

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 03 DE AGOSTO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

## **MIEDO A LA INCERTIDUMBRE**

En mayor o menor medida todos podemos vernos afectados por el miedo a la incertidumbre, pero hay personas que debido a la gran confianza que tienen en sus posibilidades, a la autoestima saludable que poseen y la facilidad de auto-motivación, logran superarlo.

El miedo a la incertidumbre puede incapacitarte porque no permite salir de la zona de confort. La persona prefiere lo malo pero ya conocido que a lo que pueda venir.

### **¿Qué es la incertidumbre?**

Es ese estado en el que te encuentras cuando **no sabes qué va a pasar, si va a ocurrir tal o cual situación**, o cuando estás a expensas de otra u otras personas. Cuando tienes **miedo de lo que pueda ocurrir**.

Se caracteriza por un **sentimiento de desasosiego**, de “no caber en tí”, de preocupación, de estrés y hasta incluso pavor. No es una emoción, es un sentimiento que está muy ligado al miedo, un miedo mantenido.

Al no ser una emoción, debes enfrentarla antes que se vuelva crónica en ti. Pero sobre todo, necesitas saber **cómo combatirla** porque en la vida nos tocará vivir muchas situaciones en las que sufriremos incertidumbre, y **necesitamos afrontarlas de una forma sana**.

Además, vivimos en la época de la inmediatez, donde todo lo que quiero lo obtengo al momento o lo más pronto posible.

Pues nuestra sociedad que cambia continuamente: Cambian las modas, cambian el sistema educativo, cambia la economía, cambia nuestra situación laboral, etc.

Tan pronto como tienes una casa, un coche, un celular, como al día siguiente tener la posibilidad de afrontar una crisis, tal vez un despido y un posible embargo, en fin. **La vida es la que es y no podemos hacer nada, lo que sí podemos hacer es decidir cómo nos enfrentarnos a ella.**

### **¿Cómo es posible superar el miedo a lo desconocido?**

Nadie nos enseñó a tolerar la frustración, el miedo a lo desconocido, esa resistencia al cambio. Sin embargo, puedes superar la incertidumbre y vencerla.

Quieres dejar de sufrir, dejar de “temer al mañana”, dejar de sentir desasosiego, **quieres ser fuerte hoy.**

**La única forma de superar la incertidumbre es cambiar tu forma de pensar y de actuar.** Esta es la principal diferencia entre aquellos que consiguen lo que quieren y los que no hacen nada. Todo es cuestión de ver las cosas de distinta manera. Si quieres cambiar algo, te toca moverte y cambiarlo tú mismo/a.

### **Acéptalo.**

**El miedo a la incertidumbre causa un gran malestar,** pero lo peor de todo es que inmoviliza a la persona que lo sufre, ya que alimenta la aparición de pensamientos que sabotean nuestras propias posibilidades de aprender y emprender proyectos interesantes. No nos deja ser quien queremos ser, ni explotar todo nuestro potencial.

Una de las mejores maneras de superar el miedo a la incertidumbre es aceptándolo. Darnos cuenta que el miedo existe y que las preocupaciones por la incertidumbre del futuro las sufre todo el mundo. Aceptar la experiencia ayuda a reducir la ansiedad, pues el cuerpo se relaja y no se pone a la defensiva.

## **Experimenta y pasa a la acción.**

Este miedo se caracteriza por ser, en muchas ocasiones, un miedo irracional; es por eso que cuesta desprenderse de él. Estos miedos irracionales surgen porque elaboramos ciertas hipótesis sobre las situaciones futuras, hipótesis que no llegamos a contrastar y, por tanto, no llegamos a saber si son ciertas.

Cuando demos un paso al frente y actuemos en contra de nuestro miedo, **nos daremos cuenta de que estos pensamientos limitantes no son realistas** y nuestra predicción del futuro es la incorrecta.

Por eso, pese a tener cierto miedo y ansiedad por el cambio y la incertidumbre, exponernos a este miedo nos puede ayudar a darnos cuenta de que nuestros pensamientos eran solo eso, interpretaciones sesgadas, y no la realidad.

## **Vive el presente.**

Cuando sentimos miedo a la incertidumbre es porque **vivimos inmersos en expectativas irreales**, es decir, lo que pensamos no es cierto (o al menos no lo sabemos en ese momento). Así que para tener la mente lejos del futuro, lo mejor es tenerla en el presente, que es el único momento que podemos vivir.

**Eso no quiere decir que no podamos tener objetivos y planificarlos**, sino que hay que tocar con los pies el suelo y vivir el aquí y el ahora en su plenitud.

## **La autocompasión.**

Las personas podemos ser muy duras con nosotros mismos, y cuando las cosas no nos salen como deseamos, podemos ser nuestros peores críticos.

La autocompasión se refiere a **aceptar los fracasos que puedan suceder en nuestra vida** y tratarnos con cariño a nosotros mismos.

Por tanto, no solamente es necesario aceptar la experiencia y vivir el presente, sino que tenemos que tener una mentalidad no enjuiciándola hacia nosotros mismos y tratarnos con compasión.

Ser conscientes de la realidad que nos envuelve ayuda a desarrollar la atención plena, mediante la meditación.

### **Busca una motivación.**

Una herramienta que puede ser útil para superar el miedo a la incertidumbre es **encontrar nuestras motivaciones**, hacerlas conscientes y planificar nuestros objetivos de manera que tengamos una imagen más realista sobre el futuro que nos espera.

En este sentido, es importante ponerse metas a corto plazo para ir paso a paso hacia objetivos mayores.

### **La confianza en ti mismo/a.**

La confianza en uno mismo/a es clave en cualquier proceso de cambio. De hecho, la autoconfianza o auto-eficiencia alta **nos ayuda a empoderarnos frente al cambio** y a pensar que los retos que asumimos son posibles y alcanzables.

Si bien el exceso de confianza o la falsa autoconfianza no son buenos, la autoconfianza permite afrontar el miedo a la incertidumbre con garantías.

No consigues nada dejando para mañana tus decisiones importantes. Lo único que logras es que mañana esa preocupación, tarea o problema sea mayor. Hoy es el mejor día para hacer cuanto tienes que hacer.

Deja de pensar que llegará alguien a salvarte, que llegará el día en el que todo mejore, que algo o alguien vendrá y te salvará de tu difícil vida.

Si quieres conseguir algo, tienes que hacerlo tú. Sé tu propio superhéroe, sálvate y vive la vida que mereces. Toma las riendas de tu vida, domina tus emociones.

Simplemente deja de pensar demasiado y ponte a actuar. Si te pones en marcha hacia tus metas, todo empezará a rodar y a cobrar sentido. La incertidumbre desaparecerá porque sabes cuál es tu futuro y sabes cuál es tu meta.

Disfruta del día a día, de los pequeños momentos, sé más feliz. Si tiene que llegar algo, llegará. Prepárate, pero no vivas obsesionado/a con su llegada, porque si al final no ocurre lo que esperabas, perdiste tu presente preocupándote por algo imaginario. Vive el presente y disfruta más de la vida.

Cambia la perspectiva, toma distancia y todo cambiará de forma, busca la ayuda de un profesional en psicología, para una correcta guía. La incertidumbre desaparecerá en cuanto sigas estas recomendaciones realizadas especialmente para **aceptar, vivir y manejar la incertidumbre. Con ayuda de un profesional es mucho mejor.**

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**