

POR QUÉ NOS CUESTA TOMAR DECISIONES: LA REGLA 10-10-10 PARA SUPERAR LA INDECISIÓN



Cómo aprender a tomar decisiones. // FREEPIK

Tomamos decisiones cada día, pero a unos les cuesta más que a otrosUn neuropsicólogo aconseja hacer esto cuando tus hijos pierden la calma durante las vacaciones: «La clave no es...»Dormir a pierna suelta con calor: así puedes conseguirlo sin esfuerzo

MELISSA GONZÁLEZ

03/07/2024

Actualizado a las 18:01h.

¿Dulce o salado? ¿Camiseta azul o rosa? ¿Pasar la tarde en la playa o en la piscina? ¿Película o libro? Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, **estamos tomando decisiones constantemente**. O, al menos, eso intentamos. Desde decidir qué ropa ponernos o qué comer hasta qué tareas priorizar en el trabajo o qué serie ver por la noche son solo algunos de los temas a los que nos enfrentamos diariamente.

También hay otro tipo de decisiones que requieren de más tiempo y meditación. **Cambiar de trabajo** o terminar una relación tienen un mayor impacto en nuestra vida y pueden generar mucha **angustia y estrés**, así que entender por qué nos cuesta tomar decisiones puede ayudarnos a manejar mejor estos momentos cruciales que no dejarán de aparecer en nuestra vida.

Por qué cuesta trabajo tomar decisiones

Cierto es que no a todos nos cuesta el mismo trabajar decidir según qué cosas, y hay muchas personas que se definen como indecisas por naturaleza.

Al tomar una decisión, **formamos opiniones y elegimos acciones** a través de procesos mentales que están influenciados por prejuicios, por la razón, emociones y recuerdos. El simple acto de decidir apoya la noción de que tenemos «libre albedrío» y sopesamos los beneficios y costos de nuestra elección para luego afrontar las consecuencias.

¡Para ti que vives fuera de España, el mejor precio! Informar y opinar con libertad de criterio cobra un valor añadido de denuncia en defensa y protección de valores esenciales de nuestra convivencia.

Tal como indica Beatriz Gil Bóveda, psicóloga especialista en autoestima y CEO de Psique Cambio, «a toma de decisiones implica varios procesos psicológicos complejos».

1. Evaluación cognitiva.

La mente evalúa las opciones disponibles, sopesando pros y contras. Este proceso puede ser agotador y consumir mucho tiempo. El ejemplo que pone la psicóloga es el de al considerar cambiar de trabajo, que se puede pasar semanas evaluando las ventajas y desventajas de la nueva posición frente al empleo actual.

2. Intuición.

A veces, las decisiones se toman basándose en una «corazonada» o intuición. Esta intuición puede estar informada por experiencias previas y su posterior interpretación. Por ejemplo, en cuestiones amorosas, podrías decidir dar una oportunidad a alguien nuevo que acabas de conocer, simplemente porque sientes una conexión especial, confiando en tu intuición y experiencias pasadas que te dicen que vale la pena explorar esa relación.

3. Emociones.

«Las emociones juegan un papel crucial. El miedo, la ansiedad y el estrés pueden influir negativamente, mientras que la confianza y la calma pueden facilitar la toma de decisiones. Por ejemplo, al considerar mudarte a otra ciudad por una oportunidad laboral, puedes sentirte abrumado por la ansiedad de dejar tu entorno actual», expone la experta en psicología. Sin embargo, confiar en tus habilidades y en tu capacidad para adaptarte a nuevos entornos puede ayudarte a tomar la decisión con más facilidad.

4. Decisiones que afectan a los demás.

Cuando nuestras decisiones impactan la vida de otros, el proceso se vuelve aún más complejo. «Tomar decisiones en el ámbito laboral, como despedir a un empleado, o en la vida personal, como decidir el futuro de una relación, puede generar sentimientos de culpa y estrés adicional», explica. Por tanto, es crucial manejar estas emociones y alinearse con tus valores para tomar decisiones más conscientes y menos conflictivas.

5. La importancia del autoconocimiento.

El autoconocimiento es fundamental para tomar decisiones más acertadas y coherentes con nuestros valores y objetivos. Conocer tus fortalezas, debilidades, y lo que realmente te importa te permitirá hacer elecciones más alineadas con tu verdadero yo. La introspección y la reflexión continua sobre tus experiencias y emociones te ayudarán a fortalecer tu capacidad para decidir con confianza y claridad.

