

Reportaje

## El estrés de tomar decisiones Psic. Cliserio Rojas Santes

*Donde unos ven ruina, otros ven oportunidades. ¿Qué deseas ver tú?*

La toma de decisiones es una situación que a muchos mete en aprietos. Muchos directivos en el mundo de la salud se encuentran frente a un sinnúmero de situaciones que implican y exigen una toma de decisiones. Esto conlleva incertidumbres, dudas; esta situación puede ser estresora y perjudicar la misma salud del que toma la decisión.

Cuando se toma una decisión hay muchos factores que intervienen: el motivo, los efectos, los involucrados, el resultado que se quiere, el grado de importancia de la decisión a tomar etc. Siempre estamos tomando decisiones: la mayoría de ellas son triviales, pero todo se complica frente a las decisiones en el mundo de la salud: cuando tú eres el jefe y te enfrentas a un despido de personal, a escoger a alguien para un proyecto importante o reducciones presupuestales; estas resoluciones pueden ser muy difíciles de dictar y también de transmitir a los implicados.

Todo esto para algunas personas puede ser causa de molestia o de estrés, de tal forma que evitan a toda costa tomar decisiones, y que tarde o temprano las consecuencias se vuelven en su contra.

En estas ocasiones de incertidumbre sobre el futuro, e incluso en el a muy corto plazo, hacen que la toma de decisiones sea más estresante que nunca. Y más que nunca es importante mantenerse en calma, para mantener intacta la percepción de la situación y manejar todas las mejores opciones y realizar una acertada toma de decisiones.

Rubin, ya desde el 1986, proponía revisar los bloqueos psicológicos a los que se puede uno enfrentar al tomar decisiones, tomando en cuenta que son inconscientes y que pueden estar simultáneamente presentes en el individuo.

### **1. Pérdida de contacto con los propios sentimientos**

En la medida en que desconocemos o no tomamos en serio nuestros sentimientos, sabotamos nuestro proceso de toma de decisiones porque, aunque muchas veces el mismo es racional, no cabe duda de que el afecto ejerce un rol importante.

### **2. Evasión de los problemas y de la ansiedad, con la finalidad de no experimentar sufrimiento**

El refrán "Más vale malo conocido que bueno por conocer", ilustra este obstáculo psicológico. Las personas que lo sufren consideran que, cualquier intento de elección, conlleve una carga enorme de ansiedad, pero, en cuanto se comienza a adoptar decisiones por pequeñas que sean, la persona se da cuenta de que las terribles consecuencias que imaginaba no han ocurrido.

### **3. Carencia de una escala de valores**

No conocer nuestros valores es como si no los tuviéramos. Al evitar la elección se fortalece la carencia de valores, con lo cual las elecciones se hacen cada vez más difíciles, creándose así un círculo vicioso. Por el contrario, cada vez que tomamos una decisión, ordenamos los asuntos de nuestra vida de acuerdo con una determinada escala de valores o prioridades: se fortalece el conocimiento de la propia personalidad y se facilitan las escogencias posteriores.

#### **4. Escasa autoestima o falta de confianza en sí mismo**

La dificultad para escoger opciones -en especial cuando se salta constantemente de una alternativa a otra-, se debe por lo general a la convicción inconsciente de que ninguna opción que se elige es suficientemente buena.

#### **5. Desesperanza, depresión y ansiedad**

Cualquiera que sea su causa, identificarlas es prioritario, ya que afectan no sólo la capacidad de seleccionar alternativas sino la salud mental en general. Tales problemas son síntomas de dificultades más profundas y muchas veces requieren de la ayuda profesional.

#### **6. Idealización o imagen irreal del propio yo**

Muchas personas con baja autoestima dibujan una imagen idealizada de sí mismas, lo que constituye una forma de compensación destinada a disimular y contrarrestar la desconfianza personal; tal actitud sólo disminuye la autoconfianza y obstaculiza el proceso de la toma de decisiones, ya que lleva a ignorar y olvidar las cualidades reales.

#### **7. Dependencia de los demás y necesidad obsesiva de agradar**

La dependencia de los demás, destruye el proceso de escogencia, puesto que se eligen las mismas opciones de los demás o se trata de que los demás lo hagan por nosotros. Tener una necesidad obsesiva de agradar a los demás afecta, pues no se puede ser objetivo y el miedo a ser impopular es el obstáculo a vencer.

