

TOMAR DECISIONES

Es inevitable que cada día de nuestra existencia tengamos que tomar decisiones y que, siguiendo el principio de acción y reacción, nuestras decisiones tendrán una respuesta o consecuencia.

Muchas veces estas consecuencias no son lo que esperábamos y nos preguntamos qué nos ha llevado a actuar de esta forma.

Como familiares de una persona con discapacidad intelectual, el número de decisiones aumenta y no solo son sobre la vida de uno mismo, sino sobre la vida de otro ser humano. Esta situación puede hacer que aparezcan sentimientos nocivos que se conviertan en cargas emocionales.

Las investigaciones demuestran que un estado emocional intenso modificará la forma en que percibimos lo que nos sucede y también influenciará de manera directa en lo que creamos que pasará en el futuro. Es decir, las emociones repercuten de forma directa en la decisión que tomamos: funcionan como un filtro que distorsiona lo que afrontamos en cada momento.

Pero este filtro es un proceso que funciona de manera inconsciente, como un atajo mental que sirve para permitir a las personas tomar decisiones y resolver problemas de forma rápida y eficiente. Actúa involuntariamente en respuesta a la cantidad de estímulos del día a día, ayudando al cerebro a ahorrar energía a la hora de evaluar los riesgos a los beneficios.

Por ello es importante que hagamos consciente ese proceso y las emociones que lo están filtrando, para que la toma de decisiones sea lo más eficaz posible y se reduzca nuestra carga emocional.

EMOCIONES QUE APARECEN EN LA TOMA DE DECISIONES

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que tomar decisiones **siempre implica una pérdida**. Cuanto menos la pérdida de la estabilidad de la situación anterior, previamente a que apareciera el estímulo que impulsa a la toma de la decisión.

Otra cosa que implica la toma de decisiones es un **cambio**, pues en el momento que aparece el estímulo precursor de la toma de decisiones la situación cambia. Además, después de actuar de la forma que se haya decidido también se va a producir un cambio.

Al tomar decisiones, también puede aparecer la **incertidumbre** sobre el resultado, sobre las consecuencias de lo que se decida.

El **miedo a la pérdida, al cambio y a la incertidumbre** puede generar sentimientos de [ansiedad, tristeza, frustración, angustia...](#)

Estos sentimientos son los que **nos crean la duda y nos paralizan**, permaneciendo en un estado de malestar, sin tomar ninguna decisión o tomando una inadecuada.

Los estudios afirman que las emociones vienen determinadas por lo que pensamos. Hay determinados **pensamientos o ideas que nos crean emociones** como el miedo o la frustración, que nos paralizan, conocer ese tipo de pensamientos es importante para cambiarlo por otros. Por eso vamos a identificar algunos de ellos:

1. **Y si me equivoco.**
2. **No sé cuál es la decisión correcta o no sé qué es lo que quiero.**

3. **No sé qué pasará.**
4. **No sé cómo actuar.**
5. **No tendré las habilidades necesarias.**
6. **Perderé relaciones o los demás no aprobarán mi decisión.**
7. **Esto es para siempre.**

REDUCIR CARGA EMOCIONAL EN LA TOMA DE DECISIONES

Una vez identificados estos pensamientos debemos tener un **debate racional** con nosotros mismos para descartarlos y **sustituirlos** por otros que nos permitan sentirnos mejor. Sería:

1. **Y si me equivoco.** Es mejor equivocarse y aprender que no hacer nada, o mantenernos en una situación que nos genera malestar.
2. **No sé cuál es la decisión correcta o no sé qué es lo que quiero.** Ninguna decisión es correcta o incorrecta, son diferentes alternativas. La única elección acertada es aquella que aunque nos cueste nos hace sentir bien y nos lleva al bienestar, la que se basa en la sinceridad con uno mismo, apoyándose en un equilibrio entre pensamiento, emoción y las alternativas.
3. **No sé qué pasará.** Este es el miedo más común. Por desgracia no podemos predecir el futuro y por tanto saber cuáles serán los resultados; es como si nos viéramos obligados a seguir un camino sin mapa, con la sensación que ello conlleva. Pero es algo que debemos asumir y afrontar ese miedo como un **reto**.
4. **No sé cómo actuar.** Otro de los miedos que nos puede paralizar a la hora de tomar una decisión es el no saber qué hacer. A todos nos gustaría saber qué hacer ante determinadas situaciones, pero por desgracia no existe ningún manual de instrucciones para los cambios que se nos presentan en la vida. Ese sería otro **reto** que asumir.
5. **No tendré las habilidades necesarias.** Cuando nos enfrentamos una situación desconocida surgen desafíos no identificados y tememos fracasar. El miedo a no poseer las habilidades necesarias puede impedir actuar productiva y eficazmente para recuperar la estabilidad. Para afrontar este miedo es necesario confiar más en nosotros mismos, saber pedir ayuda y buscar los apoyos que necesitemos.
6. **Perderé relaciones o los demás no aprobarán mi decisión.** Sentirse sólo o rechazado es un miedo fundamental, pero a la hora de tomar decisiones sobre la vida de un familiar debemos definir bien quién tiene las responsabilidades y por qué, sobre quién podemos delegar, o de quién es realmente importante la opinión. Por supuesto, si la decisión es sobre mí mismo, no debo perder de vista que el único dueño de mi vida soy yo y no voy a elegir en base a lo que opinen los demás.
7. **Esto es para siempre.** Cuando nos encontramos ante una situación difícil es normal pensar que las dificultades durarán eternamente, pero de todo se sale. Por otro lado también tendemos a pensar que hay que tener cuidado en las decisiones porque son inamovibles, pero la mayoría de las veces es posible y es lícito cambiar de opinión y tomar una decisión diferente de la que se estableció en un principio.

