

@BIBLIOTEQUEANDO

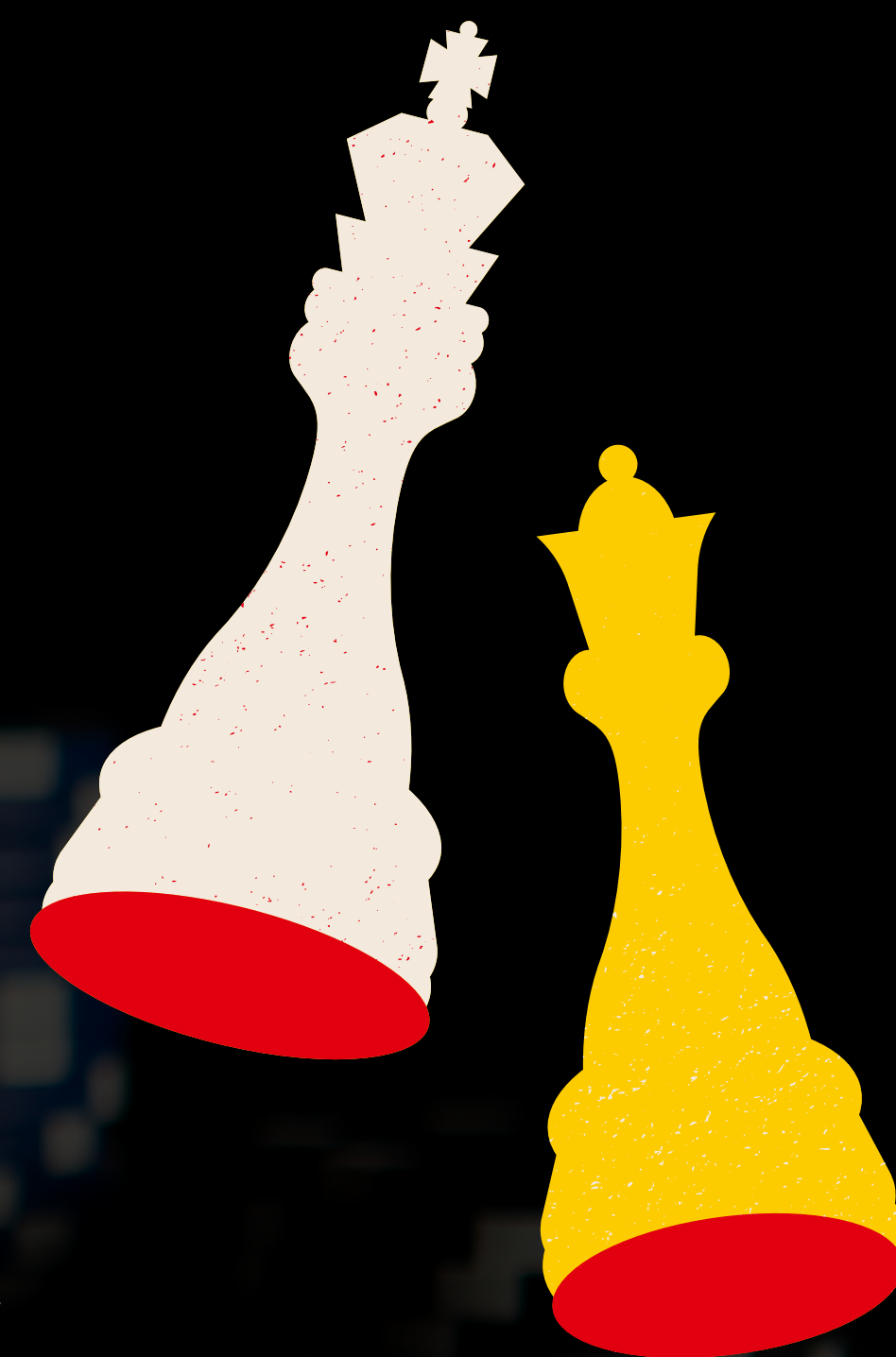


DECIDE Y APUESTA

Annie Duke

#1 LA VIDA NO ES COMO EL AJEDREZ, ES COMO EL PÓKER

Annie Duke renunció a su doctorado en psicología cognitiva para convertirse en campeona de póker profesional. Duke tiene la premisa de que no se puede ver a la vida como el ajedrez: un juego de estrategia sin mucha suerte involucrada. En cambio, debemos verlo como el póker en donde no tienes toda la información, **no sabes lo que tiene otro jugador ni cuáles son las próximas cartas. Lo que hay son probabilidades y posibilidades.** Esto nos enseña mucho sobre cómo tomar mejores decisiones.



