

David Angulo de Haro



Decisiones

Cómo tomar decisiones exitosas

Tfs. (0212) 986 90 64 y 0414. 287 35 12

www.aprendizajealfa.com.ve

Este material es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

Cómo tomar decisiones

Índice

Introducción	3
1. Origen de las decisiones.....	5
2. Cómo y cuándo decidir.....	7
3. Todo cambio se inicia en la mente.....	9
4. Pasos a seguir para tomar decisiones que afectan a otras personas.....	14
1. Identificar el problema, situación u objetivo a lograr.....	14
2. Buscar soluciones.....	15
3. Seleccionar la mejor decisión.....	15
4. Implantar la decisión	13
5. Seguimiento y evaluación de los resultados.....	16
6. Como lograr que la decisión sea aceptada.....	17
5. Procedimiento para tomar decisiones personales.	18
6. Conclusiones.....	19

Introducción

Es importante lo que pensamos y sentimos. Son importantes los principios, valores y criterios que rigen nuestra vida, pero todo esto puede servir de poco si no lo llevamos a la práctica mediante la acción, lo cual supone *decidir*.

La vida es acción, cambio, evolución, y la ley es: "Adaptarse o morir"

Los seres humanos tomamos millones de decisiones al día. Casi todas son inconscientes, automáticas. Son decisiones de supervivencia que toma el cerebro por iniciativa propia, sin consultarnos.

Cuando manejas, tu cerebro va procesando millones de datos que entran en su campo visual; los procesa de forma instantánea y reacciona con rapidez de acuerdo a las circunstancias. Tú no tienes tiempo ni capacidad para procesar esa cantidad abrumadora de datos. Tú trabajo consciente es elemental: Seguir la ruta, respetar los semáforos y evitar chocar con otros carros.

Casi todas las conductas humanas superiores: caminar, hablar, pensar, leer, escribir, trabajar, etc. dependen de *hábitos automatizados*. Hemos necesitado mucho tiempo y mucho esfuerzo para consolidar estos hábitos. Imagina lo complicada que sería la vida si tuvieras que decidir de forma consciente cada paso que das o cada palabra que pronuncias. Sin embargo, la dirección de nuestras conductas superiores depende de nuestra *decisión consciente*. Cada persona decide hacia dónde caminar, qué leer y por qué lee, etc.

Los animales actúan guiados por el instinto, mientras que el ser humano, dotado del libre albedrío, debe decidir en cada circunstancia por su cuenta y riesgo. La finalidad de las decisiones es el desarrollo...

Hoy somos el resultado de las decisiones que hemos tomado a lo largo de la vida; de las decisiones correctas, de las decisiones equivocadas y de las decisiones que no hemos tomado.

Si estás satisfecho de tus logros, se debe a que has tomado básicamente las decisiones correctas, y, si no estás satisfecho, se debe a que has fallado en el enfoque de tu vida y no has tomado las decisiones correctas en el momento oportuno.

Mañana serás el resultado de las decisiones que tomes de hoy en adelante.

Resulta inútil culpar a la vida o a los demás de nuestros fracasos. La ignorancia, la mala suerte, las crisis económicas y sociales, no justifican el fracaso de nadie ni eximen de responsabilidad.

Muchas personas, se han dejado llevar por la dinámica de una sociedad mediocre y no han tomado a tiempo decisiones correctas, con lo cual han ido acumulando deudas con la vida.

La vida, que nos ha dado todo, no acepta que las personas malgasten el tiempo y las capacidades que han recibido para evolucionar.

La vida no perdona y se cobra la deuda contraída de muchas formas.

La vida nos ofrece muchas oportunidades para aprender y para alcanzar el éxito por merito propio. Los que triunfan, no son necesariamente más inteligentes que los demás, lo que ocurre es que un día tomaron la dedición inquebrantable de triunfar.

En la vida no se triunfa de un día para otro, así como tampoco se fracasa de un día para otro. El éxito es el resultado de un proceso largo en el cual se ha venido tomando decisiones correctas, y, el fracaso es la culminación de un proceso fallido.

Las decisiones humanas son el resultado de un proceso que se va gestando de forma progresiva. Con frecuencia nos cuesta decidir, porque carecemos de motivación, de razones y de convencimiento. La decisión, más que un acto de voluntad, es un producto de la convicción. Cuando estés convencido, nadie podrá detenerte en tu camino hacia el éxito

Toda decisión supone un riesgo, pero en el riesgo está lo emocionante de la vida; siempre podemos apostar al éxito y aunque las cosas salgan mal, podemos sacar una lección para aceptar nuevos retos. En general, los fracasos ayudan a madurar más que los éxitos.

El valiente ama los retos, porque son una oportunidad para aprender, mientras que el cobarde los rehúye y cada día se hunde más en la mediocridad y en la frustración.

Cuando no existen proyectos ni convicciones, el cerebro se paraliza y con él, la voluntad y la decisión.

1

De dónde provienen las decisiones

La decisión nace del cerebro. Benjamin Libet, neurólogo de la Universidad de California ha demostrado que nuestro cerebro toma las decisiones casi un segundo antes de que las asumamos conscientemente. Según Singer, lo que el ser humano experimenta como una decisión, no es otra cosa que la justificación posterior a algo que ya ha consumado el cerebro, el cual actúa en base a la experiencia propia.

Según Singer, el cerebro no toma decisiones de manera arbitraria. Las decisiones se basan en experiencias acumuladas, por lo cual, toda decisión importante es una consecuencia de lo que *somos*.

