

Intolerancia a la incertidumbre y trastorno de ansiedad generalizada¹

Según entendemos el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), creemos que la intolerancia a la incertidumbre juega un rol importante en la tendencia a preocuparse. Incertidumbre se refiere a lo incierto, desconocido o poco claro; es acerca de no estar seguro sobre algo. Las personas que se preocupan excesivamente reaccionan fuertemente a la incertidumbre; parecieran ser intolerantes o alérgicos a la incertidumbre. Incluso una pequeña “dosis” de incertidumbre les causa fuertes reacciones. La intolerancia a la incertidumbre puede ser descripta como la dificultad de aceptar el hecho de que no es imposible que un evento negativo suceda a pesar de su baja probabilidad.

Un ejemplo: “Alicia y Brenda fueron derivadas para que les realizaran un ultrasonido abdominal a causa de dolores abdominales frecuentes. Alicia preguntó a su doctor cuál sería la posible causa de su dolor, acerca del procedimiento del ultrasonido, y programó una cita con el médico. Durante los siguientes días, ella piensa sobre el procedimiento y comienza a sentirse ansiosa. Se dice a sí misma, sin embargo, que el procedimiento ayudará a determinar la causa de su dolor. Continúa con sus actividades diarias y no piensa demasiado en el procedimiento. Brenda, por otro lado, le hace muchas preguntas a su doctor. Quiere estar segura de que no tiene cáncer. Durante los siguientes días, ella piensa acerca del procedimiento, imaginando que le van a decir que tiene cáncer, que tendrá que pasar un tratamiento difícil, que podría morir, que sus niños vivirían sin una madre. Para calmarse, busca información en internet y le pide a su esposo que la tranquilice. A pesar de todo lo que le dice, continúa sintiéndose ansiosa y tiene problemas para dormir”

Este ejemplo muestra cómo dos personas pueden reaccionar de manera muy distinta a situaciones inciertas. Alicia es más tolerante con la incertidumbre -no dramatiza la situación y espera tranquilamente el procedimiento. Brenda, sin embargo, es poco tolerante con la incertidumbre – inmediatamente imagina el peor escenario, busca reaseguros en vano y experimenta muchos síntomas de ansiedad.

¿Cómo reaccionás cuando encontrás situaciones inciertas que parecen confusas o ambiguas? ¿Te identificás con Brenda? Quizá seas intolerante a la incertidumbre con respecto a tu salud, pero tengas más tolerancia a la incertidumbre en otras áreas tales como finanzas o tu carrera. Quizá seas más tolerante a la incertidumbre respecto a tu salud, pero reacciones más fuertemente cuando tiene que ver con la seguridad de tus seres queridos o tus relaciones interpersonales. En resumen, la intolerancia a la incertidumbre no siempre impacta todos los aspectos de la vida de una persona.

¿Qué vínculo hay entre intolerancia a la incertidumbre y la preocupación?

Enfrentado con una situación incierta, alguien que se preocupa excesivamente hará preguntas del tipo “qué pasaría si...” (es posible que..., si tan solo..., quizás si....) Este tipo de preguntas hace que

¹ I. Geninet, P. Harvey, C. Doucet, & M. Dugas. Anxiety Disorders Laboratory, Concordia University, traducción Fabián Maero.

sea más fácil ver los aspectos negativos de una situación (llevando así a la preocupación). Considera el ejemplo de Brenda. Para ella, el procedimiento médico es sinónimo de un problema serio (“¿qué pasaría si es cáncer?”, “¿y si necesito quimioterapia?”, “¿voy a morir?”) Las personas que no toleran la incertidumbre sobreestiman la probabilidad de que un evento negativo ocurra. Tienen una tendencia a exagerar el riesgo y las consecuencias negativas que podrían surgir de esa situación. El caso de Brenda, que rápidamente se imagina teniendo cáncer, ilustra esta tendencia. Alicia, por otro lado, también podría haberse imaginado teniendo cáncer, pero en lugar de eso consideró otras posibilidades más realistas. En resumen, cuanto más intolerante seas respecto a la incertidumbre, más harás preguntas del tipo “que pasaría si...”, y más vas a exagerar los riesgos y las consecuencias negativas, abriéndole la puerta a la preocupación.

¿Cómo lidiamos con la incertidumbre?

Para las personas que son intolerantes a la incertidumbre, la respuesta inicial al enfrentarse con ella puede ser tratar de eliminarla o evitarla. Por ejemplo: buscar reaseguros, hacer listas, evitar ciertas actividades, o informarse en exceso al respecto. Ahora bien: incrementar tu nivel de certeza, ¿es una manera efectiva de preocuparte menos? La respuesta es no.

En primer lugar, es importante notar que continuas preocupándote a pesar de tus esfuerzos para aumentar tu grado de certeza. Cualquier alivio es de corta duración, como ilustra el ejemplo de Brenda. Se sintió aliviada cuando su esposo le dijo que probablemente no tenía cáncer, pero sus preocupaciones rápidamente regresaron y tuvo que encontrar otra vía de reaseguro (por ejemplo, buscando información en internet). Es bien sabido que realizar conductas de chequeo lleva a creer que podría haber serias consecuencias si uno deja de chequear. La búsqueda de la certeza rápidamente disminuye la tolerancia de la incertidumbre y contribuye al mantenimiento de la preocupación.

