



Las personas tomamos decisiones continuamente. Algunas son rutinarias (¿Qué ropa me pongo hoy?), pero otras son más complejas y tienen consecuencias importantes. Como ocurre en otros procesos mentales, la forma de tomar decisiones puede ser entrenada y mejorada.

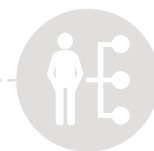
Tomar decisiones que luego se demuestren inadecuadas puede tener que ver con el desconocimiento de los pasos que conlleva un proceso como éste.



### ▶ FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOMA DE DECISIONES

Hay muchas circunstancias que pueden dificultar una toma de decisiones saludable. **Algunas de estos factores son Internos**, es decir, dependen de nosotros:

- Nuestro Estilo Decisional:
  - 1) Los **Impulsivos** toman decisiones rápido, sin haberse parado a pensar lo que están buscando. Por lo general, las emociones intensas están relacionadas con una toma de decisiones impulsiva, ya que dificultan el pararse a pensar.
  - 2) Los **Rayados** o catastrofistas piensan demasiado. Para tomar la decisión perfecta, le dan tantas vueltas y pretenden tener en cuenta tantas cuestiones que, al final, no les da tiempo a pronunciarse.
  - 3) Los **Reflexivos** suelen tener un método claro para decidir. Definen el problema y sus objetivos. Buscan información. Generan alternativas y las evalúan.
- Nuestros pensamientos (o diálogo interno).
- Nuestras emociones.
- Nuestras capacidades o conocimientos sobre la cuestión a decidir.



- Nuestras necesidades o deseos.
- Nuestra creatividad (entendida como la capacidad para generar alternativas no contempladas hasta ese momento).

## ▶ OTROS FACTORES NO DEPENDEN DE NOSOTROS, SON EXTERNOS:

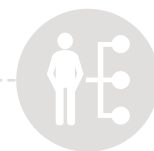
- Las **presiones** son el principal factor que influye a la hora de tomar una decisión (del grupo de amigos, de la familia, de la TV... )...
- El **tiempo** con el que contamos es otro importante factor a tener en cuenta (una decisión que tiene que ser tomada con prisa contará con menos posibilidades para pasar por las distintas fases del proceso).
- El **riesgo** que asumimos cuando decidimos también influye (decidir sin arriesgar nada es más fácil que decidir cuando estamos poniendo mucho en juego).



## ▶ PASOS PARA TOMAR UNA DECISIÓN

Antes de tomar una decisión importante, es muy interesante (en la medida de lo posible) haber "neutralizado" todos los factores anteriormente mencionados. Tomar una decisión trascendente requiere tiempo, tranquilidad e información sobre lo que queremos.

- 1) **¿Qué objetivo tengo?** Definir lo que queremos y buscar toda la información posible. Para ello, es importante distinguir:
  - Un **hecho** es algo sobre lo que estamos seguros o algo que una persona puede ver. También podemos considerar un hecho algo en lo que la mayoría de personas estamos de acuerdo.
  - Una **opinión** es algo que pensamos que está sucediendo. Puede haber muchas opiniones sobre un mismo hecho. Las opiniones pueden ser erróneas, por lo que no debemos sacar conclusiones de las mismas ni definir un problema en base a ellas. ("Yo creo...", "Me parece...", "Para mí...")
  - Un **deseo** es algo que esperas que suceda, pero que (aún) no es cierto ("Me gustaría...", "Ojalá...")



- 2) **¿De cuántas maneras puedo conseguirlo?** Pensar en muchas **alternativas** (aunque parezcan una locura) y valorar las posibles consecuencias de cada una, para elegir cuál (o qué mezcla de ellas) puede ser la mejor. En algunas decisiones, las posibles alternativas de respuesta ya nos vienen definidas, pero en otras, tenemos la posibilidad (o la necesidad) de generar diferentes opciones de respuesta entre las que, posteriormente, podremos elegir.
- 3) **¿Cómo voy a hacerlo?** Hacer un **Plan**. Pensar los pasos que debemos seguir para llevar a cabo la alternativa elegida. Mirar si nos ha salido bien y si no es así, estudiar dónde hemos fallado y qué podemos hacer para mejorar nuestro plan.



### ▶ ALGUNAS ORIENTACIONES PARA MEJORAR LA TOMA DE DECISIONES EN CASA:

- Servir de **modelo**, respetando y verbalizando los pasos, buscando siempre **varias soluciones** antes de tomar una decisión, valorando las alternativas en función de determinados criterios y evaluando qué se pudo hacer mejor.
- **Dejarles que decidan** en las cosas que estén a su alcance, y **dejarles que se equivoquen**, pero que asuman las **consecuencias de sus decisiones**.
- Preguntarles, según la fase del proceso en la que se encuentren, para hacerles conscientes de los pasos adecuados para tomar una decisión **¿Has pensado en lo que necesitas? ¿Qué quieres conseguir? ¿Qué alternativas tienes? ¿Cómo vas a hacerlo? ¿Qué ha salido mal?**
- Preguntarles por sus decisiones, que las argumenten y las expliquen.