

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Y

TOMA DE DECISIONES

Las personas tienden a bloquearse ante la resolución de problemas difíciles. Cuanto más difícil es el problema, y más cambios entran en las posibles soluciones, más se bloquean y más se paralizan. Es como si tuvieses la esperanza de que el problema se va a resolver por sí solo. Como si todo fuese a desaparecer un día al levantarte por la mañana. Curiosamente, eso le sucede algunas veces a la gente. Hay problemas que desaparecen por la mañana sin más. Pero eso no es lo más frecuente. Probablemente, si estás leyendo esto y te has interesado por este tema es porque llevas demasiado tiempo esperando a que tu problema se solucione por sí sólo y tienes miedo de que dentro de cinco o seis años, o diez, o veinte, todavía estés arrastrando el mismo problema, y soportando las sensaciones que te hace sentir.

Lo más importante para resolver un problema es vencer la inmovilidad mental, la estancamiento del cerebro que te impide ponerte a pensar fluidamente en el problema.

Hace tiempo iba caminando por un campo con hierba muy verde. Pasé junto a una poza de agua estancada que se formó con las últimas lluvias del invierno. Esa poza había criado musgos y pequeños bichos, y realmente olía bastante mal. Seguí caminando y un poco más adelante me encontré con un riachuelo de aguas cristalinas. El agua fluía libre y resplandeciente. Incluso parecía que brillaba en los pequeños saltos que producían las rocas. Ese riachuelo olía a limpio.

Tu pensamiento ha de parecerse más al agua del riachuelo que a la de la poza. Para conseguirlo debes de tratar de desgranar los pasos a seguir del modo que te vamos a sugerir a continuación. Elabora cada paso con calma, reflexionando durante un tiempo para tener la seguridad de que estás escogiendo el camino que realmente quieres escoger.

1. DEFINE EL PROBLEMA.

Es un paso sencillo. Comienza por coger un bolígrafo y un papel y tómate unos minutos para definir el problema que quieres resolver, tratando de enumerar todas las características del mismo. Es necesario dilucidar cuáles son los procesos y los aspectos relevantes que influyen en el problema. Trata de recoger en tu escrito cuál es la causa del problema y la razón por la que se mantiene en el tiempo. Añade la postura que has tomado tú en el

problema, la forma en la que lo tratas y cómo te afecta. Sería bueno además que escribieses la posible evolución del mismo si nadie actúa de ningún modo hacia él.

2. GENERA TODAS LAS POSIBLES SOLUCIONES

En esta fase tendrás que escribir todas las alternativas que se te ocurra que pueden poner fin al problema. Cuando decimos “todas” nos referimos a “todas”. Es decir: no hagas crítica, no razones, no reflexiones. Simplemente coge un papel y, una tras otra, coloca todas las opciones que supondrían una rotura de la inmovilidad de la situación que tienes ahora. La crítica y autocrítica no deben aparecer aquí. Es preciso suprimir ambas para poder considerar todas las posibles opciones sin censura. Cualquier propuesta es aprovechada, contemplada, anotada.

Muchas personas se sorprendieron a sí misma con el sólo hecho de redactar por escrito esta lista porque entendieron que un gesto tan sencillo es mucho más de lo que habían hecho durante años de inmovilidad para resolver su problema.

Esa lista inicial debería contemplar como mínimo dos opciones, aunque lo interesante es que tenga cuantas más opciones mejor. Cuando acabes tu lista, tómate unos minutos para ver si quizá hay algún elemento nuevo que no se te ha ocurrido pero que también puede entrar en la gama de opciones que romperían la inmovilidad. Sigue evitando toda crítica. Lo que se te ocurra como opción escríbelo.

3. VALORAR CADA OPCIÓN.

Estás ya en el paso tres. En este paso has de **valorar por separado cada una de las opciones de la lista que has creado**. Para eso coge varios folios y sitúalos en posición horizontal frente a ti. En la parte superior central de cada folio pon uno de los elementos que has escrito en tu lista. Justo debajo de él, dibuja una línea recta que divida el folio por la mitad. Con esto has hecho dos columnas en cada folio. Ahora coloca un signo menos sobre la columna de la izquierda y un signo más sobre la columna de la derecha del modo que te mostramos en la figura 1.

