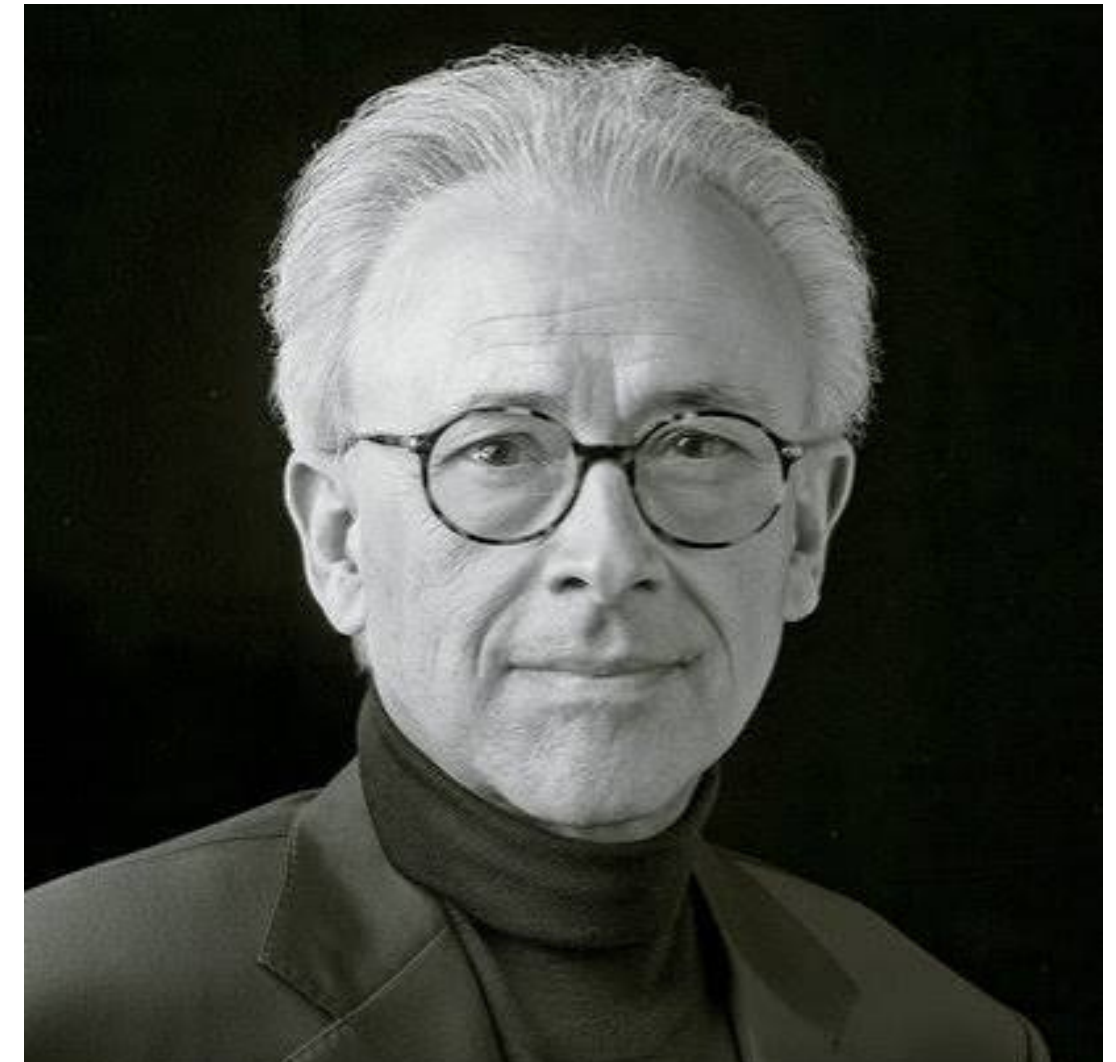
**Kahneman descubrió que nuestro Sistema 1 usa atajos mentales, que muchas veces nos engañan.**

- **Sesgo de confirmación → ves lo que quieres ver.**
- **Efecto halo → una característica positiva “nubla” todo lo demás.**
- **Disponibilidad → crees que algo es más frecuente solo porque lo recuerdas fácilmente.**

**Piensas que alguien es de confianza porque te sonrío bien, pero eso no garantiza nada.**

**1994–2000 — Antonio Damasio**

- **Marcadores somáticos.**
- **El cuerpo guía decisiones antes del pensamiento.**



