

ANSIEDAD

Cómo afrontar la incertidumbre

La vida está llena de incertidumbre y preocupaciones sobre el futuro. Aunque muchas cosas permanecen fuera de su control, su actitud es clave para hacer frente a circunstancias difíciles y enfrentar lo desconocido con confianza.

Por [Melinda Smith, M.A.](#) y [Lawrence Robinson](#)

Last updated or reviewed on February 20, 2024

El papel de la incertidumbre en la vida

La incertidumbre nos rodea, hoy más que nunca. Ya sea que se trate de una pandemia mundial, la economía o sus finanzas, salud y relaciones, gran parte de lo que le espera en la vida sigue siendo incierto. Sin embargo, como seres humanos, anhelamos seguridad. Queremos sentirnos seguros y tener una sensación de control sobre nuestras vidas y bienestar. El miedo y la incertidumbre pueden hacer que se sienta estresado, ansioso e impotente sobre la dirección de su vida. Puede agotarlo emocionalmente y atraparlo en un círculo vicioso de interminables «qué pasaría si», y los peores escenarios sobre lo que puede traer el mañana.

Todos somos diferentes en la cantidad de incertidumbre que podemos tolerar en la vida. Algunas personas parecen disfrutar tomando riesgos y viviendo vidas impredecibles, mientras que otras encuentran profundamente angustiada la aleatoriedad de la vida. Pero todos tenemos un límite. Si se siente abrumado por la incertidumbre y la preocupación, es importante que sepa que no está solo; muchos de nosotros estamos en el mismo barco. También es importante darse cuenta de que no importa lo impotente y desesperado que se sienta, hay pasos que puede tomar para [lidiar mejor con circunstancias incontrolables](#), aliviar su ansiedad y enfrentar lo desconocido con más seguridad.

Cómo aprender a afrontar la incertidumbre

Aunque es posible que no deseemos reconocerlo, la incertidumbre es una parte natural e inevitable de la vida. Muy poco acerca de nuestras vidas es constante o totalmente cierto, y aunque tenemos control sobre muchas cosas, no podemos controlar todo lo que nos sucede. Como lo demostró la pandemia por el coronavirus, la vida puede cambiar muy rápido y de manera muy impredecible. Un día las cosas pueden estar bien, al siguiente se enferma repentinamente, pierde su trabajo, o se encuentra [luchando para poner comida en la mesa](#) o mantener a su familia.

Para hacer frente a toda esta incertidumbre, muchos de nosotros [utilizamos la preocupación como una herramienta](#) para tratar de predecir el futuro y evitar sorpresas desagradables. Preocuparse puede hacer que parezca que tiene cierto control sobre circunstancias inciertas. Puede creer que le ayudará a encontrar una

solución a sus problemas o le preparará para lo peor. Tal vez si se angustia por un problema el tiempo suficiente, piensa en todas las posibilidades o lee todas las opiniones en línea, encontrará una solución y podrá controlar el resultado. Lamentablemente, nada de esto funciona. La preocupación crónica no puede darle más control sobre eventos incontrolables; simplemente le roba poder disfrutar el presente, agota su energía y le mantiene despierto por la noche. Pero hay formas más saludables de hacer frente a la incertidumbre y eso comienza con el ajuste de su actitud.

[Lea: Cómo dejar de preocuparse]

Los siguientes consejos pueden ayudarle a:

- Enfocarse en controlar aquellas cosas que están bajo su control.
- Desafiar su necesidad de certeza.
- Aprender a tolerar mejor, incluso aceptar, la inevitable incertidumbre de la vida.
- Reducir sus niveles de ansiedad y estrés.

Consejo 1: Tome medidas sobre las cosas que sí puede controlar

Muchas cosas de la vida son inciertas en este momento y muchas cosas permanecen fuera de su control. Pero, aunque no puede controlar la propagación de un virus, la recuperación de la economía o si recibirá un pago la próxima semana, no es totalmente impotente. Cualesquiera que sean sus miedos o circunstancias personales, en lugar de preocuparse por lo incontrolable, trate de volver a enfocar su mente en tomar acción sobre los aspectos que están bajo su control.

Por ejemplo, si [perdió su trabajo o sus ingresos](#) durante este momento difícil, todavía tiene control sobre cuánta energía dedica a buscar trabajo en línea, enviar currículos o establecer [redes de trabajo con sus contactos](#). Del mismo modo, si está preocupado por su salud o por un diagnóstico reciente, por ejemplo, aún puede tomar medidas para reducir sus niveles de estrés, pedir apoyo a sus seres queridos y controlar sus síntomas.

