

# Mi camino, mis decisiones.

*Tutor: Tommy Grossi.*

*Pedro Ghiorzi*

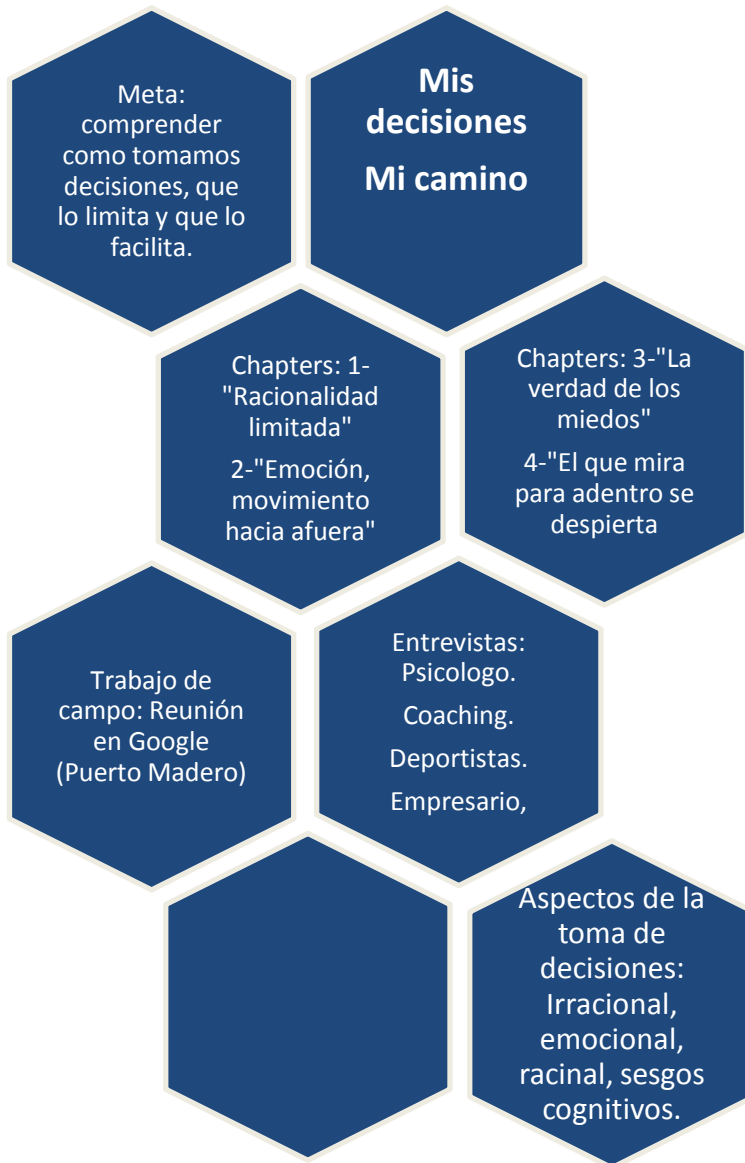
*Para Facu, que me cuida desde arriba.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a Tommy Grossi, por guiarme en este camino, por su buena predisposición, por su apoyo, y por sus grandes enseñanzas. También agradezco al Godspell College por darme esta gran oportunidad.

# ***Graphic Organizer.***

## Graphic Organizer.



# *Índex*

# Índex.

<i>Graphic Organizer</i> .....	4
<i>Índex.</i> .....	6
Introducción. ....	7
Capítulo 1: <i>Racionalidad Limitada</i> .....	9
Capítulo 2: <i>Emociones: Movimiento hacia afuera.</i> .....	29
Capítulo 3: <i>La verdad de los miedos</i> .....	45
Capítulo 4: <i>Quien mira hacia adentro despierta</i> .....	58
<i>Trabajo de Campo.</i> .....	71
<i>Entrevistas.</i> .....	78
<i>Conclusión.</i> .....	88
<i>Metacognición</i> .....	93
<i>Bibliografía</i> .....	95

# ***Introducción.***



y volver a hacerlo, y tal vez, acertar en el segundo intento. Y aprender y seguir intentando. Pero siempre pensando en el bien del equipo.

Para mí, lo más importante es hacer siempre entender a un jugador que cuando uno está bien preparado, y uno trabajó en consecuencia, uno puede arriesgar y tomar decisiones un poco más osadas, porque ellas nos van a generar un mayor beneficio. Tenerle miedo al riesgo, puede llegar a hacer que no se tomen decisiones arriesgadas, y en un partido de Rugby, a veces hay que salir a ganar el partido tomando riesgos. Pero siempre es importante ese trabajo, no es el hecho de ser un 'Maverick' y tomar decisiones arriesgadas por el hecho de decir "soy un loco y tomo decisiones arriesgadas". Si no, hay que pensar si eso puede llegar a servir al equipo, y prepararse bien para eso".