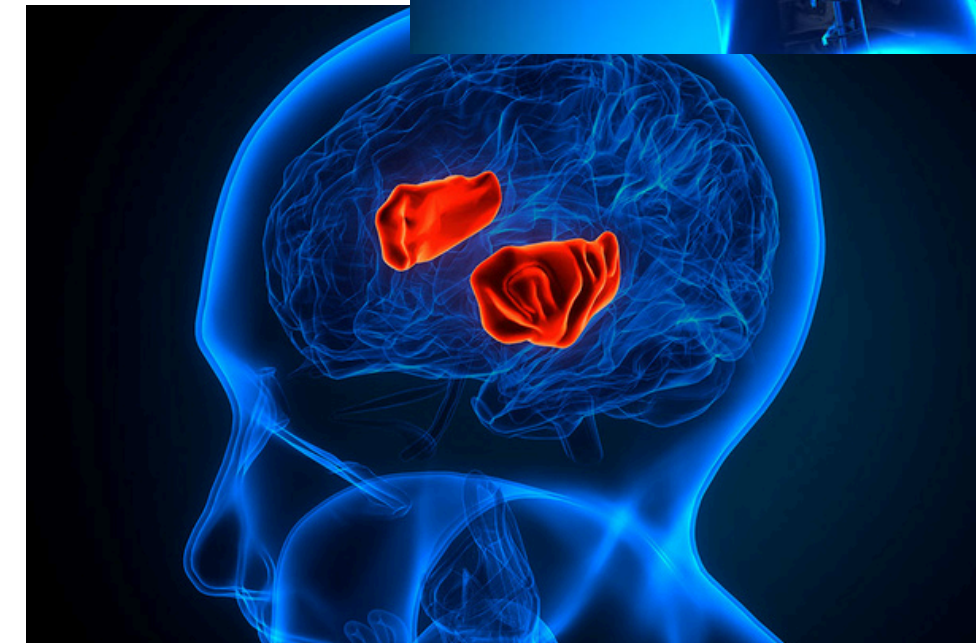
**“El cuerpo sabe antes que la mente”**

**¿Dónde ocurre esto en el cerebro?**

**Principalmente en la interacción entre:**

- **Corteza prefrontal ventromedial (toma de decisiones)**
- **Sistema límbico + hipocampo (emociones y memoria)**
- **Ínsula (sensaciones internas del cuerpo)**
- **Corteza cingulada (del inconsciente al consciente).**

**Es un diálogo constante entre:  
cuerpo + emoción + memoria + consciencia**



# **2008-ACTUALIDAD — NEUROIMAGEN Y PREDICCIÓN**

**John-Dylan Haynes**

**2008**

**Decisiones predichas hasta 4-7 segundos antes de la consciencia y acción.**



**Y además Tu cuerpo lo sabe antes que tu mente:  
La información entra a nivel sensorial entre 20-50 msg,  
y tu mente no es consciente de ello hasta pasados unos segundos (2-3sg) y de  
5-7sg en interpretar el significado.**

**¿Alguna vez han sabido algo sin saber cómo lo sabías?**

**Esa persona que “no te daba buena espina”.  
Ese trabajo que “sentías” que no era para ti.  
Ese lugar que sentías como casa sin haber estado nunca.**

**Eso, eso, es intuición: Las sensaciones inexplicables y certeras son intuición.**



## **2000–2013 — Matthew Lieberman (fMRI)**

### **Intuición en la Neurociencia social**

- **El cerebro social es automático, estamos todo el rato infiriendo a otros.**
- **Entendemos a otros sin esfuerzo consciente.**
- **El cerebro está constantemente interpretando a otros, simulando relaciones, anticipando vínculos.**

**Nos recuerda nuestra naturaleza de saber/sentir si alguien te cae bien en segundos, detectar tensión en una sala, sentir si puedes confiar o no en alguien.**



# 2017-2023 — Sincronía fisiológica

- Ritmo cardíaco.
- Respiración.
- Actividad cerebral.



**Especialmente en vínculos cercanos**  
**La intuición aquí es resonancia entre**  
**sistemas nerviosos.**

# 2010–ACTUALIDAD — SINCRONIZACIÓN ENTRE PERSONAS

## 2010 — Brain-to-brain coupling (Uri Hasson)

- Cerebros se sincronizan al comunicarse



# 1991-ACTUALIDAD — CORAZÓN E INTUICIÓN

HeartMath Institute, Rollin McCraty

Años 90-2020:

- El corazón tiene aprox. 40.000 neuronas propias.
- Envía más señales al cerebro que al revés.
- El corazón modula al cerebro.
- Campo electromagnético medible.

