

## **Libertad de Elegir.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En días pasados, producto de conversaciones con allegados, me ha surgido la necesidad de tratar el tema de la “libertad” y la “escogencia”. Ambos términos son acuñados por la psicología y el humanismo, así como por la filosofía existencial. Veamos acá, la postura de la psicología de la conducta.

Toda persona tiene la capacidad de anticipar alguna consecuencia de sus acciones, sea ésta favorable o no. El individuo al lograr esclarecer de manera anticipada el resultado de su acción, selecciona de los posibles panoramas, el comportamiento que lo guíe a obtener una gratificación. Este acto de selección es la libertad.

El medio ambiente puede proporcionar una variedad muy amplia de “estímulos”, es decir, que en la realidad que nos rodea puede haber una gama de circunstancias bastante extensa. El determinar un evento, objeto, persona o pensamiento en específico, por encima de los otros es escoger.

La libertad y la escogencia tienen relación con mi propio repertorio de aprendizajes. Si he aprendido que cierta acción es buena o favorable, es muy probable que escoja repetirla por sus resultados favorables. De igual manera es probable que quiera alejarme de lo que he aprendido como desfavorable.

La percepción que seleccione sobre algún tema, y las cosas a la que decida darles relevancia son producto de esta libertad de elegir. Las reacciones y los comportamientos de igual manera son resultado de la misma libertad.

Aunque es cierto el ambiente social provee de muchas opciones, es la elección de cada uno de los individuos la que influye sobre sus propias conductas. Una de las

“mañas” que tienen las personas es intentar culpar a otros, a la vida, a la sociedad, a la educación, etc, por cualquier decisión incorrecta que se ha tomado.

Por ejemplo se puede culpar al jefe por ser una mala persona y despedirme, pero se debe valorar la razón del despido, como por ejemplo, si se abandona el trabajo, se llega tarde, no se cumplen las funciones, existen ausencias injustificadas, etc.

Para entender bien la libertad y la elección, se debe entender que se requiere un conocimiento de la primera persona de conjugación: *YO*. Es a partir de mis decisiones que se entiende mi libertad.