

Nuevo Management

Reconceptualización empresarial, innovación y cambio personal

La emoción en la toma de decisiones

La emoción incide en la toma de decisiones y en la solución de problemas. ¿Cómo hacer para tomar las mejores decisiones?

La toma de decisiones es un proceso de deliberación, en el cuál evaluamos diversas opciones. Esta actividad es una de las más frecuentes que realizamos a lo largo de nuestra vida. Conviene saber que dependiendo de nuestro estado emocional, así haremos una interpretación de la situación de las cosas que intervienen en la decisión a tomar, que estará impregnada de dicha emoción.

También ocurre que el resultado de las experiencias que vamos recopilando a lo largo de nuestra vida (agradables o aversivas), influye, de una manera muchas veces no racional, en determinar las elecciones que hagamos. "En cada situación de elección se generan unos correlatos emocionales positivos o negativos en función de las consecuencias (agradables o aversivas) que se deriven de ella." (Psicología de la Emoción, 2010. Pág. 217)

Mediante numerosos estudios se ha constatado que un estado emocional positivo fomenta la flexibilidad mental a la hora de encontrar soluciones a situaciones problemáticas, porque facilita la asociación de ideas y la categorización de elementos, favoreciendo el establecimiento de relaciones diversas y novedosas entre estímulos (Isen, 2002; Murray, Suján, Hirt y Suján, 1990). Se encuentran soluciones más creativas e innovadoras.

Las empresas invierten en conocer el clima laboral y el estado de las relaciones entre las personas que forman su colectivo, porque es un vector que influye positiva o negativamente en los resultados. También utilizan incentivos y recompensas para generar no sólo motivación en el trabajador, sino también para que valore positivamente la experiencia que le condujo a conseguir dicha recompensa.

Hoy en día, en España, las altísimas cifras de desempleo están originando consecuencias duras para muchas familias que han retrocedido a un nivel de supervivencia, en lugar de ir hacia el nivel de consecución de metas. Por ello, demasiadas personas están generando estados emocionales que les conllevan a la depresión o la desesperación propia o también que esto afecte a sus familiares o allegados. En dichos estados, no es fácil ser creativo ni innovador, ni tener una buena productividad laboral. Del mismo modo, las decisiones que estas personas

afectadas tomen estarán influenciadas por un estado de ánimo negativo, lo cual no ayuda a encontrar resultados satisfactorios, ni para ellos ni para las empresas en las que trabajen, ni para el propio país.

¿Cómo se puede revertir esta situación? Es como la pescadilla que se muerde la cola, no hay trabajo luego no hay ingresos, esto conlleva a dificultades y problemas lo cual conlleva a un estado emocional negativo, lo cual conlleva a peores resultados y a tener menos soluciones originales.

Un estado emocional positivo nos induce a ser más audaces si el riesgo es bajo y las pérdidas son irrelevantes, mientras que cuando el riesgo es alto y las pérdidas son relevantes nos hace ser más prudentes.

Ahora más que nunca, conviene encontrar actividades que favorezcan un estado de ánimo positivo. Tomar las decisiones importantes cuando nuestro estado de ánimo sea óptimo. Si nuestros pensamientos son negativos, pararlos, hacer algo que nos entretenga y nos agrade, por ejemplo: escuchar música, hacer deporte, pasear... Cuando veamos que nuestro estado emocional es más positivo entonces retomar aquellos asuntos que requieran una decisión. Una vez tomada la decisión, actuar.

Encontrar nuestro estado emocional positivo para pensar, pensar para decidir, decidir para actuar.



@NuevoManagement



nm@nuevomanagement.com