

# La incertidumbre desde la psicología

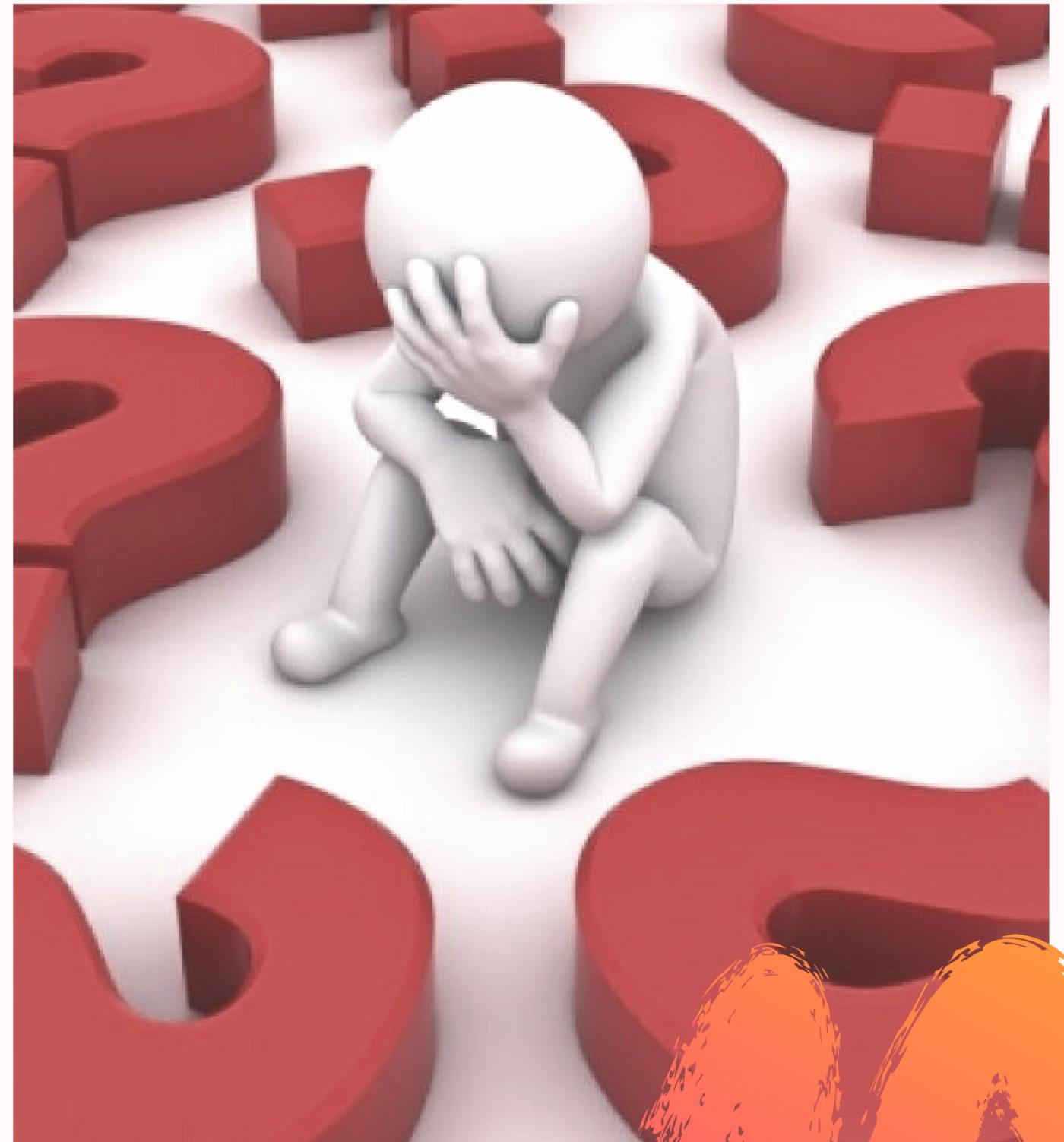
Equipo de Psicología LMRP

***Incertidumbre*** es la carencia de información respecto a eventos externos a nosotros mismos. Tiene que ver con un estado mental donde es difícil categorizar o estructurar adecuadamente lo que nos pasa.

La incertidumbre ocurre todo el tiempo, en cualquier situación diaria, y ahora con la pandemia ha incrementado su frecuencia, ya que hay más cosas que carecen de certeza.



Un estado de incertidumbre prolongado puede generar malestares emocionales, tales como: ansiedad, relaciones tensas, malhumor, aumento de la sensación de amenaza, entre otros.



No obstante, la incertidumbre puede ser tomada como un riesgo, pero también como una **oportunidad**, todo depende el significado que le atribuyamos.

¿En qué sentido puede ser la incertidumbre una oportunidad?

En el sentido que usemos la incertidumbre como una **motivación** para realizar acciones que puedan reducir este estado.

## Y para conseguirlo, ¿qué debo hacer? Veámoslo con un ejemplo.

1. Intentar identificar qué lo que te ocasiona la incertidumbre: Por ejemplo, no saber cuándo vuelven las clases presenciales.
2. Ver tus posibilidades reales de acción: Por ejemplo, no voy a poder hablar con el ministro, pero si quizás puedo actuar de alguna manera que me ayude a tener algunas certezas.
3. Identificar que emociones acompañan tu sensación de incertidumbre: Estas pueden ser de gran variedad, y ser consciente de ellas ayudan a elegir mejor la acción que deseo llevar a cabo, no es lo mismo moverse desde la rabia que desde la pena.
4. Idear acciones: Existen muchas maneras de actuar que ayudan a aumentar la certeza, y esto depende de cada uno y de su propio malestar. En el ejemplo, una acción podría ser avanzar con los deberes académicos.

A veces para idear esto, necesitamos un poco de ayuda para lograrlo, y una idea es poder *escribir* todos los pasos en un cuaderno, así será más fácil comprender las cosas desde otro punto de vista.

Además, es muy importante tratar de ser lo más realistas posibles, y evitar usar palabras que agranden o disminuyan la situación, por eso tratar de no usar: Siempre, jamás, nunca, todo el tiempo, etc., el uso de esto, sólo ayuda a no ver soluciones. Recuerda que el lenguaje construye realidades.

Recuerda que la incertidumbre siempre está presente y en cualquier circunstancia, por lo tanto, también depende de nosotros encontrar espacios de certeza y así lograr más tranquilidad.