Según esta teoría, el cerebro posee una dinámica propia, hasta cierto punto, independiente de la voluntad consciente de las personas. Esta dinámica está dirigida desde las estructuras profundas de la persona. Las estructuras profundas son la realidad auténtica de la persona, es decir, lo que verdaderamente piensa, conoce, cree y ama. Esta realidad es básicamente subconsciente.

El ser humano conoce muy poco de sí mismo, pero el subconsciente conoce a fondo nuestra realidad profunda. Tiene una capacidad llamada *pantomnesia* (*pan= todo y mnesia = recuerdo*).

El subconsciente recuerda absolutamente todo lo que hemos vivido de forma consciente e inconsciente, a lo largo de la vida. Conoce nuestras ideas, sentimientos, intereses y fortalezas; también conoce como nuestras dudas, temores, debilidades y problemas profundos y la forma de resolverlos; pero no logramos encontrar la solución, debido a nuestro desconocimiento de la mente humana.

El subconsciente es el *disco duro* de la mente. Contiene toda la experiencia de nuestra vida, convertida en materia prima que alimenta la memoria, la inteligencia, la creatividad y las decisiones.

La estructura de la personalidad hunde sus raíces en el subconsciente, de modo que, si queremos cambiar, necesitamos encontrar la forma de llegar a él. Este es el objetivo de la programación mental. Se trata de llegar directamente al origen y realizar cambios profundos y definitivos, a nivel de creencias, criterios, hábitos, sentimientos y conductas.

Los seres humanos tenemos numerosos *paradigmas* (ideas, creencias...que no responden a la realidad) los cuales condicionan la mente y nos impiden avanzar hacia el éxito y la libertad. Estos paradigmas escapan al propio análisis crítico, por lo que no podemos percibir su incongruencia.

Estos paradigmas hacen que las personas sean, sumisas, temerosas e indecisas y no tomen las decisiones que conducen al éxito. Es necesario realizar una higiene mental, liberar la mente de frenos y obstáculos y avanzar hacia el éxito, la libertad, la riqueza y la calidad de vida.

Cada árbol produce frutos de acuerdo a la clase de árbol que es y cada persona toma decisiones de acuerdo a la clase de persona que es. De modo que, para tomar decisiones que nos eleven hasta el éxito y la felicidad, antes debemos tomar decisiones que nos ayuden a crear la estructura mental que nos catapulte al éxito y a la felicidad.

Las empresas han comprendido esta realidad, por esta razón invierten grandes cantidades en desarrollo humano. La calidad de las personas determina la calidad del trabajo y del producto.

Muchas personas toman la decisión de cambiar, pero no pueden, porque las conductas humanas importantes no dependen de decisiones circunstanciales sino de fuerzas subconscientes que constituyen el núcleo de la personalidad. Estas fuerzas se han ido organizando y consolidando a lo largo de los años.

En consecuencia, la clave para controlar la propia vida y tomar decisiones eficaces está en programar la mente a nivel profundo. Lo cual supone: Incrementar los conocimientos y elevar el nivel cultural, mejorar la autoestima y las relaciones humanas; adquirir métodos más eficaces, desarrollar valores superiores, etc.

Todo lo que hacemos es un reflejo de lo que somos, y, todas las cosas importantes que nos ocurren son el resultado de cómo funciona nuestra mente.

Todo se rige por la Ley de Causa y Efecto. La casualidad o suerte sólo se aplica a hechos fortuitos intrascendentes. El éxito verdadero y la felicidad son una conquista personal que exige una buena programación, esfuerzo y perseverancia.

2

Cómo y cuándo decidir

Nadie puede decidir con libertad, si está condicionado internamente por la ignorancia, por el temor o por las pasiones. Este condicionamiento interno conduce al sometimiento externo. Si eres libre en tu mente y en tu corazón, nadie podrá someterte. Pero las personas están atrapadas en costumbres, hábitos, creencias, prejuicios, temores, deberes y culpas, que tienen que ver muy poco con la realidad, los cuales hacen difícil tomar decisiones importantes.

Para ser dueños de nuestras decisiones, debemos estar claros y alcanzar cierto grado de autonomía interna; (liberación de la ignorancia y de las pasiones) de lo contrario, los demás nos impondrán su ley y decidirán por nosotros.

En todo ser humano existe un impulso natural que nace de lo íntimo de su ser y le estimula a crecer, a superarse; pero la mayoría de las personas tienen inhibido este impulso, debido a una educación pobre en estímulos y muy represiva.

Un estudio realizado en EE.UU. indica que, de 10 mensajes que los padres dirigen a sus hijos, 9 son represivos de alguna forma; es decir, los padres educan a sus hijos para el sometimiento en vez de educarlos para la libertad.

Dadas estas premisas, las cuales se pueden extrapolar a todo el mundo, los seres humanos tienen poca libertad para tomar decisiones valientes que les catapulten al éxito. Sin embargo, el ser humano es libre y posee mucha capacidad mental y el impulso a evolucionar, lo que le permite superar casi todos los obstáculos cuando se lo propone.

En un programa de TV acaban de presentar el caso de una joven que nació ciega, sorda y muda. Esta joven a quien llamamos Isabel, Nació en Addis Abeba (Etiopía). Una mujer, o mejor dicho, un ángel humano, tomó la decisión valiente de adoptarla, y, no conforme con esto, tomó la decisión de ayudarla a triunfar. Hoy, Isabel tiene veinte años y está estudiando Psicología en una universidad de Madrid. ¡Increíble!

