

## **De pan tostado y otras cosas**

Hace unos días me hizo gracia, aunque por poco me impaciento, lo difícil que fue para mi sobrino escoger si quería pan tostado para su emparedado, o sin tostar. Todo el recuento de los beneficios de una forma u otra del pan alcanzarían para un buen artículo en un libro de nutrición. Le costó mucho decidir.

Pero no sólo le sucede a él. Nos acontece a todos que nos enfrentamos a diario con pequeñas o grandes decisiones que van desde qué ropa usar hasta qué carrera estudiar, qué casa comprar o con quién casarse. Se podría decir que la vida ofrece una vitrina de opciones y no siempre se sabe qué criterios utilizar para decidir. O peor aún, cuando hemos tomado decisiones equivocadas podemos experimentar temor de intentarlo otra vez y luchamos, entonces, no sólo contra la indecisión, sino contra la inseguridad.

Hay algunas ideas que pueden ser útiles para aprender a tomar decisiones sabias. Pero, como con el pan tostado, no sólo se trata del pan, sino de quien se lo va a comer; en otras, palabras, nuestras decisiones están impregnadas de nuestra esencia, de nuestra personalidad. Es por esto que insistimos en que es vital conocernos y así comprender mejor nuestras necesidades reales y motivaciones.

Si la inseguridad, timidez y baja autoestima matizan nuestra personalidad es muy probable que las decisiones que tomemos tengan como prioridad la búsqueda de la aprobación, la atención y el afecto externos. El problema fundamental aquí será que o no nos sentiremos satisfechos con los resultados, o se anidará en nuestro interior la sensación incómoda de si hubiera sido mejor hacer otra cosa porque igual no estaremos seguros de la respuesta que estamos esperando recibir de parte de otros.

No hay que confundir la timidez e inseguridad con la humildad. La humildad se relaciona más bien con la prudencia de quien busca diversidad de

opciones antes de optar por una, debido a que se reconoce que uno no sabe todo y que será útil escuchar consejos apropiados.

Si, por otro lado, nuestra personalidad se caracteriza por rasgos de soberbia, impaciencia o ambición desmedida es posible que nuestras decisiones sean impulsivas, dirigidas más que por la sabiduría por la necesidad de alcanzar metas sin importar mucho el cómo. Hay que cuidar este extremo porque es el origen de muchas decisiones que en el presente parecen buenas, pero que traen resultados negativos en el futuro.

¿Qué más hay que tener en cuenta, además de estos rasgos de nuestro carácter? Pues, bien, analizar, buscar todas las alternativas, pesar beneficios contra inconvenientes, evaluar.

En primer lugar, será necesario analizar el problema o situación que amerita la decisión. Encontrar nuestras motivaciones para actuar y cuáles son los detalles principales de la situación. Segundo, buscar las alternativas; porque casi siempre las situaciones pueden ser abordadas de diferentes maneras. Es aquí cuando se verá el provecho de haber analizado bien el problema y el por qué de nuestra decisión.

Tercero, cuando menciono pesar beneficios contra inconvenientes, hago referencia a que no se puede obviar que nuestras decisiones muchas veces alcanzan a otras personas. Es importante procurar el bien para todos los involucrados. En este punto aconsejo escribir en dos columnas los pros y los contras de las posibles decisiones: es urgente, a quién afecta (positiva o negativamente), cuándo, cómo, dónde, para qué. Son algunas de las interrogantes que nos ayudarán a sojuzgar los elementos de la decisión a tomar.

Por último, un paso que casi no consideramos es evaluar el resultado de nuestra decisión. De este modo, se podrá enmendar errores (cuando sea posible), mejorar lo actuado o, simplemente, sentirnos agradecidos por la decisión correcta.

La sabiduría de Dios está siempre disponible para quienes se acercan a Él en busca de ella. Mi sobrino decidió tostar el pan y quedó satisfecho con su emparedado. Que en cada decisión que tomemos podamos expresar gratitud por la sabiduría y dirección del Señor.

*Erika Harris*  
*Psicóloga*

---