

La toma de decisiones



Ana Rodríguez Ortiz
Terapeuta de familia

No cabe duda de que tomar decisiones cuesta, pero si no lo hacemos y no arriesgamos, no avanzamos en nuestra madurez. Y es que tomar decisiones implica aceptar sus consecuencias, cara a la vida social, familiar y personal.

Pero vivir es decidirse.



La toma de decisiones es una tarea implícita en la vida del ser humano desde siempre. En todos los tiempos el hombre ha tenido que hacer elecciones sobre diferentes aspectos en su vida cotidiana: estudios, trabajo, estado civil, vivienda, número de hijos.

Cada minuto de nuestra vida, está definido por las decisiones que tomamos consciente o inconscientemente; siempre estamos decidiendo, desde que nos levantamos: la hora, el desayuno (dentro o fuera de casa), el vestido, la comida, las compras, el ocio... incluso el no elegir, implica haber tomado previamente esa elección.

Y aunque hay veces que pensamos que las cosas se resuelven solas, no siempre el tiempo pone las

cosas en su sitio, como muchos creen. O las ponemos nosotros o se quedan descolocadas y en otro momento de nuestra vida vuelven a aparecer reclamando su sitio. Se ve a la hora de hacer balances en nuestra vida: sobre nuestro matrimonio, sobre la educación de nuestros hijos, sobre nuestras relaciones con los amigos, sobre nuestra relación con Dios.

¿Por qué tenemos tanto miedo a tomar decisiones?

Porque tomar decisiones y que sean acertadas es uno de los aprendizajes más importantes y complicados de cualquier persona, puesto que de ellas pueden depender consecuencias importantes para

el futuro. Pero también en esto como en otras cosas, hay que tener claro cuáles son nuestras prioridades. No es lo mismo decidir sobre la elección de un viaje, que la pintura de una habitación; como tampoco lo es la elección de una residencia, o vivir con algún hijo, que pasar el verano en la playa o la montaña.

Solemos pensar que nuestra vida está definida por grandes decisiones y ante ello es normal que aparezcan miedos, inseguridades, bloqueo, temor a equivocarnos, pero hay que tener en cuenta que no existen decisiones totalmente correctas o incorrectas, porque siempre hay factores que escapan a nuestro control que hacen que nada sea totalmente acertado o totalmente erróneo. Siempre habrá cosas que ganamos y cosas que perdemos y con ello hay que contar. Es el precio que tenemos que pagar. En la vida "todo tiene un precio y a veces con IVA". Por ejemplo, si vamos al norte, dejamos el sur, si compramos un libro dejamos otros, si vamos con unos amigos, dejamos a otros, si cogemos una carrera dejamos las demás.

Y si después de hecha la elección, las cosas no salen como esperamos, tampoco debemos considerarlo como un fracaso, porque:

- Tenemos derecho a equivocarnos y perdonarnos. Es humano.
- Hasta el final nunca vamos a saber si la elección fue acertada o no.
- Siempre cabe la posibilidad de aprender de nuestros errores.
- Dependerá exclusivamente de nosotros quedarnos con lo positivo o lo negativo de la decisión tomada.

Factores que intervienen en la toma de decisiones

Además, en las decisiones intervienen varios factores que tenemos que tener en cuenta:

- La confianza en uno mismo: si hablamos de un viaje y pienso: "voy a pasármelo bien", "voy al viaje a conocer cosas y costumbres nuevas", "voy predispuesta a disfrutar, lo conseguiré". Si por el contrario pienso "tengo que tener cuidado con lo que como, no sea que enferme", "espero no constiparme, me llevaré unas vitaminas o medicinas por si acaso", lo más seguro es que no disfrute, porque pretendo tener todo controlado.



- La autoestima: “Voy a aprovechar el viaje al máximo, aceptaré lo que venga, tengo mucho interés en este viaje”. Mi propia estima me hará fijarme en lo positivo e intentaré aprender todo lo que nos expliquen. “Me interesa la cultura y las costumbres y para eso he venido”.
- La experiencia emocional: “Voy a vencer mi miedo al avión o coche, porque lo que voy a ver, merece la pena”. Esto está relacionado con los soliloquios que tenemos con nosotros mismos. De nosotros va a depender que el viaje sea un éxito o un fracaso. De cómo yo me lo cuento.
- Siempre el pensamiento positivo: “Me quedaré con lo bonito, y borraré lo negativo: comidas raras, andar demasiado, no seré exigente ni demasiado escrupulosa”.