Sus notas son excelentes, pero lo más sorprendente es su actitud, su madurez y la forma sabia y fluida en que se expresa a través de una joven interprete que traduce de forma instantánea los movimientos de sus dedos.

Todos los seres humanos tenemos capacidad para triunfar, pero es necesario tomar la decisión firme e inquebrantable de avanzar hacia el éxito.

Podemos suponer los esfuerzos que ha tenido que realizar Isabel para superar su profunda minusvalía.

La vida es lucha, y, cuanto mayores son las dificultades, más necesaria es la fortaleza interna.

Cuando existe un interés profundo, todo es posible. La actitud y la decisión son las claves del éxito.

Somos parte de una sociedad, que nos obliga a decidir constantemente para satisfacer numerosas necesidades creadas y para adaptarnos al ritmo de la vida. Pero las decisiones verdaderamente importantes son las relacionadas con el propio desarrollo. Estas decisiones íntimas y personales son las que deciden nuestra vida; por tanto, son estas decisiones a las que debemos prestar mayor atención.

Como la ley de la vida es la competencia, debemos aceptar que la sociedad ejerce una presión constante con el fin de impedir el desarrollo de las personas. Por esta razón, la sociedad carece de líderes y los que surgen como verdaderos líderes tienen un mérito increíble, porque en algún momento han tomado la decisión valiente de luchar solos en contra de una sociedad envidiosa y represiva.

Existen muchas formas de represión. En los países subdesarrollados, ejerce la represión por medio de la ignorancia y de la pobreza; mientras la gente sea ignorante y pobre, jamás tendrá conciencia de su valor y en consecuencia, no podrá reclamar sus derechos y libertades.

En las sociedades en vías de desarrollo, ejerce la represión por medio de la competencia. La gente, absorta en el trabajo y en la capacitación constante, no tiene tiempo ni energía para ocuparse de su propio desarrollo, por lo cual, tampoco podrá reclamar sus derechos y libertades.

Y en las clases desarrolladas ejerce la represión a través del consumismo; las personas, ocupadas y preocupadas en satisfacer tantas necesidades creadas, gastan en "cosas", el tiempo, el dinero y la energía, que deberían invertir en desarrollo personal.

Por tanto, la clave del éxito está en ser dueño de las propias decisiones. La mayoría de las personas están atrapadas en costumbres, hábitos, prejuicios, temores, deberes y culpas, que tienen que ver muy poco con el desarrollo.

La finalidad de las decisiones es cambiar, progresar, lograr mejor calidad de vida, ser más libre y más feliz.

3

Todo cambio se inicia en la mente

Todo cambio se inicia en la mente. Para tomar decisiones importantes es necesario cambiar la dinámica de la mente, lo cual no es fácil porque funcionamos en base a hábitos adquiridos a través de los años. Estos hábitos han automatizado nuestras conductas y, en cierta forma, somos esclavos de los hábitos.

"Ningún problema puede resolverse desde el nivel en el cual se ha producido" Covey. Por tanto, para lograr objetivos superiores es necesario funcionar a un nivel mental superior. Para funcionar a un nivel mental superior es necesario activar el cerebro, dejar de lado muchas conductas inútiles e ir directamente a lo importante de las cosas. Esta actitud supone una visión superior de la vida podemos adquirir.

Cunado las personas toman conciencia de las oportunidades que pierden y del precio que deben pagar a lo largo de la vida, en forma de subdesarrollo, carencias y frustración, lo más seguro es que tomen decisiones para desarrollarse.

Las decisiones importantes nacen de la seguridad y de la convicción. Si estás seguro y decidido, nadie podrá detenerte en el camino hacia el éxito, pero si dudas, entonces serás víctima de la crítica de los demás, los cuales se sentirán con derecho a juzgarte y a condenarte.

Los seres humanos tomamos muchas decisiones intrascendentes pero existen decisiones importantes en las cuales nos jugamos el éxito. Es importante determinar cuales son estas decisiones.

No pienses ni trabajes en corregir errores.

No pierdas tiempo en corregir errores porque no terminarás nunca, pues, cada vez que piensas en ellos los fortaleces.

Piensa únicamente en positivo.

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación. En nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a decidir de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el "disco duro" de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "eureka", encontré la solución.

Piensa en soluciones. Sé asertivo. La asertividad no es sólo una actitud mental, es una forma activa de vivir, de esforzarse, de capacitarse, de resolver las cosas, en vez de esperar que éstas cambien. Piensa en soluciones, porque así como piensas así te suceden las cosas.

Estudios realizados entre gerentes de todo el mundo indican que, los gerentes de empresas exitosas no pierden tiempo en recuperar áreas o personas que no funcionan; su objetivo es potenciar las áreas y personas que funcionan bien; mientras que, los gerentes de países subdesarrollados se preocupan más por subsanar las fallas. Son dos visiones muy distintas; una conduce al éxito y la otra al fracaso.

Cada día desfilan delante de ti numerosas oportunidades para hacer dinero, para hacer amigos, para aprender, para ayudar, para admirar la naturaleza, para ser feliz, pero si funcionas a bajo nivel no podrás percibirlos.

Planifica.