Opción 1 de mi lista	
-	+

Figura 1.

El siguiente paso consiste en pensar uno por uno todos los elementos negativos y todos los elementos positivos que traería consigo esa opción. Analízala con calma y piensa cada una de las consecuencias que traería elegir la opción que has colocado en la parte de arriba del folio. Se trata de escribir los cambios que se producirían si tomases esa opción. Elabora una lista lo más extensa que se te ocurra, tanto para los resultados negativos, que colocarás en la parte izquierda del folio, como los resultados positivos, que colocarás en la parte derecha. Hazlo ahora con la primera de las opciones de la lista.

3.1. Puntuar cada opción

Una vez hayas escrito todos los aspectos positivos y negativos que traería consigo elegir la primera de las opciones de tu lista, haz una valoración numérica de cada una de las consecuencias que has escrito en cada columna, valorando entre 1 (poco) y 10 (mucho) la importancia que tiene para ti cada consecuencia. A veces es bueno hacer esta valoración de forma automática, sin un pensamiento consciente que analice minuciosamente la consecuencia. Sería algo así como pensar de forma rápida con la impresión que te produce cada consecuencia: *“Esto me agradaría/desagradaría muchísimo, le pongo un 10”*, o bien: *“Esto no me importaría demasiado, le pongo un 3”*. (Ver figura 2)

A continuación suma las puntuaciones que ha obtenido la columna de los aspectos negativos, y la columna de los aspectos positivos.

Fátima quería dejar de vivir con sus padres porque estaba continuamente discutiendo con ellos. Las opciones que generó para resolver su problema fueron: Alquilar un piso ella sola, compartir piso con unas amigas, vivir con sus abuelos, vivir en la calle. Ante la primera de las opciones, realizó la siguiente valoración:

<i>Alquilar un piso yo sola</i>	
-	+
Tener que ponerme a trabajar (9)	Mayor independencia (10)
No tener tiempo para estar con mis amigas (9)	Comer lo que yo lo quiero (6)
Tener que cocinar (3)	Decidir la decoración de mi cuarto (9)
Limpiar el piso (5)	No discutir con nadie (9)
	Invitar a mis amigas a mi casa (10)
+	+
26	44

Figura 2

Debes realizar este proceso con cada una de las opciones que has escrito en la parte superior de cada folio. Tómate tu tiempo en sacar todas las consecuencias negativas y positivas de cada opción.

4. DESCARTAR OPCIONES NULAS.

Reparte sobre una mesa todas las valoraciones que has llevado a cabo, con sus puntuaciones y los sumatorios que has realizado en el apartado anterior. Ahora se trata de que decidas si puedes eliminar alguna opción porque tiene unas puntuaciones positivas demasiado bajas. Es posible que alguna de las opciones que has valorado puntúen muy poco en cuanto a las consecuencias positivas que traería realizar dicha opción. En tal caso elimina esa hoja.

Este punto será un indicativo más de que estás rompiendo la inmovilidad, porque al menos ya te proporcionará una señal de en qué opciones no debes tener más en cuenta porque carecen de sentido, con lo cual pensar más en ellas es gastar el tiempo para nada.

Gustavo eligió inicialmente como opción: “suicidarme” para resolver un problema que le había inmovilizado durante 7 años. Cada 3 o 4 meses pensaba que esta opción era la

correcta, e incluso llegó a intentar quitarse la vida en una ocasión. Después de este análisis vio que la suma de aspectos positivos de esta opción era muy baja, con lo que decidió descartar definitivamente esta opción y permitirse dedicar sus esfuerzos en analizar las otras que escribió.

Romper el papel con la/s opción/es nula/s es un símbolo que le ayuda a tu mente a entender que esta opción ya no existe.

