

TOMA DE DECISIONES

La toma de decisión

Qué es

Tomar decisiones no es una tarea fácil; además, es algo que tiene que hacer la propia persona. Las decisiones importantes, como elegir unos estudios u ocupación, se deben tomar después de un proceso de análisis para evitar el riesgo de equivocarnos.

- **Obtener una información real y precisa.** Antes de tomar una decisión es necesario informarse, pues, de esa manera, la elección será más fiable, facilitará el compromiso e inspirará confianza.
- **Elaborar distintas alternativas.** Realizar una lista con las diferentes alternativas, no hay que descartar ninguna al principio, debemos comparar y hacer evaluaciones críticas para ir descubriendo lo que más nos conviene.
- **Evaluar cada una de las alternativas.** Realizar una lista con ventajas y desventajas de cada una de las alternativas para ir discriminando las que nos gusten menos.
- **Comprometerse con la opción elegida.** Una actitud de compromiso facilita la toma de decisión.
- **Diseñar un plan de acción.** Tenemos que diseñar un plan que ponga en marcha la elección propuesta.
- **Evaluar la efectividad de la decisión.** Debemos reevaluar la decisión o elección para comprobar si está produciendo los logros esperados y en caso contrario realizar un nuevo planteamiento.

Pasos o fases en la toma de decisiones:

- **Identificación del problema:** reconocer cuándo se está ante un problema para buscar alternativas al mismo: *¿qué hay que decidir?*
- **Análisis del problema:** determinar las causas del problema y sus consecuencias y recoger información sobre el mismo: *¿cuáles son las opciones posibles?*
- **Evaluar opciones o alternativas:** identificar las soluciones al problema o tema, así como sus posibles consecuencias: *¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada alternativa?*
- **Selección de la mejor opción:** escoger la más conveniente y asumir las consecuencias: *¿cuál es la mejor opción?*
- **Poner en práctica las medidas tomadas:** llevarlas a la práctica y observar su evolución: *¿es correcta la decisión?*
- **Evaluar el resultado:** considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto. Si los resultados no son de nuestro agrado deberíamos reformularlo de nuevo: *¿la decisión tomada produce los resultados deseados?*

Factores que dificultan la toma de decisiones

- Factores de información:

- . Falta de información, no saber cómo obtenerla o no saber qué hacer cuando se la consigue.
- . Información incompleta, confusa e imprecisa.
- . Información excesiva, difícil de asimilar, que produce desorientación.

- Factores de conocimiento

- . Falta de habilidades y conocimientos para tomar decisiones
- . Falta de experiencia en el proceso de toma de decisiones.

- Factores de conocimiento

- . Falta de habilidades y conocimientos para tomar decisiones
- . Falta de experiencia en el proceso de toma de decisiones.

- Factores personales

- . Factores de competencia, que llevan a posponer decisiones o, en ocasiones, a no decidir.
- . Conflictos con personas referentes; por ejemplo, "mi madre quiere que sea enfermera, pero a mí me gustaría ser bailarina".
- . Conflictos de interés y habilidad; por ejemplo, "soy muy bueno para la mecánica, pero el sueldo es muy bajo".
- . Variedad de intereses, no saber qué elegir por la diversidad de intereses y preferencias.
- . Ansiedad paralizante, quedarse bloqueado/a a la hora de tomar decisiones.
- . Confianza limitada en la propia persona, creer que no se es capaz de hacer.

Errores más frecuentes en la toma de decisión.

- No realizar un buen estudio de la situación. Falta de información. Datos insuficientes.
- Tratar de resolver los síntomas en vez de atacar las causas, favoreciendo la precipitación y la superficialidad.
- Demorar sucesivamente la decisión por temor a equivocarse. Meticulosidad extrema que provoca el aplazamiento de la decisión.
- Cambio constante de prioridades. Indefinición. Falta de objetivos.
- Decisiones extremadamente rápidas, casi compulsivas, para acabar "cuanto antes" con el problema.
- Considerar sólo la primera alternativa de que se dispone. Reducir la complejidad de los problemas a una alternativa entre "sí" o "no".
- Decidir entre las opciones por "intuición", sin elaborar unos criterios, siguiendo impresiones y corazonadas.
- Tomar muchas decisiones, pretendiendo resolver al mismo tiempo un excesivo número de problemas.
- Falta de anticipación de riesgos. Falta de previsión. Falta de imaginación.

Cómo tomar una decisión acertada

La única manera de realizar una buena elección es aplicando un buen procedimiento o modelo de toma de decisiones, lo que nos ahorra tiempo, esfuerzo, energía y conductas destructivas. La mayoría de especialistas coinciden en señalar seis criterios para tomar una decisión vocacional eficaz:

Estos criterios los podemos aplicar a cualquier tipo de decisión, personal, vocacional, profesional, importante o intrascendente, pero siempre deberás tener presente estos seis factores como claves en tus procesos de decisión. Con el tiempo, verás cómo tomar decisiones en tu vida te hace sentir más eficaz y con mayor seguridad en ti mismo/a.