

TOMA DE DECISIONES Y CONSECUENCIAS

Toma de decisiones y resolución de problemas

6 razones por las que tomamos malas decisiones y qué hacer al respecto

Las investigaciones han demostrado que la persona típica toma alrededor de 2000 decisiones cada hora que está despierta. La mayoría de las decisiones son menores y las tomamos de forma instintiva o automática: qué ponernos para ir a trabajar por la mañana, si almorzar ahora o dentro de diez minutos, etc. Pero muchas de las decisiones que tomamos a lo largo del día requieren una reflexión profunda y tener graves consecuencias. Podría decirse que tomar buenas decisiones de manera consistente es el hábito más importante que podemos desarrollar. Nuestras elecciones afectan nuestra salud, nuestra seguridad, nuestras relaciones, cómo pasamos nuestro tiempo y nuestro bienestar general.

Cuando tenga que tomar una decisión importante, esté atento a:

1. Fatiga de decisión. La realización repetida de cualquier acción una y otra vez puede hacer que se sienta cansado o fatigado. Con tantas decisiones por tomar, especialmente aquellas que tienen un gran impacto en otras personas, es inevitable experimentar fatiga de decisión.

2. Un estado constante de distracción. El tsunami tecnológico de la última década ha creado un entorno en el que la información y la comunicación nunca cesan. Los investigadores estiman que nuestros cerebros procesan cinco veces más información hoy que en 1986. En consecuencia, muchos de nosotros vivimos en un estado continuo de distracción y luchamos por concentrarnos. Para combatir esto, tómate un "tiempo fuera" cuando comiences a sentirte abrumado.

3. Falta de entrada. La Escuela Kellogg descubrió recientemente que en una reunión típica, un promedio de tres personas hacen el 70% de la conversación. Muchos introvertidos son reacios a

hablar en una reunión hasta que saben exactamente lo que quieren decir. Sin embargo, estos miembros de nuestros equipos a menudo tienen algunas de las mejores ideas para contribuir, ya que dedican gran parte de su tiempo a pensar.

4. Multitarea. No quedan muchos trabajos en el mundo hoy en día que no requieran al menos algunas tareas múltiples. Si bien esa es la realidad, la investigación muestra claramente que el rendimiento, incluida la eficacia en la toma de decisiones, sufre hasta un 40 % cuando nos enfocamos en dos tareas cognitivas al mismo tiempo. Cuando necesite tomar decisiones importantes, reserve y comprométase con varios bloques de tiempo durante el día para concentrarse profundamente en la tarea que tiene entre manos.

5. Emociones. Experimentar frustración, emoción, ira, alegría, etc., es parte fundamental de la experiencia humana diaria. Y si bien estas emociones tienen un papel significativo en nuestras vidas, nuestras emociones, especialmente durante los momentos de máxima ira y felicidad, pueden

obstaculizar nuestra capacidad para tomar buenas decisiones.

6. Parálisis por análisis. Si bien la era de la información nos ha regalado una gran cantidad de información, big data y métricas, la cantidad de información a la que podemos acceder tampoco tiene límites. Y sabemos que cuanto más información tengamos que considerar, más tiempo tardaremos en tomar una decisión.

Las decisiones que tomamos determinan nuestra realidad. Impactan directamente en cómo pasamos nuestro tiempo y qué información procesamos (o ignoramos). Nuestras decisiones dan forma a nuestras relaciones y las decisiones contribuyen a nuestro nivel de energía. Inevitablemente, todos tomamos malas decisiones todos los días. Pero si somos conscientes de estos seis enemigos de la buena toma de decisiones y tomamos medidas para combatirlos, podemos tomar mejores decisiones que tengan un impacto positivo.

CONSECUENCIAS:

La definición de consecuencia es un resultado natural que fluye de otra cosa, o importancia en la clasificación. Si hace algo mal y lo castigan, este es un ejemplo de una consecuencia. ... Un resultado de una acción, proceso, resultado o efecto.

Cómo los efectos de la toma de decisiones impactan nuestras vidas

Los efectos de una buena toma de decisiones cambian el mundo que nos rodea. Para cada individuo, nos esforzamos por tomar buenas decisiones que nos impactarán positivamente a nosotros mismos, a nuestros seres queridos.

¿Cómo puede una decisión afectar a otros?

Hay una cadena de eventos asociados con cada decisión que tomamos. Cuanto mayor sea la decisión, más cambiará la vida de la cadena de eventos para quien toma la decisión y para quienes lo rodean. El impacto puede ser positivo o negativo, pero siempre hay una consecuencia.

Si estás en una relación abusiva o irrespetuosa, tomar la decisión clara de irte tendrá consecuencias duraderas. Repercutirá en tu salud mental y autoestima. Afectará sus arreglos de vivienda, sus finanzas, incluso su círculo de amigos. Algunos de

estos eventos serán positivos o negativos. Si bien sus finanzas pueden verse afectadas, su autoestima puede recibir un impulso. Tu círculo de amigos puede reducirse, pero aumentará tu libertad e independencia para entablar nuevas relaciones. Recuerde, en cada cadena de eventos, también tendrá muchos puntos de decisión futuros sobre los cuales actuar para impactar positivamente su vida. Traza la cadena de eventos para ayudarte a sentirte más cómodo con la decisión.

La mayoría de las personas no se dan cuenta de que cada decisión importante conduce a una cadena de eventos que no podemos predecir con precisión. Esas cadenas de eventos pueden ser positivas o negativas. Si tomamos buenas decisiones, los resultados deben ser positivos; si tomamos malas decisiones, los resultados pueden ser negativos.