# ***Conclusión.***

## ***Conclusión.***

Nuestra razón nos permite resolver los problemas a través de la lógica. Sin el uso de la razón seríamos como animales. La mayor parte de nuestros problemas pretendemos resolverlos con nuestro rasocinio. Durante este seminario pude analizar cómo funciona nuestro rasocinio y pude comprender que la racionalidad resultó ser limitada.

Para tomar decisiones, al contar con una racionalidad limitada, los marcadores somáticos son de gran ayuda. Los marcadores somáticos son instrumentos adaptativos que nos permiten decidir ante situaciones en cual el análisis lógico no es suficiente, o porque no tenemos la información, o porque no tenemos tiempo para analizar. Estos marcadores somáticos facilitan la toma de decisión, hacen que uno termine rechazando o aceptando alguna variable, para evitar perder tiempo y enfocarse directamente en la solución.

Estos marcadores somáticos son un estímulo biológico automático. Funcionan como sentimientos, prejuicios, e impulsos que te empujan a actuar. Se conectan a partir de las emociones en la experiencia de cada uno. Destacamos y descartamos opciones. La toma de decisiones se reproduce en imágenes en la mente. Recuerdos sobre el pasado proyectados en el futuro. Estos marcadores somáticos actúan modificando las imágenes y dándole más prioridad a una que a otra, trabajando inconscientemente emocional y racionalmente. Además nos da una seguridad tal de convencernos que lo que te marca es el camino indicado.

Otro factor clave que facilita a la toma de decisiones son los sesgos cognitivos, que pueden conducir a interpretaciones ilógicas y prejuiciosas. Es una característica que evolucionó en los humanos y hacen que asumamos una posición más rápida en la toma de decisiones. Estos también son claves para la toma de decisión en riesgo e incertidumbre. Para las decisiones de donde no conoces las posibles consecuencias y lo que puede llegar a pasar, e involucran mayor complejidad y riesgo, las consecuencias pueden ser de lo más variadas y con resultados muy diversos.

Finalmente, nuestra racionalidad es limitada, porque no podemos conocer todas las posibilidades, y que sea limitada ayuda a la toma de decisiones. Volviendo con cuestiones de imágenes experiencias y memoria. Cuando se almacena información en la memoria se hace por selección: solo se almacena una parte de la información disponible dependiendo del impacto y de los intereses actuales de la persona. En la fase de recuperación de la información memorizada, ocurren problemas de calidad de lo recuperado. Nuestro cerebro ha desarrollado un proceso automático, por suerte. O ¿Te imaginarías a vos mismo analizando cada decisión que vas a tomar en el próximo segundo, cada decisión simple, o compleja? Perderías la mitad de tu vida pensando, y analizando, y probablemente tardarías bastante en tomar cualquier tipo de decisión.

Con respecto a las emociones, algunas personas creímos que eran las responsables de todos nuestros males. Durante seminario pude comprender que las emociones nos impulsan a decidir sobre algún problema o situación concreta. Una de las funciones de las emociones es advertirnos sobre la situación y permitirnos decidir sobre la misma. Y además, las emociones facilitan el recuerdo, nos dan una dirección, lideran nuestras decisiones, y son esenciales para nuestra supervivencia.

Ahora comprendo que en cada decisión inevitablemente hay una emoción involucrada, lo importante es entender y comprender su esencia y su finalidad. Tanto las emociones como las decisiones, no son buenas o malas, sino que depende de cómo cada uno evalúa teniendo en cuenta el contexto, percepción actual, y resultado.

Por ejemplo, en el caso del miedo podemos concluir que no es un problema, el miedo indica un problema que se tiene que resolver. El miedo puede llegar a ser malo o bueno dependiendo como lo sobrellevemos. Y el miedo, es uno de las emociones que más nos bloquean para tomar decisiones. Terminamos dejándonos llevar por nuestro contexto, al punto tal de entregar nuestra libertad. También nuestra libertad interior. Porque ello nos pesa, nos pesa la responsabilidad, nos pesan los cambios.

Uno decide ser lo que quiere ser, en el cómo ser como personas no nos determinan las condiciones sino las decisiones. El autoconocimiento (saber quién soy, intereses, gustos, preferencias) nos facilita la dirección en la búsqueda de nuestra identidad y el sentido de nuestras vidas, y la responsabilidad nos hará libres, nos va a liberar de la angustia que nos produce la libertad.

El tener una dirección en nuestra vida nos sirve para saber por dónde ir, y nuestras elecciones van a ser basadas en eso. Nos ayuda a establecer las metas a dónde llegar, a encontrar motivación seguir, y a soportar adversidades.

Decidimos todo el tiempo, no paramos un segundo de decidir. Las decisiones son la vida. Y en los momentos que decidimos, formamos nuestro destino. Estamos constantemente decidiendo de qué manera queremos vivir. Decidimos cual será nuestro camino. Para mí la vida es como un camino, algunos caminos son más difíciles, otros tienen atajos, algunos tienen pozos, otros son en contramano, pero me doy cuenta que yo tengo las manos en el volante, y que tengo la capacidad de pisar el freno, acelerar, doblar, irme a la banquina, o viajar disfrutando el paisaje y la vista.

