



intro **PSICOLOGÍA**



TOMAR BUENAS Decisiones

Evitamos el momento, lo aplazamos. No nos engañemos: a veces es necesario sincerarnos con nosotros, hacernos buenas preguntas, barajar todas las opciones... Y ser valientes. Por *Raimon Samsó*. Ilustración de *José Luis Ágreda*.

Somos la suma de todas nuestras decisiones anteriores. El día de hoy es un resumen de todas las decisiones que tomamos ayer y anteayer. Cuando alguien se pregunta: "¿Cómo he llegado a esto?", debería repasar la larga lista de elecciones que ha tomado en los últimos años. Y quien se pregunte: "¿Cómo será mi vida en el futuro?", debería examinar las decisiones que toma de hoy en adelante. Como dice el adagio: una cosa lleva a otra. Por todas estas razones, aprender a tomar decisiones es una habilidad fundamental en la vida que puede aprenderse.

Con cada decisión, la vida toma una dirección, se bifurca, se desdobra; por eso, decidir genera temor. Miedo a equivocarse. Así, algunas decisiones quedan suspendidas en el aire. Aunque "no decidir" es también una decisión, de modo que es literalmente imposible no tomar decisiones. De alguna manera,

deliberada o no, ¡siempre estamos decidiendo! Y de todas, la peor decisión es la indecisión. Eso es peor que equivocarse.

Si decidir es un proceso tan importante, ¿cómo es que las personas no cuentan con un *sistema* que les ayude a hacerlo? Para tomar buenas decisiones se han de cumplir tres supuestos: aceptar la posibilidad de errar, definir con exactitud el problema e identificar las opciones, y usar como herramienta

las buenas preguntas. Veámoslo más desarrollado.

EL VALOR DE EQUIVOCARSE

«Si no puedes fallar, entonces no vale la pena» (Seth Godin)

Aquí la palabra "valor" tiene dos acepciones válidas: la de la utilidad y la del atrevimiento. Una vez, alguien a quien leí expresó algo bello: "Si deseas tener más éxito, debes equivocarte más". Estas sabias palabras me hicieron reflexionar sobre lo poco que nos permitimos probar, errar y aprender. Obviamente, el autor de ese pensamiento se refería al valor del error en el ciclo del aprendizaje: corregir a partir de las equivocaciones, más conocido como método de la prueba y el error (el método científico). No le falta razón: todas las personas con logros significativos han partido de una mala situación y han conocido el fracaso y la caída en su camino hacia el éxito. Los errores son una etapa del éxito que no conviene evitar; son demasiado importantes como para tolerarlos o soportarlos. Cometer equivocaciones forma parte de la vida, son naturales y >

Convertir cada problema en una oportunidad

"Es preciso desdramatizar el error. Sea agradecido con la vida por la oportunidad que se le presenta y vea qué puede aprender. El error está desprestigiado, pero siempre aparece para enseñarnos algo. Aprovechelo, escúchelo y siga caminando. Tomar decisiones puede provocar miedo a la equivocación. No las tema: antes o después acabará por equivocarse. Lo único que importa es qué hacemos con el error. El verdadero éxito no consiste en no tener errores. Cualquiera que toma decisiones se equivoca. La clave reside en ser capaz de convertir cada problema en una oportunidad". (Vivir sin jefe, de Sergio Fernández).



PSICOLOGÍA

MOMENTOS CRUCIALES

1. LIBROS

- 'Iceberg a la vista: Principios para tomar decisiones sin hundirse', de Miguel Ángel Ariño Martín y Pablo Maella Cerillo (Empresa Activa).
- 'Cómo decidimos. Y cómo tomar mejores decisiones', de Jonah Lehrer y Joan Soler Chic (Transiciones Paidós).

2. PELÍCULAS

- 'Doce hombres sin piedad' (1957), de Sidney Lumet.
- 'Vivir para gozar' (1938), de George Cukor.



> necesarios. Condicionar las decisiones o postergarlas para evitar el error es contraproducente.

En la cultura anglosajona se valora a las personas y empresas que han cometido errores, y los han corregido, por encima de quienes los quieren evitar a toda costa. La lista de empresas y emprendedores con éxito son un ejemplo de quienes, habiendo cometido errores, después, y una vez corregidos, triunfaron. En sus biografías se mencionan grandes errores, y no fracasos, como pueden interpretar algunos, porque solo fracasa de verdad quien no lo intenta. ¿Y la suerte? Me temo que no existe tal cosa: la buena o la mala suerte son una superstición.