5. COMPARAR LAS OPCIONES VÁLIDAS

En estos momentos deberías tener sobre la mesa las opciones que pueden ser válidas. Ahora es el momento de comparar unas con otras, en función de las impresiones que te causó cada consecuencia, y de los sumatorios de cada columna. Compara las sumas de las columnas dentro de un mismo folio, y compara también las columnas positivas y negativas de todos los folios entre sí. En esta comparación averigua cuál de las opciones es mejor y cuál es peor.

Hay veces en las que la opción se ve muy clara. Otras veces es necesario pasarse varios minutos frente a esas hojas, analizando cada opción y cada puntuación para decidir cuál es la más lógica. Tómate tu tiempo.

6. ELEGIR UNA OPCIÓN

De entre todas las opciones, hay una que es la más sensata. En este punto debes de haber llegado a ella. Puede que no sea la opción grata y que tenga sus dificultades. Eso ocurre siempre. Para realizar esta elección básate en la comparación de opciones posibles que has hecho. De momento no consideres en la reacción que tendrá la gente de tu alrededor cuando pongas en marcha esta opción.

Lo que es verdaderamente importante en este punto es que seas capaz de elegir una opción. Ten la mente fría para señalar una de ellas como la mejor. No decimos que sea una opción excelente, ni siquiera que sea fácil llevarla a cabo. Decimos y afirmamos rotundamente que Esa es la mejor de las opciones que tienes.

Si has llegado aquí, ya es un avance claro con respecto a la inmovilidad. En este punto ya sabes que tu problema de toma de decisiones tiene una única solución y sabes cuál es. Todavía no sabes cómo llevarla a cabo, pero al menos ya sabes cuál es.

Te aconsejamos que rompas todas las otras hojas, como diciéndole a tu mente que ya has reflexionado suficiente, y que no quieres que te atormente con nuevas dudas sobre opciones menos buenas que la que has elegido.

7. REALIZAR UN LISTADO DE COMPORTAMIENTOS TENDENTES A LA META ESCOGIDA

Sea cual sea tu decisión, va a implicar necesariamente que lleves a cabo una serie de comportamientos hacia tu entorno. Recuerda la frase que dice “si no haces nada, nada cambia”. Ahora ya sabes que tienes que hacer algo, y también has llegado a una conclusión acerca de lo que tienes que hacer.

Lo más importante ahora es que no te dejes llevar por la ansiedad que te pueda producir pensar en esa decisión como un todo. Antes de eso, trata de desgranar la decisión en comportamientos más sencillos. Trata de escribir cada uno de los pasos que tendrás que dar para conseguir la meta final. Las acciones que anotes han de estar expresadas de forma simple (ver figura 3)

Según el proceso de toma de decisiones, has de poner cada una de las acciones en una columna y a continuación coloca a la fecha concreta en la que las llevarás a cabo. Trata de ordenar las acciones de forma cronológica, colocando primero las primeras que tendrás que llevar a cabo y después las demás. Exígete el cumplimiento de esta fecha para cada una de las acciones. A continuación, en una nueva columna, es necesario que escribas la forma en la que llevarás a cabo esta acción. Una nueva columna contendrá la reacción que prevés que tendrá el entorno. La última columna será para colocar la forma en la que te enfrentarás a esta reacción del entorno.

En tu sucesión de acciones que te llevan hasta la meta es posible que te encuentres con una serie de situaciones inciertas o imprevisibles. Trata de adelantarte a todas las situaciones que puedan ir surgiendo dejando el menor margen a la improvisación o a la “suerte”. Piensa que la improvisación será algo que te hará flaquear y que puede destruir todo el proceso de toma de decisiones y devolvarte a la inmovilidad, con lo cual cuanto más planees cada paso más seguridad tendrás en que vas a conseguir llevar a buen puerto tu decisión.

Es posible también que encuentres que unas acciones necesitan de otras para llevarse a cabo, es decir, que están interconectadas y son interdependientes. Puedes representar esto en tu tabla poniendo flechas entre las acciones que dependan del cumplimiento de una acción anterior.