Concepto clave: coherencia cardíaca (patrón de latido coherente y ordenado)

- Mejora toma de decisiones.
- Reduce ruido cognitivo.
- Aumenta claridad intuitiva.



**Aquí es donde muchas veces se habla de la “energía” del corazón:**

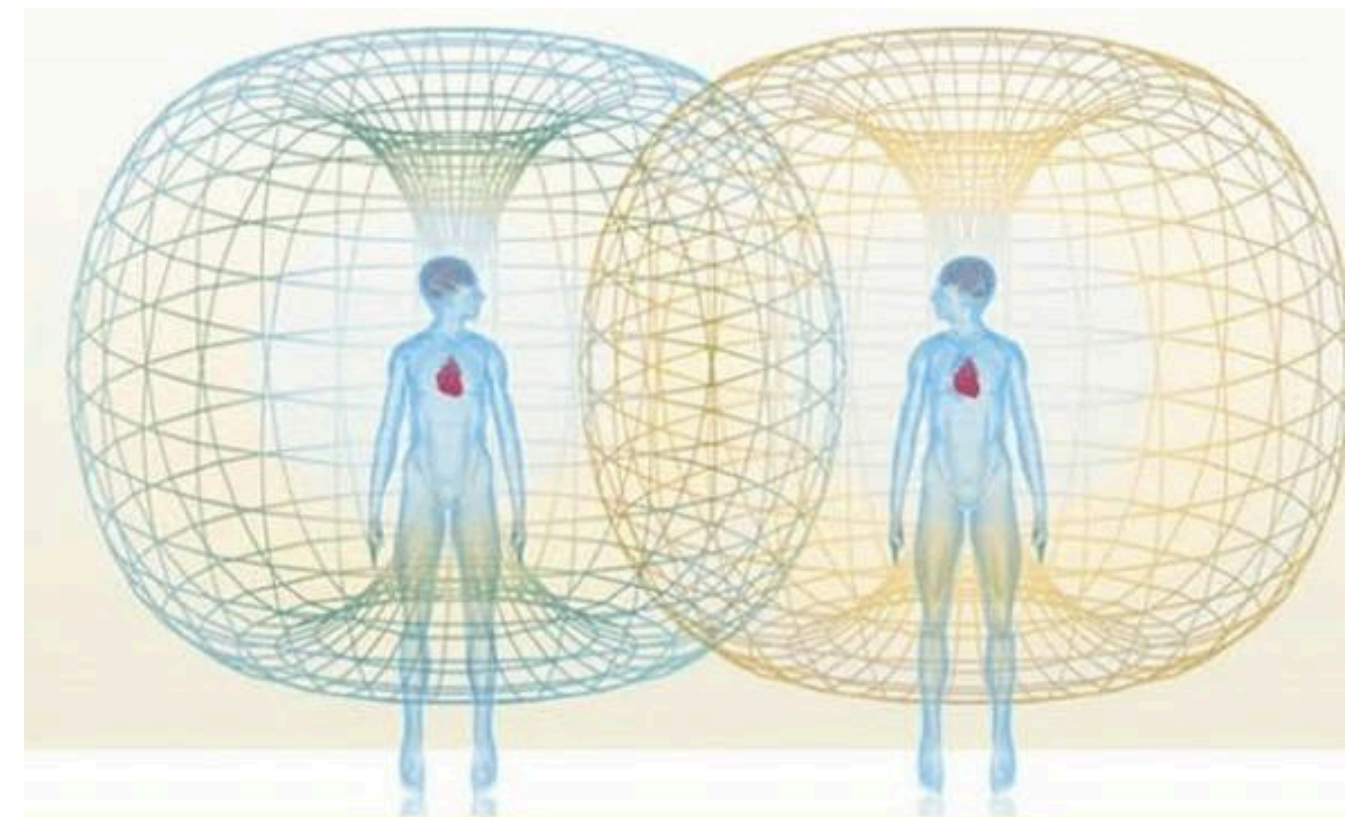
**1. Campo electromagnético cardíaco.**

**El corazón genera el campo electromagnético más potente del cuerpo (más que el cerebro).**

- **Se puede medir con magnetocardiografía.**
- **Se extiende varios centímetros (incluso metros en condiciones experimentales).**

**Esto no significa “leer mentes”, pero sí que:**

- **Nuestro estado fisiológico se proyecta hacia fuera.**
- **Y puede influir en la sincronía con otros (co-regulación).**
- **Y que podemos percibir lo de otros y somos modificados por ello.**