Activa el cerebro para que busque en el archivo de la memoria toda la información útil. La planificación es una forma de activar la creatividad. Permite trabajar sobre una estructura mental concreta, lógica y organizada, de modo que las ideas que surgen se van ubicando en el lugar adecuado y, de forma progresiva, se va adquiriendo una visión más clara y más completa del asunto que queremos resolver y, cuando estén dadas las condiciones, el cerebro tomará las decisiones pertinentes.

Establece una buena estrategia.

Elaborar un proyecto de vida, claro, preciso y motivador, capaz de absorber en beneficio propio la energía mental.

Hace unos días pude ver un programa de televisión que analizaba la actuación de los Estados Unidos en la Guerra de Vietnam. Explicaba cómo Estados Unidos ganó todas las batallas pero perdió la guerra.

Estados Unidos destruyó las principales vías de comunicación con el fin de que el ejército vietnamita no pudiera desplazarse ni ser abastecido, pero desconocía la creatividad y la previsión del pueblo vietnamita. Los vietnamitas se adelantaron a los hechos y construyeron numerosas vías secundarias que surcaban el país en todas las direcciones, a través de las cuales podían desplazarse los soldados y las provisiones de forma clandestina y en pequeños grupos. Construyeron también cientos de kilómetros de túneles en los cuales se refugiaron durante más de diez años.

Estados Unidos nunca tuvo conocimiento de esta red inteligente de caminos y de los túneles. En consecuencia, sus tácticas no respondían a la realidad, por lo cual, fracasaron.

Para triunfa en cualquier aspecto se necesita:

1. Una buena estrategia (proyecto u objetivo) que ponga en marcha nuestras mejores capacidades. (Se trata de algo importante por lo cual vale la pena luchar)
2. Tácticas específicas; es decir, planes concretos de acción.
3. Capacidad de acción; lo cual supone capacitación, entrenamiento y actitud triunfadora.

Prevé las cosas y adelántate al futuro.

La palabra previsión significa: *Pre-ver*, ver con anterioridad, mirar adelante, adelantarse al futuro.

La fortuna es caprichosa, viene y luego se va, con la misma rapidez con que llegó, por lo cual, hay que prever y programar el futuro en todos los aspectos.

Las cosas cambian con rapidez y lo que hoy es de actualidad, mañana será obsoleto, de modo que, una forma de prever y de adelantarte al futuro consiste en cultivar una mente flexible, creativa y en actitud de cambio.

Prever es crear las condiciones que garanticen el éxito sostenido, independientemente de como funcione la sociedad. Sin embargo, el destino y el azar son caprichosos e impredecibles, de modo que, el riesgo será tu compañero inseparable de camino.

Selecciona tus objetivos

Abre los ojos a tiempo. Adelántate al futuro. Diseña un proyecto de vida valioso. Toma lo más importante de la vida.

¿Qué es para ti lo más importante?

Imagina que estás en el último día de tu existencia, y, respóndete a ti mismo desde esta perspectiva.

¿Qué desearías haber hecho en tu vida?

¿Qué sería verdaderamente importante para ti?

¿De qué te arrepentirías?

Ahora estás a tiempo para lograr esos objetivos y para evitar los errores y así no tener que arrepentirte

Programa tu mente.

La razón por la cual unos son ricos, inteligentes, triunfadores y felices, se debe a que, de alguna forma, se han programado para ello, y la razón por la cual otros son pobres e ignorantes, se debe a que, de alguna forma, se han programado para ello; porque, en definitiva, toda conducta humana es el resultado de una programación mental.

La programación mental no se realiza de un día para otro. Es el resultado de un largo proceso. Nadie triunfa en un momento o fracasa en un momento. Puede existir un momento en el que se definen las cosas, pero ese momento contiene el esfuerzo de toda una vida o bien los errores acumulados durante mucho tiempo.

En la vida todo se rige por leyes. Si quieres hacerte rico debes conocer las leyes de la economía. Si quieres ganar una guerra debes conocer las estrategias propias de la guerra. Si quieres relacionarte bien con las personas debes conocer los principios fundamentales de la psicología. Es importante conocer las leyes y las claves del éxito, porque enseñan a tomar decisiones correctas.

La vida ofrece infinidad de oportunidades pero sólo las personas "capacitadas" pueden percibirlas y aprovecharlas. Pero lo ideal es que crees tus propias oportunidades para que no dependas de nadie.

La decisión nace del cerebro. Si tienes un proyecto valioso y lo amas de verdad, entonces, tu cerebro te proporcionará las ideas y la fuerza para convertirlo en realidad.

Cada criatura, por pequeña y humilde que sea, tiene una función importante. En este mundo todo existe por una razón y todo lo que sucede es por una razón.

Disciplina tu mente.

El objeto de la disciplina es el control de las fuerzas instintivas y el manejo inteligente y efectivo de todas las capacidades con el fin de lograr objetivos que garanticen el éxito integral.

Es necesario internalizar la disciplina y convertirla en un hábito. Las personas internalizan la disciplina cuando comprenden que es necesaria para triunfar. Cuando ocurre esto, las personas tienden a ser disciplinadas y les resulta fácil ser responsables y trabajar intensamente en sus proyectos.

La disciplina nace de la motivación, de la convicción y del espíritu de superación, por lo cual, nadie puede tener disciplina si no tiene un objetivo importante por el cual vale la pena luchar.

El ser humano tiende por naturaleza al libertinaje, a lo fácil, a lo placentero, de modo que, es necesario estar atento para no sucumbir a los espejismos y tentaciones de la vida.

