

CENTER FOR BLUE DEMOCRACY

Guía para los Miembros de la Asamblea

El Arte de la Toma de Decisiones



Guía para los Miembros de la Asamblea

El Arte de la Toma de Decisiones

1. Introducción

¡Enhorabuena por formar parte de esta asamblea ciudadana! Estás a punto de participar en algo excepcional: un proceso en el que ciudadanos de a pie se reúnen para tomar decisiones importantes para su comunidad.

Tal vez te estés preguntando cuál es exactamente tu papel y cómo deberías abordarlo. La respuesta puede sorprenderte: tu principal tarea es ser tú mismo. No te han elegido por ser un experto en el tema (aunque es posible que ya tengas ciertos conocimientos al respecto). No te han elegido para representar a ningún grupo en concreto. Te han elegido al azar para que aportes tu auténtica perspectiva, tu experiencia vital y tu sabiduría interior a este proceso.

En las próximas reuniones:

- Conocerás a los demás miembros de la asamblea.
- Aprenderás sobre el tema de la mano de distintos expertos y partes interesadas.
- Debatirás lo que aprendas con otros miembros de la asamblea.
- Considerarás posibles soluciones.
- Tomarás decisiones sobre recomendaciones.

Todo ello hace que las asambleas ciudadanas sean especiales: te animamos a tomar decisiones basadas en lo que realmente te parece correcto, no en lo que crees que «deberías» apoyar. Tus respuestas sinceras, incluyendo tus emociones, dudas y entusiasmo, te servirán como guía de inestimable valor en este proceso. Estas ideas concretas contribuyen a algo más grande. Cuando cada miembro de la asamblea comparte su propia perspectiva de forma sincera, se crea una imagen más completa del tema en cuestión. Piénsalo de esta forma: tu perspectiva única, combinada con las perspectivas de los demás, ayuda a crear una sabiduría colectiva más rica y completa que cualquier punto de vista individual. Por este motivo es importante ser lo más sincero posible en tus respuestas: son tu contribución al entendimiento común de la asamblea.

Esta guía te ayudará a prepararte para tu papel como responsable de la toma de decisiones. Ofrece herramientas y enfoques prácticos que te ayudarán a mantenerte conectado con tu perspectiva auténtica, al tiempo que te involucras con nueva información e ideas. No existe una forma «correcta» de ser miembro de la asamblea. La mejor contribución que puedes hacer es ser realmente tú mismo.

2. Comienza la fase de aprendizaje

Durante el transcurso de la asamblea ciudadana, escucharás a expertos, partes interesadas y otros miembros de la asamblea. Conocerás diferentes aspectos sobre el tema, algunos de los cuales pueden ser complejos o bastante técnicos. Este capítulo te ayudará a mantenerte fiel a tu perspectiva auténtica mientras te familiarizas con toda esta nueva información.

Durante la fase de aprendizaje, los expertos compartirán sus conocimientos, mientras que tú aportarás tu propia experiencia vital y sabiduría. Ambas perspectivas son igualmente valiosas.

Piensa en ello como si estuvieras preparando una sopa: los expertos te proporcionan los ingredientes y las técnicas de cocina, pero tú decides si te gusta el sabor. Recuerda que aquí tú llevas la voz cantante.

En ocasiones, es algo totalmente natural sentirse abrumado por toda la información nueva. Es posible que quieras tomar notas de forma que te resulte más cómodo, no es necesario que memorices todo. Basta con que te enfoques en comprender los puntos principales y no dudes en hacer preguntas cuando algo no te quede claro.

Cuando los expertos no se pongan de acuerdo, algo que es totalmente normal y previsible en temas complejos, no es necesario que decidas quién tiene «razón». En cambio, fíjate en cómo te hacen sentir las diferentes perspectivas y confía en tu capacidad para percibir lo que te parece correcto. Tu función es darle sentido por ti mismo.

Mientras aprendes, observa tus reacciones naturales ante la nueva información. Presta atención a lo que despierta tu interés y mantente atento a cuándo sientes algo de resistencia. Déjate sentir curiosidad por tus respuestas, todas son importantes en tu proceso de aprendizaje.

Cuando te hagas una opinión, date un tiempo para asimilar la información. Analiza lo que te ha quedado de las sesiones y presta atención a las ideas que te surgen en los momentos de tranquilidad. Confía en que tu comprensión se desarrollará de forma natural.

Siempre que necesites más información, no pasa nada por pedir aclaraciones, solicitar más información o consultar con la almohada temas más complejos. Tómate tu tiempo para dejar que las cosas vayan asentándose. Confía en que puedes asimilar información compleja sin dejar de ser fiel a ti mismo.