- **El experimento de la “respuesta anticipatoria” de Rollin McCraty**

- **Objetivo**

**Investigar si el cuerpo (especialmente el corazón) puede responder a un estímulo emocional antes de que ocurra o antes de ser percibido conscientemente.**

## ¿Cómo era el diseño?

### 1. Participantes

- **Personas sentadas frente a una pantalla.**
- **En estado relativamente neutro.**

### 2. Estímulos

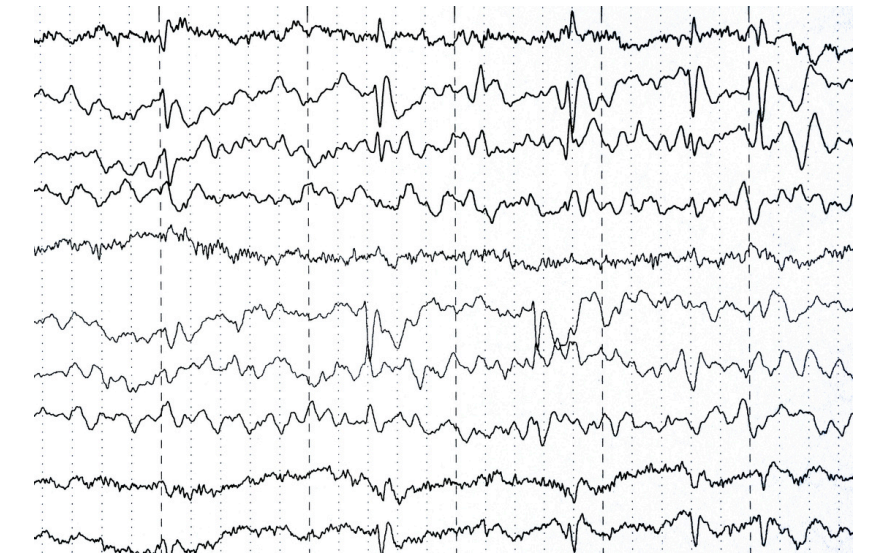
- **Imágenes seleccionadas al azar por ordenador.**
- **Dos tipos:**
  - **Emocionales (violencia, erotismo, impacto)**
  - **Neutras (objetos cotidianos)**



**El orden era aleatorio (para evitar predicción consciente)**

## ¿Qué medían?

- **Actividad cerebral (EEG).**
- **Ritmo cardíaco (variabilidad cardíaca, HRV).**
- **Conductancia de la piel (activación fisiológica).**



**¿Cómo fue la secuencia de cada ensayo?**

**Pantalla en blanco (periodo basal).**

**Intervalo de espera (unos segundos).**

**Aparece la imagen (emocional o neutra).**

**Registro de respuesta fisiológica.**

- **Dato: también analizaban los segundos ANTES de que apareciera la imagen**

## **El hallazgo principal**

**El corazón mostraba cambios en su patrón (HRV) entre 4 y 6 segundos antes de que apareciera la imagen emocional.**

- Esto no ocurría (o era mucho menor) con imágenes neutras.**
- El cerebro también mostraba cambios pero más tarde que el corazón.**

## **Interpretación que propusieron:**

### **“Respuesta anticipatoria pre-estímulo”**

- **El sistema cardíaco podría estar accediendo a información antes de la percepción consciente.**
- **El corazón actuaría como un sistema de detección temprana.**
- **Esa señal luego influiría en el cerebro.**