El ser humano sigue siendo básicamente animal. Los instintos son muy poderosos y están siempre activos. En la mente humana hay muchos impulsos instintivos que presionan y luchan por tomar el control, por lo cual, es necesario estar siempre alerta y mantener cierta disciplina mental. Uno de los objetivos más importantes de la disciplina es reprimir y controlar los impulsos indeseables.

La disciplina, más que el cumplimiento de ciertas reglas, es una actitud, una forma de ser, de pensar y de actuar.

Todas las decisiones son importantes

Existen decisiones claves que son determinantes en la vida, tales como la elección de la profesión, el matrimonio, un proyecto empresarial, etc. Elabora una lista con las cinco decisiones que han marcado más tu vida, para bien o para mal.

Existen muchas decisiones “pequeñas” a las cuales no les damos importancia, y, sin embargo, influyen mucho en la dinámica de nuestra vida porque fortalecen determinadas conductas que al final inclinan la balanza de un lado o de otro.

Hay detalles que, en apariencia, no tienen importancia, pero vistos dentro del contexto general, son muy importantes.

Nunca pensarías que se perdió una batalla por causa de un clavo. Cuentan que en la guerra civil de los EE.UU. el general del ejército del sur se ausentó. Al percatarse de la ausencia, el ejército del norte se preparó para la batalla. Al ser notificado el general del sur de la movilización del enemigo, montó en su caballo y corrió a toda velocidad, con el fin de organizar la defensa. A mitad del camino se aflojó una herradura por la pérdida de un clavo. El caballo sintió la molestia y redujo la velocidad. El general llegó tarde y no pudo dar las órdenes pertinentes, por lo cual perdió la batalla.

Un fósforo es un simple detalle, pero en ciertas circunstancias puede incendiar un bosque entero o una ciudad.

Una bola de nieve lanzada en la montaña no es nada, pero si rueda por la pendiente y acumula nieve en el descenso, se convierte en una bola gigante y puede arrasar todo a su paso.

Hitler era un hombre insignificante pero supo aprovechar las circunstancias y fue causa de la muerte de 60 millones de personas y de la destrucción de Europa.

El "efecto mariposa" es un concepto que hace referencia a la noción de sensibilidad a las condiciones iniciales dentro del marco de la teoría del caos. Su nombre proviene de un antiguo proverbio chino: *"El aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo"*

Podemos predecir con exactitud las cosas de las cuales conocemos las premisas y podemos controlar sus variantes, pero, cuando se trata de la vida humana no podemos predecir nada con exactitud absoluta, excepto la muerte.

La vida es muy compleja y cualquier circunstancia no controlada puede complicarnos la existencia, por lo cual, es necesario prever, planificar y rectificar errores antes de que crezcan y se nos escapen de las manos.

“Pequeños golpes derriban grandes cedros” Proverbio

Pequeñas termitas pueden devorar un bosque

Pequeñas langostas pueden arrasar las cosechas de un estado entero.

Pequeñas gotas de agua forman el mar.

Pequeños segundos forman la eternidad

Y pequeñas decisiones conducen al éxito o al fracaso.

4

Técnicas para tomar decisiones eficaces

Existen ciertos métodos y estrategias que ayudan a tomar decisiones que afectan a otras personas.

Estos métodos son teóricos y sirven de poco si las personas no están en condiciones de decidir con conocimiento, justicia y honestidad.

Cada día se realizan en el mundo miles de reuniones a nivel de empresas, de instituciones y de gobiernos, con el fin de resolver tantos problemas que aquejan a la humanidad. Parece que en todas estas reuniones impera la buena voluntad y el deseo de resolver las cosas, pero no es así. Todos acuden con sus intenciones ocultas, sus intereses y sus compromisos. Nadie está dispuesto a renunciar a "sus derechos", por lo cual, estas reuniones tienen mucho de farsa.

Cuando existe verdadera voluntad, las cosas se resuelven de forma fácil y rápida.

Esta misma farsa ocurre a nivel personal. Las personas saben muy bien las decisiones que deben tomar para triunfar, pero estas decisiones exigen renunciar a ciertas comodidades y adquirir responsabilidades, y, la mayoría de las personas no están dispuestas a renunciar a dichas comodidades y tampoco a asumir riesgos y responsabilidades. Para justificar su posición inventan mil excusas.

1. Identifica el problema

- El problema debe expresarse con objetividad, de forma que no comunique juicio o culpa sobre ninguna persona.
- Definirlo en forma clara, precisa y completa.
- Es conveniente expresarlo en forma de mensaje "yo" o "nosotros", con el fin de evitar susceptibilidades.
- Solicitar la colaboración de los interesados. Es indispensable que cada persona exprese con libertad sus ideas y sentimientos.
- Escuchar en forma activa.
- Entender que en toda relación humana hay que respetar ciertas reglas de juego.
- Antes de avanzar al punto 2, es necesario que todo haya quedado definido en forma clara y precisa.

