Trabajo Práctico:

Decisiones



**Instituto Industrial Luis A. Huergo (A-117)**

**Bachiller en Artes Visuales**

**Tecnologías de la Información**

**Docente: Julio Alonso**

**Evaluación Integradora - Segundo Trimestre - Año 2019**

**Alumna: Andriossi Sofía**

**TOMAR DECISIONES**

¿Por qué es tan complicado decidir cosas por nosotros mismos? ¿Por qué tenemos tantas dudas a la hora de elegir entre dos o más alternativas?

La toma de decisiones tiene gran importancia en nuestras vidas, de tal manera que, diariamente, debemos elegir entre múltiples opciones: desde qué desayunar hasta qué partido político votar. Es muy común que a las personas se nos dificulte tomar decisiones. Preguntas como: “¿Es correcto lo que estoy eligiendo?” “¿Existirá una mejor opción?” hacen que nuestro cerebro se paralice a la hora de decidir.

Existen decisiones que son insignificantes y no tienen relevancia ni afectan nuestro futuro (hay que tener en cuenta que tomamos decisiones constantemente: qué música escuchar, cómo saludar a un conocido, cómo vestirnos cada día, qué canal sintonizar) Sin embargo muchas otras sí, como por ejemplo ¿Qué estudiar? ¿A qué universidad asistir? ¿Casarse, tener hijos? ¿Qué priorizar en mi vida? ¿De qué trabajar? A todos se nos presentan estas preguntas y es normal que nos de miedo contestarlas, puesto que tendrán gran impacto en nuestro futuro y no queremos escoger la opción equivocada.

Al realizar una encuesta a 70 personas de diferentes edades sobre cómo afecta la indecisión en sus vidas diarias, se puede llegar a una conclusión, la gran mayoría de ellas consideran que tienen dificultades en este tipo de situaciones.

Solo un 12% de las personas afirmaron no tener problemas en cuanto a las decisiones importantes (ej. qué estudiar, de qué trabajar) y únicamente el 27% negó tener dificultades en cuanto a las elecciones diarias (ej. qué película ver, qué cenar). También es importante mencionar que en una escala del 1 al 5, la gran mayoría seleccionaron el número 3, 10 personas seleccionaron el número 5, y solo 3 del total escogieron el número uno.

En cuanto a los ámbitos que los encuestados consideran afectados por este problema, se encuentra el escolar/universitario/laboral, con un 67%, el familiar con un 23.8%, y proyectos a futuro con un 52.4%.

Los resultados de esta encuesta indican que la indecisión es un problema frecuente para las personas en general, y se manifiesta en todos los ámbitos de la vida. El principal objetivo de este trabajo es analizar este tipo de conductas en las personas, investigar como funciona esto en el plano personal e individual de cada uno e intentar encontrar una solución a este problema.

**PARADOJA DE LA ELECCIÓN**

*Barry Schwarts*

Es racional pensar que actualmente al disponer de más alternativas poseemos mayor libertad que en el pasado, ¿Pero en realidad es así?

Schwarts, en su libro “*The Paradox of Choice”*, 2004, analiza las decisiones cotidianas de los seres humanos. Él explica que los efectos positivos de nuestras posibilidades de elegir están obviados (la “libertad” y disponibilidad de múltiples alternativas), pero los negativos no y es interesante estudiarlos. el exceso de opciones puede convertirse en parálisis.

Entre otras cosas, expone que con tantas opciones a nuestra disposición, la gente suele sentir parálisis en lugar de liberación, por lo tanto se posponen estas decisiones para un futuro incierto y se dejan pasar grandes oportunidades.

En segundo lugar, indica que acabamos menos satisfechos con el resultado en el que desemboca nuestra decisión. Esto sucede ya que, aunque los efectos de esta sean positivos, siempre imaginamos que la opción que no elegimos hubiera resultado mejor. Cuando hay muchas alternativas es muy fácil imaginar los aspectos positivos de lo que no elegimos. Pensar que estamos perdiendo una oportunidad en otra alternativa. Cuantas más opciones existen más aspectos atractivos de ellas imaginamos. Lamentamos la decisión que tomamos y nuestra satisfacción se ve afectada por ello.

Por otro lado, cuando existen más opciones a la hora de decidir, las expectativas se incrementan pensando que una de todas esas alternativas es perfecta, y eso termina en una decepción acerca del resultado obtenido. El psicólogo explica que “Everything was better when everything was worse” Cuando todo era peor, era más fácil y alcanzable tener experiencias que sean sorpresivamente placenteras, por lo que con la perfección de la expectativa nunca se recibe una sorpresa placentera.

Finalmente, expone que la responsabilidad, si el resultado no nos satisface, es nuestra, ya que somos nosotros quienes tomamos estas decisiones, en consecuencia nos culpamos a nosotros mismos. Un contribuyente importante a la depresión y al suicidio es tener experiencias que son decepcionantes porque sus expectativas eran altas, y al tener que explicarse estos resultados el único culpable encontrado es quién toma la decisión.