**Es decir, el cuerpo “sabe” antes de que la mente “vea”**

## **¿Cómo explican esto?**

**Proponen varias hipótesis (no demostradas del todo):**

### **1. Procesamiento no consciente muy rápido**

- **El cerebro/cuerpo detecta micro-patronos antes de la consciencia.**

### **2. Sincronización con el entorno**

- **El organismo estaría en interacción constante con señales externas.**

### **3. Hipótesis más especulativas**

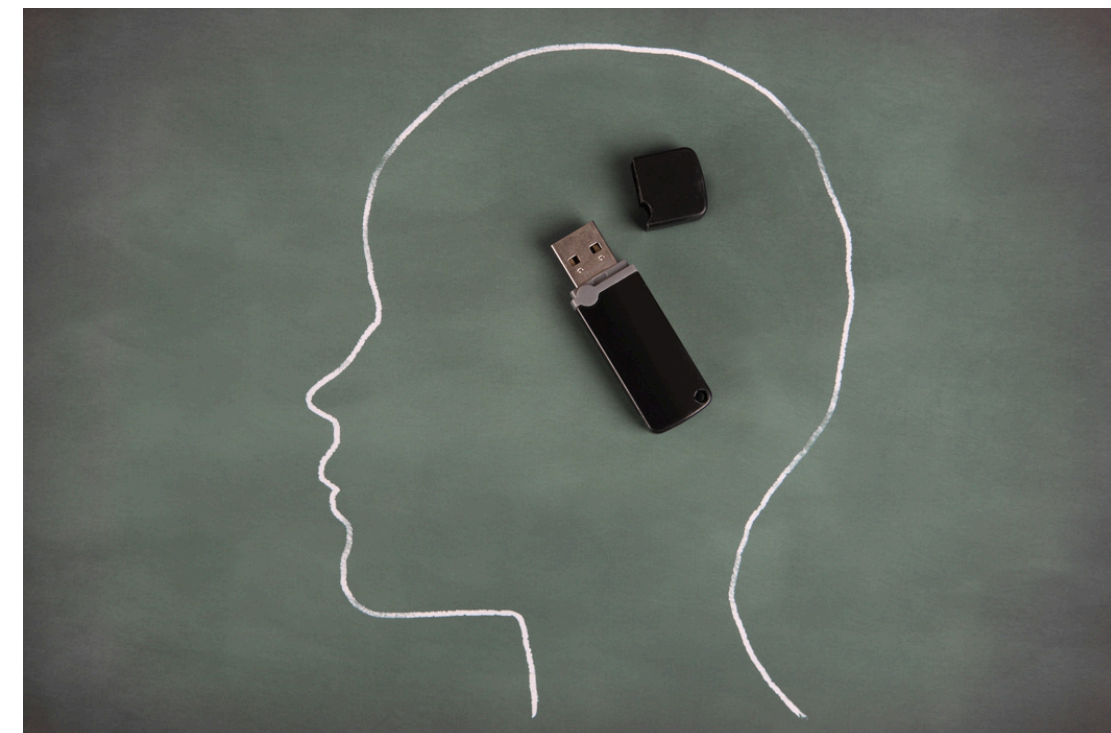
- **Procesamiento “no local” o más allá del tiempo lineal (esto ya entra en terreno muy debatido).**

**La mayoría de la neurociencia convencional no acepta aún que esto pruebe una “anticipación del futuro”.**

**¿ y la memoria que  
lugar ocupa en todo  
esto?**

**¿Eres consciente de una cantidad ínfima de todo lo que tu cerebro procesa? ¿Cuánta información entra?**

**Se estima que recibimos del entorno (vista, oído, tacto, etc.) alrededor de 11 millones de bits por segundo**



**¿Y cuánta llega a la consciencia?**

**Solo entre 40 y 50 bits por segundo llegan a ser conscientes.**

**(Mihaly Csikszentmihalyi y otros investigadores de la atención)**

- **Tu cerebro filtra más del 99.999% de la información.**
- **Lo consciente es solo una “ventanita” muy pequeña.**
- **Todo lo demás se procesa sin que te des cuenta.**



**¿Qué pasa con toda esa información “invisible”?**

**No se pierde.**

**Ese procesamiento inconsciente:**

- **Detecta patrones.**
- **Anticipa peligros o recompensas.**
- **Registra microexpresiones de otras personas.**
- **Integra experiencias pasadas.**
- **Genera sensaciones corporales (lo que luego sentimos como “intuición”).**
- **Esa información queda al servicio de tu SER.**

**¿La Intuición es  
magia?**

**Eso parece pero no lo  
es.**

**La intuición No es magia.**  
**Es cuerpo, emoción y cerebro.**  
**Es neurociencia, neuroplasticidad y**  
**epigenética.**  
**Es evolución, experiencia.**  
**Es memoria emocional y celular.**  
**Pero también es energía y corazón.**

**“La intuición no es algo que aparece de la nada, es el momento en que tu cuerpo, tu corazón y tu cerebro por fin están de acuerdo y SABEN.”**

