

APRENDIENDO A TOLERAR LA INCERTIDUMBRE

La incertidumbre es una emoción normal que puede hacernos sentir desbordados. Vamos a tratar de manejarla de una manera práctica y sencilla.

1) ¿Qué es lo que te preocupa?

2) ¿Qué puedes hacer al respecto de esa preocupación?

- a) Nada, esto es algo que se escapa a mi control.
- b) Aunque no depende enteramente de mí, hay pasos que puedo dar.

3a) ACEPTA que esto no depende de ti, se escapa a tu control. Atiende a tus emociones, pensamientos y trata de **conectar con el presente**.

3b) Genera un **PLAN DE ACCIÓN** para dar esos pequeños pasos.

¿Cuál es tu meta?



¿Cuál es el primer paso a dar? ¡Ponte en marcha!



¿Cuáles son los siguientes pasos?