Las empresas que mejor sobrevivirán al actual y doloroso *reset* económico son aquellas que priorizan la creatividad y el talento por encima de jugar a lo seguro. Empresas innovadoras. E innovar significa arriesgar todo lo con-

seguido para lograr algo aún más valioso para los clientes. Es probable que las empresas que no se atreven a arriesgar lo conseguido hasta la fecha, para reinventarse de arriba abajo, se queden fuera del mercado.

Las personas extraordinarias son, en realidad, personas ordinarias, pero que en un momento decisivo de su vida toman decisiones extraordinarias. Su grandeza es fruto de una elección arriesgada. Y arriesgarse es precisamente el modo para lograr algo grande en la vida.

ACOTAR PROBLEMAS Y OPCIONES

"El primer paso indispensable para conseguir aquello que quieres en la vida es este: decide lo que quieres"

(Ben Stein, actor y escritor)

Aunque parezca increíble, una de las razones por las que muchas personas no consiguen lo que desean es porque no han definido previamente sus metas con claridad. Ante una decisión importante, no funcionan nada bien coletillas como "No sé", "Da igual", "No lo tengo claro", "Quién sabe"... y mucho menos la procrastinación -el hábito de posponer las decisiones- por miedo a errar.

A menudo tomamos decisiones a partir de los criterios de otros. Sucede que tratamos de agradar a los demás actuando de un modo acorde a sus expectativas, pero es obvio que eso no es lo mejor para nadie. Para asegurarnos de que la decisión es "nuestra" y no "de alguien más" podemos formularnos esta poderosa pregunta: "¿Decido yo o lo hace alguien en mi lugar?". Aceptar la responsabilidad de tomar nuestras propias decisiones es la mayor prueba de autoestima y madurez emocional. Es prácticamente imposible agradar a todo el mundo siempre, pero algo que nunca deberíamos perder de vista es agradarnos a nosotros mismos.

Tomar buenas decisiones es un asunto de números: cuantas más opciones contemos entre las que decidir, mejor. Tener una opción no permite elegir,

tener nada más que dos es una apuesta a cara o cruz, pero contar con múltiples opciones es un festival para nuestra capacidad de análisis y reflexión. Por esa razón, antes de decidir es bueno buscar más opciones (preguntándose: "¿Qué más?, ¿Qué otra opción existe?"). Entonces es el momento de ponerlas todas sobre la mesa. Es útil elaborar una lista con todas las opciones (como en un *brainstorming* de ideas, pero a solas) sin valorarlas ni juzgarlas. Cualquier opción, por extravagante o extraña que pueda parecer al principio, es válida de entrada.

BUENAS PREGUNTAS Y DECISIONES

"Las preguntas de calidad crean una vida de calidad"

(Anthony Robbins, 'coach' y motivador)

¿Y si dispusiéramos de un protocolo para la toma de decisiones cuando tenemos que decidir algo importante? Algo así como contar con un *coach de bolsillo* para momentos en los que hay que dar el paso. Una plantilla, una batería de buenas preguntas, diseñadas para tomar buenas decisiones y rápido. Porque una buena pregunta provoca buenas respuestas. Actúa como un disparador de creatividad. Es sencillo identificarlas, porque se orientan hacia la solución y no hacia el problema, hacen pensar y activan recursos internos, y elevan el pensamiento a un nuevo nivel. Una vez formuladas exigen una respuesta. Son un desafío que el inconsciente no puede desatender.

Nuestras vidas son el resultado de las preguntas que nos hemos hecho en el pasado y también de las que no nos hemos hecho nunca. Las buenas preguntas que he seleccionado, entre cientos, son estas: ¿Elijo siendo yo mismo o tratando de agradar a otros? ¿Mi elección me llena de vitalidad o me la quita? ¿Lo que elijo me conduce a mi ideal o me mantiene en lo de siempre? ¿Mi decisión es coherente con lo que creo importante?

Al tomar una decisión, el mayor regalo que uno puede hacerse a sí mismo es el regalo de elegir. Y por último, una vez tomada una decisión, es aconsejable no volver la vista atrás y dudar. ●

"Antes de decidir es bueno buscar más opciones, por extrañas que parezcan, y ponerlas todas sobre la mesa sin prejuicios"