

4.6

La inmediatez de las decisiones

“Lo que causa malestar es estar en el presente queriendo estar en el futuro”.

Eckart Tolle.

Amanda llegó al examen de Matemáticas. No había estudiado mucho y casualmente, el maestro propuso al grupo hacer el examen ese día o la semana entrante. Se hizo una votación que se definiría con el voto de Amanda quien, con tal de calmar lo más rápido posible su nerviosismo, eligió que se aplicara en ese momento. Lamentablemente, reprobó el examen y se arrepintió por no haber pedido que se aplazara.

¿Alguna vez tu necesidad de resolver algo de manera inmediata te ha llevado a tomar una decisión apresurada que no te benefició?

El reto es examinar de qué manera 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.

a. En parejas, lean y respondan.

En los años 60 y 70 del siglo pasado, en la *Universidad de Stanford* se llevó a cabo un experimento para medir la sensibilidad a la inmediatez que tenían un grupo de niños.

La prueba se llamó de los “marshmallows” (malvaviscos) y consistió en dejar a un niño solo en un cuarto, sentado frente a un dulce. Al infante se le advertía que, si esperaba 15 minutos, podría comerse ese dulce más otro. Pero si no esperaba el tiempo suficiente, sólo podría comerse el que tenía enfrente. Durante el experimento, se grababa a los niños y se podía observar su lucha interna entre tener una gratificación instantánea o, esperar, para lograr una gratificación mayor. Treinta años después, se hizo un seguimiento de los niños que participaron en dicho experimento. Se constató que aquéllos que lograron esperar y disfrutar de su doble premio contaban con más fuerza de voluntad y con mejores recursos para regular sus emociones y tomar mejores decisiones, lo que les ayudó a vivir una vida más plena.



- ¿Por qué creen que los niños que decidían esperar, tuvieron una vida más satisfactoria?

- ¿Qué beneficios tiene reflexionar antes de tomar decisiones?

Actividad 2.

a. De forma individual, responde.

- Describe una situación en que tu necesidad de resolver algo de forma inmediata te haya llevado a tomar una decisión poco responsable para tu persona o hacia los demás.

- ¿Qué consecuencias hubo de tu comportamiento?

- En tu opinión, la sensibilidad a la inmediatez ¿favorece u obstaculiza la toma responsable de decisiones?, ¿por qué?

Reafirmo y ordeno

Muchas veces la **sensibilidad a la inmediatez** nos lleva a tomar decisiones apresuradas que no nos permiten reflexionar y profundizar si nos estamos desviando de nuestras metas, y del respeto a nosotros mismos y a los demás. La buena noticia es que puedes poner en práctica estrategias de regulación emocional para pausar, analizar la situación y así poder elegir de manera responsable sobre tus actos, actitudes y comportamientos.



Para tu vida diaria

Con tu familia, reflexionen sobre decisiones que hayan tomado cada uno de ustedes en la que antepusieron su necesidad de resolución inmediata de un asunto. Analicen cuáles fueron las consecuencias y, en su caso, como pueden evitar actuar de esa manera en próximas ocasiones.

¿Quieres saber más?

Puedes leer el artículo *La cultura de la inmediatez* que profundiza en cómo la necesidad de obtener una respuesta o una gratificación inmediata obstaculiza la toma reflexiva de decisiones. Puedes encontrar la nota en: <https://www.elcato.org/la-cultura-de-la-inmediatez>

CONCEPTO CLAVE

Sensibilidad a la inmediatez:

Se refiere al grado de propensión que tiene una persona de querer una gratificación inmediata cuando lleva a cabo una acción.