Al enfocarse en los aspectos de un problema que puede controlar de esta manera, pasará de la preocupación y la rumiación ineficaces a la resolución activa de problemas. Por supuesto, todas las circunstancias son diferentes y puede encontrar que en algunas situaciones lo único que puede controlar es su actitud y su respuesta emocional.

[Lea: Cómo hacer frente a una enfermedad que amenaza la vida o un evento de salud grave]

Enfrente activamente sus emociones

Cuando las circunstancias están fuera de su control, es fácil sentirse abrumado por el miedo y las emociones negativas. Puede pensar que reprimir lo que siente, tratar de aparentar ser valiente o forzarse a ser positivo proporcionará el mejor resultado. Pero negar o suprimir sus emociones solo aumentará el estrés y la ansiedad, y le hará más vulnerable a la depresión o al [agotamiento](#).

Cuando no puede hacer nada más acerca de una situación, aún puede [enfrentar activamente sus emociones](#), incluso las más negativas y temerosas. Permitirse experimentar la incertidumbre de esta manera puede ayudarle

a reducir el estrés, aceptar mejor sus circunstancias y encontrar una sensación de paz a medida que enfrenta los desafíos.

Consejo 2: Desafíe su necesidad de certeza

Aunque la incertidumbre y el cambio son partes ineludibles de la vida, a menudo adoptamos comportamientos para tratar de sobrellevar la incomodidad que pueden traer. Además de [preocuparse por todos los escenarios posibles](#), es posible que:

Busque excesivamente el consuelo de los demás. Pregunte repetidamente a sus amigos o seres queridos si está tomando la decisión correcta, busque información en línea sin cesar o busque el consejo de expertos en un esfuerzo por eliminar la incertidumbre de su vida.

Controle excesivamente a las personas. Se niega a delegar tareas a los demás, ya sea en el trabajo o en casa. Incluso puede tratar de obligar a las personas que le rodean a cambiar a fin de que su comportamiento sea más predecible para usted.

Procrastine. Al no tomar decisiones, espera evitar la incertidumbre que inevitablemente viene después. Encontrará formas de retrasar o posponer la decisión, o incluso evitar ciertas situaciones por completo, en un intento de evitar que sucedan cosas malas.

Verifique las cosas repetidamente. Llama o envía mensajes de texto a su familia, amigos o hijos una y otra vez para asegurarse de que estén bien. Revisa y vuelve a revisar correos electrónicos, mensajes de texto o formularios antes de enviarlos, revisa las listas dos veces para asegurarse de que no se ha omitido nada que pueda tener repercusiones en la previsibilidad del futuro.

Cómo desafiar estos comportamientos

Puede desafiar los comportamientos que ha adoptado para aliviar la incomodidad de la incertidumbre haciéndose las siguientes preguntas:

- 01. ¿Cuáles son las ventajas de la certeza? ¿Cuáles son las desventajas?** La vida puede cambiar en un momento y está llena de eventos inesperados y sorpresas, pero eso no siempre es algo malo. Por cada sorpresa desagradable, como un accidente de tráfico o un [diagnóstico médico grave](#), también hay cosas buenas que suceden de la nada: una oferta de trabajo de ensueño, un aumento de sueldo sorpresa o una llamada telefónica inesperada de un viejo amigo. La oportunidad a menudo surge de lo inesperado, y tener que enfrentar la incertidumbre en la vida también puede ayudarle a aprender a adaptarse, superar retos y [aumentar su resiliencia](#). Puede ayudarle a crecer como persona.
- 02. ¿De cuántas cosas puede estar absolutamente seguro en la vida?** ¿Alguien tiene un trabajo de por vida, garantía de una buena salud o la certeza absoluta sobre lo que traerá el mañana? Comportamientos como la preocupación, el control excesivo y la procrastinación ofrecen la ilusión de tener cierto control sobre una situación, pero, ¿qué cambian en realidad? La verdad es que no importa cuánto intente planificar y prepararse para cada resultado posible, la vida encontrará la forma de sorprenderlo. Lo único que realmente hace el esfuerzo por tener certeza es alimentar la preocupación y la ansiedad.
- 03. ¿Asume que sucederán cosas malas solo porque el resultado es incierto? ¿Cuál es la probabilidad de que sucedan?** Cuando se enfrenta a la incertidumbre, es fácil sobrestimar la probabilidad de que suceda

algo malo y subestimar su capacidad para afrontarlo si sucede. Pero, dado que la probabilidad de que suceda algo malo es baja, incluso en estos tiempos precarios, ¿es posible vivir con esa pequeña posibilidad y enfocarse en los resultados más probables? Pregunte a sus amigos y familiares cómo sobrellevan la incertidumbre en circunstancias específicas. ¿Podría hacer lo mismo?

