

La velocidad del cerebro

Dentro de nuestra propia naturaleza de seres vivos se encuentra un aspecto muy importante, la toma de decisiones. Este concepto puede no parecer tan relevante si no nos paramos a darle una vuelta. La toma de decisiones es la herramienta perfecta que hemos desarrollado durante millones de años para conseguir nuestra supervivencia. Todas las decisiones que se han tomado hasta este momento han hecho que este momento sea como es ahora. La evolución ha tomado la decisión de que una muy buena forma de sobrevivir es contar con una estructura central que se encargue de procesar toda la información recibida por nuestros sentidos y actuar en función de estos.

En muchas ocasiones, tomar decisiones de una forma rápida era la clave de la supervivencia, por ejemplo ante un ataque inesperado de un depredador, huir lo más rápido posible. Podríamos incluir aquí los actos reflejos que, con el objetivo de ser decisiones muy rápidas, no pasan por el cerebro para ser procesadas.

Hoy en día, las decisiones que tenemos que tomar no tienen casi relación con las que tomábamos hace decenas de miles de años. Tomamos decisiones mucho más complejas y el futuro muy cercano que tanto se trabajaba, ahora se queda atrás. Pensamos en un futuro mucho más lejano, lo que complica la situación ya que tenemos que pensar en muchas más variables que todavía no se han dado y que pueden influir en nuestra decisión final.

Teniendo en cuenta que tomamos decisiones mucho más complejas y que la evolución es un proceso muy lento, contamos con un cerebro poco diferente al de hace miles de años pero con tareas mucho más difíciles a resolver. Por esta razón, es muy importante que dediquemos el tiempo necesario para reflexionar y decidir correctamente. Nuestro cerebro en muchos momentos no nos lo va a poner fácil, como he comentado antes, está acostumbrado a funcionar de una manera demasiado rápida como

para determinar con suficientes datos una decisión adecuada. Es vital que vencamos a nuestros instintos involuntarios y que hagamos un ejercicio voluntario de pensamiento. Además, tenemos que tener en cuenta que el cerebro muchas veces actúa por su cuenta de forma involuntaria tomando una decisión y somos después nosotros quienes conscientemente justificamos esa decisión tomada, dándonos una sensación de uso de la razón que no es real. Esto se puede observar perfectamente cuando tenemos algún prejuicio de alguna persona, intentamos realizar una justificación post-prejuicio para autoconvencernos de que no lo es.

Dentro de la toma de decisiones podemos incluir la priorización de tareas. Al fin y al cabo, como otras muchas cosas, se trata en su esencia de varias decisiones. A la hora de priorizar, también tenemos que estudiar la situación tomándonos el tiempo que sea necesario. En mi caso, me ayuda mucho tener delante todas las tareas que tengo que realizar junto con la fecha de entrega para poder visualizar el trabajo total en su conjunto. Después, marco las tareas que se han de realizar en grupo, esto le añade una importancia mayor ya que considero que cuando tu trabajo afecta al de otros, cuentas con una responsabilidad mucho mayor que si el trabajo fuese individual. Por último, intento realizar una estimación del tiempo que puede llevar cada tarea así como de su dificultad. De esta manera, se tienen en cuenta las fechas, la duración, la dificultad y la responsabilidad (en caso de trabajos grupales).

En conclusión, cualquier ejercicio mental se basa en la toma de decisiones. Nuestra herramienta de reflexión, el cerebro, no avanza tan rápido como lo hacen las decisiones que tenemos que tomar y por lo tanto intenta tomar decisiones de una forma demasiado rápida cuando realmente es necesario un ejercicio voluntario de pensamiento racional para conseguir un mejor resultado.