Además, la búsqueda de certeza es inútil en tanto la incertidumbre es parte de la vida. Dado que es imposible estar 100% seguro de algo, la búsqueda de certeza te lleva a la preocupación. Por ejemplo, tiene sentido invertir dinero pensando en el momento de retirarse o jubilarse, sin embargo, chequear las fluctuaciones de tus inversiones semana a semana para reasegurarte de que no has perdido dinero no te garantiza que no experimentarás dificultades financieras. De manera similar, es una buena idea visitar a tu doctor para revisiones regulares, pero visitarlo a menudo tratando de identificar problemas futuros no te garantiza que serás saludable toda tu vida. De hecho, una variedad de factores más allá de nuestro control puede influenciar el curso de los eventos.

En resumen, el intento de incrementar la certeza disminuye la tolerancia a la incertidumbre y lleva al aumento de la preocupación. Por el contrario, incrementar la tolerancia a la incertidumbre lleva a reducir la preocupación.
--

¿Qué hacer: incrementar las certezas o incrementar la tolerancia a la incertidumbre?

Si sos intolerante a la incertidumbre, ahora sabés que la búsqueda de certezas mantiene esta intolerancia y te lleva a la preocupación, pero, probablemente te estés preguntando qué podes hacer para sentir menos preocupación. Necesitás revertir tu manera usual de responder: en lugar de intentar sentir más certeza, debés aumentar tu tolerancia a la incertidumbre.

Algunos de nuestros pacientes confunden tolerancia a la incertidumbre con “dejarse estar” o negligencia. Pero podemos asegurarte, no te volverás negligente por tolerar la incertidumbre; esto sólo sirve para disminuir el número de oportunidades para preocuparte. Es importante hacer una distinción entre conducta responsable y la búsqueda de la certeza absoluta. Recordá este ejemplo: conducta responsable involucra revisiones médicas periódicas, no salir corriendo por reaseguro cada vez que un síntoma molesto aparece.

Actuar concretamente es una manera excelente de cambiar tus hábitos. De hecho, podés incrementar tu tolerancia a la incertidumbre por medio de llevar a cabo acciones concretas, como si ya pudieras tolerar la incertidumbre. Para incrementarla, necesitás tomar pasos concretos diseñados para ayudarte a aceptar y lidiar con la incertidumbre en varias áreas de la vida. Como con todas las áreas de la vida (andar en bicicleta, manejar, cocinar, etc), la práctica hace al maestro.

Inicialmente, necesitarás identificar tus reacciones personales a la incertidumbre. Para ayudarte con esta tarea, la siguiente tabla presenta algunos ejemplos de cómo se manifiesta a veces la intolerancia a la incertidumbre. Puede ser que reacciones haciendo cosas que no deberías hacer, o por el contrario, no haciendo cosas que deberías hacer.

Manifestaciones de la intolerancia a la incertidumbre	Ejemplos
Evitar ciertas actividades	• No discutir un tema sensible con un amigo • No intentar actividades que nunca antes intentaste
Encontrar obstáculos artificiales para evitar hacer ciertas cosas, crear desvíos	• Rehusar un nuevo proyecto en el trabajo alegando que querés pasar más tiempo con tus hijos • No realizar una renovación en la casa alegando que no tenés dinero
Procrastinar (postergar para más tarde lo que podes hacer ahora)	• Posponer revisar tu hipoteca porque no estás seguro/a del procedimiento • Decidir esperar antes de resolver un conflicto con un amigo porque no estás seguro/a de cuál será su reacción
Querer hacer todo por vos misma/o; no delegar	• Hacer todo vos misma/o en la oficina

tareas a otros	porque no estás segura/o de la calidad del trabajo de tus colegas • Siempre preparar el almuerzo para tus hijos adolescentes para asegurarte que comen una dieta balanceada
Involucrarse parcialmente en una relación, trabajo o proyecto	• Empezar con un proyecto, pero con la opción de renunciar si encontrás cualquier dificultad
Abarcar demasiado; dar varios pasos a la vez	• Comenzar a limpiar la oficina, lavar la ropa e ir a hacer las compras. • Enviar solicitudes de empleo en muchas áreas distintas para encontrar algo interesante
Buscar más información antes de avanzar	• Leer muchos folletos de viaje antes de elegir un destino para tus vacaciones • Preguntar lo mismo a varias personas antes de tomar una decisión • Recorrer lugares mucho antes de comprar un regalo para una persona.
Reconsiderar decisiones ya hechas porque no estás segura/o de que sean las correctas	• Devolver un atuendo porque no estás segura/o de que te queda bien • Decidir no vender tu casa después de haber decidido venderla
Buscar reaseguro (preguntarle a las personas para que te reaseguren)	• Preguntarle a tu pareja si tu conducta fue aceptable en una determinada situación • Disculparte repetidamente por llegar tarde para asegurarte que la otra persona no está ofendida
Chequear repetidamente acciones que son habitualmente realizadas mecánicamente porque querés estar seguro/a que efectivamente las hiciste	• Chequear dos veces que la puerta de la casa o el auto está trabajad • Releer un texto para asegurarte que lo entendiste
Sobreproteger a otros o hacer cosas por ellos	• Programar turnos con el medico para tu pareja • Evitar que tu hijo vaya a dormir a la casa de un amigo
Reasegurarte a vos mismo/a con un optimismo exagerado o tratando de explicar racionalmente todo.	• Al encontrarte con una tarea difícil, decirte a vos mismo/a “soy capaz, ya lo he hecho antes, lo voy a manejar”, sin creerlo efectivamente