Al desafiar su necesidad de certeza, puede comenzar a dejar de lado los comportamientos negativos, reducir el estrés y la preocupación, así como liberar tiempo y energía para fines más prácticos.

Consejo 3: Aprenda a aceptar la incertidumbre

Por mucho que se esfuerce por eliminar la duda y la volatilidad de su vida, la verdad es que ya acepta mucha incertidumbre todos los días. Cada vez que cruza una calle, se pone al volante de un automóvil o come comida para llevar o en un restaurante, acepta un nivel de incertidumbre. Confía en que el tráfico se detendrá, no tendrá un accidente y todo lo que coma será seguro.

Las posibilidades de que suceda algo malo en estas circunstancias son pequeñas, por lo que acepta el riesgo y sigue adelante sin requerir certeza. Si es religioso, es probable que también acepte algunas dudas e incertidumbre como parte de su fe.

Cuando los [miedos irracionales](#) y las preocupaciones se afianzan, puede resultar difícil pensar con lógica y sopesar con precisión la probabilidad de que ocurra algo malo. Para ayudarlo a ser más tolerante y aceptar la incertidumbre, los siguientes pasos pueden ayudar:

Identifique los factores desencadenantes de su incertidumbre. Mucha incertidumbre tiende a generarse por sí misma, a través de una preocupación excesiva o una perspectiva pesimista, por ejemplo. Sin embargo, cierta incertidumbre puede generarse por algunas fuentes externas, en especial en momentos como este. Leer historias de los medios que se enfocan en los peores escenarios, pasar tiempo en las [redes sociales](#), en medio de rumores y verdades a medias, o simplemente comunicarse con amigos ansiosos puede alimentar sus propios miedos e incertidumbres. Esa es la razón por la que tantas personas comienzan a hacer compras de pánico cuando surgen malas noticias: ven que otros lo hacen y eso alimenta sus propios temores. Al reconocer sus factores desencadenantes, puede tomar medidas para evitar o reducir su exposición a ellos.

Reconozca cuando tiene la necesidad de sentir certeza. Dese cuenta de cuándo empieza a sentirse ansioso y temeroso ante una situación, empieza a preocuparse por los «qué pasaría si» o siente que una situación es mucho peor de lo que realmente es. Busque las señales físicas que le indiquen que siente ansiedad. Es posible que note tensión en el cuello o los hombros, dificultad para respirar, la aparición de un dolor de cabeza o una sensación de vacío en el estómago. Tómese un momento para hacer una pausa y reconocer que está deseando tranquilidad o una garantía.

[\[Lea: Trastornos y ataques de ansiedad\]](#)

Permítase sentir la incertidumbre. En lugar de dedicarse a esfuerzos inútiles para controlar lo incontrolable, permítase experimentar la incomodidad de la incertidumbre. Como todas las emociones, si se permite sentir miedo e incertidumbre, eventualmente pasarán. Concéntrese en el momento presente y en su respiración, y permítase simplemente sentir y observar la incertidumbre que está experimentando. Haga respiraciones lentas y profundas, o pruebe una [meditación](#) para mantenerse en el presente.

Escuche la meditación [Cómo hacer frente a la incertidumbre de HelpGuide](#).

Suelto. Responda a los «y si...» que le pasan por la cabeza, reconociendo que no es adivino y no sabe lo que va a pasar. Lo único que puede hacer es soltar y aceptar la incertidumbre como parte de la vida.

Cambie su atención. Enfóquese en las preocupaciones que tienen solución, tome medidas sobre aquellos aspectos de un problema que sí puede controlar, o simplemente regrese a lo que estaba haciendo. Cuando su mente vuelva a la preocupación o regresen los sentimientos de incertidumbre, vuelva a centrar su mente en el momento presente y en su propia respiración.

