



**Selekto**  
Consultores en Recursos Humanos

# **BOLETÍN INFORMATIVO**

Abril - 2020

# Bienvenido al reino de lo inesperado:

## Cómo superar la incertidumbre.

Nuestra vida está llena de situaciones que muchas veces parecen sacadas de películas de ciencia ficción, y que surgen de manera inesperada, sin que podamos controlarlas. Estos hechos nos llevan a replantearnos la forma cómo vivimos, trabajamos y nos relacionamos.

Varios de nosotros creemos que tenemos la vida planeada, y que podemos predecir nuestra historia, pero lo real es que vivimos en un constante cambio e incertidumbre.

Muchas veces escuchamos frases como “las cosas pasan por algo”, y luego de un tiempo y si vemos en retrospectiva, podemos ver que efectivamente numerosos acontecimientos inesperados que suceden en nuestras vidas adquieren todo su sentido cuando los contemplamos luego de un tiempo. Por ejemplo, personas que se quedaron sin trabajo y que, a partir de ese acontecimiento, lograron emprender un negocio que les resultó muy satisfactorio.

Dan Grupe, investigador asociado postdoctoral del Centro para la Investigación de Mentes Saludables de la Universidad de Wisconsin-Madison, sostiene que “la incertidumbre misma puede llevar a padecer mucha angustia para los humanos en particular.” Pero es indispensable reconocer también que esa angustia, ansiedad, confusión y ambivalencia que nos genera la incertidumbre, nos puede traer también cosas positivas. Se ha demostrado que en situaciones de incertidumbre las personas podemos:

1. Ser más creativas. Las situaciones imprevistas nos estimulan a sacar lo mejor de nosotros.
2. El aprendizaje que una persona saca de situaciones inciertas es muy valioso.
3. En este tipo de situaciones, nuestra perseverancia puede verse incrementada.

Para lograr un buen manejo de la incertidumbre, muchos autores plantean acciones como:

1. Identifica el o los problemas.
2. Define y clarifica cuáles son tus metas y objetivos. Esto te proporcionará mayor tranquilidad y una dirección a seguir.
3. Traza un plan de acción con variantes. De esta manera puedes tener opciones según se vayan dando las situaciones.
4. Concéntrate en lo que puedes controlar, en el corto plazo.
5. Acepta las sorpresas y los riesgos.
6. Busca información, y apóyate en las personas en las que puedes confiar.
7. No se debe dar nada por sentado.
8. Enfrenta tus miedos con valentía.

Desde un punto de vista psicológico, es importante prepararse para ver una situación de incertidumbre como una oportunidad. Aceptar la incertidumbre es una de las mejores habilidades para ser felices en un entorno etéreo, fortuito, difícil y ambiguo.

**Artículo escrito por:**

**Claudia Corvetto**

Psicóloga y Gerente General de  
Seleкто Consultores en Recursos Humanos SAC



T. +51 1 7134424  
C. 981187206 - 946139079 - 923362378  
contacto@seleкто-rrhh.com  
www.seleкто-rrhh.com  
Av. Benavides 1238 of. 304, Miraflores