3. Reunirse para deliberar como un grupo

La asamblea ciudadana aúna diversas perspectivas, experiencias y puntos de vista. Esta diversidad ofrece un gran valor, aunque a veces puede resultar difícil, por lo que es bueno prepararse para ello. Este capítulo te ayudará a mantenerte fiel a ti mismo mientras interactúas eficazmente con otras personas.

Tu perspectiva es única y valiosa ya que nadie más ha vivido exactamente tu misma experiencia. La asamblea necesita tu auténtica voz. Ten en cuenta que el objetivo no siempre es llegar a un acuerdo. Las distintas opiniones nos permiten abordar más aspectos del tema y pueden conducir a soluciones más meditadas. Y si no llegamos a un acuerdo, tampoco pasa nada.

Cuando otros tienen opiniones firmes, fíjate cómo sientes presión para llegar a un acuerdo. Recuerda que está bien ver las cosas de forma diferente, no tienes que defender tu perspectiva. Cuando tengas una opinión diferente, puedes compartirla como tu perspectiva personal comenzando con «Para mí...» No tienes que convencer a los demás. ¡Tener diferentes opiniones es algo natural dada la diversidad de personas que hay en la sala!

Compartir pensamientos basados en tu propia experiencia utilizando frases en primera persona ayuda a crear un ambiente abierto en el que todos se sienten más cómodos para expresar su opinión. Por ejemplo, puedes decir «Me entusiasma esta idea» o «Creo que esto podría funcionar bien porque...» o «Según mi experiencia...». Comparte lo que creas que es cierto y recuerda que está muy bien expresar tanto respuestas positivas como preocupaciones.

Cuando escuches a los demás, aborda sus perspectivas con curiosidad y siente como te suenan. Mantén una actitud abierta ante nuevas perspectivas: no es necesario que estés de acuerdo o en desacuerdo. A veces, basta con escuchar.

=====

Cuando aparezca la tensión o un marcado desacuerdo:

- Comienza por respirar profundamente varias veces.
 - Acepta cualquier sentimiento que te invada. No tienes que resistirte ni reprimir los sentimientos negativos. Siéntelos y observa que, al cabo de un rato, empezarán a disiparse por sí solos.
 - Recuerdate a ti mismo que es normal que las personas tengan opiniones distintas sobre un mismo tema, ya que cada uno lo ve desde su propia perspectiva.
 - Deja de lado la necesidad de juzgar a los demás.
 - No hay necesidad de imponer tus opiniones a los demás.
 - Deja de lado el deseo de tener la «razón» y demostrar que los demás están «equivocados».
 - Se trata de compartir tu perspectiva y tus reflexiones, más que de ganar la discusión.
- =====

Durante los debates, no dudes en hacer preguntas cuando sientas curiosidad o necesites alguna aclaración. Es bueno que tus aportaciones sean razonablemente concisas, para que todos tengan la oportunidad de expresarse.

Si cambias de opinión durante los debates, no pasa nada, eso demuestra que participas de forma auténtica en el proceso. Puedes decir algo como «Después de escuchar eso, lo veo de otra forma...». Esto también puede ayudar a los demás a sentirse más cómodos a la hora de cambiar sus opiniones. La toma de decisiones en grupo funciona mejor cuando cada persona se mantiene fiel a su perspectiva auténtica y, al mismo tiempo, se muestra abierta a aprender de los demás.

4. Formas de encontrar la claridad

Imagina que remueves un vaso de agua con arena. El agua se enturbia y es complicado ver a través de ella. Pero si la dejas reposar, la arena se asienta lentamente y el agua vuelve a recuperar su transparencia. Nuestra mente funciona de forma parecida.

Cuando nos enfrentamos a decisiones importantes, nuestra mente puede comportarse como ese vaso agitado, llena de pensamientos, opiniones, preocupaciones y «deberías». Esto es algo completamente normal. Pero, al igual que el agua turbia no puede reflejar las cosas con claridad, una mente que esté ocupada no puede ofrecernos una orientación clara.