Aceptar la incertidumbre no significa no tener un plan

Aceptar la incertidumbre no significa que no deba tener un plan para algunas de las circunstancias imprevistas de la vida. Siempre es bueno tener algunos ahorros guardados en caso de gastos inesperados, tener a la mano un kit de emergencia si vive en un área con riesgo de terremotos o huracanes, o tener un plan si usted o un ser querido se enferman. Pero no puede prepararse para todos los escenarios posibles. La vida es simplemente demasiado aleatoria e impredecible.

Consejo 4: Enfóquese en el presente

La incertidumbre a menudo se centra en las preocupaciones sobre el futuro y todo lo malo que se puede prever que ocurrirá. Puede hacer que se sienta desesperanzado y [deprimido](#) por los días venideros, exagerar el alcance de los problemas que enfrenta e incluso paralizarle para que no tome medidas a fin de superar un problema.

Una de las formas más seguras de evitar preocuparse por el futuro es concentrarse en el presente. En lugar de intentar predecir lo que podría suceder, cambie su atención a lo que está sucediendo en este momento. Al estar completamente conectado con el presente, puede interrumpir las suposiciones negativas y las predicciones catastróficas que pasan por su mente.

Puede aprender a enfocar su atención deliberadamente en el presente a través de la [conciencia plena](#). Con la práctica continua, la conciencia plena puede ayudarle a cambiar su preocupación por inquietudes futuras a una apreciación más sólida del momento presente, así como a calmar su mente, aliviar el estrés y mejorar su estado de ánimo en general.

Puede comenzar una práctica de conciencia plena siguiendo una [meditación en audio](#) o incorporándola a un programa de ejercicios, como [caminar](#). Usar la conciencia plena para mantenerse enfocado en el presente puede requerir perseverancia. Al principio, es posible que su enfoque se desvíe hacia sus miedos y preocupaciones futuras, pero siga intentándolo. Cada vez que vuelve a centrar su atención en el presente, fortalece un nuevo hábito mental que puede ayudarle a liberarse de la incertidumbre.

Consejo 5: Controle el estrés y la ansiedad

Tomar medidas para reducir sus niveles generales de estrés y ansiedad puede ayudarle a interrumpir el círculo vicioso de pensamientos negativos, encontrar la calma interior y enfrentar mejor la incertidumbre en su vida.

Póngase en movimiento. [El ejercicio es un tratamiento natural y efectivo para aliviar el estrés y la ansiedad.](#) Intente agregar un elemento de conciencia plena y enfocarse en cómo se siente su cuerpo mientras se mueve.

Preste atención a la sensación que le produce el contacto de sus pies con el suelo al caminar, correr o bailar, por ejemplo, o al ritmo de su respiración, o a la sensación del sol o el viento en su piel.

Dedique tiempo para relajarse. Elija una [técnica de relajación](#) como la meditación, el yoga o ejercicios de [respiración profunda](#), y trate de reservar tiempo cada día para la práctica regular.

Duerma lo suficiente. La preocupación y la incertidumbre excesivas pueden perturbar su sueño, al igual que la falta de sueño de calidad puede generar ansiedad y estrés. Mejorar sus hábitos durante el día y tomarse un tiempo para relajarse y descansar antes de acostarse puede ayudarle a [dormir mejor por la noche](#).

Siga una dieta saludable. Consumir [comidas saludables](#) puede ayudarle a mantener sus niveles de energía y prevenir cambios del estado de ánimo. Evite los alimentos azucarados y procesados, e intente agregar más grasas omega-3 (de salmón, nueces, soya y linaza) para mejorar su estado de ánimo en general.

Más información

Enlaces útiles

01. [Accepting Uncertainty](#) - Part of a larger course on managing worry and anxiety. (Centre for Clinical Interventions)
02. [5 Steps to Living with Uncertainty During Coronavirus](#) - Tips for coping with fear and uncertainty at this difficult time. (Psychology Today)

Referencias

01. Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and Anticipation in Anxiety. *Nature Reviews. Neuroscience*, 14(7), 488–501.
02. Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468–479.
03. Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2011). Uncertainty Is Associated with Biased Expectancies and Heightened Responses to Aversion. *Emotion (Washington, D.C.)*, 11(2), 413–424.
04. Aylett, E., Small, N., & Bower, P. (2018). Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice – a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, 18(1), 559.