



¡Me aterra tomar decisiones!

A veces, decidirse se convierte en un suplicio. Sin embargo, para poder avanzar en la vida necesitamos aprender a reconocer qué es lo que nos conviene y renunciar al resto de opciones.

Escribe: Paloma Corredor

Cuando la duda acecha a la hora de tomar una decisión importante, puedes sentirte muy vulnerable e incluso impotente. El doctor **Paulino Castells**, psiquiatra experto en temas de familia, aconseja dos estrategias para evitarlo:

★ **Reflexiona.** Piensa qué ventajas e inconvenientes te aporta cada opción en juego. Pero hazlo teniendo en cuenta que en la vida se presentan multitud de imprevistos. En otras palabras, no podemos controlar lo que va a suceder en el futuro, así que en un momento dado hay que poner fin a las reflexiones y actuar para atajar las dudas.

★ **Pide consejo.** En tu entorno hay personas en las que confías, y ellas te pueden ayudar aportándote su punto de vista. La ventaja es que no están involucradas personalmente en tu dilema, de modo que su opinión es más objetiva. Además, hablar con alguien de confianza es bueno porque te ayudará a expresar en voz alta tus necesidades y temores. De ese modo, tú misma descubrirás qué es lo que realmente deseas.

¿Sólo un poco indecisa? Es normal

Albergar cierta indecisión es normal: "Hay muy poca gente con las ideas totalmente claras. Lo bueno de tener un punto de duda es que te permite contemplar la situación desde distintos ángulos de visión", explica el doctor Paulino Castells. Por eso, si tienes tendencia a quedarte bloqueada por la indecisión, no debes machacarte, ya que sólo te servirá para sentirte cada vez más ansiosa.

Revisa tus deseos y necesidades

Para poder tomar la decisión adecuada, es fundamental que te mantengas en contacto con tus propios deseos y necesidades. Pasarlos por alto es fácil, porque vivimos condicionados por los horarios, las prisas y la

4 preguntas antes de dar el paso

Responder a ciertas preguntas te ayudará a encontrar la respuesta. Es el método que recomienda la psicóloga norteamericana **Debbie Ford**.

- ★ **¿Me conducirá a un futuro mejor o me dejará anclada en el pasado?**
- ★ **¿Me dará satisfacción a largo plazo o sólo una gratificación inmediata?** Nunca tomes las decisiones trascendentales por impulso.
- ★ **¿Reforzará mi energía vital o me la robará?**
- ★ **¿Es un acto de autoestima o de autosabotaje?** Es un acto de autoestima si vas a hacer algo bueno para ti. Y es un acto de autosabotaje si tomas la decisión, aunque en el fondo de tu ser, y por mucho que logres convencer a los demás, sabes con certeza que no es la más adecuada.

vida cotidiana. Busca el método que más te ayude. Por ejemplo: escribir un diario para aclarar tus ideas, concederte cada día unos minutos para pensar en tus objetivos vitales y cómo conseguirlos o concederte un plazo razonable antes de dar una respuesta.

¿Y si hubiera decidido otra cosa?

Una vez que hayas resuelto el dilema, comprométete con tu decisión: "Piensa que eso era lo más acertado que podías hacer y olvídate de las otras opciones. Nada de *peros*", aconseja Cas-



tells. Tu decisión debe ser irrevocable, pero no seas demasiado dura contigo misma porque, si no, ¿cómo te sentirás en el caso de que te equivoques? ¡Fatal! Culpable, torpe... Pero no olvides que equivocarse es humano. Nadie está en posesión de la verdad ni puede ver el futuro, de modo que los fallos forman parte del juego. Contienen la lección que debemos aprender para no volver a cometerlos.

En cualquier caso, siempre es mejor equivocarse que no actuar. La indecisión continua conduce a posponer, a no tomar

partido y acabar dejándonos llevar por la inercia o los deseos de otras personas. El doctor Castells advierte que debemos ser especialmente cuidadosos con los niños: "Hay que dejarles tomar decisiones para que no se conviertan en adultos sin criterio". ♦

Toma nota

- **Antes de tomar una decisión en su vida, hágase estas preguntas.** Debbie Ford. Ediciones Urano.
- **Si o no: guía práctica para tomar decisiones.** Spencer Johnson. Empresa Activa.
- **Cómo decidir mejor y más rápido.** Gordon Porter Miller. Deusto.