Tus propias reacciones hacia la incertidumbre

Tomate un tiempo para identificar tus propias reacciones hacia la incertidumbre. Encontrá dos ejemplos de cada manifestación que se aplique a tu caso. Si es necesario, quizá quieras agregar algunas otras manifestaciones que no estén en la tabla.

Es posible que al principio sea difícil identificar las conductas específicas asociadas con la intolerancia de la incertidumbre. Puede ser útil preguntarte lo siguiente: ¿Por qué reacciono de esta manera en esta situación? ¿He hecho algo que no debería haber hecho, o a la inversa, no hice algo que debería haber hecho?

Manifestaciones de la intolerancia a la incertidumbre	Ejemplos
Evitar ciertas actividades	
Encontrar obstáculos artificiales para evitar hacer ciertas cosas, crear desvíos	
Procrastinar (postergar para más tarde lo que podes hacer ahora)	
Querer hacer todo por vos misma/o; no delegar tareas a otros	
Involucrarse parcialmente en una relación, trabajo o proyecto	
Abarcar demasiado; dar varios pasos a la vez	
Buscar más información antes de avanzar	
Reconsiderar decisiones ya hechas porque no estás segura/o de que sean las correctas	
Buscar reaseguro (preguntarle a las personas para que te reaseguren)	
Chequear repetidamente acciones que son habitualmente realizadas mecánicamente porque querés estar seguro/a que efectivamente las hiciste	
Sobreproteger a otros o hacer cosas por ellos	
Reasegurarte a vos mismo/a con un optimismo exagerado o tratando de explicar racionalmente	

todo.	
-------	--

Una vez que hayas identificado tus reacciones, estarás listo/a para practicar tolerar la incertidumbre a través de actuar concretamente. Podés elegir realizar ciertas acciones que te ayudarán a incrementar gradualmente tu tolerancia a la incertidumbre. Esto se denomina “exposición a la incertidumbre”. Tiene sentido comenzar con acciones que no sean muy difíciles de llevar a cabo para vos. Debés actuar como si ya fueras tolerante con la incertidumbre, o como actuaría alguien que conocés, que tolere la incertidumbre. Será tentador volver a tus viejos hábitos. Deberías saber, sin embargo, que es normal sentirse ansioso/a cuando comenzás un nuevo comportamiento, y que esta ansiedad gradualmente desaparecerá. Más aún, la motivación suele seguir a la acción: cuanto más actúes, más estarás motivada/o a continuar actuando de la misma manera.

Te toca a vos! Exposición a la incertidumbre.

Primero, elegí una de las manifestaciones de la intolerancia a la incertidumbre y describí la acción que has elegido para superarla. Desde este momento, esa acción será tu nueva conducta en respuesta a esta reacción de intolerancia a la incertidumbre. A continuación, identificá el malestar y los pensamientos durante y luego de la acción. Elegí una nueva acción cada semana. La meta última es convertirte en un detective hábil de tus reacciones a la incertidumbre y elegir actuar como si ya fueras tolerante con la incertidumbre. Este ejercicio te ayudará a manejar tu preocupación.

Ejemplo

Incertidumbre y cambio de conducta. Fecha:
Descripción de la acción elegida: Sólo revisaré mi email dos veces por día (para combatir el chequearlo repetidamente)
Malestar durante la acción Me siento muy mal cuando no puedo chequear mi email. Me siento nerviosa y agitada. Realmente quisiera chequear mi email ahora.
Pensamientos durante la acción Creo que me voy a perder un email importante. Temo que las personas piensen que no soy responsable en mi trabajo. Un cliente podría tener un problema y yo no podría ayudarlo
Observaciones luego de llevar a cabo la acción: El primer día fue muy difícil. Después de unos días, me di cuenta de que me resulta más fácil y no hay drama ni catástrofe.

Incertidumbre y cambio de conducta.
Fecha:
Descripción de la acción elegida:
Malestar durante la acción
Pensamientos durante la acción
Observaciones luego de llevar a cabo la acción:

Incertidumbre y cambio de conducta.
Fecha:
Descripción de la acción elegida:
Malestar durante la acción
Pensamientos durante la acción
Observaciones luego de llevar a cabo la acción: