

Habilidades para la vida

Toma de decisiones

Durante nuestra vida diaria tomamos infinidad de decisiones. Sin embargo, no todas tienen la misma importancia, algunas pueden llegar a ser tomadas prácticamente en automático. No todas pueden ser, así pues algunas son de gran importancia en nuestra vida por las consecuencias de ellas, tanto para nosotros como para otros, y requieren de un proceso de elección consciente y pausada.



Podemos definir la toma de decisión como, el proceso de elecciones mediante el cual el ser humano visualiza y analiza distintas posibilidades, evalúa sus consecuencias, considera cómo dicha elección podría repercutir a futuro en él y en los demás y finalmente optar; ya que las decisiones se toman frente a un dilema.

La mayoría de las veces tomamos decisiones basadas en nuestro sentido común, debido a la carencia de objetivos auténticos, que emanen de nuestros deseos reales. No obstante, si lo que buscamos es una toma de decisión consciente y responsable es necesario poner en juego nuestro pensamiento crítico y nuestro pensamiento creativo para elegir sin contradecir nuestros valores básicos. Una toma de decisiones así, reafirma nuestra racionalidad.

Podemos aprender a tomar decisiones así y es de lo que aquí se trata. El ideal es que mis decisiones verdaderamente sean mías, es decir que sea yo quien decide y no otras personas o que sea conducido por el peso de factores del ambiente social, en el que de manera particular cada uno de nosotros nos desenvolvemos.

Esto consolida mi individualidad y me hace responsable de mis actos. Mis temores, fantasías y apegos o dependencias influyen también en la toma de decisiones; pueden llegar a oscurecer lo que yo realmente soy.

Esto tiene que ver con lo que llamamos libertad, que es exclusivamente la independencia de vínculos externos sino internos también.

Si en mí influyen las circunstancias, mis decisiones influyen en ellas. Debo caer en la cuenta que hay circunstancias que no puedo modificar, lo que no impide que yo tome decisiones, pues la actitud con la que llevo adelante esas circunstancias, sí está en mí. Con mis decisiones voy construyendo mi historia de vida, pero lo más importante es que me voy construyendo a mí.

Aún cuando la toma de decisión es personal, existen elecciones que repercuten en nuestro entorno, y que atañen a los individuos en forma colectiva. Estas decisiones son más especialmente de orden ético y moral, y tienen que ver con la vida, con la dignidad del ser humano o con sus derechos. Es entonces cuando el proceso de toma de decisión, debe buscar la alternativa que beneficie la convivencia y el bien común.

- Ref.-** Alonso, C. Prevención de la A a la Z. España, Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud. 2004
- Davis, M.. Técnicas de autocontrol emocional. México, Ediciones Roca. 1988
 - Organización Mundial de la Salud. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza. 1999

San Salvador, 22 de noviembre de 2021.