

Cómo tomar decisiones importantes- Emilia Concepción, CEC



Realizar decisiones importantes en nuestras vidas son actividades que nos crean tensión e incertidumbre. Cuando tomamos decisiones importantes tales como crear un negocio, cambio de profesión, empleo nuevo sentimos que nunca estamos lo suficientemente preparados o que tenemos respuestas que nos hagan sentir cómodos de hacia dónde nos dirigimos y si tendremos éxito en la ruta trazada. Son sensaciones normales porque no son actividades o decisiones que tomamos a diario.

Por tanto, reconozcamos en primer lugar que sentir inseguridad o incertidumbre hacia qué dirección nos debemos dirigir es un proceso normal.

A continuación compartiré varias ideas que le ayudarán en adquirir confianza en etapas importantes para decisiones importantes de su vida:

1. **Primero usted-** Debemos confirmar que las razones que estamos tomando decisiones es por nosotras. No es que no tomemos en consideración otros factores importantes como familia, finanzas, etc., pero queremos estar seguras que la decisión es justificada porque es lo que “yo” deseo hacer. Nos permite hacernos dueños de nuestras decisiones y hacer ajustes en el camino que serán más acertadas. En adición, nos permite estar enfocados en la meta final y evitar desviarnos al final del camino.
2. **Cuáles son sus metas y cómo alinean con sus valores-** En muchas instancias cuando hacemos cambios no estamos seguros de lo que deseamos lograr al final del día porque la meta originalmente no estaba bien definida. Descuide, ¡es natural! Por ejemplo, establecer un nuevo negocio, debe ir acompañado de información importante como por ejemplo: “¿Por qué deseo hacerlo?” “¿Dónde quiero estar dentro de un año o cinco?” “¿Cómo voy a saber que llegué?” Estas respuestas serán su guía y norte para lograr su éxito. Luego de tomar la decisión evalúe como se alinea a sus valores.
3. **Identifique sus “Modelos Mentales”-** Modelos mentales son ideas o percepciones que vamos creando sobre el mundo que nos rodea. Nuestros modelos mentales nos ayudan a moldear nuestro comportamiento y pensamientos. Son producto de nuestra crianza, padres, escuela, comunidad y sociedad. Basado en nuestros modelos mentales, formulamos ideas que utilizamos para tomar decisiones. Los modelos mentales en ocasiones nos pueden ayudar o nos pueden detener.

Por ejemplo, el aumento en la presencia de mujeres en posiciones importantes dentro de organizaciones o mujeres dueñas de negocio, ha sido en parte producto de los cambios en los modelos mentales. Es un cambio en pensamientos donde ahora reconocemos que las mujeres tienen las mismas capacidades para dirigir organizaciones y ser exitosas en el

mundo de los negocios. Sin embargo, a nivel individual, si creemos que no estamos capacitadas para hacerlo, entonces, probablemente nosotras nos convertiremos en nuestro primer obstáculo. El modelo mental determinara por ende, el resultado.

4. **Seamos flexibles durante el proceso-** Elimine pensamientos o posiciones “rígidas” donde pensemos que solo existe una manera o solución “correcta” de hacer algo. Si alguna decisión no resultó como pensaba no piense que es porque alguna decisión estuvo “bien” o “mal”. Las decisiones a veces hay que modificarlas basado en circunstancias no previstas y hacer ajustes es parte normal durante el proceso.

5. **Desarrolle su intuición y lógica-** Y, ¿Qué es intuición? A veces le llamamos sexto sentido o corazonada. Es una percepción directa de una verdad, hecho etc. Es independiente de cualquier proceso de razonamiento o aprehensión inmediata. Se dice que es una perspicacia rápida y conlleva un proceso de llegar a un conocimiento directo sin razonamiento o inferencia. Es la habilidad de procesar información no tan solo del ambiente, en adición de información disponible de manera interna basado en experiencias y conocimiento.

Proviene del latín "intueri" que significa “ver dentro de” Es una manera de conocer o saber, mediante los sentidos de la verdad sin explicaciones. Una persona por ejemplo, puede considerarse no ser espiritual pero puede describirse como una persona que sigue sus instintos o “*gut instincts*”. Es un elemento más a su favor para tomar decisiones acertadas, **no** es el todo, pero debe confiar en ella.

6. **¡Premie sus logros!**- Identifique metas por etapas y prémiese cuando logre o llegue a una. Si hace metas muy largas o agresivas, pudiera tardar mucho en llegar a ellas y desanimarse en el camino. Siéntase feliz por alcanzar a una meta por más pequeña que parezca. La energía que le provee le proveerá la motivación para continuar a la siguiente.

Tomar decisiones acertadas estriba en tener la información necesario a la mano para tomarla. Definir nuestras ideas, emociones, pensamientos en adición a la información técnica o especializada basado en lo que vamos a decidir es lo que nos ayuda a ser eficaz en nuestra meta. Las metas o decisiones son ciclos constantes de mejoramiento, cuando llegue a su meta, no piense que terminó, sino busque maneras de mejorar lo que ya tiene, ese es el secreto del éxito.

Para más información o contratar a un coach puede comunicarse con Emilia Concepción, MS, CEC, (787) 439-0924 (www.strategies-coaching.com). Emilia es un coach certificada en el área de liderazgo. En adición, está certificada en las áreas de inteligencia emocional, manejo de cambio y planificación estratégica. Puede participar de una sesión de coaching individual de cortesía para evaluar cómo un coach puede alinearse y colaborar con sus metas.