

¿Cómo actúa el cerebro ante la incertidumbre?



¿Me despedirán de mi trabajo? ¿Qué me dirán en mi última prueba médica? ¿Veré de nuevo a esa persona que me gusta? La incertidumbre es una experiencia angustiante. ¿Cómo la orquesta el cerebro y cómo podemos manejarla mejor? Indaguemos al respecto.

No hay peor sensación que la de vivir con incertezas. Es como caminar por un largo pasillo y no saber qué hay al final del mismo. ¿Me esperará algo amenazante o sucederá eso que tanto anhelo? La mente procesa esas situaciones en las que desconocemos el desenlace, como algo peligroso y también tortuoso. Ello explica el estrés, el nudo en el estómago y hasta las noches de insomnio. ¿Pero cómo actúa el cerebro ante la incertidumbre?

Este órgano está habituado al manejo de información ambigua para realizar sus propias inferencias y así tomar decisiones en instantes complejos. **El problema llega cuando la**

incertidumbre no es puntual, sino que se mantiene en el tiempo. Ejemplo de ello es temer por nuestro empleo y no saber si lo conservaremos.

Por otro lado, hay un hecho evidente e innegable. Vivimos tiempos de lo más inciertos, las crisis sociales y económicas nos dejan suspendidos en una esfera donde, de pronto, nada parece seguro. ¿Cómo afrontar esta situación? Si deseamos adoptar herramientas adecuadas para manejar lo incierto, lo primero es conocer cómo erigen nuestros mecanismos neurales esta percepción.

Buena parte de nuestra ansiedad se gesta por la dificultad a la hora de operar la incertidumbre.

El cerebro ante la incertidumbre: ¿cómo la procesa?

Imagina que le envías un mensaje a tu mejor amigo y no solo tarda en contestar, sino que te deja en «visto». Ese doble *check* azul y la falta de respuesta despierta todas tus alarmas. ¿Estará enfadado conmigo? ¿Tendrá algún problema? **Aunque uno de los mecanismos cognitivos más básicos del cerebro es manejar las incertezas, somos muy vulnerables a ellas.**

Es más, investigaciones como las realizadas en la Universidad de Regina, en Canadá, y publicada en la *Revista de Trastornos de Ansiedad*, nos señalan que el miedo a lo desconocido, a lo que uno no puede prever, dominar, ni explicar, es uno de los instintos más básicos. **El cerebro es como un padre superprotector que necesita tener su realidad bajo control**, de manera que cuando algo escapa a su dominio o comprensión, surge el pánico. Veamos más datos.

La neurociencia cognitiva nos da las respuestas

Ahora bien, ¿qué ocurre en su universo interno cuando surgen esos giros inesperados en el destino? La neurociencia cognitiva indica que se produce un sobreesfuerzo de nuestros mecanismos neurales por hallar una explicación. Y necesitamos emitir una respuesta/solución lo antes posible. El Instituto Tecnológico de Massachusetts realizó un trabajo muy interesante al respecto.

Durante las situaciones inciertas, el tálamo mediodorsal estimula a la corteza prefrontal para que tome alguna decisión y actúe ante ese contexto complejo. No obstante, hay un problema. La incertidumbre es una catapulta para la ansiedad y, al surgir esta variable psicofisiológica, cuesta mucho reflexionar, analizar una situación o pensar en alguna estrategia

¿Qué efectos tienen las situaciones inciertas a nivel neurológico?

El modo en que actúa el cerebro ante la incertidumbre no siempre es adaptativo. Al fin y al cabo, las personas nos pasamos el día respondiendo a situaciones de las cuales no tenemos toda la información. No obstante, el desafío llega si hacemos frente a un escenario en el cual lo incierto se mantiene en el tiempo. Es ahí cuando surgen diferentes efectos que nos pueden ser familiares.

Para empezar, cuando la incertidumbre interrumpe en nuestros procesos mentales quebrantando la calma y lo que nos es seguro, surge una reactividad emocional. Entramos en un estado de hipervigilancia en el que es frecuente anticipar futuribles algo catastróficos. **Son situaciones en las cuales toman el control regiones cerebrales como la amígdala y la ínsula.**

Conozcamos algunos de sus efectos.

El cerebro humano siempre necesitará saber de antemano el resultado de cualquier cosa, para tener control sobre su realidad. Cuando esto no sucede y esa percepción se mantiene en el tiempo, aparece el estrés y la ansiedad.

Incertidumbre y ansiedad: un vínculo común

A pesar de que lo incierto forma parte de nuestra cotidianidad, no todo el mundo lo tolera. Es más, basta con ponernos en situación. Imaginemos que estamos pendientes del resultado de una prueba médica y estos tardan en llegar. Recordemos esas veces en que las cosas iban mal en nuestra pareja o temíamos por nuestro empleo.

