

LD20-06

La incertidumbre y el nerviosismo

Junio 2020

Estimados suscriptores:

Cuando vamos a tomar una decisión, usualmente nos damos cuenta que no todo lo que puede pasar está bajo nuestro control, y que no estamos seguros acerca de cuál de varios posibles resultados va ocurrir; esto es, tenemos incertidumbre. Si estamos realizando un análisis para tomar una decisión, lo que procede (como muchos de ustedes saben) es definir con claridad los sucesos que pueden ocurrir y asignar probabilidades a los sucesos. Y luego integraremos estos elementos al resto del análisis. Esto es lógico y correcto, pero muchas veces hay un "efecto secundario": nos ponemos nerviosos por el hecho de tener incertidumbre. Y esa desagradable sensación puede ser desde una incomodidad que disminuye un poco nuestra productividad, hasta la causa de una afectación seria a nuestra salud.

El problema es todavía peor cuando estamos nerviosos por la incertidumbre, y ni siquiera estamos considerando tomar una decisión: la incertidumbre se yergue como una vaga amenaza que nos quita la calma y nos preocupa. En este caso necesitamos hacer un esfuerzo para tomar perspectiva y preguntarnos qué es realmente lo que nos preocupa; esto nos dará claridad sobre lo que nos importa, y sobre cómo se relaciona la incertidumbre con ello. La claridad sobre lo que nos importa (nuestros objetivos) puede tranquilizarnos más de lo que parece a primera vista; e identificar la relación de los objetivos con la incertidumbre que nos inquieta, nos ayudará a determinar si podemos hacer algo al respecto.

Si realmente nada podemos hacer al respecto, es valioso asimilar que la situación no está en nuestras manos y emprender algún proceso de relajamiento (como la meditación o alguna actividad que absorba nuestra atención). Sin embargo, en la gran mayoría de los casos hay acciones que podemos realizar para lograr lo que queremos, y podemos emprender nuestro proceso de análisis (empezando por la Etapa 1 del Análisis de Decisiones Integral: Seleccionar la situación de decisión que nos conviene atender).

Por otro lado, hay una dimensión psicológica y cultural en nuestra preocupación por la incertidumbre, por lo que no es automático para nosotros poner la incertidumbre es su correcta dimensión. Algunas acciones para este fin son:

1. Considerar los peores posibles resultados. No, no es para preocuparnos más, simplemente hay veces que nos tranquilizamos al darnos cuenta de que "lo peor que puede pasar" no es tan terrible. La incertidumbre es tan desagradable para muchas personas que he oído decir "¡Ya!, que suceda lo que sea pero que se termine esta incertidumbre". Si a alguien en su desesperación ya no le importa qué es lo que pase (aún lo peor), tal vez el asunto no es tan serio; y si lo es, entonces lo que falta es paciencia.

2. Considerar las probabilidades. El que algo terrible pueda ocurrir no implica que tenga una probabilidad significativa de ocurrir. Es un sesgo común que una persona, al visualizar un suceso que le atemoriza, pierda de vista que es un suceso muy poco probable, y que es más probable que ocurra algo menos malo o aún algo bueno. Desde luego, hay algunas ocasiones en que el suceso terrible tiene probabilidad significativa, pero la mayoría de las veces no es así y vale la pena identificar esos casos.

3. Darse cuenta que estar nerviosos no cambia las probabilidades, pero sí nos afecta fisiológica y psicológicamente, y limita nuestra capacidad para hacer cosas que amortigüen los efectos negativos de los eventos inciertos. Culturalmente es "natural" estar nervioso ante la incertidumbre, especialmente si se cree que hay mucho en juego. He oído a una persona decirle a otra "cómo es que estás tan calmada en esta situación", y decirlo con un ligero tono de reproche, como acusando a la otra persona de ser

indiferente o de que el asunto no le importa tanto como debiera. No, ponerse nervioso no es sinónimo de aprecio y no ayuda a resolver un problema, sino a crear otros. No hay culpabilidad por estar sereno.

Como decíamos al principio de esta nota, podemos usar un proceso lógico y eficiente para considerar (esto es: identificar, definir y medir) la incertidumbre en la toma de decisiones, y hacerlo puede contribuir a nuestra tranquilidad y ayudarnos a emprender acciones que aumenten la probabilidad de que logremos lo que deseamos (o evitemos lo que no deseamos).

Así pues, si está usted nervioso por algún aspecto personal o profesional específico, o simplemente por el nuevo coronavirus, por favor considere alguna de las sugerencias mencionadas. Es cierto que mantenerse tranquilo requiere disciplina, pero una vez que ya hizo uno todo lo que es razonable hacer, es menos difícil quitarse la preocupación de la cabeza.

Un cordial saludo.

Roberto Ley Borrás

La **Lista de Correo Electrónico de Análisis de Decisiones (ListaDecisión)** tiene el propósito de mantener a sus suscriptores informados acerca de conceptos, tendencias y aplicaciones del Análisis de Decisiones. Más información sobre Análisis de Decisiones en: <http://decidir.org>

Si desea suscribirse a este servicio, envíe un mensaje a listadecision@decidir.org escribiendo "Suscribir a ListaDecisión" en Asunto, y puede usted proporcionar su nombre y afiliación (universidad, empresa o actividad) en el texto del mensaje. La información proporcionada por usted sólo será usada para enviarle ListaDecisión. Este servicio es sin costo para los suscriptores.

Si ya no desea recibir estos mensajes, por favor envíenos un email con el Asunto "Suspender suscripción".

D.R. ©2020 por Roberto Ley Borrás