

## **Tomar decisiones.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Todos los días y en todo momento las personas nos enfrentamos a circunstancias simples o complejas, las que ameritan que tomemos alguna posición frente a ellas. Esto a grosso modo la llamamos tomar decisiones. En realidad tomar decisiones es un proceso que lleva una estructura, y que la mayoría de las veces las personas la desconocen.

Para tomar decisiones adecuadamente se debe tomar en cuenta algunos pasos. El primero de ellos es definir en concreto cuál es la situación sobre la cual se debe decidir. Esto implica quitar del medio anhelos y expectativas, pues éstas constituyen deseos y no necesariamente problemas concretos.

Se debe tomar en cuenta también la relación costo-beneficio, es decir cuánto esfuerzo debo de implicar en una acción, y valorar el beneficio obtenido al realizar esta acción. Muchas veces se toma mala decisiones por querer obtener un beneficio muy pequeño a raíz de un esfuerzo muy grande.

Otro aspecto a considerar es el tiempo; por lo común las personas deciden en base a lo que les haga sentir bien a corto plazo. La realidad indica que las mejores decisiones a las que traen beneficios a mediano y a largo plazo. Un ejemplo de ello son las visitas al médico o el psicólogo, pues la mayoría de las veces las personas postergan estas visitas hasta que sean inevitables, pensando en el momento inmediato y no los resultados de mediano y largo plazo de hacerse chequeos periódicos.

Se debe ponderar también la escala de valores personal, es decir las cosas que causan en mi persona mayor bienestar. En éste punto es importante tomar en cuenta que no necesariamente lo que yo deseo es una verdadera necesidad; y que, como ya se mencionó,

lo que me haga sentir bien de forma inmediata no necesariamente me haga sentir de igual manera dentro de seis meses, un año, o cinco años.

Una sana costumbre a la hora de tomar decisiones es asesorarse. No quiere decir esto salir con la pregunta frecuente que le hacemos a las amistades de " ¿qué hago? ", sino más bien evaluar pros y contras con personas a las que se les considere adecuadamente sabias y prudentes. No es delegar en otra persona mi decisión de vida personal, es más bien escuchar un punto de vista que pueda incluir algunos aspectos que yo no haya considerado.