Encontrar la claridad implica dejar que tu mente se calme de forma natural, para que puedas sentir mejor lo que te parece correcto. Aquí tienes algunas prácticas que pueden ayudarte a calmar tu mente:

a) Dar un paseo por la naturaleza

Incluso un breve paseo puede ayudarte a despejar la mente. Mientras caminas, fíjate en los árboles, el cielo o los pájaros que te rodean: esta conciencia natural tiene la capacidad de calmar

el ruido mental por sí sola. No es necesario que pienses activamente en las decisiones mientras caminas; de hecho, algunas de nuestras mejores ideas suelen surgir cuando no las forzamos.

b) Momentos para respirar

Respirar conscientemente unas cuantas veces antes de tomar una decisión es una práctica sencilla, aunque muy eficaz. Puedes hacerlo incluso durante las reuniones de la asamblea: es algo rápido y nadie se dará cuenta. Sólo tienes que prestar atención a tu respiración, al aire que entra y sale. Esta delicada conciencia te ayudará a volver al momento presente.

c) Reflexión matutina

Por la mañana nuestra mente suele estar más despejada. Tómate unos minutos tras despertarte para conectar contigo mismo y observar cómo te sientes respecto a los temas que se van a tratar. No tienes que llegar a ninguna conclusión, solo observa lo que hay.

d) Crear momentos de tranquilidad

Crea pequeños momentos de tranquilidad a lo largo del día, ya sea mientras te tomas una taza de té o sentado en el jardín. Durante esos momentos desactiva las notificaciones de tu móvil. Déjate llevar, sin necesidad de resolver nada.

Tomarse tiempo para aclarar las ideas no es un lujo ni algo extra, sino la base para tomar decisiones. A medida que avanza la asamblea ciudadana, tomarse tiempo para aclarar las ideas forma parte de tu función.

5. Métodos prácticos para la toma de decisiones

Tomar decisiones en una asamblea ciudadana es un arte. Este capítulo ofrece una serie de métodos prácticos para ayudarte a tomar decisiones que te parezcan realmente acertadas. Aun así, estos métodos pueden ser algo novedoso para ti y requerir algo de práctica. Puede ser bastante útil probarlos primero en tu vida cotidiana. Es importante tener en cuenta que estas herramientas solo funcionan cuando estás relajado y te sientes bien. Si estás enfadado o molesto, no es el momento adecuado para utilizarlos. En su lugar, puedes optar por probar alguno de los métodos para aclarar tu mente que se presentan en el capítulo 4.

A la hora de tomar decisiones, tu sistema de orientación emocional es una de tus herramientas más fiables. Mientras que tu intelecto puede analizar y comparar opciones, tus emociones te ofrecen una respuesta directa sobre lo que realmente es adecuado para ti. No se trata solo de las cosas que te gustan o te disgustan: tus respuestas emocionales provienen de una sabiduría más profunda. Te ayudan a reconocer aquello que va en consonancia con tu yo auténtico.

Piensa en tus emociones como una brújula interna. Al igual que una brújula apunta con fiabilidad al norte, tus emociones te indican constantemente si algo es adecuado para ti o no. Cuando una decisión te produce una sensación de expansión, aportándote apertura o ligereza, indica que va en consonancia con tu «yo» auténtico. Por otro lado, cuando sientes una sensación de contracción o debilidad en tu cuerpo, es una señal de desalineación. Estas respuestas emocionales surgen de forma natural, sin necesidad de un análisis intelectual.

Tu intelecto puede verse influenciado por lo que crees que «deberías» decidir o por lo que otros podrían esperar. Pero tu sistema de orientación emocional responde a otra cosa: a lo que es genuinamente verdadero para ti. Es inmediato, transparente y proviene de un espacio de conocimiento interior. Por este motivo, prestar atención a cómo te hacen sentir las diferentes opciones, en lugar de solo pensar en ellas, te ayuda a tomar decisiones que serán realmente acertadas.

Aquí tienes una serie de métodos que puedes utilizar para mejorar tu proceso de toma de decisiones:

a) Escala de alegría

Cuando consideres una propuesta, pregúntate a ti mismo:

- En una escala del 0 al 10, ¿cuánta alegría me produce esta opción?

Se trata de un método muy sencillo en el que 10 indica una alegría absoluta y el 0 representa algo que te parece horrible. Aquí la idea clave es que las buenas decisiones te hacen sentir bien, al igual que lo que realmente quieres te hace sentir bien y lo que no quieres te produce una respuesta emocional negativa. Fíjate en este patrón constante: los sentimientos positivos siempre coinciden con lo que quieres y viceversa. No es necesario que justifiques tu puntuación en la escala de alegría, lo que importa es que tu respuesta sea auténtica.

b) Tres preguntas

Cuando consideres una decisión, pregúntate:

- ¿Me parece fiel a quién soy?
- ¿Me provoca emoción y una sensación de estar vivo?
- ¿Me hace sonreír de forma natural?