2. Buscar soluciones y no excusas o culpables

- Todo problema tiene una solución y pide una solución eficaz.
- La solución depende de la creatividad y de la actitud positiva de las personas.
- Una buena decisión debe ser el resultado maduro de un proceso en el que se confrontan datos, opiniones y experiencias.
- Aunque la decisión debe ser el resultado de un proceso lógico, los factores psicológicos pesan mucho; por lo cual es necesario generar sentimientos positivos.
- Cuando la decisión es muy importante, es conveniente dejar un tiempo prudencial para madurarla personalmente y en grupo, con el fin de asimilar el cambio que supone la decisión

3. Seleccionar la mejor solución

- En este punto es necesaria una honestidad absoluta para decidirse por la solución más lógica, más justa y más eficaz. Resulta contraproducente recurrir al “Yo gano, tú pierdes”. Una decisión que no cuenta con el consenso general, deja abierta la puerta a futuros conflictos.
- La decisión es más difíciles cuanto más compromete la seguridad y los intereses de las personas; por tanto, debe estar fundamentada en argumentos sólidos.
- La decisión es más fácil cuando existe armonía y colaboración dentro del grupo. Cuando existe tensión resulta difícil tomar cualquier decisión, porque los sentimientos se imponen sobre la lógica.

4. Implantar la decisión tomada

- La decisión debe surgir como consecuencia natural de un proceso.
- Debe imponerse como una necesidad, como una exigencia de cambio impuesto por la realidad de las cosas y como un bien para el funcionamiento del grupo.
- Toda decisión de grupo exige sacrificar ciertos derechos personales, pero los beneficios que aporta el grupo compensan con creces este sacrificio.
- Debe quedar en claro las responsabilidades que debe asumir cada persona.

5. Seguimiento y Evaluación

- Es necesario hacer un seguimiento para comprobar la funcionalidad de la decisión tomada.
- Como la vida es cambio, las decisiones no son perfectas ni definitivas, necesitan adecuarse a la realidad.
- Las decisiones tomadas se convierten en reglas de juego que hay que respetar; dichas reglas son el resultado de un consenso y por tanto nadie puede cambiarlas unilateralmente.
- Todas las personas no tienen la misma capacidad de asimilación, de adaptación, ni de respuesta; por tanto, es necesario cierto margen de comprensión y de generosidad.
- El ser humano se resiste a los cambios; por tanto, es conveniente evitar la prisa, el optimismo exagerado y el perfeccionismo.
- Si la decisión no surte el efecto esperado, se debe a que existe una falla en alguno de los niveles anteriores. (No se definió bien el problema, las soluciones aportadas fueron superficiales, faltó honestidad, no hubo suficiente consenso o no están dadas las condiciones psicológicas...) Por lo cual es necesario regresar al nivel que se considere conveniente para reconsiderar el problema. En todo esto, lo importante es el interés y la honestidad.

6. Cómo lograr que la decisión sea aceptada

- Todos deben tener la libertad de expresarse, de opinar, de criticar...
- La gente debe sentir que es parte importante de la decisión.
- Debe sentir que esa decisión le beneficia de alguna forma.
- Debe sentirse integrada en el grupo.
- Debe sentir que se respeta su espacio y que se confía en su capacidad y en su responsabilidad.

- La falta de claridad y precisión en la definición de los objetivos.
Casi todos los conflictos humanos provienen de una percepción errónea o parcial de la realidad.

- La falta de prioridades.
Cuando las personas descubren cuál es la verdadera causa del problema y las consecuencias del mismo, resulta más fácil encontrar la solución y tomar la decisión correcta.

- La falta de creatividad
En general las personas tienen una mente desordenada y están acostumbradas a vivir en forma superficial de modo que, carecen de capacidad de análisis y de creatividad para encontrar soluciones de fondo. Se limitan a soluciones de emergencia, que no resuelven nada.

- La vida es movimiento continuo y exige adaptación constante y respuestas nuevas. La mayoría de las personas se resisten al cambio y sabotean de mil maneras todo plan de renovación; por esta razón, antes de intentar cualquier cambio, es necesario preparar el ánimo de las personas, para que comprendan que es una oportunidad para su propio desarrollo.

- Aceptar soluciones de compromiso.
Las cosas caen por su propio peso. Lo que carece de cohesión terminará por desintegrarse. Por tanto; cualquier decisión que no tenga en cuenta la realidad, la lógica y el beneficio de la mayoría, está condenada al fracaso.

- Toda decisión debe ser lógica, adaptada y oportuna.
- Habla con claridad y franqueza.
- Respeta las ideas, sentimientos, necesidades intereses de los demás.
- Ten suficiente información sobre el asunto.
- Respeta los procedimientos a seguir en el logro de los objetivos.
- La decisión debe ser clara, firme y lógica.
- Las personas se resisten al cambio, utilizando múltiples mecanismos de defensa, uno de ellos es el unirse para formar una fuerza de oposición.
Para evitar esta situación es conveniente que las decisiones no sean percibidas como una amenaza a su seguridad, sino como una promesa de futuros beneficios.
- La resistencia puede ser activa (crítica, agresividad...) o pasiva (lentitud, desinterés...)

5

Procedimiento para tomar decisiones personales

Las decisiones personales son las más importantes, pero las más difíciles de tomar. "Si sabes juzgarte a ti mismo, eres un verdadero sabio" S. Exupery

- Definir el problema con honestidad, claridad y precisión.
- Generar soluciones, analizarlas, madurarlas, ver los pros y los contras
- Elige la mejor decisión y determina las circunstancias de su aplicación
- Como ya señalamos la decisión debe ser lógica, adaptada y oportuna de modo que se logre el objetivo y no queden atrás dudas, temores o culpas.
- Al decidir debes tomar en cuenta el deber y el derecho que tienes a crecer y a ser feliz.

Decidir es un problema. Decidir es un riesgo. Decidir es un privilegio. Decidir es fruto de la libertad y es condición para seguir siendo libres.

La finalidad de las decisiones es lograr los objetivos deseados, por lo cual hay que capacitarse en diversos aspectos.

