



PRESA DE DECISIONS

El mètode per prendre decisions i resoldre problemes

Prendre decisions de manera autònoma i responsable vol dir sopesar els pros i els contres de les diverses alternatives en una situació i acceptar les conseqüències de l'elecció. Així doncs, quan s'ha de prendre una decisió s'han de valorar les conseqüències possibles que se'n poden derivar, i si aquestes poden ser importants, és aconsellable no fer la primera cosa que se'n acudeixi o deixar-nos dur "pel que fa tothom". Quan ens enfrontem a un problema o a una decisió que pot tenir conseqüències importants cal pensar detingudament què és el que es pot fer i avaluar cada alternativa.

L'habilitat per prendre decisions s'aprèn i també es pot practicar i millorar. Pel que sembla, les persones hàbils en la presa de decisions tenen capacitat per classificar les distintes opcions segons els seus avantatges i inconvenients, i, una vegada analitzat això, escollir la que sembla la millor opció. El mètode bàsic seria:

El procés dels cinc passos.- mètode

1. Definim el problema. Amb aquest pas s'ha de procurar respondre a la pregunta: Què és el que volem o desitgem aconseguir en aquesta situació?

2. Busquem alternatives. En aquest pas és important pensar en el màxim nombre d'alternatives possibles, ja que com més se'ns acudeixin, més possibilitats tindrem d'escollir-ne la millor.

És important que evitem deixar-nos dur pel que fem habitualment o pel que fan els altres. Si no se'ns acudeixen gaires alternatives, demanar l'opinió d'altres persones ens pot ajudar a veure noves possibilitats.

3. Valorem les conseqüències de cada alternativa. Ara hem de considerar els aspectes positius i el negatiu que pot comportar cada alternativa, a curt termini i a llarg termini, i tant per a nosaltres com per a altres persones.

Per fer aquest pas correctament, sovint no n'hi ha prou amb la informació de què disposem. Aleshores cal aplegar noves dades que ens ajudin a avaluar les distintes alternatives amb què comptem. Per exemple, una persona que vol començar a practicar un esport, a l'hora de valorar les diferents alternatives, si no disposa de prou dades, haurà de trobar informació sobre: on es poden practicar els diferents esports suggerits; quin material es necessita; necessitat d'un aprenentatge previ, quin cost tenen, etc.

Per a cadascuna de les alternatives per separat, farem una llista de tots els avantatges i inconvenients que comporta. Tot seguit, donarem una puntuació de 0 a 10 a cada avantatge i a cada inconvenient, en funció de la seva importància, tenint en compte que: 0 es "gens important" i que el 10 significa que és "essencial o molt important". Finalment, una vegada



puntuat cada avantatge i cada inconvenient en aquesta escala, se sumen els números donats als avantatges, d'una banda, i els donats als inconvenients, de l'altra. Si el resultat és positiu és que té més avantatges o que aquests són més importants que els inconvenients.

	Avantatges	Puntuació	Inconvenients	Puntuació
Alternativa 1				

4. Escollim la millor alternativa possible. Una vegada que s'ha pensat en les alternatives disponibles i en les conseqüències de cadascuna, cal escollir la més positiva o adequada.

Després de valorar les distintes alternatives, cal comparar-les entre si i escollir la que més ens satisfaci. Com a norma general, la que tingui més avantatges que inconvenients, o si utilitzem el procediment matemàtic, l'alternativa que té el número positiu més alt.

De vegades la millor alternativa no és cap de les proposades, sinó que sorgeix com a combinació de diverses propostes. En l'exemple, podem decidir-nos per un esport concret (futbol, basquet, tenis, etc.) o podem optar per escollir-ne més d'un que siguin complementaris (per exemple, la natació per estar en forma i el futbol o el bàsquet com a forma de relacionar-se amb els amics i amigues).

5. Apliquem l'alternativa escollida i comprovem si els resultats són satisfactoris. Una vegada escollida, haurem de fer-nos responsables de la decisió presa i posar-la en pràctica. A més, hem de preocupar-nos per avaluar-ne els resultats, i això ens permetrà canviar aquells aspectes de la situació que encara no són satisfactoris, i, a més, podem aprendre de la nostra experiència.

Per: Angel Antonio Marcuello García

Cap del Gabinet de Psicologia de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña)

Barcelon**a**ctiva



Cofinancen:

