



## Como tomar una buena decisión?

Psicología, 13/08/2017

Uno de los aspectos más difíciles en la vida es tomar una decisión que puede afectar nuestras vidas y la de otros, es aquí donde surgen un sin fin de preguntas y cuestionamientos que hacen más dura esta tarea. Muchos pacientes acuden a la consulta buscando respuestas a dichas interrogantes y en ocasiones con el deseo inconsciente de que uno tome la decisión por ellos, lamentable no es posible, yo no cuento con una bola mágica para saber cuál es el mejor destino de cada quien y tampoco puedo, ni debo hacerlo, cada quien es dueño de su propio destino y el amo absoluto de su propia vida.

Pero como estamos para ayudar, yo trato de facilitar el camino para que tomen su rumbo, esto se hace básicamente con un esquema sencillo, el cual debe ser realizado con la más genuina honestidad, lo describo a continuación Como tomar decisiones.

A continuación compartiré contigo los seis pasos para un proceso de toma de decisiones efectivo. Este proceso es un sistema de toma de decisiones que puedes seguir cada vez que estés frente a una decisión difícil. Al inicio podría parecerte un sistema complejo, sin embargo, notarás que cada vez que lo usas se vuelve más sencillo. Te recomiendo que sigas este proceso cuando estés solo o sola y sin interrupciones. Idealmente tomaría 30 minutos y debe ser hecho en papel y lapiz o lapicero pero no en la mente ni en la laptop, iPhone o cualquier otro dispositivo.

1. Define tu objetivo/s El primer paso y el más importante de todos es que defines específicamente cuál es tu objetivo frente a la decisión. ¿Qué buscas obtener? ¿qué es lo que quieres? Define los resultados que quieres obtener por orden de importancia.
2. Conoce las opciones Escribe todas las opciones que tienes, incluso las opciones con las que no estés de acuerdo o no quieras. Recuerda lo que vimos anteriormente: una opción no es decisión, dos opciones es un dilema, tres opciones ya puede ser considerada como una opción.
3. Averigua las consecuencias Escribe todas las posibles consecuencias de cada una de las opciones. Para la opción una escribe sus consecuencias, igual para la segunda o tercera opción. Idealmente debes tener al menos cuatro opciones antes de tomar una decisión.
4. Evalua las posibilidades Ahora es momento de evaluar las consecuencias positivas y las negativas de cada opción. Determina qué resultados se ven afectados frente a cada decisión, determina la importancia de cada consecuencia frente a el resultado que deseas (del 1 al 10) Escribe la probabilidad de que la consecuencia que has puesto realmente suceda (del 0 al 100%) Y, finalmente, escribe el beneficio emocional o la consecuencia real si elegirías esa opción. Por ejemplo, si la opción 1 y 2 afecta a nivel 10 el resultado que deseas probablemente quieras descartar esa opción. Mientras que si la opción 3 y 4 afecta a nivel 5 el resultado que deseas entonces probablemente quieras mantenerla. Es importante determinar la posibilidad de que el beneficio realmente se de. En esencia en este paso lo que estamos haciendo es quedarnos con las opciones que más beneficios nos den y menos desventajas ocasionen en base a lo que nosotros queremos lograr (objetivos del paso 1).
5. Mitiga las consecuencias negativas En esta opción debes mitigar las consecuencias negativas. Para esto debes escribir todas las consecuencias negativas que pueden ocasionar las opciones que aún han quedado en este proceso (en este ejemplo sería la opción 3 y 4). Para ello, debes hacer una lluvia de ideas de todas las posibles consecuencias negativas y escribir las diversas formas que puedes mitigar estas consecuencias o eliminarlas. Mientras más ideas tengas mejor, pues menos serán

las consecuencias negativas. En esta parte es donde puedes combinar las alternativas restantes o ver partes parciales de cada una con la idea de ir quedandote con solo una opción restante. La opción que tenga la mayor probabilidad de conseguir los objetivos que deseas (paso 1) con la menor cantidad de consecuencias negativas.

6. Toma la decisión Ahora es momento de elegir la mejor opción de todas y decidir que harás que funcione sí o sí. En esta parte no puedes mirar atrás ni reevaluar las decisiones hasta que hayas puesto en practica la decisión tomada. Debes elegir la mejor opción y crear un plan para hacer que funcione, debes encontrar las razones por las cuales harás que funcione y debes tomar acción masiva para conseguir los resultados que deseas.

Ahora me gustaría saber de ti: ¿Cuál es una de las decisiones más difíciles que has tomado? ¿qué proceso seguiste para tomarla? ¿qué recomendación le darías a las demás personas cuando estén frente a una decisión difícil?

Por favor recuerden tu vida es tuya, las consecuencias de tus actos y decisiones también, así que trata de tomar todo el tiempo que sea necesario para tomar un buen camino. Te deseo toda la suerte del mundo y éxitos y tu vida.