Las personas están atrapadas en formas de vida, de trabajo o de matrimonio que no les satisfacen y desean cambiar su situación pero no pueden por muchas razones. Tal vez han venido aceptando su situación durante años y han hecho poco o nada para salir de ella.

Hay que recordar que los cambios importantes en la vida suponen cambios importantes en la mente. Si no estás de acuerdo con algo, comienza a programar tu mente para que un día puedas tomar la decisión correcta hacia la libertad.

Cuando las personas comprenden lo inconsistente de ciertas conductas o compromisos, tienen la capacidad para liberarse de ellos.

Creo que la mejor forma de tomar decisiones personales, consiste en elaborar un Proyecto de Vida que integre los objetivos por los cuales vale la pena vivir y luchar.

Cuando el Proyecto de Vida se convierte en centro de interés, absorbe la energía mental en beneficio propio y la persona tanta energía, tanta claridad mental, que nada ni nadie podrá desviarle de su camino hacia el éxito.

El proyecto es la semilla una forma superior de vida.

Conclusiones

1. Todas las personas desean alcanzar el éxito en forma de riqueza, sabiduría, libertad o felicidad; pero pocas están dispuestas a esforzarse para lograrlo.
2. Las decisiones dependen del nivel de evolución alcanzado por las personas. Las personas poco evolucionadas toman muchas decisiones relacionadas con la supervivencia y las personas más evolucionadas toman decisiones más relacionadas con el desarrollo. Es decir, cada persona toma decisiones de acuerdo a la clase de persona que es.
3. Las decisiones importantes no dependen de la voluntad del momento. Las decisiones importantes no son aisladas, están encadenadas unas a otras. Son parte de un proceso completo. Ese proceso depende de la visión que tiene cada persona de la vida, de su proyecto, de sus ideales. Todas sus decisiones importantes apuntan a un objetivo.
4. Cuando las personas no tienen proyectos personales serios, carecen de rumbo en la vida y toman decisiones de acuerdo a las circunstancias. Su vida depende de las circunstancias externas y no de un plan personal. En consecuencia, no logran éxitos importantes ni duraderos. Su único objetivo es sobrevivir, esperar un golpe de suerte y que las cosas cambien.
5. En la naturaleza todo se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Atracción que hace que los elementos tiendan a asociarse de acuerdo a su naturaleza, es decir, de acuerdo a sus vibraciones que actúan como imán. Esta ley se aplica también a los contenidos mentales. Los contenidos mentales (ideas y sentimientos) más poderosos toman el control de la mente y deciden la dirección de la vida de las personas.
6. Las personas creen que son libres y que deciden por voluntad propia, pero la realidad es otra. Las decisiones de las personas están determinadas por su estructura mental. Nuestro subconsciente conoce muy bien cómo somos en el fondo y sabe cómo nos va a ir en la vida.
7. Los seres humanos somos inteligentes y gozamos de libre albedrío. No estamos sometidos al determinismo absoluto que rige la naturaleza; lo que significa que, en cualquier momento podemos adquirir una mayor conciencia de las cosas y rectificar.
8. Todas las personas aspiran a lograr el éxito, la riqueza y la felicidad. Lo intentan de muchas formas pero pocas lo logran. Las razones son muchas. En primer lugar, la gente tiene un concepto equivocado sobre el éxito, la riqueza y la felicidad. Para la mayoría estos tres conceptos se reducen al logro de cosas materiales.

Es fundamental saber en qué consiste el verdadero éxito, la verdadera riqueza y la felicidad, para que no nos ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que creían valiosos y al final solo les quedo vacío y frustración. El dinero es sólo eso, "money" La riqueza es mucho más, es salud, fe, ilusión, amistad, esperanza, eficacia, libertad, felicidad.

9. Todo logro importante es el resultado de una programación inicial correcta, de un plan de acción adecuado y de decisiones valientes y oportunas. En este sentido, la educación recibida en el hogar es fundamental. En el hogar se ponen las bases de la inteligencia, de la conciencia y de la autoestima. El hogar determina la actitud de los hijos frente a la vida. En definitiva, son los padres quienes programan a sus hijos para el éxito o para el fracaso.
Sin embargo, la educación recibida no es determinante, es sólo el principio de un largo proceso en el cual interviene la libertad personal. Cada persona se va construyendo a través de sus decisiones.
10. ¿Por qué unos triunfan y otros fracasan? Es cuestión de programación mental. Si deseas triunfar a lo grande, necesitas reprogramar tu mente. Si sigues pensando y actuando como lo has hecho hasta ahora, te ocurrirá lo mismo que te ha ocurrido hasta ahora. Para que las cosas cambien, debes comenzar por cambiar tu forma de pensar y tu forma de decidir. La nueva programación no te exige ningún esfuerzo extra. Sólo es cuestión de aprender a tomar decisiones más eficaces. Las conductas humanas son el resultado de hábitos adquiridos, por tanto, Tú dependes de la calidad de tus decisiones.
11. La vida nos ofrece muchas oportunidades para aprender y para alcanzar el éxito, pero sólo podemos percibir las si estamos en actitud receptiva y sólo podemos llevarlas a cabo si contamos con la materia mental necesaria (conocimiento, etc.)
12. Existen oportunidades maravillosas a las cuales no tenemos acceso porque no hemos alcanzado suficiente nivel de desarrollo. A medida que las personas se desarrollan perciben oportunidades que estaban ahí desde siempre. ¡Cuántas oportunidades de éxito y de felicidad perdemos a lo largo de la vida por falta de desarrollo!
13. En vista de lo dicho en el punto anterior, nuestra decisión fundamental debería estar orientadas al desarrollo como personas. Se trata de llegar a ser la mejor clase de persona que podamos ser, pues, a partir de aquí podemos lograr todo lo que nos proponemos.
14. La dinámica de la vida es cada día más poderosa y corremos el riesgo de dejarnos llevar por la corriente. Muchas personas, se han dejado llevar por la dinámica de una sociedad mediocre y no han tomado a tiempo decisiones correctas, con lo cual han ido acumulando deudas con la vida. La vida no perdona y se cobra la deuda contraída de muchas formas.