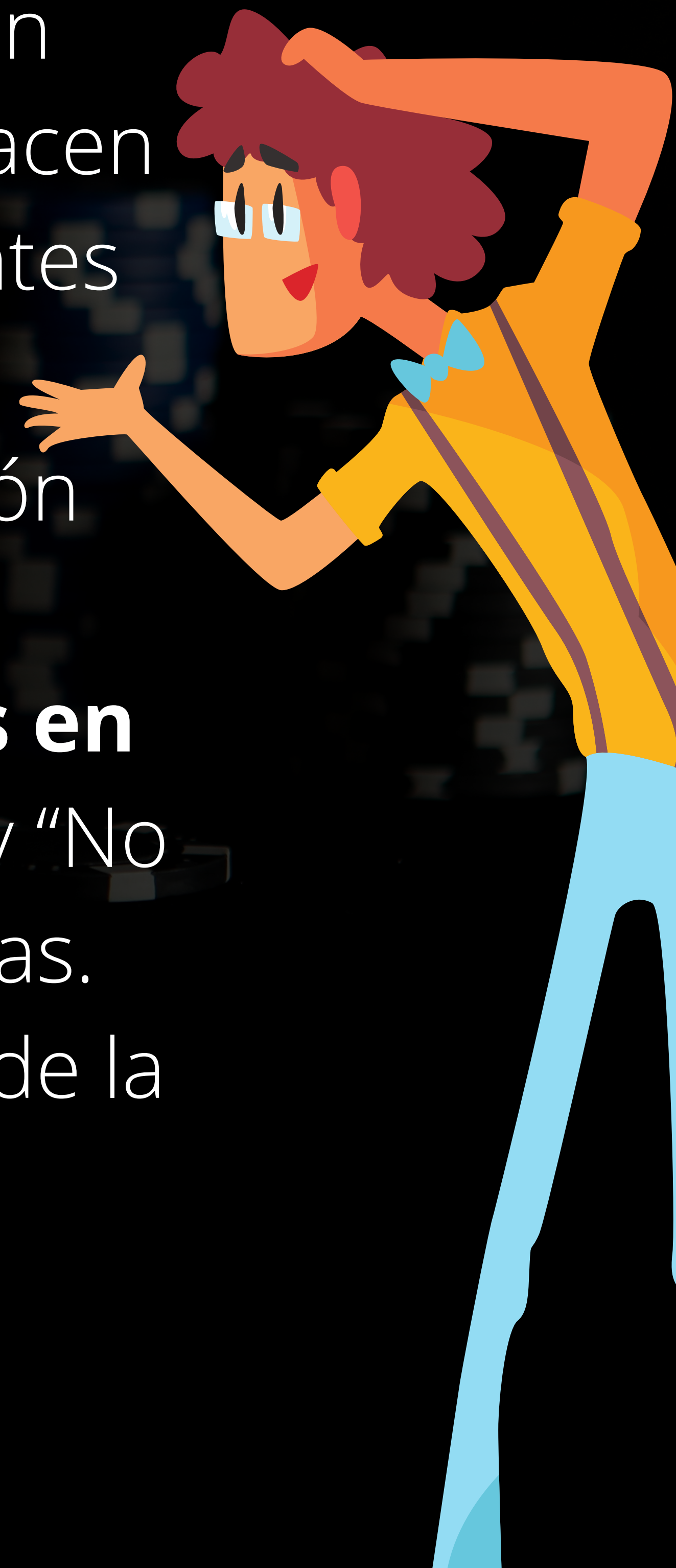
#2 UNA BUENA DECISIÓN PUEDE SALIR MAL Y VICEVERSA

Dos Ases son buenas cartas pero no garantizan que ganarás la mano. Tener 75 % posibilidades de ganar, también es tener 25 % posibilidades de perder. Podemos tomar buenas decisiones y tener malos resultados, y viceversa. Es por eso que **no debemos juzgar las decisiones en función del resultado, sino en el proceso que usamos para tomar esa decisión.** Por ejemplo, si manejas borracho con tu bebé en el carro y llegan a salvo a tu casa, fue un buen resultado pero una pésima decisión.



