

Cómo actuar cuando tenemos dudas

Cuando tenemos dudas, decidir puede ser un proceso difícil. Hay factores que pueden ayudarnos a ser más eficaces al momento de decidir. La racionalidad, el tiempo para pensar y el compromiso son algunos de estos

Tomar decisiones no es una tarea sencilla. Muchas veces no sabemos cómo continuar, qué camino seguir o cuáles serán las consecuencias de nuestras elecciones. Por ello, en el siguiente artículo te daremos algunos consejos sobre cómo actuar cuando tenemos dudas. No olvides que todos atravesamos situaciones similares. **Lo que nos diferencia es la actitud que tomamos.**

Decidir cuando tenemos dudas

Aunque no nos percatemos de ello, **permanentemente estamos tomando decisiones, algunas incluso de manera inconsciente.** Otras nos consumen energía, tiempo y esfuerzo. También, están aquellas que postergamos por miedo, **vergüenza** o falta de compromiso. Cuando tenemos dudas es algo complicado decidir. Lo cierto es que nadie más puede hacerlo por nosotros.

Debemos hacernos cargo de nuestros actos y de nuestras decisiones.

Quizá seamos de aquellos que precisan analizar, comparar, considerar pros y contras; pero este proceso nos lleva horas, días, semanas o incluso meses. Tal vez postergamos una decisión porque no nos animamos o porque tenemos miedo de las consecuencias.

Muchas veces esperamos que la situación sea idónea, que algo externo “nos ilumine” o que alguien más decida por nosotros. Pero si hay algo que es necesario es **tomarnos un tiempo para despejar dudas y dejar de lado los miedos.**

¿Qué es lo peor que puede pasar? Podría decirse que no tomar **decisiones.** Porque si decidimos algo y nos equivocamos podremos aprender de nuestros errores, pero si no hacemos hoy lo que está en nuestras manos, en un futuro ya no podremos hacerlo.

Tips para actuar cuando tenemos dudas

En primer lugar, **es fundamental entender por qué motivo postergamos tomar una decisión**. Puede deberse a que tengamos miedo a equivocarnos, que otras personas nos juzguen, que la decisión implique cambiar algún hábito o pensamiento arraigado, que necesitamos pensar demasiado o bien porque creemos que tenemos cosas más importantes que hacer.

Para que el proceso de decidir te sea más ameno y puedas actuar cuando tengas dudas, te presentamos 5 tips que te serán de utilidad:

1. Valora

¿La decisión que debemos tomar depende de nosotros? ¿Es 100% nuestra responsabilidad? Si respondemos afirmativamente a ambas preguntas, no hay nada más que decir, es momento de ponernos en acción. **El grado de compromiso ante una decisión ayuda en el proceso**, especialmente si las consecuencias llegaran a tener un repercusión directa sobre nosotros. En este caso, nos será más sencillo actuar.

2. Acepta

Las decisiones forman parte de nuestra vida cotidiana. Nadie queda exento de ellas. Por lo tanto, **es importante aceptar que no siempre tendremos la solución a nuestra disposición**. Es normal tener dudas y pensar mucho antes de decidir algo, especialmente si esto puede causar un cambio radical en nuestro día a día. Pero ante ello, debemos poner el pecho y continuar.

Es importante preguntarnos: *¿Qué es lo peor que podría pasar al decidir algo "incorrecto"?* Igualmente, **es necesario identificar por qué tenemos tanto miedo de decidir**. Quizá cuando eramos niños nuestros padres no aprobaban nuestros actos o nos hicieron creer que no eramos capaces de hacer las cosas por nosotros mismos.

3. Enlista

Cuando tengamos dudas podemos **hacer una lista donde se indiquen en un lado las ventajas y en el otro las desventajas**. A veces esto ayuda mucho, ya que analizando qué lado “pesa más” podemos tener una visión más completa de la situación y de cuáles serían las consecuencias de nuestros actos.

Todo tiene un riesgo, pero no por ello deberíamos dejar de decidir y mucho menos de equivocarnos. También, recuerda que no tomar decisiones muchas veces es más riesgoso que hacerlo.

4. Razona

Las emociones nos pueden jugar una mala pasada, ya que no son racionales. Lo que sientes quizás te sirva en ciertas ocasiones, pero **cuando se trata de algo sumamente importante, mejor deja que actúe la razón**. Por supuesto, esto no es para nada sencillo porque somos seres sintientes. Recuerda la frase que indica: “No tomes decisiones cuando estés deprimido o triste”. Mejor busca ese momento del día en que puedas sacar provecho de tus habilidades racionales. Elige un sitio tranquilo, **piensa muy bien y por un instante deja de lado lo que dice tu corazón**.

5. Cambia

Si siempre has hecho las cosas similares y no te han dado resultado ¡Es momento de cambiarlo! Tal vez **lo que necesitas es ver todo desde una óptica distinta** o por una vez en la vida no dejarte guiar por los temores y dar el primer paso hacia la decisión. No importa si es la acertada o no, para mejorar tienes tiempo. Esto te evitará sentirte frustrado, indeciso, desanimado e inseguro.

6. Ten valor

Actúa. Utiliza esa fuerza que está escondida detrás del **miedo**. **Vive las consecuencias de tus actos, no importa lo que decidas**. Si confías en ti mismo, nada puede salir mal. Date la oportunidad para vivir bajo la decisión que has tomado. No te culpes, no te castigues, no te deprimas, si algo no sale como esperabas. Siempre puedes enmendar los errores, pero nunca volver el tiempo atrás si no has entrado en acción.

Muchas personas se enfocan en lo que podrían perder cuando deben tomar una decisión. Pero **¿Qué tal si pensamos en todo aquello que ganaremos?**