



MENOS ESTRESADOS, MÁS FELICES, MENOS ANGUSTIADOS.

Sin Estrés 145. Tenemos que Tomar Decisiones.

Toda nuestra vida gira alrededor de las acciones que hacemos y estas a su vez, dependen de las decisiones que tomamos. De una manera permanente, grandes o pequeñas, importantes o banales, todas son decisiones; y lo más trascendente es que cada una de ellas tiene alguna consecuencia a la que es imposible escapar, más tarde o más temprano.

En algunas “Filosofías Hindúes” existe el concepto de Karma. Se refiere a la totalidad de nuestras acciones y sus reacciones concomitantes en esta o en la otra vida” (wikipedia.org/wiki/Karma) Esta idea también se recoge en la cultura occidental como “cosechar lo que se siembra”. Nos lleva a considerar cual es la razón por la cual tanta gente toma decisiones que claramente se ven como inadecuadas o perjudiciales.

Hay varias razones. Cuando estamos bajo el influjo de emociones fuertes estas tienden a soslayar el paso a través de los mecanismos racionales. Los actos entonces, están regidos por las emociones que nos impulsan a la acción, sin reflexionar sobre las posibles consecuencias.

A veces tomamos decisiones por el temor de cancelar opciones, “si no lo como ahora ya no se presentara la oportunidad de comer el pastel y a la dieta volveré mas tarde” es un razonamiento muy frecuente.

Otra razón por la cual tomamos malas decisiones es por un fenómeno recientemente estudiado por los psicólogos Jonathan Levav de Stanford y Shai Danziger de la Universidad Ben Gurion y es la “Fatiga de Decidir”. Cuando nos vemos obligados a tomar decisiones, con mucha frecuencia el proceso cobra un precio biológico. Se reduce la energía mental y no es realmente cansancio, sino una pérdida de energía mental, que interpretamos como cansancio. Es lo que nos pasa en una tienda cuando vamos a buscar un pantalón, una camisa, un vestido o un libro y hay cientos de opciones, comenzamos con entusiasmo pero al rato no aguantamos más y compramos cualquier cosa. A veces cuando no podemos decidirnos y tomamos atajos. Resolvemos no decidir y dejarlo así, lo que generalmente en el momento alivia la presión, pero a la larga trae más problemas

Por lo tanto cuando debemos tomar decisiones que pueden tener consecuencias importantes es importante evaluar nuestro poder mental y estar seguros de que estamos en la mejores condiciones, también es necesario reconocer si nuestras decisiones están influenciadas por emociones poderosas como la rabia y el amor y destacar cuan importante es hacer caso a la sabiduría popular que recomienda “consultar con la almohada” antes de decidir.

Isidoro Zaidman
Presidente FUNDAPROSAL
Fundación para la Promoción de la
Salud y el Bienestar
Costa Rica