

Tolerar La Incertidumbre

Lo que debes que saber

La incertidumbre es una parte inevitable de la vida. Nadie puede predecir el futuro, por lo que hay que aprender a aceptar que siempre habrá cierto grado de incertidumbre y que, en ciertas situaciones, este grado de incertidumbre es alto.

Si eres ansioso o tiendes a preocuparte, puede que te resulte difícil lidiar con la incertidumbre, puesto que la incertidumbre de ciertas situaciones puede actuar como un amplificador de tus preocupaciones, sentimientos de ansiedad e incluso problemas físicos asociados al estrés.

Puede que en tu vida cotidiana intentes evitar situaciones que aumenten tu conciencia de la incertidumbre. Pero evitar estas situaciones sólo te limitará y reducirá tus opciones.

Con la práctica, puedes aprender a aceptar los aspectos de la vida que son inciertos y que te hacen preocuparte. Esta hoja de trabajo está diseñada para enseñarte un proceso sencillo que puede ayudarte a lidiar con la incertidumbre. El acrónimo, R-E-S-P-I-R-A, te ayudará a recordar las habilidades de *mindfulness* que necesitas cuando te sientas incómodo con la incertidumbre.

Reconoce - Nota y observa la incertidumbre cuando entra en tu conciencia.

Espera - Deja de lado el impulso de reaccionar. Toma una pausa y respira con calma.

Suelta - Permítete liberarte de la necesidad de certeza. No importa la intensidad o la fuerza con que tus pensamientos y sentimientos insistan en que necesitas certeza, recuerda que la intensidad es temporal y pasará.

Toma **Perspectiva** - Recuérdate a ti mismo que, en este momento, son el miedo, la ansiedad o la preocupación los que hablan. Los pensamientos y las emociones no son hechos. Observa que la necesidad de certeza no es efectiva.

Identifica - Tómate un momento para identificar tu experiencia interna. Presta atención a tu respiración y a tus sentidos. Observa las sensaciones que te rodean,

Situación	Fecha	Nivel de incomodidad	Minutos

¿Te ayudó la técnica RESPIRA a tolerar la incertidumbre y a reducir tu angustia?
¿Por qué sí o por qué no?