

¿Probable o posible?

Objetivo

Explorar lo que se siente ser más realista sobre la probabilidad de que tu peor miedo se haga realidad mediante el uso de pruebas de probabilidad.

Lo que debes saber

Que algo sea posible no significa que sea probable. Las personas con TOC a menudo se agobian con la idea de que un desastre ocurrirá definitivamente si no actúan de una manera determinada. Sin embargo, en su prisa por prevenir lo que podría suceder, a menudo no se toman el tiempo de examinar de forma realista la posibilidad que temen. Por ejemplo, es *posible* que te caiga un rayo, pero estadísticamente *no es probable*. También es *posible* que te ganes la lotería, pero estadísticamente *no es probable*. El TOC puede dificultar la distinción entre ambas posibilidades.

¿Y si aplicas la teoría de la probabilidad a tu TOC? La probabilidad mide la posibilidad de que se produzca un acontecimiento. Por supuesto, siempre es posible que tus miedos estén justificados, pero ¿es probable? La mayoría de las personas con TOC suelen imaginar el peor resultado y actúan en consecuencia para evitarlo. Pero piensa en esto: Si es posible que se produzca el peor resultado, es igualmente posible que se produzca el mejor. Probablemente piensas, por ejemplo, que hay un 100 por ciento de posibilidades de que tu peor miedo se haga realidad si no realizas tus compulsiones, pero la probabilidad de que realmente ocurra es mucho, mucho menor y muy poco probable. Por lo general, existen muchas otras posibilidades más positivas entre el continuo de probabilidades que podrían ocurrir.

Puede parecer tonto e incluso difícil pensar hipotéticamente, obligándote a pensar en alternativas en lugar de en lo que más temes que ocurra, pero recuerda que ser consciente significa ir más despacio, no acelerar. Tómate el tiempo necesario para experimentar de verdad cualquier sentimiento o momento que tengas y, a continuación, considera con cuidado y atención qué paso dar a continuación. Cuando practiques esta nueva forma de pensar, verás cómo el TOC ha entrenado a tu cerebro para experimentar el miedo, como un interruptor que se enciende y se apaga. Tienes el poder de entrenar también a tu cerebro para que vaya más despacio, procese y tome decisiones basadas en tu capacidad de recordar que lo importante es el significado que le das a los pensamientos, y no los pensamientos en sí.

Qué hacer

Para ayudarte a visualizar el concepto de que el peor escenario no es realmente muy probable que ocurra (a pesar de lo que le diga su TOC), piensa en diez posibilidades diferentes que amplíen un resultado que normalmente definirías como únicamente negativo.

A continuación, elige diez veces una de estas posibilidades para calcular la probabilidad de que se produzcan más resultados positivos.

1. Comienza escribiendo tu predicción: un resultado negativo que te obsesione y del que estés seguro que ocurrirá.
2. En nueve tiras de papel de igual tamaño, escribe los resultados alternativos que también son posibles, desde el peor al mejor. (Si lo deseas, pega cada tira en una superficie más sólida, como cartón o madera, o plastifícalas).
3. Coloca las tiras de papel en una bolsa (de papel, de regalo, de plástico, de la compra, o lo que tengas).
4. Agita la bolsa para que las tiras se mezclen.
5. Sacar un trozo de papel de la bolsa y anota lo que hay en él como Prueba 1.
6. Lee el resultado para ti mismo lentamente, tomándote el tiempo de notar las sensaciones que tienes mientras lees.
7. En una escala del 1 (el más bajo) al 10 (el más alto), anota tu nivel de ansiedad después de leer el resultado.
8. Vuelve a meter el papelito en la bolsa, agita la bolsa y sigue sacando, volviendo a meter cada resultado en la bolsa cada vez hasta que hayas sacado suficientes veces para igualar el total de posibilidades.
9. Utilizando la fórmula de la probabilidad, calcula la probabilidad de obtener un buen resultado.

Tu predicción: _____

Prueba	Resultado	Nivel de ansiedad
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Calcula la probabilidad de sacar un resultado bueno dividiendo el número de resultados buenos entre el número total de resultados:

Resultados buenos ÷ total de resultados = resultado _____ %

Reflexión

¿En qué se diferencia o se asemeja la ampliación de tu pensamiento para incluir tanto lo positivo como lo negativo a tu enfoque habitual en un único resultado negativo?

¿Cómo fue el cambio de enfoque de un resultado a muchos resultados?

¿Cómo crees que ampliar tus expectativas puede aportar o restar valor a tu vida?

¿Tu nivel de ansiedad fue mayor, menor o igual cuando sacaste un resultado positivo? ¿Qué crees que significa esto para la forma en que experimentas tu vida?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