Tómate tu tiempo para explorar cada pregunta. Cada una de ellas te ayuda a abordar el tema desde un ángulo algo distinto. La clave del éxito consiste en ser honesto contigo mismo.

c) Comprueba la fuente de tu decisión

Pregúntate a ti mismo:

- ¿Estoy decidiendo por miedo o por una sensación de alineación con mi yo auténtico, en lo más profundo de mi corazón?
- ¿Esta decisión me da la sensación de ir contra corriente (empujar) o a favor de la corriente (fluir)?
- ¿Proviene de un «quiero», un «debería» o un «tengo que»?
- ¿Intento complacer a los demás o intento ser fiel a mí mismo?
- ¿Siento esto como expansión o como contracción?

Estas preguntas te ayudarán a aclarar de dónde provienen tus respuestas y te ofrecerán una mejor comprensión de qué opción va más en consonancia con lo de ser auténtico. Tómate tu tiempo para explorarlas.

d) Consúltalo con la almohada

Antes de tomar una decisión:

- Si es posible, consúltala con la almohada

- Presta atención a tus primeros pensamientos de la mañana
- A algunas personas, las ideas valiosas les pueden llegar a su mente en forma de sueños
- Comprueba cómo te sientes al respecto a la luz del día

A veces, las mejores ideas surgen después de una buena noche de sueño, cuando tu mente está despejada y fresca. Este método te ofrece la ventaja de procesar las cosas durante la noche.

Estos métodos están aquí para ayudarte. Pruébalos y descubre cuáles te funcionan mejor. Los más útiles serán aquellos con los que más te identifiques. ¡Podrían ser todos!

6. Votación de las recomendaciones

El método de votación utilizado en una asamblea ciudadana para evaluar las propuestas de recomendación te ofrece seis opciones entre las que elegir:

- 1) Esto es exactamente lo que quiero
- 2) Esto es lo que quiero
- 3) Esto es más o menos lo que quiero
- 4) Tengo muchas dudas
- 5) Esto más bien no es lo que quiero
- 6) Esto no es lo que quiero en absoluto

Este método de votación va más allá de una simple respuesta de «sí» o «no», ya que aquí el objetivo es captar con precisión cuáles son las preferencias de los distintos miembros de la asamblea. La pregunta que se plantea a la asamblea con respecto a las propuestas de recomendaciones es: «¿Esto es lo que quieres?», en lugar de «¿Estás de acuerdo con esto?». La razón es que «querer» algo te conecta con tu respuesta auténtica, mientras que «estar de acuerdo» puede llevarte a analizar y racionalizar en lugar de comprobar cómo te sientes realmente al respecto. Y el objetivo de la asamblea ciudadana es lograr decisiones de gran calidad y bien meditadas que contribuyan a la calidad de vida de tu comunidad o de tu país.

Tal vez quieras practicarlo en tu vida cotidiana para familiarizarte con este enfoque.

7. Desafíos comunes y cómo abordarlos

Incluso con toda la preparación y las herramientas disponibles, es posible que te tengas que enfrentar a algunos desafíos durante tu participación como miembro de la asamblea. Esto es algo completamente normal. A continuación, te indicamos cómo abordar algunas situaciones que suelen presentarse:

a) Presión por estar de acuerdo con los demás

Es posible que te sientas presionado por estar de acuerdo cuando muchas personas apoyan una idea, cuando alguien presenta argumentos muy convincentes, cuando hay entusiasmo en la sala o cuando parece que hay poco tiempo. En esos momentos, recuérdate a ti mismo que tu respuesta auténtica es valiosa, aunque difiera de la de los demás. No es necesario que expliques o justifiques tus sentimientos. Es apropiado tomarse un tiempo para reflexionar y recordar que, al fin y al cabo, distintas opiniones pueden conducir a mejores soluciones.

b) Cuando te sientes inseguro

A veces es natural sentirse inseguro sobre una decisión. Cuando esto ocurra, comprueba si tienes suficiente información, si necesitas más tiempo o si te viniese bien debatirlo más. Fíjate si estás intentando forzar una decisión: presionar rara vez ayuda a aclarar las cosas. Al contrario, la claridad puede llegar cuando dejas de presionar.

Las emociones encontradas son completamente normales cuando aprendes cosas nuevas. Está bien tomarte tu tiempo para integrar nuevas perspectivas. Al igual que el agua turbia necesita tiempo para asentarse antes de aclararse, tu mente puede necesitar tiempo para asimilar nuevas ideas. Aunque tu intelecto quiera respuestas inmediatas, la claridad suele surgir con mayor lentitud, como una flor que se abre poco a poco.

