



APRENDIENDO A TOLERAR LA INCERTIDUMBRE

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

1 ¿QUÉ ES LO QUE TE PREOCUPA?

Por ejemplo: me preocupa lo que pueda pasar con mi trabajo de aquí a unos meses.

2 ¿QUÉ PUEDES HACER AL RESPETO DE ESA PREOCUPACIÓN?

- a) Nada, esto es algo que se escapa a mi control
- b) Aunque no depende 100% de mí, hay pasos a dar.
Pueden despedirme a pesar de hacer bien mi trabajo, aunque hay ciertas cosas que puedo mejorar

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

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

¿QUÉ QUIERO LOGRAR?



Quiero hacer mi trabajo lo mejor posible, siendo lo más productiva que pueda y sacando el trabajo adelante.

¿CÚAL ES EL PRIMER PASO A DAR? ¡PONTE EN MARCHA!

El primer paso es conocer mis labores y llegar puntual todas las mañanas.

¿CUÁLES SON LOS SIGUIENTES PASOS?



Quando emepiece a ser puntual y haya cumplido ese paso, lo siguiente a hacer es concentrarme y no usar el móvil en horas de trabajo
