

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 11 DE ENERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

EL PROBLEMA DE ELEGIR ENTRE TANTAS OPCIONES

En la actualidad, el número de opciones disponibles para cada cosa que deseamos hacer o adquirir es muy alta. Desde elegir una carrera hasta comprar una aspiradora o un coche, la cantidad de opciones puede ser enorme.

Se tiende a pensar que cuanto mayor sean las posibilidades entre las cuales elegir, más probabilidades se tendrán de hacer elecciones que aumenten el bienestar. Sin embargo, no siempre es así. **El aumento de las elecciones posibles incrementa el bienestar hasta cierto punto, pero por encima de ese punto puede ser incluso perjudicial, por que cuando tenemos demasiadas opciones entre las que elegir, en vez de sentirnos más libres, nos sentimos más bloqueados y paralizados, y la elección se vuelve mucho más difícil.**

No sabemos cuál es la mejor opción, pero tampoco queremos equivocarnos y darnos cuenta luego de que elegimos mal.

Por tanto, necesitamos mucha más información sobre cada opción disponible para hacer una buena elección. **El resultado es que tener demasiadas cosas entre las que elegir aumenta las probabilidades de que la gente se sienta insatisfecha con lo elegido, sea lo que sea. De hecho, muchas veces cuando obtenemos lo que queremos no nos satisface tanto como esperábamos.**

A veces, cuando una persona tiene que elegir entre demasiadas posibilidades, puede que no elija ninguna en absoluto, o que posponga la elección indefinidamente, debido al trabajo que conlleva dicha elección o a que realmente no sabe qué escoger.

¿Por qué la existencia de tantas posibilidades causa insatisfacción?

**Cuando nuestra elección no es perfecta, tendemos a imaginar que hemos elegido mal.

**Al elegir una opción, perdemos aquello que nos gustaba de las otras opciones.

**Cuanta más opciones hay, mayores son las expectativas de que podemos llegar a elegir lo mejor. Al ser las expectativas muy altas, las posibilidades de decepción aumentan.

**Al tener mucho entre lo que elegir, si la opción elegida resulta decepcionante, las personas pueden sentirse decepcionadas de si mismas por no haber elegido mejor, o por haber perdido algo que han tenido entre sus manos.

Qué puedes hacer para no abrumarte al elegir

Descartar rápido.

Antes de elegir hay que descartar. Todo lo que no quieras táchalo de tu cabeza. Parece sencillo y obvio pero el ser humano siempre piensa que se pierde algo cuando no elige cierta cosa. Para tomar una decisión hay que reducir el número de opciones corriendo el riesgo que en esta fase estés descartando algo que te hubiera gustado.

No busques la perfección.

Busca simplemente algo que sea lo bastante bueno. **Las personas que buscan hacer la elección perfecta siempre buscan lo mejor, gastan demasiada energía y tiempo tratando de elegir y suelen tener más depresión, ansiedad, y arrepentirse más de sus decisiones.** Además, tienden a estar menos satisfechos incluso aunque hayan elegido mejor. Busca simplemente algo que sea lo bastante bueno y te será mucho más fácil elegir.

Elige cuándo vale la pena hacerlo.

No siempre vale la pena gastar tiempo y esfuerzo tratando de decidir sobre algo. Si se trata de cosas poco importantes, puedes decidir esforzarte menos y hacer una elección más rápida e incluso no elegir nada. Céntrate en lo que de verdad importa.

Haz que tus decisiones sean irreversibles.

Si decides hacer que una decisión que has tomado no tenga vuelta atrás, te esforzarás más por mantener una buena relación con el objeto elegido. Por ejemplo, si tras adquirir un aparato electrónico piensas que tal vez fue una mala decisión pero aún así, decides que tu decisión es irreversible, te esforzarás más por aprender las funciones de ese aparato y tal vez descubras que no fue tan mala elección. Por tanto, incluso aunque decidas no hacer tus decisiones irreversibles, al menos, dales una oportunidad.

Céntrate en los aspectos positivos

Ve el lado positivo de lo que has elegido en vez de lo negativo. Cuando hay tantas cosas entre las que elegir, es normal que todas las opciones sean superiores e inferiores a las demás al mismo tiempo, según la característica en la que te centres. Por tanto, céntrate en las características positivas principales que desees y en que lo que elijas tenga esa característica buena.

No te compares con los demás.

Si te comparas con otros verás que siempre hay alguien que tiene algo mejor que tú, ya sea mejor ropa, un mejor coche, o un mejor teléfono móvil. Céntrate en las cosas que de verdad importan en tu vida y te hacen feliz (tal vez tener el mejor teléfono móvil sea importante para esa persona pero no para ti, o al contrario).

Para lograr una buena elección primero debes de conocerte a ti mismo/a, elige algo que valla con tu personalidad y no elijas algo solo por que los demás te lo dicen o porque está a la moda, **busca algo que sea lo bastante bueno y no algo perfecto**. Sobre todo, no caigas en la trampa de buscar algo que todo el mundo a tu alrededor vaya a considerar la elección perfecta, porque es imposible y solo conseguirás no sentirte satisfecho con nada.

Si te das cuenta que te cuesta trabajo elegir y tomar decisiones y las que has tomado, muchas no han sido acertadas, será muy importante que busques ayuda psicológica, ya que es señal que algo está mal.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.