Dificultad para tomar decisiones

La capacidad de pensar críticamente es clave para tomar buenas decisiones sin sucumbir a errores o sesgos comunes. Esto significa no solo seguir tu instinto, sino descubrir qué conocimientos te faltan y obtenerlos. La psicóloga Beatriz Gil Bóveda sugiere que la dificultad para tomar decisiones puede surgir de varias fuentes. Estas son algunas de ellas:

- Miedo al fracaso.

El miedo a tomar la decisión equivocada puede paralizarnos. Este miedo puede estar vinculado a experiencias pasadas negativas o a una falta de confianza en uno mismo. Por ejemplo, en la elección de una carrera universitaria: si anteriormente tomaste una decisión académica que no cumplió tus expectativas, puedes sentirte inseguro al elegir una nueva especialidad por miedo a equivocarte de nuevo.

- Perfeccionismo y alta autoexigencia.

El deseo de tomar la decisión «perfecta» puede llevar a la procrastinación. Las personas perfeccionistas a menudo se sienten abrumadas por las opciones disponibles, lo que dificulta la acción. Por ejemplo, en pleno verano, al planificar las vacaciones perfectas para tu familia, podrías pasar semanas investigando destinos, alojamientos y actividades, sin decidirte por miedo a no cumplir con todas las expectativas, lo que podría llevar a reservar todo en el último momento.

- Sobrecarga de información.

Vivimos en una era de sobrecarga informativa. Con demasiadas opciones y datos, el cerebro puede sentirse abrumado, dificultando la toma de decisiones claras. Por ejemplo, al buscar una nueva serie para ver, puedes encontrarte leyendo decenas de reseñas y sin poder decidir cuál empezar.

Atajo para tomar decisiones más rápido

Las prisas no son buenas, pero si eres una persona muy indecisa y te gustaría tomar decisiones más rápido, un truco infalible es el de coger una moneda, donde cara sea una opción y cruz otra, lanzarla al vuelo y en el momento en el que cae la moneda, tu mente ya sabe cuál de las dos opciones quiere que salga.

Si esto no te funciona, la experta en la toma de decisiones ayuda a agilizar el proceso de toma de decisiones con otros métodos que pueden implementar las siguientes estrategias:

- Establecer prioridades.

«Definir claramente las prioridades puede ayudar a reducir el número de opciones y facilitar la toma de decisiones. Por ejemplo, al planificar unas vacaciones, establecer tus prioridades en cuanto a destino, presupuesto y actividades puede ayudarte a decidir más rápido», dice Beatriz Gil Bóveda.

- Limitar las opciones.

Reducir las opciones disponibles puede hacer que el proceso sea menos abrumador y más manejable. Por ejemplo, al redecorar tu salón, elegir solo entre tres colores de pintura en lugar de diez puede simplificar la decisión.

- Practicar la toma de decisiones.

Tomar decisiones pequeñas de manera regular puede fortalecer la confianza y mejorar la habilidad para tomar decisiones más grandes y complejas. Por ejemplo, decidir cómo distribuir tu presupuesto mensual para gastos y ahorros puede parecer trivial, pero practicar estas pequeñas decisiones te prepara para decisiones más significativas, como invertir en una propiedad o planificar tu jubilación.

Técnica sencilla para tomar decisiones

Cuando Beatriz Gil Bóveda es preguntada por el truco infalible para saber tomar decisiones, esta lo tiene claro: la técnica sencilla y efectiva de la regla del 10-10-10, propuesta por la autora Suzy Welch. Esta técnica consiste en preguntarse:

- ¿Cómo me sentiré con esta decisión en 10 minutos?
- ¿Cómo me sentiré con esta decisión en 10 meses?
- ¿Cómo me sentiré con esta decisión en 10 años?

«Esta perspectiva temporal puede ayudar a poner en contexto la decisión y **reducir la ansiedad asociada**. Por ejemplo, al decidir mudarte a una nueva ciudad, esta técnica puede ayudarte a considerar no solo el impacto inmediato, sino también cómo afectará tu vida a largo plazo», recalca.

La dificultad para tomar decisiones es un problema común influenciado por múltiples factores psicológicos. Sin embargo, con prácticas como establecer prioridades, **limitar las opciones** y usar técnicas como la Regla del 10-10-10, se puede mejorar la habilidad para tomar decisiones de manera más eficiente y con menos estrés. Según la experta, adoptar una actitud consciente y proactiva «puede transformar significativamente nuestra capacidad para tomar decisiones, permitiéndonos liderar una vida más equilibrada y satisfactoria».