Por otra parte, es necesario **asumir** el miedo y la incertidumbre que produce el cambio que implicará la decisión. Hay que **transformar** el significado de ese cambio como algo negativo **en algo positivo, en oportunidad**. Implica dar importancia relativa a las pérdidas, entendiendo que durante toda la vida afrontamos retos variados y de diferente intensidad. Cada cambio nos hace más fuertes si sabemos capitalizar las experiencias y aprendemos a construir de los éxitos y los fracasos.

Enfocar los miedos en la toma de decisiones como algo negativo	Enfocar los miedos en la toma de decisiones como algo positivo
Se percibe el cambio como amenaza	Se percibe el cambio como reto
Se pone el énfasis en lo que se ha perdido	Énfasis en lo que se puede ganar
Sentimientos de temor y dolor	Temor racional que se traduce en búsqueda de alternativas y logro
Objetivo: sobrevivir al cambio	Objetivo: alcanzar una mejor situación
Las emociones se canalizan con respuestas pasivas: ausencia de acción	Emociones se canalizan de forma activa: Hay acción
Energía que mueve hacia delante: Miedo	Energía que mueve hacia delante: Aspiración
Pesimismo	Optimismo
Mentalidad de pobreza: salgo perdiendo	Mentalidad de abundancia: salgo ganando

Por último, unas pautas básicas para gestionar las emociones que aparecen en la toma de decisiones:

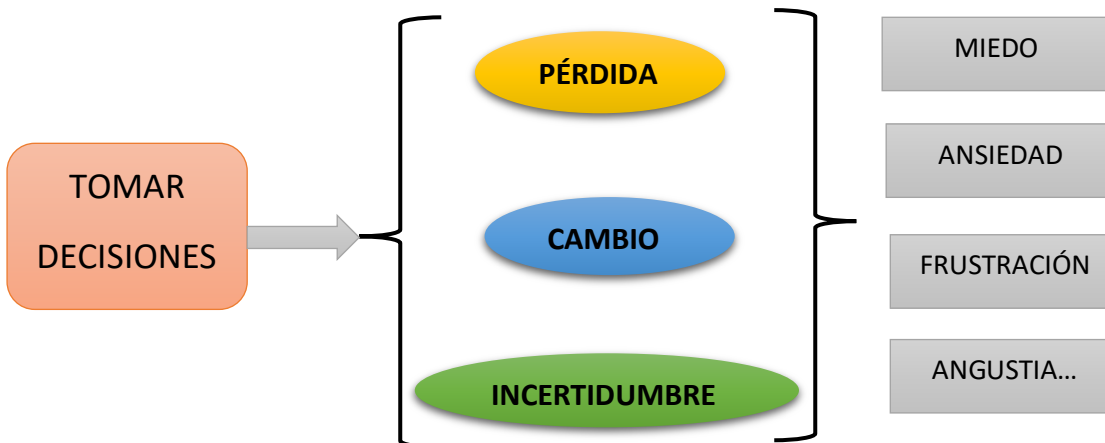
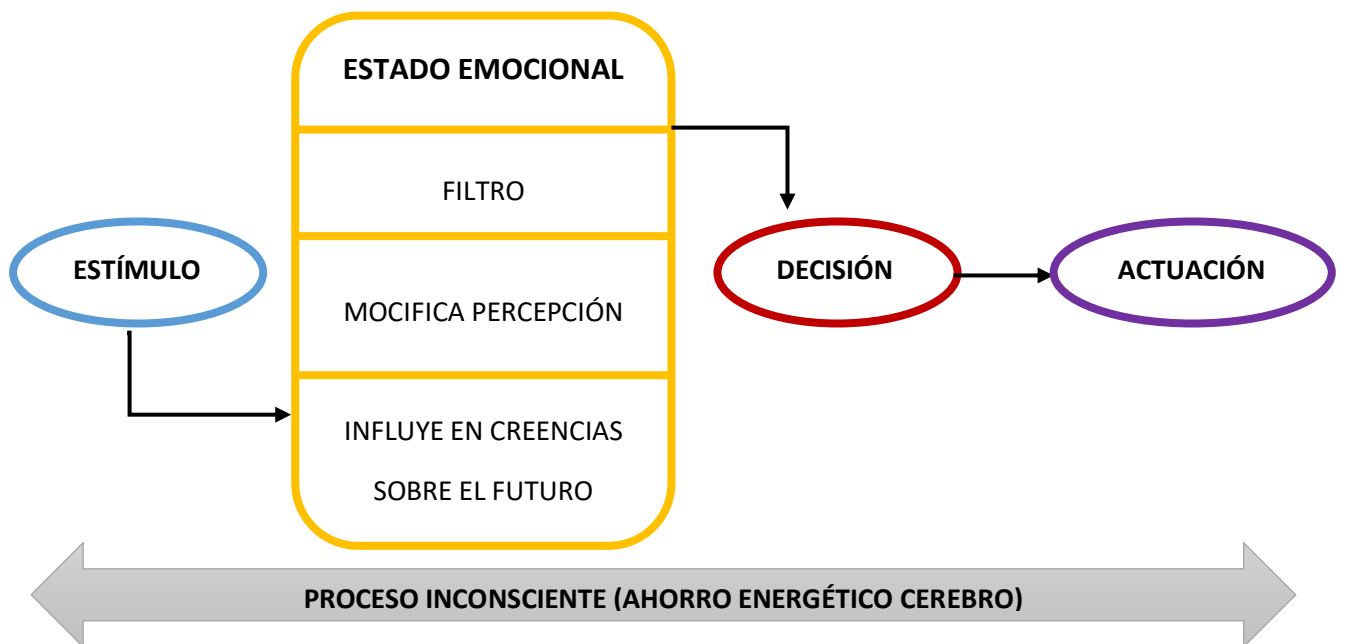
Mejor mañana: Cuando estamos experimentando un estado emocional intenso debemos esperar a que la emoción baje para tomar la decisión.

