

TOMA DE DECISIONES

1. Te encuentras ante una elección.

Pero la visión estrecha hace que se te escapen opciones, así pues...

Creatividad: Intenta generar múltiples opciones, cuanto más locas mejor. Acuérdate también de las excepciones.

2. Analizas tus opciones.

Pero el sesgo de confirmación te lleva a reunir información sesgada, así pues veamos qué opciones podrían elegir diferentes personas de tu entorno:

Mi elección sería...

La elección de mi mejor amigo/a sería...

La elección de mi madre/padre sería...

3. Tomas una decisión.

Pero la emoción a corto plazo te tentará a menudo para que tomes la errónea, así pues...

¡Toma distancia! Al menos tendrás que esperar 3 días para tomar la decisión:

- Día 1, tomaría la siguiente decisión:

- Día 2, tomaría la siguiente decisión:

- Día 3, tomaría la siguiente decisión:

¿Se ha mantenido la decisión? Si ha variado espera a tener 3 de 3.

No dejes que nadie te presiones para tomar la decisión. Tu frase clave: “Es una decisión importante y necesito tomar mi tiempo”

4. Luego vives con ella.

A veces tendemos a ser excesivamente optimistas o pesimistas respecto al futuro. Así que recuerda:

- ✓ *Tienes que tolerar la incertidumbre. El futuro no está escrito, no puedes saber saber qué ocurrirá exactamente.*
- ✓ *En el futuro también tendrás la opción de tomar decisiones, cambiar de opinión o poner en marcha estrategias diferentes.*
- ✓ *Tomamos decisiones con la información del presente. Tenemos que ser tolerantes con el error. Forma parte del aprendizaje humano.*
- ✓ *No aspiremos a controlar todas las variables. Es imposible. Céntrate en lo que se te da mejor o en lo que crees más importante.*

Anota a continuación las razones que te han llevado a elegir una determinada opción. Te ayudará darte cuenta que de que es una decisión meditada y mejorará tu seguridad.