

Desarrollar la capacidad para tomar decisiones

Lo que deberías saber

Todos tomamos muchas decisiones de forma rápida y automática, confiando en los atajos mentales que nuestro cerebro ha desarrollado para guiarnos eficazmente. A la hora de tomar decisiones, te formas opiniones y haces elecciones que se ven afectadas por tus prejuicios, tu capacidad de razonamiento, tus emociones y tus recuerdos, todo lo cual influye en la toma de decisiones futuras. Pero puede que algunas decisiones te resulten difíciles de tomar. Puede que te encuentres dando vueltas a una decisión sin ser capaz de trazar un plan y establecer un curso de acción.

Tómate un momento y responde a estas preguntas sobre tu capacidad de decisión.

1. ¿Qué tan buenas son las decisiones que tomas? _____
(Califica tu respuesta de 0 = nada bien, a 10 = muy bien)
2. ¿Con qué rapidez tomas decisiones? _____
(Valora tu respuesta de 0 = muy lentamente, a 10 = impulsivamente/muy rápidamente)
3. ¿Sueles dudar de tus decisiones? _____
(Valora tu respuesta de 0 = siempre, a 10 = nunca)

Suma tu puntuación de las 3 líneas anteriores: _____

Si tu puntuación se sitúa entre 0 y 15, tienes dificultades para tomar decisiones y es posible que desees desarrollar tus habilidades de toma de decisiones.

Entonces, ¿cómo tomar decisiones de forma eficaz? Cuando te enfrentas a una decisión, probablemente confíes en una mezcla de intuición (tus "sentimientos viscerales") y tu pensamiento racional. Sin embargo, los prejuicios personales y los puntos ciegos pueden dificultar la toma de decisiones. Hay medidas que puedes tomar para asegurarte de que tomas decisiones meditadas y deliberadas. Este proceso aumenta las posibilidades de que elijas las mejores opciones de forma eficaz. Esta hoja de trabajo te ayudará a aprender el proceso para tomar buenas decisiones.

Qué hacer

Describe tres problemas a los que actualmente te enfrentas.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué hace que algo sea un "problema" para ti?

Ahora, elige uno de los tres problemas que has enumerado anteriormente:

¿Qué decisiones debes tomar para resolver este problema? Define claramente la(s) decisión(es) que debes tomar para resolver este problema.

¿Qué información o recursos puedes utilizar para tomar estas decisiones? Parte de la información es interna (por ejemplo, estrategias de resolución de problemas del pasado, autoevaluación, etc.). Otra información es externa (por ejemplo, encontrada en Internet, encontrada en libros o proporcionada por otras personas).

Ahora, considera todas las alternativas posibles. Cuando recopilaste la información, probablemente identificaste varias vías de acción posibles (alternativas). Utiliza tu imaginación y la información adicional que has recopilado para idear alternativas. Enumera todas las alternativas posibles.

Ahora, revisa la información que has recopilado e imagina cómo será si llevas a cabo cada una de las alternativas. Evalúa si el problema que has identificado se resolverá mediante el uso de *cada alternativa*. Ordena las alternativas en según prioridad, de acuerdo la probabilidad de que resuelvas tu problema si la llevas a cabo.

¿Cuál es la alternativa que parece ser la mejor opción para resolver tu problema?

¿Qué medidas puedes tomar?

Por último, describe la decisión que has tomado basándote en el proceso anterior.

Considera las consecuencias de tu decisión y evalúa si ha resuelto o no tu problema. Si la decisión no ha resuelto el problema, repite los pasos del proceso para tomar una nueva decisión. Por ejemplo, es posible que quieras reunir información adicional o explorar otras alternativas.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿La decisión que tomaste resolvió tu problema? Si no es así, ¿qué ha pasado? En caso afirmativo, ¿volverás a utilizar este proceso cuando debas tomar a una decisión? Explica.

¿Qué has aprendido sobre ti mismo al realizar este ejercicio?

¿Hay algo que podrías haber hecho de forma diferente?

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)