No es necesario que veas la incertidumbre como un problema que hay que resolver, ya que suele ser una parte natural del proceso de crecimiento. La claridad surgirá por sí sola, cuando tengas la intención de desearla. Ten en cuenta que tus mejores respuestas pueden llegar cuando te permites permanecer en ese espacio de «no saber» sin precipitarte a sacar conclusiones basadas en lo que crees que «deberías» decidir.

Está perfectamente bien expresar tu incertidumbre y pedir lo que necesitas, ya sea más información, tiempo o discusión. Confía en que la claridad llegará a su debido tiempo. Y si no es así, siempre te queda la opción «Tengo muchas dudas» a la hora de votar, lo cual está perfectamente bien. El objetivo es dar lo mejor de ti, no ser perfecto.

c) Cuando sientes que no hay suficiente tiempo

A veces puedes sentir que no hay tiempo suficiente para considerar a fondo todo lo que has aprendido a lo largo de la asamblea ciudadana. Esto puede ocurrir durante las sesiones de debate, cuando hay muchos aspectos que tratar, o durante la votación, cuando existen múltiples opciones que considerar. En el primer caso, puedes sugerir que os centréis en los principales aspectos o solicitar una sesión de debate adicional. A la hora de votar, si no has tenido tiempo suficiente para considerar detenidamente todas las opciones, recuerda que puedes utilizar la opción «Tengo muchas dudas», que está ahí para situaciones como esta.

d) Encontrarse con una creencia no cuestionada

Durante el transcurso de las reuniones, es posible que escuches perspectivas que desafíen creencias que tienes desde hace mucho tiempo. Esto puede resultar incómodo: es posible que notes que tienes una potente reacción o que quieras defender inmediatamente tu punto de vista. Esto es algo completamente normal. Nuestras reacciones suelen provenir de creencias que hemos adquirido a través de la educación, la crianza o la sociedad. Y algunas de estas creencias pueden no ser ciertas en absoluto.

Cuando esto ocurra, considéralo una oportunidad para profundizar en tu comprensión. En lugar de defender inmediatamente tu postura o descartar la perspectiva desafiante, observa tu reacción sin juzgarla. A continuación, cuando las emociones se hayan calmado, examina tu creencia. Puedes hacerlo simplemente preguntándote: «¿Es esto cierto?». A continuación, escucha tu interior y observa qué surge. Cuando descubras que lo que creías no era cierto, ya sea algo grande o pequeño, date tiempo para integrar la nueva perspectiva.

A medida que afrontas estos desafíos, es útil saber cómo se siente tomar una buena decisión. Una decisión que se siente correcta aporta una sensación de armonía, hace que tu energía fluya más libremente, crea una sensación de amplitud interior y viene acompañada de una sensación natural de un «sí». Estos sentimientos positivos pueden ayudarte a confirmar que vas por el buen camino.

8. Tu aventura como miembro de la asamblea

Mientras participas en esta asamblea ciudadana, recuerda que tu papel es valioso porque aportas tu perspectiva única y tu sabiduría interior al grupo. Ser auténtico contribuye a la sabiduría colectiva y ayuda a tomar mejores decisiones. Confía en tu capacidad para contribuir a dicho proceso. Se supone que debe ser fácil y divertido: una aventura emocionante. No te lo pongas demasiado difícil.

Despejar la mente, prestar atención a tus emociones y trabajar con información compleja: todo se vuelve más sencillo con la práctica. Tu presencia y tu compromiso genuino son un regalo para este proceso.

Contarás con ayuda a lo largo del camino. Existen herramientas y prácticas que puedes utilizar, los facilitadores están ahí para ayudarte y siempre puedes pedir lo que necesites. Enfrentarse a desafíos es una parte normal del proceso, y estos son manejables.

Lo básico es sencillo: comprueba si las decisiones te parecen bien, sé fiel a ti mismo y tómate tu tiempo cuando lo necesites. No tienes que ser perfecto, solo saca lo mejor de ti mismo.

Esta guía te ofrece sugerencias y herramientas basadas en la experiencia de muchas asambleas ciudadanas, pero en última instancia eres libre de encontrar tu propia forma de tomar decisiones. Al igual que la perspectiva de cada persona es única, tu enfoque para la toma de decisiones debe ser el que te parezca adecuado. Puede que te identifiques con todos los métodos aquí descritos o que desarrolles tu propio método que te vaya mejor. Lo principal es que te sientas cómodo y seguro con la forma en que llegas a tus decisiones. Confía en ti mismo para encontrar el enfoque que mejor se adapte a tu persona mientras cumples tu función como miembro de la asamblea. Puedes volver a consultar esta guía siempre que necesites un recordatorio o un estímulo.