Hay veces en que la vida te pone en circunstancias que son inevitables y te condicionan. Pero para ello está la libertad. La libertad interior en decidir lo que uno quiere ser, mirar las posibilidades y tomar la decisión de qué camino seguir. En mi experiencia personal, me ha tocado vivir una pérdida. Hace 6 años, la vida me puso contra las cuerdas cuando me enteré que había fallecido mi hermano Facundo. Fue algo que yo no pude evitar, el destino nos puso en ese lugar. Decidí primero enfrentar la situación con mucho enojo, tristeza y angustia. Estaba enojado conmigo mismo, por no haber aprovechado al máximo los años que estuve con él, por no haberme despedido, y ni siquiera darme cuenta lo que le estaba pasando. Nunca veía lo que le pasó como una posibilidad. Mis primeros años los viví con mucha tristeza, me culpaba a mí mismo. Decidí, hacer de esas emociones decisiones que me lleven a conectarme con él. Comencé a hablarle, a contarle mis cosas antes de dormir. Dedicarle mis éxitos, disculparme por mis fracasos. Buscaba la manera de conectarme con él. Pude superarlo, decidiendo aceptar lo

que me tocó, y agradecer que la vida me puso a Facundo en mi camino. Empecé a encontrarle sentido, y ver como este duelo me hizo valorar más otras cosas de mi vida que no quiero perder. Me hizo conocerme a mí mismo, y revisar adentro mío que es lo que realmente aspiro, porqué lo quiero y como lo voy a hacer para lograrlo. La vida me puso en esa situación, y yo fui el que decidí cómo manejarme. Ya no lloro su muerte, sino que sonrío porque estuve con él.

Yo, Pedro Ghiorzi, decido ser lo que quiero ser, porque este es mi camino.

# ***Metacognición.***

## ***Metacognición.***

Cuando me eligieron para hacer seminario, me costó aceptarlo. Pudo ser por mi ignorancia de no saber cómo se trabajaba realmente el proyecto, por partes miedos, incertidumbre, presiones. No me gustaba para nada. Pero mirando para dentro de mí me di cuenta que si no dejaba fluir mi potencial, sería un mediocre; y las oportunidades están para aprovecharlas, para aprender y disfrutarlas al máximo. Puede ser una apuesta arriesgada, pero te enseña a perseverar, a ser constante y que ante la duda uno tiene que seguir avanzando, seguir indagando, seguir leyendo, y seguir escribiendo lo que le salga.

Comenzando por el uso de los tiempos, sinceramente no los supe manejar excelentemente, aunque en la recta final he podido aprovecharlo al máximo. Supe disfrutar hacer el trabajo, porque mi tema era algo que me interesaba, y además me daba mis tiempos para descansar, cosa que años anteriores no supe bien como desconectarme. En cuanto a conocimiento, he aprendido demasiado sobre nuevos conceptos.

Me empecé a dar cuenta de cosas más que toda la vida me había costado hacer. Pude salir de mi zona de confort, me manejé tranquilamente sólo por la ciudad de Buenos Aires cuando tuve que hacer entrevistas. Pude conversar con los entrevistados con tranquilidad y fluidez, y de la mayoría que he consultado sobre entrevistas, todos me han respondido exitosamente. Me salieron las cosas bien, y esta experiencia me dio un plus, para en lo que se viene en mi vida, decisiones y más decisiones.



# ***Bibliografía.***

**LIBROS:**

- Victor E. Frankl, *El hombre en busca del sentido*.
- Norberto Levy, *La sabiduría de las emociones*.
- Sun Tzu, *El arte de la guerra*.
- Johan Lehrer, *How we decide*.
- Erich Fromm, *Miedo a la libertad*.
- Antonio Damasio, *El error de Descartes*.

**OTROS:**

- Sartre, Jean-Paul (2004). *El existencialismo es un humanismo*.
- Kanheman, *Sesgos cognitivos*.
- Simon, P. *Racionalidad limitada*.

**LINKS:**

- <http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/Filosofiacontemporanea/Sartre/Sartre-Angustia.htm>
- <https://vivalmaximo.net/responsabilidad/>
- <https://www.infobae.com/2015/09/19/1756480-las-decisiones-racionales-y-el-papel-las-emociones/>
- <https://www.areahumana.es/tomar-decisiones/>

<http://www.filosofiaenlared.com/2015/08/el-miedo-la-libertad-en-el-siglo-xxi.html>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sesgo\\_cognitivo](https://es.wikipedia.org/wiki/Sesgo_cognitivo)

[http://www.encontradores.com.ar/decisiones\\_web.htm](http://www.encontradores.com.ar/decisiones_web.htm)

**Videos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=O2gjpAXJ01Y->

<http://www.portalpsicologico.org/multimedia/3370-cerebro-y-toma-de-decisiones-antoine-bechara>

<https://www.youtube.com/watch?v=O2gjpAXJ01Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=YynJJPHYNyQ>