

11.2

Los obstáculos para actuar después de mi decisión

“Muchos de los fracasos de la vida son de personas que no se dieron cuenta de cuán cerca estaban del éxito cuando se dieron por vencidos”.
Thomas A. Edison.

Lo que sigue después de tomar una decisión es actuar, llevar a cabo las acciones necesarias para que lo elegido se concrete. En ocasiones, se presentan **obstáculos** que no nos permiten actuar o nos hacen temer por los resultados y dudar de que la alternativa elegida sea la correcta. Por lo general esos obstáculos se relacionan con el estrés y con un manejo inadecuado de las emociones, por eso es importante reconocer lo que sentimos para poder enfocar el pensamiento y lograr el propósito de la decisión.

El reto es establecer estrategias que te serán de utilidad para comprometerte en la toma de decisiones, fortaleciendo tu sentido de agencia y autonomía.

Actividad 1

- En parejas, identifiquen las causas por las que los personajes de los siguientes casos no lograron concretar su decisión:

Adrián ha decidido contarle a su familia que tiene novio y que por primera vez en su vida se siente enamorado.

Por la noche, cuando su familia está tranquila, reunida en la sala viendo la televisión, siente que es el momento adecuado para hablar, pero su mamá hace un comentario homofóbico sobre un actor y todos se ríen menos Adrián.

No les contó nada y siente que no debe hacerlo nunca.

Fátima elige estudiar en una universidad que está en la capital de su estado, que queda relativamente cerca del municipio donde vive. Su familia la apoya porque quieren lo mejor para ella y se quedan tranquilos porque vivirá con una tía que la estima mucho.

El día que publicaron los resultados del examen de admisión todos celebraron que hubiera aprobado, pero en lugar de estar feliz siente “un hueco en el estómago” porque su vida va a cambiar, ya no podrá convivir con sus amigos y con su familia por lo que valora la posibilidad de estudiar en el tecnológico de su municipio.

- Comenten ambos casos y lo que harían para desactivar los obstáculos que se presentan.
- Compartan sus comentarios y propuestas con el grupo.

Actividad 2

- a. Reconoce lo que sientes o has sentido ante una decisión importante en tu vida, como la elección de una profesión, tu actividad sexual, tu postura ante el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, o cualquier otra decisión que te parezca compleja.
- b. Identifica en la siguiente lista lo que has sentido y que se ha convertido en un obstáculo para ejecutar una decisión, si ninguna palabra representa lo que sientes, anótalo en el espacio en blanco. Puedes marcar o anotar más de una.

Estrés	Incertidumbre	Sensación de fracaso
Temor	Preocupación por lo que pueda pasar contigo	
Inseguridad	Preocupación por lo que pueda pasar con otras personas	

- c. Reflexiona sobre lo que puedes hacer para manejar, en decisiones futuras, eso que has sentido y escríbelo en una frase:

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

El estrés, la inseguridad, el temor al fracaso, la incertidumbre sobre la decisión y sus consecuencias, así como la preocupación por las pérdidas objetivas (personas, situaciones, objetos) y las pérdidas subjetivas (autoestima, seguridad, tranquilidad) son obstáculos que se presentan al momento de la decisión, también cuando se comunica la decisión a los demás, ellos pueden provocar la demora de la ejecución e incluso que no se concrete.

Para tu vida diaria

Cada vez que identifiques una emoción o idea que frene tu paso de la decisión a la acción, aplica las estrategias de regulación emocional que conoces como la toma de distancia o el control de la respiración, eso te ayudará a enfrentar los obstáculos.

¿Quieres saber más?

Revisa con tus compañeros y con tu familia el video “La paradoja de la elección” en el que se explican las distintas posturas que se pueden tomar ante una decisión. Este material está disponible en: <https://youtu.be/AtC0Uo0aGol>

Concepto clave

Obstáculo: Factores, circunstancias o situaciones que pueden dificultar el logro de una meta o de realizar una acción.