

Por qué tomamos malas decisiones

La vida es un continuo en el que vamos conformando nuestra historia a base de decisiones, multitud de ellas (**malas decisiones** a veces) y juicios más o menos elaborados, un día cualquiera tomamos una decisión tras otra... con tal experiencia vital. **¿Por qué tomamos malas decisiones?** Sigue leyendo.

¿Por qué tomamos malas decisiones?

Tomar decisiones debería ser una de esas habilidades en las que todos sacáramos matrícula si nos hiciesen un examen, y sin embargo... nos equivocamos una y otra vez.

Pero **¿Qué entendemos por malas decisiones?**

¿Qué son malas decisiones?

Es habitual pensar que las malas decisiones son aquellas que dan un mal resultado y no es así. **Una buena decisión puede concluir con un resultado distinto al que esperábamos o negativo, y al contrario una mala decisión puede llevarnos a un resultado satisfactorio.**

Tomamos decisiones continuamente y las tomamos adecuadamente.

Pero aquellas complejas, las que nos ponen entre la espada y la pared o las que acaban con malos resultados, son las que quedan registradas, a veces a fuego, haciéndonos sentir culpables. Este tipo de sensación de culpabilidad aparece cuando la decisión tomada conlleva una pérdida o un daño, a veces irreparable.

Una mala decisión es entonces, aquella que se toma sin tener en cuenta todos los factores relevantes: yo, entorno, hechos

pasados, consecuencias futuras posibles... puede que sea impulsiva o no, puede que incluso la tomemos a pesar de intuir la catástrofe... nos quedamos con esa opción, siempre porque creemos que ganaremos algo, o evitaremos algo negativo.

Razones que nos llevan a equivocarnos al decidir

Por que:

1. Venimos cargados de prejuicios, esquemas cognitivos, culturales... que producen un sesgo sistemático.
2. Porque nos enredamos en exceso en la preocupación de lo que podemos perder y las consecuencias negativas de las diferentes opciones, y nos quedamos con lo malo, pero seguro.
3. Relativizamos la posibilidad de error, sobrevalorando nuestra capacidad o nuestra invulnerabilidad.
4. Porque somos impulsivos, reaccionamos sin más, ante un estímulo, la presión o el estrés.
5. Nos movemos por la posibilidad de la recompensa inmediata, sin paciencia para obtener algo mejor a largo plazo.
6. Atendemos exclusivamente la información congruente con lo que deseamos o esperamos que pase, focalizamos la atención sobre aquellos aspectos que están relacionados con todo lo necesitamos para justificar nuestra elección.
7. Porque deseamos vivir una experiencia, a pesar de las consecuencias negativas.

Elegir y tomar decisiones que sean adaptativas, sanas, que te ayuden a crecer, es un proceso que por suerte se puede aprender.

A menudo, debe empezar por valorarse uno mismo, y tener claro unos principios mínimos de autocuidado, para no pasar por

encima de las propias necesidades, de lo que realmente necesitas, aún cuando eso conlleve ciertos riesgos.

La cantidad de aspectos que influyen en nuestra forma de tomar las decisiones, aprendizajes, emociones, deseos, a veces no dejan ver lo realmente importante. Por eso, si es tu caso, no dudes en contactar con nosotros, psicólogos en Murcia, estamos a tu disposición, seremos la herramienta para tu cambio.

¡No pierdas el tiempo!

Aprende a tomar decisiones.

UP! Psicología & Coaching , Murcia