15. No contraigas deudas con la vida. No hipoteques tu futuro. Los países subdesarrollados tienen contraídas muchas deudas con la vida en forma de ignorancia y de pobreza. Estas deudas constituyen un lastre inmenso para el desarrollo. Deberán pasar muchas generaciones hasta que paguen las deudas contraídas con la vida. Muchas personas han contraído deudas con la vida. Dichas deudas ahora les impiden triunfar y se lamentan de no haber tomado a tiempo las decisiones correctas que debieron tomar
16. No te compadezcas de ti mismo, ni culpes a la gente de tus fracasos ni busques justificaciones ni excusas. Tienes lo que has construido. Eres lo que has hecho de ti y te va como mereces que te vaya. Si te va bien, el mérito es fundamentalmente tuyo, y, si te va mal, tú eres el causante.
17. "Ningún problema puede resolverse desde el nivel en el cual se ha producido" Covey. Por tanto, para lograr objetivos superiores es necesario funcionar a un nivel mental superior. Para tomar decisiones eficaces es necesario capacitarse más cada día y valer más como persona.
18. Cada persona tiene intereses en los cuales invierte el tiempo, el esfuerzo y el dinero. Establece tus intereses y comprueba que son los correctos para que luego no quedes decepcionado.
19. Ten presentes todas las técnicas indicadas para tomar decisiones.
20. Elabora un Proyecto de Vida y establece un plan de acción, lógico y viable, dirigido al desarrollo personal y encuentra la estrategia para poder materializarlo.
 - La vida es una serie ininterrumpida de decisiones. Hoy somos el producto de las decisiones tomadas hasta ayer y mañana seremos el resultado de las decisiones que tomemos a partir de este momento.
 - Cada persona es lo que decide ser.
 - Cada uno es libre y responsable de su destino, sin importar las circunstancias en las que se encuentre.
 - La mayoría de los problemas personales y sociales se deben a decisiones no tomadas más que a errores cometidos
 - Cada decisión es una respuesta de toda la persona. Es el yo total quien ve, siente, piensa, vive y actúa. Por tanto, cada persona toma decisiones de acuerdo a la clase de persona que es.
 - La palabra, las ideas, los proyectos, tienen el valor y el poder de la persona que los produce; por tanto, no se preocupe por las decisiones que debe tomar; trabaje en superarse como persona, aclare su mente, adquiera convicciones profundas y metas definidas y atractivas, porque cuando funcione a niveles superiores, tendrá la libertad, la inteligencia y la voluntad, para tomar decisiones valientes y eficaces.
 - Las decisiones más difíciles son las que se relacionan con el propio desarrollo, debido a que suponen cambios profundos, a los cuales se resiste la naturaleza en forma perezosa.

Un artículo sobre “Cómo tomar mejores decisiones” de Liz Hollis, resume las investigaciones de Daniel Kahneman, padre de la neuroeconomía y uno de los principales exponentes de la Psicología positiva.

Kahneman ha demostrado que a la hora de tomar decisiones nos mueve más el temor al fracaso que el éxito, por lo que preferimos “pájaro en mano que ciento volando”. El artículo señala siete reglas básicas:

1. Evita pérdidas de tiempo en análisis inútiles.

2. Toma una perspectiva externa para las grandes decisiones vitales:

Nuestro cerebro tiene dos modelos mentales para analizar la realidad. El primero o interno es intuitivo, rápido, muy emocional. Por ello, para las decisiones importantes, es mejor tomar el segundo, el lógico y racional. Son las “lentes externas”. Se trata de analizar prioridades y puntuarlas despasionadamente.

3. Decide emplear tu tiempo y tu dinero en cosas inusuales:

“La forma como decides gastar tu dinero afecta más a tu felicidad que el dinero que tienes”

Las investigaciones demuestran que las personas obtienen más placer de cosas que no han hecho que de comprar más de lo mismo. Por tanto, es mejor invertir en experiencias que en objetos.

4. No dejes que una mala experiencia nuble tu juicio:

Una mala situación influye mucho en las siguientes decisiones, cuando es muy poco probable que se repita de nuevo inmediatamente.

5. Elige rápido tus productos de consumo:

Los estudios demuestran que cuando uno elige rápida e intuitivamente sus compras de gran consumo es más feliz que si las medita mucho. Kahneman tiene muy claro que en estos casos hay que utilizar el instinto.

6. Date cuenta de lo poco que sabes y tómallo con calma:

Lo más importante de la ciencia de las decisiones es lo poco que sabemos sobre las circunstancias que rodean a cada acto.

7. Debemos aprender a querer las decisiones que hemos tomado:

En las decisiones de poco valor, no vale la pena lamentarse de las decisiones que hemos tomado; lo importante es aprender y crecer.