

10.1

Con cabeza y corazón

“Al momento de tomar una decisión, lo mejor que puedes hacer es hacer lo correcto, lo siguiente mejor es cometer un error, y la peor de las opciones es hacer nada.”

Theodore Roosevelt

¿Has tomado alguna decisión impulsiva de la que te hayas arrepentido? ¿O quizás has dudado demasiado en hacer algo y, cuando finalmente te decides, ya no es el momento correcto? Si nuestra razón va en una dirección y nuestras emociones en otra es fácil que experimentemos confusión. Ciertamente, algunas decisiones tienen mucho que ver con el análisis racional y otras con la manera en la que nos sentimos; pero la mayoría de ellas nos piden considerar ambos aspectos para que cada elección tenga sentido para nosotros y, a la vez, nos haga sentir bien.

El reto es argumentar la toma de decisiones, considerando nuestras prioridades y valores, las alternativas de acción y la información relevante para promover el pensamiento crítico.

Actividad 1.

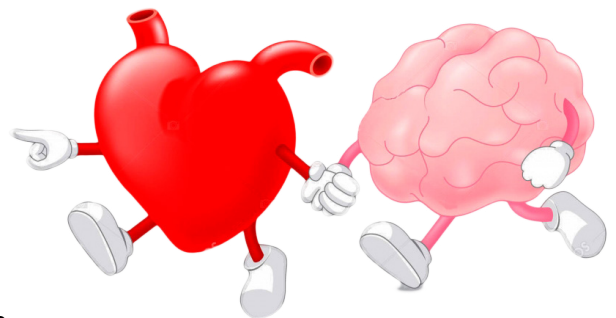
- a. De forma grupal lean el caso de Lucía.

Lucía está en el segundo año de la prepa. Su mejor amiga, Paulina, tiene un perrito con el que juega cada vez que va a su casa. Desde hace un par de meses ha pensado que sería maravilloso adoptar uno. La idea le entusiasma mucho. Laura, como buena madre, le aconseja:

- Deberías analizar con cuidado los motivos detrás de una decisión tan importante, los perritos no son juguetes, necesitan de muchos cuidados. ¿Por qué no empiezas haciendo una lista de lo que debes tomar en cuenta para adoptar? Piénsalo con cuidado y escríbelo en una hoja.

Lucía escribió lo siguiente

- | |
|---|
| 1. Me gustaría tener compañía. |
| 2. Me encantaría ayudar a un perrito sin casa. |
| 3. Ya tengo el nombre perfecto: Teo. |
| 4. Necesito que sea una raza pequeña porque no tenemos mucho espacio. |



- b. De manera individual, al igual que Lucía, trae a la mente una decisión que debas tomar próximamente.

Voy a:

A continuación enlista cuatro consideraciones que debas contemplar para ello.

1.
2.
3.
4.

Actividad 2.

a. Continúen leyendo en grupo el caso de Lucía.

Cuando Lucía terminó la lista, su mamá le dijo:

- Muy bien, ahora clasifica tus observaciones en aquellas que hayas hecho con el corazón, guiadas por alguna emoción y aquellas que hayas hecho con la cabeza, tomando en cuenta la razón. Esto te ayudará a identificar qué tan balanceada es la decisión que quieres tomar.

Lucía continuó escribiendo:

Cabeza	Corazón
4. Necesito que sea una raza pequeña porque no tenemos mucho espacio.	1. Me gustaría tener compañía. 2. Me encantaría ayudar a un perrito sin casa. 3. Ya tengo el nombre perfecto: Teo.

En cuanto Lucía terminó la clasificación se la enseñó a su mamá, quien le dijo:

- ¿Qué opinas hija?, ¿qué tan balanceada está siendo tu decisión?
 - Mmm... no mucho, tres de las cuatro consideraciones que tomé en cuenta son más emocionales que racionales.
 - Ojo, esto no quiere decir que tus consideraciones emocionales no sean válidas. Sin embargo, antes de tomar una decisión importante es necesario jerarquizar tus prioridades preguntándote aspectos más prácticos: ¿Quién lo va a sacar a pasear cuando no estés en la casa? ¿Tienes dinero suficiente para comida, veterinario, juguetes, etc.?
- b. De manera individual, clasifica las consideraciones que hiciste de acuerdo al ámbito al que pertenecen: cabeza o corazón.
- c. Si tu percepción del evento no es balanceada, trata de incluir la información que haga falta en cuanto a las razones (basadas en un análisis de las alternativas y las consecuencias) o los aspectos emocionales que te permitan tomar una decisión responsable y que te haga sentir bien.

Cabeza	Corazón



Reafirmo y ordeno

En ocasiones la razón y las emociones no se encuentran alineadas al momento de tomar una decisión. Esta falta de equilibrio puede ocasionar confusión y angustia. De ahí la importancia de utilizar un **pensamiento crítico** que nos ayude a optar por una alternativa balanceada. Al lograr armonizar lo que pensamos y lo que sentimos estaremos más cerca de elegir aquello que nos beneficie.

Para tu vida diaria

Muéstrale el ejercicio anterior a un amigo o familiar y pídele su opinión. Dile que escriba sus propias razones o consideraciones emocionales si tuviera que tomar la decisión que estás por asumir. De esta manera podrás observar otros elementos que quizás no estabas considerando.

a. Opinión de amigo o familiar

Cabeza	Corazón

¿Quieres saber más?

En esta *Ted Talk* llamada *Secretos de la relación corazón-cerebro*, Luciano Sposato analiza las relaciones que se dan entre la razón y las emociones. Búscala en tu navegador o entra a esta dirección:
<https://www.youtube.com/watch?v=c1iMo-el2LxA>

Concepto clave

Pensamiento crítico: Se refiere a “la capacidad para analizar una idea, fenómeno o situación desde diferentes perspectivas, y tomar una postura personal al respecto”.¹ Durante dicho proceso podremos integrar las alternativas, la información, los valores, y las emociones pertinentes para que la decisión que tomemos sea responsable.

1. Patiño, H. (2018). Perspectiva ética, pensamiento crítico y sentido de responsabilidad social en los estudiantes universitarios. *Revista Dilemas*, 5 (2) Artículo no.37: pp-1-31.