#### **8. Búsqueda obsesiva del reconocimiento y del primer lugar**

Las personas con gran necesidad de reconocimiento quieren llamar la atención; prefieren ser admiradas por su hacer antes que por su ser, por lo tanto evitan tomar decisiones que puedan poner en peligro su orgullo.

#### **9. Perfeccionismo y afán de tenerlo todo**

Es importante aclarar que la búsqueda de la excelencia no es lo mismo que la búsqueda de perfección, ya que la primera tiene que adaptarse a criterios realistas; si no, se convierte en la justificación de necesidades perfeccionistas.

El afán de tenerlo todo es la creencia inconsciente de que se puede alcanzar un estado perfecto en el que estén incluidas todas las opciones y, por tanto, evitar las decisiones y los sacrificios. Este obstáculo conlleva más gasto de dinero, tiempo, energía y talento, y conduce al fracaso.

#### **10. Esperanza de tener cosas mejores, anhelo de lo que no se tiene, desprecio por lo que se tiene, y vivir de ilusiones**

Las víctimas de este bloqueo esperan una solución mágica que supere con creces todas las alternativas disponibles. Anhelar permanentemente lo que no se tiene y despreciar lo que está al alcance puede originar una acentuada inactividad, lo cual hace que decisiones que se tomen -si no conllevan un auténtico compromiso-, sean más bien actuaciones superficiales. Por otra parte, las ilusiones obligan a vivir en un mundo imaginario y no tienen nada que ver con las ideas creativas que se podrían llevar a la práctica tomando decisiones acertadas.

#### **11. Vivir en la fantasía**

Está estrechamente relacionado con el bloqueo de vivir de ilusiones y la esperanza de tener cosas mejores. El hecho de vivir en la imaginación nace de profundas carencias y de la

necesidad de obtener compensaciones. Es un bloqueo de la realidad que destruye el presente y elimina los goces de la existencia cotidiana, impidiendo el éxito en cualquier faceta de la vida.

### **12. Temor al autodesprecio que pueda generarse si se toma una decisión errónea**

Tener conciencia de que no somos infalibles, pero sobretodo superar el miedo a fracasar, fomentar la autoconfianza es la solución y no ser nuestros peores jueces. Las personas que padecen este bloqueo se infligen inconscientemente severos castigos en forma de depresiones, enfermedades psicosomáticas, propensión a accidentes, fracasos múltiples, relaciones destructivas, insomnio, problemas de apetito, y toda una variedad de aflicciones.

### **13. Autorreproches provocados por las exigencias desmedidas**

Este bloqueo nace de las exigencias y los “contratos internos” que las personas acuerdan inconscientemente consigo mismas. Toma la forma de “debería”, “podría” y “querría”, utilizados como reproches o justificaciones posteriores a una conducta determinada. Esta actitud puede convertirse en un hábito tan difícil de erradicar que hace que la toma de decisiones auténticas resulte imposible de realizar.

### **14. “Ceguera” ante las diversas opciones**

A pesar de saber que para tomar una decisión debemos de tener por lo menos dos caminos, cuando nos bloqueamos no vemos más alternativas; es necesario abrir esa visión de túnel para ver lo que hay más allá de nuestro campo visual.

### **15. Temor y distorsión de la presión del tiempo**

El creer que nunca hay tiempo nos lleva a pagar una alta cuota por no darse el tiempo. Si la persona consigue liberarse del agobio del tiempo, suele desaparecer la ansiedad y puede utilizar el tiempo provechosamente para analizar y sopesar las opciones, y para relajarse en caso necesario durante las distintas fases de una elección.

### **16. Criterios erróneos**

La capacidad de evaluar las opciones de forma racional y provechosa, es muy importante para el éxito en la toma de decisiones. Por el contrario, un criterio erróneo con frecuencia se debe a un deficiente análisis y a un pobre desarrollo de las ideas. El principal componente del criterio acertado es una visión objetiva de la realidad y de nosotros mismos, sin la cual nuestra percepción resultará sesgada, distorsionada.

### **17. Falta de integración interna o grave desorganización**

Es importante el autoconocimiento y el orden en nosotros mismos antes de poner orden hacia afuera, de lo contrario sólo provocamos caos.

Como podemos apreciar, el proceso para tomar una decisión tiene que ver con una profunda introspección y el reconocimiento de nuestras habilidades sociales como son: habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés, que en resumen son habilidades para relacionarse con uno mismo y con los demás.