



Tiempo de lectura: 1 min.

[Edgar Benarroch](#)

La incertidumbre es la falta de certeza, seguridad o de conocimiento seguro sobre algo. Es la imposibilidad de predecir, de calcular, de estimar un evento o sospechar lo que ocurrirá. La incertidumbre puede derivarse de falta de información o conocimiento de lo que se debía saber, generalmente se asocia con sensaciones de fragilidad, peligro, extravío y miedo. Lo muy cierto es que produce angustia, aprehensión, mucha tensión y siempre está en los momentos de crisis de la sociedad. Es duda, indecisión, irresolución y perplejidad.

Esta sensación la podemos afrontar dándonos cuenta de que no estamos solos, buscar afanosamente la certeza, aprender a aceptar lo inevitable, reducir al máximo los niveles de ansiedad y estrés y enfocarnos en aquellas cosas que están bajo nuestro control. También gestionar adecuadamente nuestras emociones y manifestar una actitud adecuada a la situación, apartar miedos e inseguridades y buscar la información justa y necesaria que provenga de fuentes fiables.

Hoy, sin ninguna duda, vivimos en un ambiente de excesiva incertidumbre sobre el régimen, lo que hará o dejará de hacer; sobre la oposición de la que todos esperamos mucho más.

Hace algunos años, con seguridad más de veinticinco, uno podía presumir de lo que era capaz el gobierno y la oposición, ahora estamos en una nebulosa total que no admite presunciones. Muchos dicen, para dar respuesta a la pregunta ¿Qué pasará?, “Cualquier cosa es posible” y eso de esperar cualquier cosa nos llena de mayor

incertidumbre y como tenemos la tendencia a imaginarnos lo peor, nos cargamos de mayor angustia y estrés que son elementos que alteran muy negativamente nuestro sentimiento y manera de ser.

No nos dejemos manejar por la incertidumbre y llenémonos de esperanza en un mañana muy distinto y mucho mejor y un porvenir luego con felicidad y bienestar y también seamos optimistas racionales, para de esa forma afrontar la realidad con el espíritu bien en alto y sobre todo en esta crisis tan aguda que atravesamos que debemos superar cuanto antes por el bien de la República y de todos nosotros.

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)