

4.1

Decisiones y emociones

“Jamás cortes un árbol en invierno... Jamás tomes las decisiones más importantes cuando estás en el peor de los humores. Espera. Sé paciente. La tormenta pasará. La primavera llegará.”
Robert Schuller

¿Cuántas veces te ha pasado que después de haber actuado con enojo piensas: “no debí haber dicho eso”, “no debí haber actuado de esa manera” o “si tan sólo pudiera regresar el tiempo...”? Si bien son muchos los factores que influyen en nuestras decisiones, siendo las emociones uno de los más importantes, es necesario tomar en cuenta el impacto que éstas tienen en nuestro entorno. Por ello es importante que, al tomar una decisión, lo hagamos buscando el efecto más constructivo para nosotros y para quienes nos rodean. Una forma de hacerlo es revisar nuestros estados emocionales evitando que la **impulsividad** decida por nosotros.

El reto es examinar la manera en la que las emociones, el contexto, los amigos, las experiencias previas y la sensibilidad a la inmediatez pueden favorecer u obstaculizar la toma responsable de decisiones.

Actividad 1.

Raquel va camino a la plaza. El camión está lleno, pero la señora junto a ella deja un lugar libre. En cuanto Raquel se sienta, saca el celular y abre whatsapp. Lo primero que observa es el siguiente mensaje:

Se trata de un video íntimo en el cual aparece Alejandra, una chica guapa que todos admiran en el salón y con quien Raquel siente una particular rivalidad.

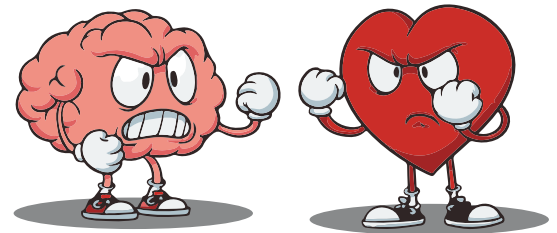
Imagina qué emoción estaba experimentando Raquel en cada una de las siguientes situaciones y contesta.

Situación 1:

Raquel se sintió triunfante. El corazón le palpitó fuertemente mientras pensaba “a ver si después de esto le sigues gustando a Roberto”.

1. ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

2. ¿Qué te imaginas que hizo con el video de Alejandra?



3. ¿Estaba pensando en las consecuencias que traería para ambas? ¿Por qué?

Situación 2:

Después de ver el video, Raquel experimentó una opresión en el pecho mientras decía “no me cae bien, pero nadie merece que se viole su privacidad de esta manera. Esto no está bien”.

1. ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

2. ¿Qué te imaginas que hizo con el video de Alejandra?


3. ¿Consideras que Raquel estaba pensando en las consecuencias que le traería a ambas? ¿Por qué?

Actividad 2.

Discute con tu grupo.

¿En general, qué tan influenciadas están sus decisiones por las emociones que experimentan? Anota las conclusiones a las que llegaron.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Todo lo que hacemos o decimos genera un impacto en nuestro entorno. Por ello, es muy importante hacernos conscientes de los factores que influyen en nuestras decisiones. Dentro de éstos, las emociones juegan un papel particularmente significativo por la fuerza y la frecuencia con la que afectan nuestro comportamiento. Si ignoramos la manera en la que nos impactan será más fácil que la impulsividad determine nuestro quehacer, generando circunstancias que puedan dañarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean.

Para tu vida diaria

¿Qué consejo le darías a tu mejor amigo si, al momento de tomar una decisión importante, lo ves dominado por sus emociones?

¿Quieres saber más?

En esta conferencia de TEDx encontrarás la interesante explicación que hace el neurocientífico Facundo Manes sobre la importancia del lóbulo frontal en los seres humanos. En particular te recomendamos que veas a partir del minuto 8 el análisis sobre el caso de Phineas Gage, un trabajador de ferrocarriles que, tras sufrir un accidente (en el que una barra de acero destruyó gran parte de su lóbulo frontal izquierdo) se volvió incapaz de tomar decisiones responsables. Para verlo, entra en esta dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=r5M018pEkL4>

Concepto clave

Impulsividad.

Se trata de la incapacidad para refrenar los impulsos emocionales al momento de tomar decisiones. Una persona impulsiva es alguien que actúa de manera irreflexiva y sin cautela.