

TOMAR DECISIONES

El hombre que pretende verlo todo con claridad antes de decidir nunca decide. Henry F. Amiel (1821-1881) Escritor suizo.

Durante un día normal tenemos que tomar constantemente decisiones: nos levantamos, nos aseptamos, vestimos, andamos, desayunamos, trabajamos, saludamos, hacemos todo después de haber decidido qué hacer, o qué comer, qué decir o a quién saludar. Tomar decisiones es un proceso mediante el cual seleccionamos entre diferentes alternativas con el objetivo de solventar las distintas situaciones que se presentan en nuestras vidas, sea a nivel familiar, laboral o afectivo. Pero hoy en día, existe tal cantidad de opciones para las acciones cotidianas, que el día se puede convertir en una constantemente elección.

Solemos pensar que una sociedad que no tiene poder de elección no es libre, y que, a mayor número de alternativas mayor libertad. Pero los estudios indican (Barry Schwartz, 2004) que no por tener más donde escoger seremos más felices.

Vivimos en un mundo de opciones que nos lleva a un estado general de insatisfacción, ya que, al decantarnos por una de ellas dejamos atrás todas las demás y nos preguntamos si realmente la elegida era la mejor opción. Esta situación lleva aun estado de estrés y ansiedad que deteriora nuestra calidad de vida.

Ciertas decisiones de nuestra vida cotidiana no engloban una grado importante de trascendencia, por ello seríamos más felices si nuestras expectativas fueran menores a cerca del resultado de nuestras decisiones. Muchas veces, el miedo a no tomar la elección adecuada nos paraliza y hace que no decidamos nada

Pero también existen dicisiones que sí implican un importante cambio en nuestras vidas: cómo elegir qué estudiar, dónde vivir, etc. Los teóricos de la elección -entre ellos Super, Ginzberg y Tiedeman- conciben la misma como un proceso continuo que evoluciona a través de cierto número de etapas. He aquí una serie de pasos que nos pueden ayudar en nuestra tarea de elegir.

1-Necesidad de Tomar una Decisión.

La toma de decisiones comienza cuando una persona se enfrenta a una nueva situación que implica amenazas (por ejemplo, someterse a una cirugía o (tal como establecerse en otra ciudad, elegir una carrera o contraer matrimonio). Para que sea una situación de decisión debe presentarse la posibilidad de escoger -por lo menos- dos alternativas.

2-Enumeración de Alternativas

Una vez que se acepta que es necesario adoptar una decisión, se analizan los objetivos relacionados con ella y se buscan las alternativas, opciones o cursos de acción disponibles para lograr los objetivos relacionados con la decisión.

Conviene dar la misma atención a todas las opciones que surjan, por ridículas, incoherentes e improbables que resulten más tarde, evitando que una evaluación racional y objetiva desempeñe algún papel.

La ayuda externa puede ser muy útil, siempre que la persona no descuide su propia lista de opciones y no se le imponga una alternativa que ella no se haya formulado.

3-Evaluación de Alternativas

En esta etapa se estudia cuidadosamente la lista generada en la etapa anterior. Se dejan fluir libremente los sentimientos y pensamientos que suscita cada una de las alternativas, se analizan y valoran los mismos, y se establece una relación entre las opciones y las prioridades personales. En otras palabras, se consideran las ventajas y limitaciones de cada alternativa.

A diferencia de la etapa anterior, aquí se debe tomar lugar una evaluación racional y objetiva.

4-Elección de Alternativa

Luego de evaluar cada alternativa se cuenta con una opción preferida; la atención se centra sobre ésta, se percibe como la más idónea y se descartan las otras opciones para allanar el camino a la elegida.

5-Compromiso y ajuste con la decisión.

En esta etapa se lleva a la práctica la decisión provisional. La alternativa elegida se convierte en acción, es decir, se la dota de sentimientos y pensamientos, se invierte tiempo y energía en ella, y se rechazan finalmente por completo las opciones no elegidas.

Siguiendo estos sencillos pasos es probable que nuestras elecciones sean más racionales y ajustadas a la realidad, pero es importante utilizarlos en decisiones importantes y no en el sin fin de posibilidades diarias, lo cual resultaría agotador.