A menudo, el cerebro responde a la incertidumbre con ansiedad y, aunque esta es una reacción normal, en ocasiones nos supera. Incluso, **hay personas que siempre han tenido problemas para manejar las incertezas y esto da paso, en ocasiones, al trastorno de ansiedad generalizada.**

Lo que sucede en la mente durante estos escenarios es lo siguiente:

- **Se eleva el estado de alerta y la hipervigilancia.**
- **La ansiedad y las predicciones negativas incrementan el miedo** y la posibilidad de dar paso a respuestas y estrategias de afrontamiento saludables y ajustadas.
- **La incertidumbre se procesa como descontrol ante una amenaza.** Nos falta información frente a lo que puede pasar y, entonces, se realizan predicciones aterradoras que intensifican el malestar.

Cuando nos convertimos en cautivos del estrés

¿A quién no le ha pasado? **La respuesta más común cuando nos enfrentamos a contextos inciertos es el estrés.** Insistimos, una vez más, que son mecanismos del todo normales ante situaciones anormales. La clave siempre es saber regular estas reacciones sin dejarnos llevar por ellas. Ahora bien, ante la falta de esa seguridad psicológica, es posible experimentar es los síntomas que veremos a continuación:

- Cefaleas.
- Dolores musculares.
- Calambres y mareos.
- Alteraciones digestivas.
- Caer en bucles de pensamiento excesivo.
- Insomnio y alteraciones en la alimentación.
- **Sensación de que todo nos sobrepasa y no tenemos control sobre nada.**

La incertidumbre nos hace personalizar las amenazas y sacar conclusiones precipitadas. Si aplicáramos un enfoque mental más relajado y flexible, afrontaríamos mejor estas situaciones.

Depresión y pensamiento inflexible

La forma en que actúa el cerebro ante la incertidumbre a veces es patológica. **La imposibilidad de manejar lo incierto podría conducirnos ante un trastorno depresivo.** La mente en estas situaciones deriva en un enfoque inflexible en el que le resulta inviable reaccionar ante un contexto complejo. Aparece la indefensión, la desesperanza y la apatía.

Ante la falta de certezas el cerebro se convierte en una fábrica de pensamientos negativos y fatalistas. Cuesta trazar planes o buscar soluciones cuando en nuestro interior solo hay

miedos. También aflora la imposibilidad de atajar esas emociones difíciles que nublan el pensamiento.

¿Qué estrategias pudo usar para manejar la incertidumbre?

La incertidumbre constante nos aboca a una existencia en modo supervivencia. No pensamos, reaccionamos. No actuamos, nos dejamos llevar. Es muy fácil derivar en algún trastorno del estado de ánimo, cuando carecemos de herramientas para manejar esas experiencias teñidas de dudas y miedos al «qué puede pasar mañana».

Requerimos entrenar nuestra flexibilidad y serenidad psicológica para lidiar con lo incierto. Para ello, hay que reestructurar algunos de nuestros pensamientos y concepciones. También comprometernos en el cambio, aplicando claves como las que enseguida te resumimos.

1. Toma conciencia de aquello que sí puedes controlar

Es cierto, cuando la incertidumbre nos envuelve tenemos la sensación de que todo se derrumba bajo nuestros pies. Pero no es así. **Focalízate en esos aspectos de tu vida sobre los cuáles sí tienes control y, en esa variable, entras tú mismo.** Como dijo el psiquiatra Viktor Frankl una vez: «cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos».

Asimismo, ten presente un dato muy sencillo. **Lo incierto forma parte inherente de nuestra existencia y esto, es algo que debemos aceptar.**

2. Desactiva los pensamientos negativos y

busca soluciones

Es pertinente desafiar tus pensamientos negativos y tomar conciencia de lo poco útiles que son en estas circunstancias. En su lugar, aplica adecuadas técnicas para solucionar problemas. **Ante cada desafío o miedo que tengas en tu mente, puntualiza diez posibles soluciones, sé creativo y aplica un enfoque flexible y resiliente.**

3. Ejercicios de visualización y relajación

Las técnicas de relajación son herramientas idóneas para regular el estrés y tomar un mayor control de tu mente. **Recuerda, una mente en calma piensa mejor y reduce sus miedos para tomar mejores decisiones.**

Por otro lado, no dudes en iniciarte en las técnicas de visualización. Es útil idear en nuestra mente la realidad de una situación y posibles soluciones para afrontarla. Esto permitirá reducir tensiones y aumentar tu flexibilidad cognitiva.

En síntesis

El modo en que actúa el cerebro ante la incerteza no siempre es el más saludable, lo sabemos. Él siempre prefiere las certezas y lo previsible.

En nosotros mismos está aprender mecanismos para manejar mejor la incertidumbre, con el fin de garantizar nuestra adaptación a un entorno siempre complejo. **No dudemos en solicitar ayuda especializada si tenemos problemas para lograrlo.**

Fuente: lamenteesmaravillosa.