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,

las vistas, los sonidos, los olores, el sabor y lo que estás tocando. Es probable que la intensidad de la angustia disminuya al hacer esto.

Redirige tu atención- Ya te has tomado un momento para explorar tu experiencia. Ahora, redirige tu atención hacia algo diferente de lo que te preocupa.

Se **Autónomo** - No esperes a que otras personas te ayuden a superar las situaciones de incertidumbre.

La única manera de aprender a tolerar más incertidumbre en tu vida es ponerte en situaciones que normalmente te molestarían y luego ver que ser incierto no es tan malo.

Qué hacer

En el siguiente cuadro, describe las situaciones que suelen desencadenar tu incertidumbre. Califica qué tan incómodo te hacen sentir desde 1 = un poco incómodo hasta 10 = extremadamente incómodo. A continuación, elige al menos una situación para practicar la técnica RESPIRA. Prueba cuántos minutos puedes dedicar a tolerar las situaciones de incertidumbre. Cada semana comprueba si puedes dedicar más tiempo a tolerar situaciones inciertas.

Situación	Fecha	Nivel de incomodidad	Minutos

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?