En conclusión, tener muchas opciones es mejor que no tener ninguna, pero claramente no es mejor que tener algunas pocas opciones. Según Barry Schwartz, rebalsamos la cantidad de opciones ideal donde tomar decisiones mejorar nuestro bienestar.

**TÉCNICA 10-10-10**

*Suzy Welch*

Suzy Welch, la antigua directora de Harvard Business Review, ha desarrollado una técnica sobre cómo tomar buenas decisiones, teniendo en cuenta el corto, medio y largo plazo. Esta técnica es denominada 10-10-10 y es explicada en su libro, el cual pretende ayudarnos a tomar decisiones de forma ágil y acertada. Según la autora, en este tipo de situaciones debemos preguntarnos las siguientes preguntas: ¿Qué impacto tendrá mi decisión en 10 minutos? ¿En 10 meses? ¿Y en 10 años?

Estas preguntas parecen sencillas, sin embargo, pueden resultar de mucha ayuda. Preguntarse si esta decisión nos va a seguir afectando en 10 años causa que la racionalidad gané a la emoción. Es decir, provoca que decidamos lo que de verdad creemos correcto y no por un impulso, lo que no es aconsejable y puede desembocar en conflictos.

Cabe destacar también que los números no son literales, al hablar de 10 minutos, estamos hablando del tiempo actual, la reacción inmediata luego de escoger. El segundo representa un punto en el futuro inmediato donde tu decisión se habrá tomado, pero sus consecuencias seguirán actuando. Y el tercero simboliza un tiempo en el futuro muy lejano cuyos detalles son totalmente inciertos. En resumen hay que analizar el futuro teniendo en cuenta el momento de exaltación, algún tiempo después y cuando todo está dicho y hecho.

Welch expone que para seguir esta idea, es necesario responder estas preguntas sincera y exhaustivamente, puede ser mentalmente, con papel y lápiz, hablarlo con otra persona, etc. Luego se debe reunir toda la información y hay que analizarla junto a los valores de cada uno, las creencias, metas, sueños, etc. Cuando tenemos todo en claro, debemos determinar si la decisión que vamos a tomar es la que consideramos más apropiada o no.

**EQUILIBRIO ENTRE LA RAZÓN Y LA EMOCIÓN**

*Jonah Lehrer*

Desde hace mucho tiempo, se cree que las buenas decisiones son provocadas por la parte racional del ser humano, como también las malas decisiones son consecuencia de nuestros impulsos y emociones, es decir, cuando elegimos entre dos alternativas sin analizar las ventajas y desventajas de estas. Platón, por ejemplo, planteaba que la mente se podía dividir en dos esferas, y que el alma estaba en conflicto, entre la razón y la emoción. Descartes estaba de acuerdo, explicaba que nuestro cuerpo tenía dos partes, un alma sagrada capaz de razonar, y un cuerpo lleno de pasiones mecánicas.

En su libro, “Cómo decidimos”, Lehrer explica que las mejores decisiones están basadas tanto en la racionalidad como las emociones, un equilibrio que deberíamos ser capaces de conseguir en cualquier ocasión. Jonah niega que el ser humano es un ser completamente racional, puesto que al elegir entre dos alternativas el cerebro repleto de pasiones inexplicables se llena de emociones, influyendo en el resultado de la decisión, por más racional que la persona logre ser.

El caso de Elliot puede ser de gran ayuda para comprender esto; Elliot era un hombre promedio como cualquier otro, era un gran esposo y trabajador, pero cuando se le fue extirpado un tumor del cerebro, este hombre se volvió incapaz de sentir emociones. Este caso fue estudiado por Antonio Damásio, a partir de 1982 , quién determinó que por esta pérdida de emociones el hombre se había vuelto completamente indeciso (Al contrario de lo esperable de una plena racionalidad), si bien la intervención quirúrgica en su cerebro no había alterado su capacidad cognitiva y su cociente intelectual, su incapacidad de sentir (tristeza, felicidad, angustia, miedo, enfado, etc). dificultaba enormemente a sus elecciones diarias, Elliot necesitaba analizar cada uno de los detalles en su vida cotidiana que hasta ese momento habían sido irrelevantes para él.

El escritor contradice las teorías de Platón o Descartes, quienes soñaban con un mundo donde reinara la racionalidad. La verdad es mucho más interesante y compleja: si no fuera por las emociones, la razón no existiría. El proceso de pensamiento, según Jonah, necesita estar compuesto tanto de la racionalidad propia del ser humano, como las emociones de este. Los sentimientos dependen de la racionalidad y viceversa, es así como se puede construir un balance perfecto para elegir entre dos opciones.

En síntesis, sólo cuando la razón está conectada con las emociones somos capaces de tomar decisiones, para determinar qué comer, qué estudiar o a dónde viajar debemos sentir emociones hacia una u otra opción.

**EJECUCIÓN**

Exponer la investigación sobre la toma de decisiones.

JUEGO DE ELECCIONES

Cómo afectará tu decisión en 10 minutos/10 meses/10 años.

Utilizar la paradoja de la elección, y la relación entre el impulso y la razón.