Adapta también las fechas al cumplimiento de acciones anteriores. Si la fecha no depende de ti márcate al menos una fecha aproximada para conseguirlo, o ponlo en relación con las acciones anteriores (por ejemplo: “como máximo el 2 de junio”, “dos días después de cumplida la anterior acción”...)

Mi meta final: Irme a vivir al piso de amigas (Ana)				
Acción	Fecha	La forma en la que la llevaré a cabo la acción	La reacción en el entorno (con personas, situación, etc.)	La forma en la que me enfrentaré a la reacción del entorno
<i>Pedirle a Ana si me puedo ir con ella (ya me lo ha ofrecido otras veces)</i>	<i>18-02-04</i>	<i>Llamar a Ana</i>	<i>Se alegrará</i>	<i>No tengo por qué enfrentarme.</i>
<i>Ponerme a buscar trabajo a media jornada</i>	<i>18-02-04</i>	<i>Me apuntaré en la oficina del paro, en páginas web para búsqueda de empleo y tiraré curriculum</i>	<i>Sin reacción</i>	<i>Sin enfrentamiento</i>
<i>Decirle a mis padres que me voy al piso de Ana</i>	<i>30 días después de empezar a trabajar</i>	<i>Cuando estemos comiendo apagaré la tele y les diré que quiero hablar con ellos</i>	<i>Se enojarán y me dirán que se oponen</i>	<i>Les haré ver que soy mayor de edad y les daré mis razones sin enfadarme ni chillar</i>
<i>Recoger mis cosas de casa</i>	<i>El mismo día de la acción anterior</i>	<i>Después de hablar con mis padres me iré a mi habitación a hacer la maleta</i>	<i>Puede que no me dejen hacer la maleta.</i>	<i>Insistiré sin enfadarme y no me dejaré presionar por sus amenazas</i>
<i>Transladar mis cosas pesadas al nuevo piso</i>	<i>El mismo día que la acción anterior</i>	<i>Pediré a Jose y a Laura que me ayuden.</i>	<i>Jose y Laura se prestarán</i>	<i>No tengo que enfrenarme</i>

Figura 3

Los ejemplos de esta tabla están resumidos. Tú deberás extenderte todo lo necesario en tus explicaciones y previsiones.

8. REFUERZA TU POSICIÓN

Has de tratar de que el mismo problema no te envuelva de nuevo. Para eso es preciso marcar distancia entre el problema y tú, y asegurarte de que cada decisión que tomas no te está aproximando una vez más al problema. Durante varios meses después de tomar la decisión y llevarla a cabo tendrás que tener esa cuestión muy presente en la cabeza.

Mucha gente cae en una espiral en la que entra y sale del problema repetidas veces. Encuentra la mejor opción, la toma, y al cabo de un tiempo vuelve a caer en el problema. Con mucho esfuerzo sale de él, y al cabo de un tiempo se vuelve a meter. Son personas con momentos muy cortos de felicidad en su vida porque siempre tienen esa tendencia a cometer errores.

Para asegurarte de que no vas a caer en esa tendencia, es necesario reforzar tu posición día a día.

La toma de decisiones provoca en ocasiones un cambio muy importante en la vida de las personas. Este cambio en ocasiones va sucedido de una pérdida de algunos amigos, pérdida del lugar de residencia, pérdida de pertenencias, ... Psicológicamente toda pérdida puede ir acompañada por un período de desmotivación o bajón emocional (¿Tal vez sea esto lo que mete de nuevo a la persona en la espiral de su problema?) Para asegurarte de que tu estado de ánimo se va a ver lo menos influido posible, toma estos puntos en consideración:

1. Rodéate de amigos/as y trata de hacer el mayor número de actividades posibles con ellos/as.
2. Apúntate a algún curso.
3. Haz periódicamente actividades de tiempo libre
4. Haz ejercicio al menos una vez a la semana.
5. Permítete pequeños lujos y prémiate.
6. Desarrolla un pensamiento positivo nombrando varias veces al día las cosas que te rodean que son agradables para ti. (“hoy hace un buen día”, “que bueno es esto”...)