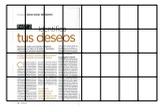


PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 524	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 85%	
Femenina		Valor (€): 7.691,16	
Mensual	01/01/2011	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 82	Imagen: Si

Dossier **cómo tomar decisiones**

FASE 2 Identifica tus deseos

Reconocer cuáles son nuestras verdaderas aspiraciones es clave en la toma de decisiones. Conectar con nuestras emociones y visualizarnos llevando a cabo **nuestras metas nos ayudará a reconocer nuestros verdaderos deseos y a elegir de acuerdo con nosotros mismos.**

Cómo reconocer cuáles son nuestros verdaderos deseos? "Por las emociones que nos despiertan –responde la psicóloga clínica María Nieves Vera Guerrero⁽¹⁾, profesora titular del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada–. Cuando elegimos de manera acorde con lo que realmente queremos, nos sentimos satisfechos con nosotros mismos, aun cuando corramos el riesgo de perder la aprobación de los demás. Estamos utilizando nuestro derecho a elegir por nosotros mismos y no por lo que la gente pueda esperar de nosotros."

El miedo a decepcionar a los demás o a perder su estima nos lleva, muchas veces, a escoger buscando la aprobación ajena en vez de actuar conforme a nuestros pro-

prios deseos y defender nuestros derechos. Como nos recuerda María Nieves Vera Guerrero, visualizarnos actuando conforme a lo que creemos puede ayudarnos a reconocer nuestros deseos y a atrevernos a actuar de forma consecuente. "Hay varias técnicas de imaginación que nos pueden ayudar a querernos y a defender más nuestros derechos –señala la psicóloga–. Por ejemplo, podemos imaginarnos usando el derecho que no se está defendiendo y contemplar cómo cambia la vida,

LA CLAVE ES AVERIGUAR SI LAS DECISIONES QUE ELEGIMOS NOS ALEJAN DE NUESTROS DESEOS

cómo se actúa, cómo se siente con uno mismo y con los demás... Y luego imaginar que ya no se tiene ese derecho. Esto ayuda a clarificar nuestras elecciones y a ser responsables de los resultados."

Las preguntas correctas

"Tener objetivos y fijarnos metas nos ayuda a saber qué decisiones hemos de tomar". Escribe la psicóloga americana Debbie Ford en su libro *Hágase estas preguntas*. (Ediciones Urano, 2005). En él, Ford nos plantea que la clave para tomar decisiones es identificar nuestras metas y preguntarnos si nuestras elecciones nos acercan o nos alejan de ellas. "Las preguntas correctas nos permiten contemplar los hechos. ¿Esta elección me aportará fuerza vital? ¿Me acercará esto al futuro que espero? ¿Reforzará mi autoestima? Cuando nos hacemos estas preguntas antes de tomar una decisión y las respuestas son 'No, no y no', pero decidimos hacerlo de todos modos, al menos, tendremos claro que somos nosotros los que estamos sabotando nuestro futuro. Luego, en lugar de ser víctimas de nuestras circunstancias, podemos responsabilizarnos de ellas." Elegir de forma cons-

PSYCHOLOGIES <small>España</small>	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 542	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Valor (€): 7.965,23	Valor Pág. (€): 9.000,00
Femenina	01/01/2011	Página: 83	Imagen: Si
Mensual			

TENER OBJETIVOS Y FIJARNOS METAS NOS AYUDA A SABER QUÉ DECISIONES HEMOS DE TOMAR

cientemente y no dejarnos llevar sin más por automatismos o por el miedo a decepcionar a los demás es también una forma de asumir la responsabilidad de las circunstancias y, por tanto, de atrevernos a tomar las riendas de nuestra vida.

Buscar la coherencia

“Cuando decidimos que queremos ir hacia algún lado necesitamos coherencia. ¿Y qué es la coherencia? Pensar, sentir y actuar en la misma dirección”, señala el reputado psicólogo Walter Riso, protagonista de la entrevista de este dossier. “Cuando logras conectar las tres cosas todo parece claro”, continúa el psicólogo.

Cuando una decisión corresponde a nuestra intención profunda, su simple evocación nos llena de emociones positivas. Dichas emociones nos ayudan a identificar nuestros verdaderos deseos, a preguntarnos si nuestras elecciones nos acercan o nos alejan de ellos y a actuar en consecuencia.

NÚRIA BERLANGA

(1) María Nieves Vera Gorrero es autora, junto a Gloria María Roldán Maldonado, de *Ansiedad social, manual práctico para superar el miedo* (Pirámide, 2010).



Mercè, 24 años, estudiante de sociología. “Suelo preguntarme qué es lo que quiero”

“Dependiendo del tipo de decisiones, hay veces que valoro mucho las consecuencias y las ventajas e inconvenientes de cada posible elección. En otras ocasiones, actúo de forma más impulsiva. A menudo me pregunto qué es lo que realmente quiero. Además, aunque me parece necesario, a veces creo que le damos, o al menos yo le doy, demasiadas vueltas a las cosas, y muchas veces la primera opción es la correcta.

Creo que, en general, tenemos demasiado miedo a equivocarnos porque en nuestra sociedad está muy penalizado el error, cuando debería ser

lo más natural del mundo porque, al fin y al cabo, de él aprendes. En mi caso, procuro decidir de forma más rápida y directa cada vez y no preocuparme tanto por las consecuencias o los posibles errores.

Creo que está muy bien razonar y ver todas las opciones antes de decidir, pero una vez has hecho una elección no sirve de nada estar lamentándose o haciéndose reproches. Me parece importante tener unos cuantos objetivos en mente e irte marcando el camino según esas metas, como una hoja de ruta que hace que cada elección sea mucho más sencilla.”