

¿Cuál es la mejor hora para tomar decisiones?



Se ha comprobado que la hora menos productiva del día es a mediados de la tarde, alrededor de las 3:00pm. Por el contrario, el momento más productivo del día es dentro de las primeras

dos horas de la mañana, después de despertar. Esto se debe a que, al igual que el cuerpo, la mente se cansa. Los psicólogos llaman a este fenómeno Fatiga de Decisión.

De acuerdo con el psicólogo y experto en Fatiga de Decisión, Roy F. Baumeister, al tomar una decisión o evitar una tentación, estas utilizando el suministro de energía mental que tienes reservado para el día. Así como sólo podemos levantar pesas un determinado número de veces antes de que nuestros músculos empiecen a doler, sólo podemos tomar un determinado número de decisiones al día antes de fatigarnos.

Sin percatarse de ello, la Fatiga de Decisión afecta a todas las personas, incluyendo a aquellas con grandes responsabilidades, como por ejemplo los jueces. Durante un estudio realizado en 2011, investigadores monitorearon 1,112 resoluciones realizadas por los jueces de cuatro prisiones principales en Israel. En el transcurso de 10 meses, encontraron que las decisiones favorables se relacionaban directamente con el tiempo en que había pasado desde que los jueces se habían tomado un descanso.

El porcentaje de resoluciones favorables decaía gradualmente (de 65% a casi cero) por cada sesión transcurrida. Sin embargo, bruscamente regresaba a 65% después de un descanso. Es decir que entre más frescos se sentían los jueces mentalmente, más positivas eran sus resoluciones.

La evidencia indica que la mente cuenta con el mayor número de recursos para tomar decisiones importantes al comienzo del día. En la mañana es cuando estamos mejor equipados para hacer frente a la complejidad y cuando tenemos mayor paciencia para examinar un problema difícil en una luz favorable.

Fuente: muyinteresante.