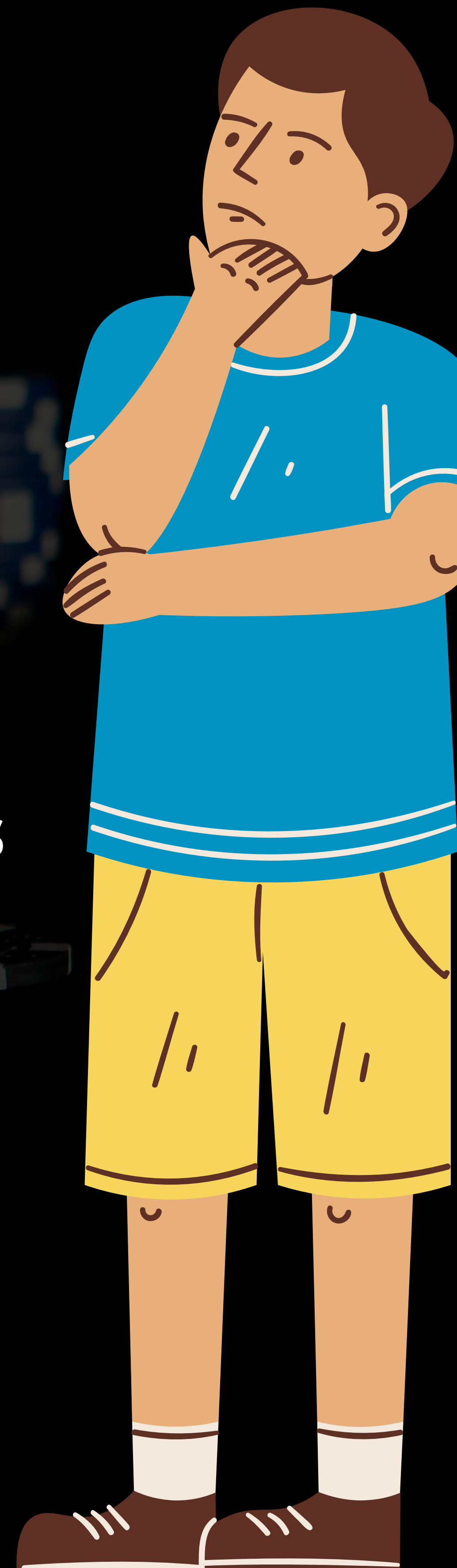
#3 LOS MEJORES ESTAN CÓMODOS EN INCERTIDUMBRE

Los grandes tomadores de decisiones y los jugadores de póquer no se enfocan en estar seguros (no se puede); se dan cuenta de lo inseguros que están y hacen su mejor suposición sobre los diferentes resultados posibles. La calidad de su decisión se basa en cuánta información tienen, cuánta experiencia tienen y el proceso que utilizan. **Hay beneficios en aceptar la incertidumbre.** “No sé” y “No estoy seguro” ya no son malas palabras. Simplemente dan una mejor imagen de la realidad y abren las puertas para aprender más.



#4 NUESTROS CEREBROS AFECTAN LAS APUESTAS

Nuestros cerebros evolucionaron para crear certeza y orden, por lo que nos incomoda la idea de la suerte. Sabemos la existencia de ella, pero nos resistimos a la idea de que no tenemos total control de nuestras vidas. Por lo tanto somos susceptibles a una variedad de trampas cognitivas, como pensar que **perdemos por suerte del contricante, y ganamos gracias a nuestro propio talento**. De hecho, cuanto más "inteligente" eres, más propenso eres a cometer este error. Evita crear una narrativa que racionalice tus creencias anteriores.



#5 REDEFINIENDO LA CONFIANZA

Fuéramos mejores tomadores de decisiones si pensáramos menos en si confiamos en nuestras creencias y más en que tan confiados estamos. **En lugar de pensar en si algo puede ser cierto o falso, deberíamos pensar que tan seguro estamos de nuestra propia opinión.** Asumimos que si no nos mostramos 100% seguros, los demás valorarán menos nuestra opinión. Lo contrario suele ser cierto. Expresar nuestro nivel de confianza invita a las personas a ser nuestros colaboradores y a tener menos rencor hacia ti en caso de tener una opinión diferente.



#6 PONTE CONTRATOS

En el póker puedes establecer reglas antes del juego para evitar cometer errores durante. Esto se llama un contrato de Ulises, que es ponerte reglas hoy para no hacer algo estúpido mañana. Puedes hacerlo de dos maneras: **1) Inducción de barreras:** si deseas comer sano, y vas a salir a comer, puedes comer algo de antemano y evitar caer en la tentación de la comida callejera. Esto ha creado una barrera **2) Reducción de barreras:** si deseas comer sano y te gustan las papas fritas, puedes optar por no tenerlas en tu casa. De esa manera, cuando te sientas impulsivo no las tendrás disponibles.



#7 EL MÉTODO 10-10-10

Antes de tomar una decisión piensa **¿Cuáles son las consecuencias de esta decisión en 10 minutos, 10 meses y 10 años?** Esto puede ayudarte a mantener las cosas en perspectiva: a menudo exageramos la importancia de lo que está justo frente a nosotros. Tome un neumático desinflado, por ejemplo. Por el momento, es horrible, pero a la luz de 10-10-10, es muy pequeño.

