

# Tolerar la incertidumbre en situaciones sociales

## Objetivo

Aumentar tu tolerancia a la incertidumbre en situaciones sociales

## Lo que debes saber

La incertidumbre forma parte de la vida de todos. Aunque te guste controlar tus actividades cotidianas, es difícil hacerlo cuando hay otras personas de por medio, sobre todo si te relacionas con gente que no conoces muy bien.

Las personas con ansiedad social suelen intentar evitar las situaciones sociales en las que experimentan un grado de incertidumbre de moderado a alto. Esto puede impedirles conocer gente nueva, ir a lugares nuevos e incluso emprender nuevos proyectos en el trabajo, en la escuela o en su comunidad. Evitar las situaciones sociales porque no puedes controlarlas puede reducir tu ansiedad a corto plazo, pero a largo plazo, restringirá innecesariamente tu vida y te impedirá vivir experiencias que puedan aportar sentido a su vida.

Si te angustian las situaciones sociales, es probable que asumas que no puedes manejar situaciones que no están bajo tu control. Pero la verdad es que uno se enfrenta a situaciones cambiantes y se adapta a ellas todo el tiempo. ¿Qué haces si te sorprende la lluvia y no traes paraguas? ¿Qué haces si sales de casa y se te olvida la cartera? ¿Qué haces si pierdes el teléfono móvil? Este tipo de sucesos ocurren continuamente y, sin embargo, se sobrevive a ellos.

Esta hoja de trabajo está diseñada para reforzar tu confianza en ti mismo a la hora de enfrentarte a la incertidumbre en situaciones sociales. Te ayudará a ver que tu ingenio puede sacarte de cualquier situación social y que, aunque tengas algunos momentos incómodos, ni siquiera éstos son tan malos.

## ¿Te parece familiar?

Jim no estaba contento en su trabajo y pensó que podría encontrar un nuevo puesto si se unía a un club de servicio local como el Club de Leones. Había oído que estos clubes eran una buena manera de conocer a los empresarios de la comunidad, y pensó que incluso podría hacer nuevos amigos. Pero cada mes, cuando llegaba la hora de la reunión, Jim empezaba a sentir ansiedad por asistir. No tenía ni idea de qué esperar en este tipo de reuniones y pensaba que le pedirían que se levantara y hablara de sí mismo, algo que nunca le ha gustado hacer. Cuando llegó la hora de la reunión, Jim se dijo a sí mismo que lo volvería a intentar al mes siguiente.

Por miedo a la incertidumbre, Jim se negó a sí mismo muchas oportunidades. ¿Es algo que haces?

## Qué hacer

Estos son algunos rasgos comunes de las personas que evitan la incertidumbre en situaciones sociales. Marca con una cruz los rasgos que reconoces en ti mismo.

\_\_\_\_\_ Buscar tranquilidad.

\_\_\_\_\_ Hacer listas extensas.

\_\_\_\_\_ Procrastinar.

\_\_\_\_\_ Negarse a delegar tareas o permitir que alguien te ayude.

\_\_\_\_\_ Tener que planificar todas las vacaciones y cualquier otro evento en el que participes.

\_\_\_\_\_ Buscar una cantidad exorbitante de información sobre cada evento, problema o actividad que deseas realizar.

¿Crees que puedes dejar de utilizar estas "ayudas" para evitar enfrentarte a situaciones sociales?

La terapia de exposición y prevención de la respuesta (EPR) es el tratamiento más conocido para la ansiedad social. Consiste en exponerse gradualmente a tus miedos durante un periodo de tiempo. En esta actividad, te expondrás a situaciones sociales que te hacen sentir inseguro hasta que sientas cada vez menos ansiedad. Realizar estas exposiciones te permitirá reconocer y aceptar tu miedo recurrente a la incertidumbre, de modo que tu ansiedad en torno a estas situaciones disminuirá significativamente.

Empieza por hacerte estas preguntas:

¿Cuáles son las situaciones sociales que evitas porque te provocan inseguridad?

---

---

---

---

---

---

---

¿De qué manera podría cambiar tu vida si pudieras participar en estas situaciones sociales?

---

---

---

---

---

---

A continuación, sigue estos pasos:

1. Haz una lista de situaciones inciertas que te causan ansiedad. Puedes elegir entre los ejemplos proporcionados, y/o añadir situaciones que sean únicas para ti.
2. Valora las situaciones en una escala del 1 al 10, según tu nivel de ansiedad.
3. Exponte a una o más situaciones a la semana. Utiliza la hoja de exposición semanal para seguir tu progreso.
4. Realiza la exposición al menos tres veces por semana.
5. Repite la exposición hasta que tu nivel de ansiedad baje a un 2 o menos.
6. Aumenta tu tolerancia a la exposición inventando situaciones nuevas y aleatorias a las que exponerse.

#### **Lista de situaciones inciertas**

- Ir a la tienda de comestibles sin una lista.
- Pedirle a un amigo que elija una película para que la vean los dos y que no te diga su título.
- Comer en un restaurante ruidoso o lleno de gente.
- Acudir a una cita a ciegas.
- Pedirle a un amigo o familiar que te compre una prenda de vestir y usarla.
- Acercarte a un desconocido y preguntarle por una dirección.
- Tomar una ruta diferente para ir al trabajo.
- Meterse/colarse delante de alguien que está en una fila
- Ir a un restaurante y pedir algo que no se haya comido nunca.
- Unirse a un club de oratoria y preparar un discurso.

- Asistir a un evento social solo.
- Hacer un pequeño mandado sin ponerte algo que siempre llevas: pendientes, maquillaje, tu camisa favorita o un reloj de la suerte.
- Asistir a una cena o aceptar la invitación de un compañero de trabajo.

### Las situaciones sociales inciertas que te causan ansiedad

Situación	Nivel de ansiedad de 1 a 10

## Exposición semanal

	Situación incierta	Nivel de ansiedad antes de la exposición	Nivel de ansiedad tras la exposición	Notas sobre la experiencia
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

¿Tolerar la incertidumbre fue más fácil o más difícil de lo que esperabas? ¿En qué sentido?

---

---

---

¿La mayoría de tus prácticas de exposición resultaron positivas? Si es así, ¿te ha sorprendido?

---

---

---

Cuando tu práctica de exposición no ha funcionado como esperabas, ¿cómo lo has afrontado?

---

---

---

¿Cómo crees que sería si incorporaras la incertidumbre a tu vida diaria?

---

---

---

### **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?

---

---

---