**¿Alguna vez has sentido que  
tu corazón te decía una cosa  
y tu cerebro otra?**



## **INTUICIÓN Y PROPÓSITO**

**La intuición no está diseñada para protegerte.  
Está diseñada para llevarte a lo que es para ti.**



**Pero a veces pasa que la cabeza y el corazón no coinciden, y el cuerpo grita y la cabeza se pierde.**

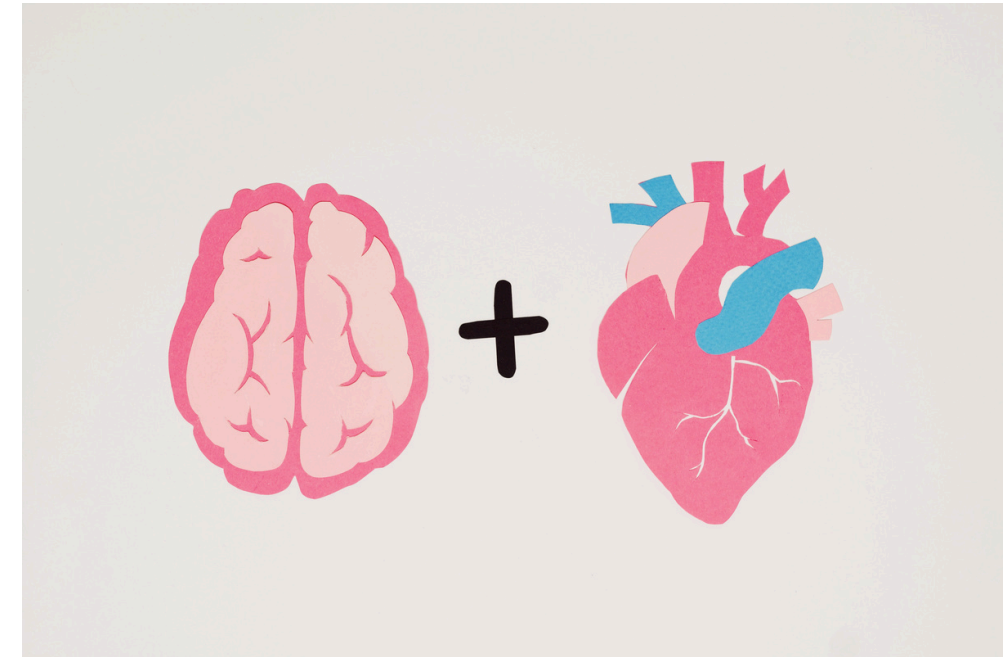
**Necesitamos Coherencia cardíaca: Alineación entre cerebro y corazón.**

**McCraty (HeartMath Institute)**

**Ryan & Deci (Self-Determination Theory)**

**Lo más importante es que La intuición se afina cuando:**

- **El cuerpo está regulado.**
- **El corazón está en coherencia.**
- **Hay seguridad emocional.**
- **Hay conexión interna (no ruido mental constante).**



**Porque en ese estado, el sistema está "limpio" para percibir.**

***“La intuición es una  
herramienta poderosa, es un  
radar interno que todos  
tenemos que nos Guía en la  
Vida”***

**Ana Asensio**

**¿Qué es realmente la  
intuición?**

**Pero es LA INTUICIÓN también es un SUPERPODER HUMANO que todos tenemos**

- **Es innato**

**No es un don místico. Es biología evolucionada.**

- **Es instinto de Supervivencia**

**Nuestros ancestros ya decidían en milisegundos.**

- **Es procesamiento cerebral no consciente**

**Pero necesita de la razón (dirección y puente)**

- **Es Sistema emocional**

**Amígdala y detección rápida de amenaza. Bomberos**

- **Es sistema relacional**

**estamos todo el tiempo infiriendo a otros.**

- **El copiloto cerebral**

**Procesamiento inconsciente constante (11 millones de bits/sg)**

- **Reconocimiento de patrones**

**Herbert Simon: "Intuir es reconocer." Por eso predecimos muchas veces.**

- **Experiencia acumulada**

**Ajedrecistas y memoria de posiciones y Médicos experimentados.**

- **Es corazón**

**Con su inteligencia cardiaca.**

- **Es energía**

**Entre el cuerpo y el entorno.**

- **Es predicción**

**Demostrado como modelo mental.**

- **Es flash intuitivo.**

**Completando la información con nuestra memoria.**

# **RIESGOS**

**No todo lo que sentimos es intuición.**

**Intuición → serena, clara y presente.**

**Miedo → urgente y futuro.**

**Deseo → ansioso, impulsivo y obsesivo.**

**Trauma → reactivo física y mental.**

## **Un flash intuitivo suele ser:**

- **rápido.**
- **silencioso (no grita).**
- **claro pero sin argumento.**
- **acompañado de sensación corporal (calma, expansión, certeza).**

## **En cambio NO suele ser:**

- **rumiativo.**
- **ansioso.**
- **urgente o caótico.**
- **lleno de miedo o justificaciones.**