Pedir: Aprender a pedir lo que realmente necesitamos en determinadas situaciones nos ayudará a sentirnos mejor.

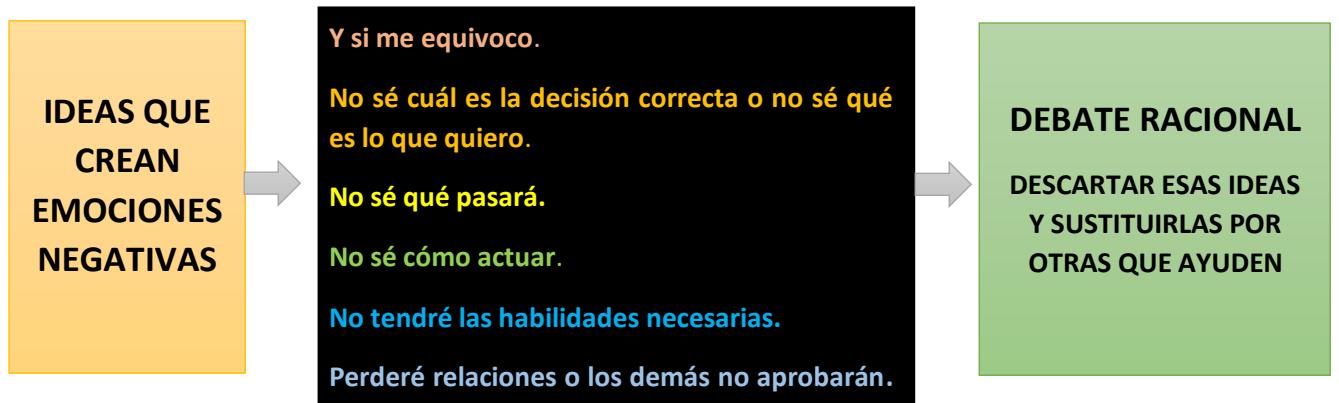
Ayuda profesional: Muchas veces no tenemos toda la información y los consejos de los profesionales nos pueden ayudar.

Delegar: Plantearnos el reparto de responsabilidades nos ayuda a aliviar la carga que supone ser los únicos responsables de la vida de otro ser humano.

ESQUEMA TOMA DE DECISIONES

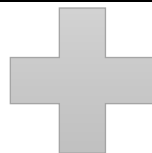


GESTIÓN DE EMOCIONES EN TOMA DE DECISIONES



CAMBIAR PLANTEAMIENTOS

ENFOCAR LOS MIEDOS EN LA TOMA DE DECISIONES COMO ALGO NEGATIVO	ENFOCAR LOS MIEDOS EN LA TOMA DE DECISIONES COMO ALGO POSITIVO
Se percibe el cambio como amenaza	Se percibe el cambio como reto
Se pone el énfasis en lo que se ha perdido	Énfasis en lo que se puede ganar
Sentimientos de temor y dolor	Temor racional que se traduce en búsqueda de alternativas y logro
Objetivo: sobrevivir al cambio	Objetivo: alcanzar una mejor situación
Las emociones se canalizan con respuestas pasivas: ausencia de acción	Emociones se canalizan de forma activa: Hay acción
Energía que mueve hacia delante: Miedo	Energía que mueve hacia delante: Aspiración
Pesimismo	Optimismo
Mentalidad de pobreza: salgo perdiendo	Mentalidad de abundancia: salgo ganando



PAUTAS BÁSICAS
Mejor mañana
Pedir. Definir necesidades
Ayuda profesional
Delegar