



La fatiga de decisiones

■ Helmut Kauffmann Chivano
 Dr. en Teología- Magíster en Liderazgo Pedagógico.

En la última Cuenta Pública del Presidente Boric, relevó entre otros tópicos: el turismo como viga maestra del desarrollo; el uso del litio, la industria del hidrógeno verde (falta capacitación); apoyar la investigación en las universidades; invertir en Inteligencia Artificial (IA), en cuanto a talento e infraestructura; mejorar la vida en el campo, sectores rurales con convicción y responsabilidad.

En lo personal, tomar decisiones constantemente (ya sean grandes o pequeñas) puede dejarte sintiéndote agotado, aturrido e incluso irritable. La premisa es que cuantas más decisiones tomas, más agotado te sientes, lo que significa que podrías aplazar y procrastinar decisiones ('Lo resolveré más tarde'). Tomar decisiones malas, sin fundamento o apresuradas ('Hágámoslo de esta manera y terminemos con esto de una vez'). Analice demasiado sus decisiones hasta el punto de llegar a la parálisis por análisis ('Solo necesito un poco más de tiempo para pensar en nuestras opciones'). La idea básica es que solo tienes cierta energía para tomar decisiones. Cada decisión que tomas agota esa energía, hasta que sientes que has agotado por completo los recursos mentales que necesitas para tomar otra decisión. Es un fenómeno psicológico común que se ha observado en diversos contextos y ocupaciones, como enfermeros, jueces y agentes de crédito. En pocas palabras, le puede pasar a cualquiera.

El agotamiento del ego es un término que verás a menudo relacionado con la fatiga de decisiones: plantea la teoría de que tu fuerza de voluntad es finita, un pozo que puede secarse. El agotamiento del ego puede ser tanto causa como efecto de la fatiga de decisiones.

Sin embargo, toda la teoría es cuestionada, y algunos investigadores afirman que no hay suficiente evidencia para apoyar o refutar que la motivación y el autocontrol son recursos finitos. Entonces, ¿qué hay realmente detrás de tu exasperación al tomar otra decisión? Podría ser por varias razones. Puedes experimentar fatiga de decisión si tomas muchas decisiones: la cantidad de decisiones que se toman puede influir. Más decisiones suelen significar más fatiga, simple y llanamente.

Esa es una de las razones por las que la fatiga de decisiones (y el agotamiento) son más comunes en puestos de liderazgo. Toma decisiones trascendentales: el impacto potencial de tus decisiones también influye. Las decisiones importantes o complicadas son inherentemente más estresantes y agotadoras, lo que puede agravar el estrés y el agotamiento que ya sientes. Tener un nivel de estrés más alto: hablando de estrés, puede manifestarse como un círculo vicioso en la toma de decisiones. El estrés afecta tu capacidad para tomar decisiones. Y, al mismo tiempo, tomar decisiones (sobre todo bajo presión) aumenta el estrés y la fatiga.

La fatiga de decisiones también puede ser más intensa en personas con un fuerte afán de perfección. La ambición por la perfección hace que cada decisión (incluso las más pequeñas) parezca crucial, lo que implica más estrés y mayor exigencia energética. No dormir lo suficiente: La fatiga física y la fatiga mental están estrechamente relacionadas, por lo que la falta de sueño es otro factor que puede afectar la fatiga al tomar decisiones. Dormir restaura la función cognitiva, por lo que dormir poco puede dificultar la toma de decisiones al día siguiente. Así es como los equipos eficaces navegan el proceso de toma de decisiones. Esa incertidumbre constante disparó el estrés,

lo que a su vez dificultó cada vez más la gestión de todas las opciones que teníamos que afrontar. El estrés altera nuestra capacidad para tomar decisiones, por lo que conviene minimizar la ansiedad y la sobrecarga de tu equipo. Garantizar cargas de trabajo razonables, limitar la cantidad de decisiones que debe tomar sobre la marcha y brindar recursos y orientación adecuados puede hacer que todos los miembros de su equipo se sientan apoyados, menos estresados y más equipados para tomar decisiones sólidas. Es similar a la regla 80/20, que postula que el 80% de tus resultados proviene de solo el 20% de tu esfuerzo.

Tu objetivo es identificar tus decisiones más impactantes y tomarlas con anticipación, cuando tu energía esté al máximo. Claro que no siempre es posible; a lo largo de la jornada laboral surgen decisiones importantes y pequeñas. Pero para las que sí conoces, es inteligente ser estratégico al tomarlas. **La irritabilidad, la procrastinación, el agotamiento y la impulsividad son señales de fatiga de decisión.** Si las detectas en ti mismo o en tu equipo, frenar podría ser la mejor opción. Si tienes margen de maniobra, vuelve a tomar la decisión mañana. Si no, las investigaciones demuestran que un breve descanso (aunque sean unos minutos para dar un paseo y comer algo) puede ser suficiente para recargar energías, despejarte de pensamientos negativos y retomar las decisiones con más claridad. Ya sea que te des cuenta o no, tomas miles de decisiones todos los días, y ese juego implacable de 'esto o aquello' puede afectar tu concentración, energía y ambición. Afortunadamente, la fatiga de decisiones no tiene por qué ser crónica, y hay varias medidas que puedes tomar para aliviar la carga de las interminables decisiones. ¿Cuáles deberías implementar? Bueno, para bien o para mal, eso lo decides tú.