# ¿Nos da miedo escuchar verdaderamente nuestra intuición?



**Cuando sientas una “señal”, pregúntate:**

- 1. ¿Esto me genera calma o ansiedad?**
- 2. ¿Es una sensación clara o una historia que me estoy contando?**
- 3. ¿Lo necesito porque deseo algo o porque lo siento profundamente?**
- 4. ¿Se mantiene en el tiempo o cambia según mi emoción?**

***“La intuición puede ser  
el spoiler de tu vida”***

**Ana Asensio**

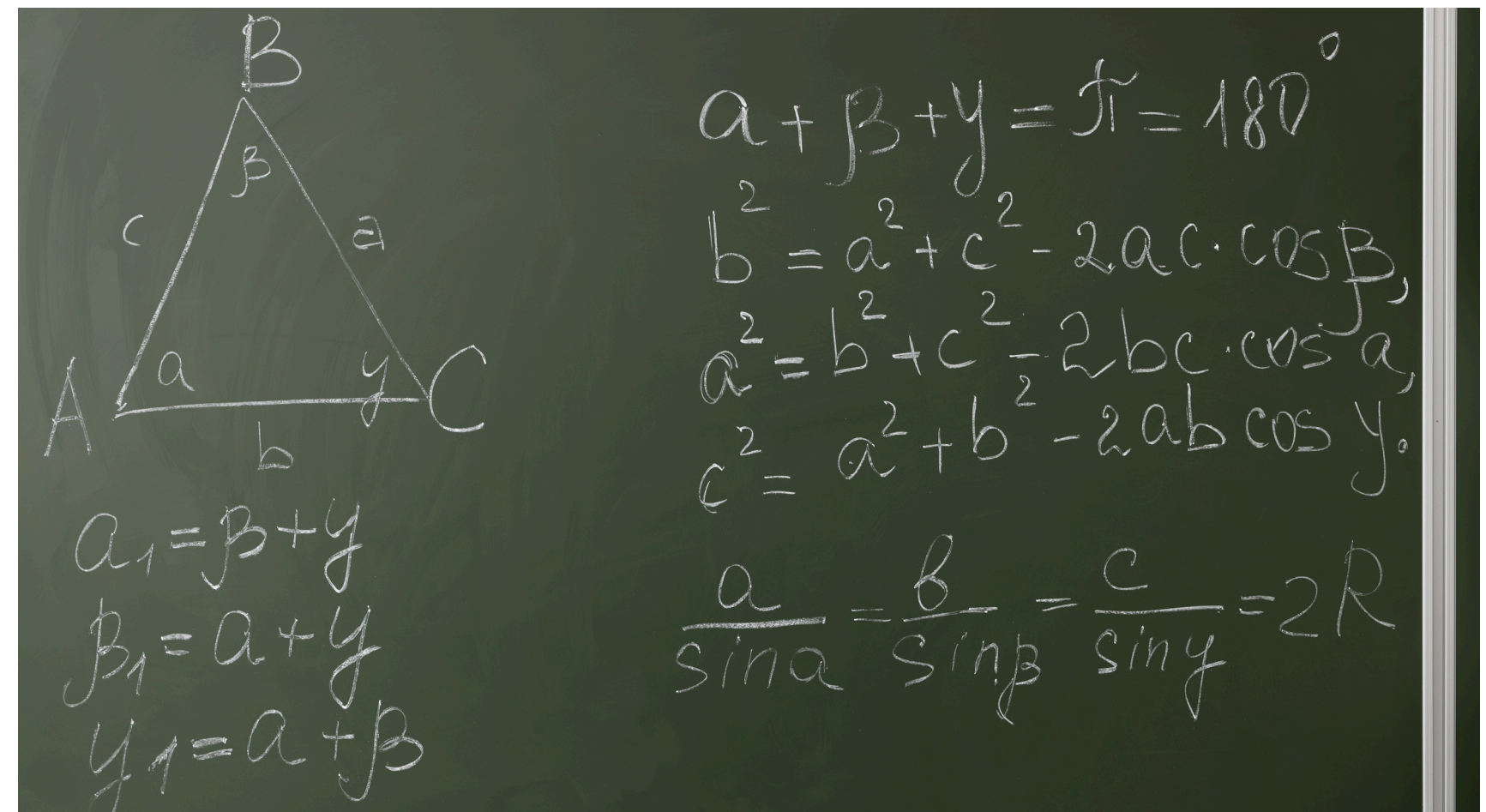
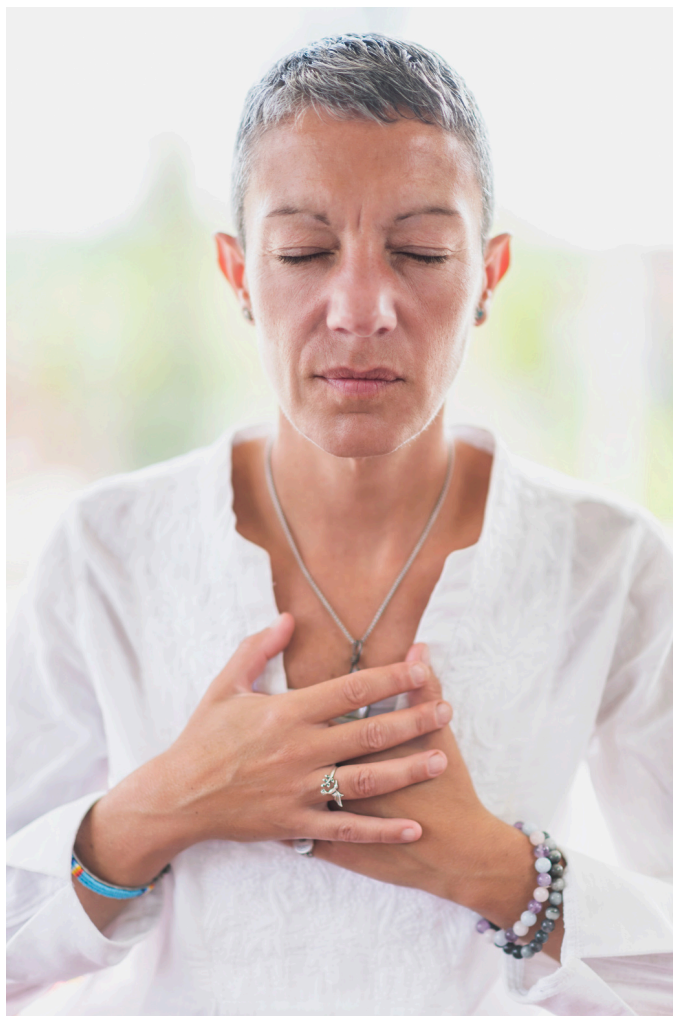
***“La intuición es el faro  
que te ilumina hacia el  
camino que te lleva a las  
cosas”***