Mucha gente se pregunta si las decisiones hay que tomarlas con la cabeza o con el corazón:

Es un saber popular que hay decisiones que se deben tomar con la cabeza, sobre todo las importantes, y las que pueden tener repercusión en los demás, porque la cabeza no se deja llevar por las emociones, y suelen ser más objetivas. Pero con frecuencia tomamos demasiadas con el corazón que luego nos arrepentimos porque son demasiado “subjetivas”. De ahí viene la frase “tuve una corazonada”, pero ¿alguna vez oísteis decir “tuve una cabezonada”? Hay que utilizar más la cabeza que nos va a posicionar más neutralmente en las decisiones. Además ¿quién está por encima de quién, la cabeza o el corazón? Por algo será. Dejemos que la cabeza haga su trabajo, y luego, si podemos dejar entrar al corazón, mejor.

La mejor herramienta es usar la cabeza para analizar y el corazón para sentir. Es más fácil convencer a la cabeza con buenos argumentos que convencer al corazón, porque lo que se siente tiene más poder que lo que se piensa. Hay decisiones en las que debe predominar la cabeza; otra cosa es que la dejemos actuar.

Si nos guiáramos únicamente de las emociones estaríamos a merced de unos sentimientos descontrolados y si sólo nos guiáramos de la razón, podríamos tomar decisiones frías y un tanto robotizadas. Como somos personas con razón y corazón, lo mejor es dejar que intervengan los dos. El corazón nos hace ver los aspectos positivos y la razón nos va a hacer ver “los límites y el “no todo vale”. Por tanto, las decisiones hay que tomarlas con toda nuestra persona: razón y corazón, aunque siempre habrá predominio de una sobre otra.

Desde hace unas décadas se ha producido una sobrevaloración de la razón sobre la parte emo-

cional, pero yo pienso que estas dos dimensiones no se deben excluir basándonos en razonamientos fríos o emociones a flor de piel. Las emociones moldean el pensamiento y el pensamiento influye en las emociones y las dos realidades están tan relacionadas que es imposible separarlas del todo.

Además, en la toma de decisiones participan muchos factores: no sólo nuestros pensamientos y emociones, también juegan un papel importante la experiencia, nuestra biografía, nuestra cultura, los “roles” que hemos desempeñado en la vida, la educación, las creencias, etc., por eso ante una determinada situación, cada persona elige en función de lo vivido.

La indecisión

La otra cara de la moneda es la indecisión, que es la falta de determinación ante una situación, bien por inseguridad, falta de carácter o valor. Esta falta de autonomía puede provocar juicios prematuros y miedos o temores a tomar el camino incorrecto que es lo que hace que no se tomen decisiones. Esta actitud muchas veces viene desde el seno familiar, sobre todo si ha habido un ambiente autoritario o sobreprotector, donde los demás nos hacían seguir las decisiones ya tomadas por ellos, por la creencia de que los padres se equivocan menos que los hijos.

El indeciso es la persona que no se atreve a hacer algo, o no es claro en la decisión, por miedo a equivocarse. Es verdad que cada decisión implica un compromiso, y el indeciso no quiere asumirlo para no tener que pagar el “coste” de sus decisiones o el riesgo de perder.

Para evitar estas situaciones hay que tener claro que:

- Nunca vamos a saber si lo elegido es acertado o no, hasta ver las consecuencias.
- Quitar importancia a los errores que se pueden cometer y perdonarse porque todos nos podemos equivocar y en la vida todos cometemos errores y seguimos adelante, porque también de los errores se aprende.
- No ser perfeccionista. No pretender ser como Dios.
- Una vez elegido el plan, no volver sobre ello, e intentar llevar adelante lo elegido, como si fuera la mejor elección de nuestra vida. El tiempo nos dará la razón o nos la quitará. Hay que arriesgar porque el riesgo forma parte de la madurez.