**Ana Asensio**

**“La única cosa realmente valiosa  
es la intuición.”**

**Albert Einstein**

**Tenían claro algo:  
“Primero va la intuición y  
después la demostración”**



**¿Alguna vez has pensado  
que te estaban pasando  
cosas extrañas a poder  
anticipar situaciones?**



**Y que pasa con lo que  
presentimos, con lo que  
intuimos, con lo  
observable, pero no  
demostrable? ¿No existe?**

**Esos mensajes, esas  
canciones, ese sueño, esas  
“casualidades” que parecen  
estar hechas para ti...  
pero en ocasiones no te  
atreves a “mirar”**

**“Hay algo que la neurociencia explica y algo que todavía no puede explicar del todo.”**

**Porque hay fenómenos que, aunque pueden tener base cerebral, no están completamente comprendidos:**

- **Sensación de “esto es lo correcto” sin saber por qué.**
- **Sincronías o coincidencias con significado personal.**
- **Presentimientos serenos (no ansiosos).**
- **Sensación de dirección vital.**

**La ciencia no niega, pero tampoco confirma interpretaciones más amplias porque aún no lo ha podido demostrar.**

**“La ciencia nos explica mucho de lo que  
sentimos  
pero no necesariamente todo lo que  
somos.”**

**Palabrita de Neurocientífica**

# Importante

## Aprinde a fiarte de ti



## **QUÉ NECESITA LA INTUICIÓN**

- **Escaneo corporal, detectarla.**

**Estar atento a Escuchar señales físicas.**

- **Meditación, espacio y silencio**

**Reducir ruido externo e interno.**

- **Cultivar la Calma y la conexión con tu yo profundo.**

- **Análisis retrospectivo**

**Aprender de aciertos y errores, aprender de ti.**

- **Diario de corazonadas: investiga contigo.**
- **Escritura automática.**
- **Abrir la mirada y salir de nuestra mente, observar y Escuchar las señales desde la calma.**



**“Recuerda que la intuición está de tu lado y que solo necesitas poner pon la razón al servicio de tu corazón, para que sea el corazón quien diga donde y la razón haga el cómo”**

**Ana Asensio**



# Gracias



[www.vidasenpositivo.com](http://www.vidasenpositivo.com)