**Conductas de Intolerancia a la Incertidumbre en la Vida Cotidiana**

**IUBEL 1.0 -Versión situacional**

Muchas situaciones de la vida se caracterizan por un elemento de incertidumbre, que consiste en no saber qué puede pasar. La cantidad de incertidumbre depende de la situación; las situaciones nuevas, tanto las que ocurren por primera y única vez como las que podrían repetirse, tienden a ser más inciertas. Algunas personas toleran la incertidumbre, mientras que otras la experimentan como algo intensamente aversivo. Las personas pueden implementar una gran variedad de comportamientos para hacer frente a la incertidumbre. Este cuestionario investiga los comportamientos que las personas pueden poner en práctica cuando se enfrentan a una situación de incertidumbre. Por situación de incertidumbre nos referimos a una situación que aún no ha ocurrido y que podría tener resultados positivos, neutrales o negativos. Sabemos que, incluso cuando no hay resultados negativos, sino sólo resultados positivos a diferentes niveles, algunas personas seguirán encontrando desagradable la incertidumbre ya que es una situación en la que aún no se conoce el resultado.

**Piense en una situación de incertidumbre que aún no ha ocurrido; una en la que podría haber un buen resultado, neutral (OK, aceptable) o lo que puede considerarse un mal resultado. La cuestión clave es que todavía no sabes cuál ha sido el resultado.**

**Describa brevemente la situación:**

**Califique cuánto pone en práctica cada una de estas estrategias en situaciones de incertidumbre utilizando la siguiente escala.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Nunca** | **Raramente** | **A veces** | **A menudo** | **Muy frecuentemente** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Me enfrento a esta situación a medias o de manera indirecta | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación, me convierto en un fanático del control | 0 1 2 3 4 |
|  | Le doy vueltas en mi cabeza a esta situación una y otra vez | 0 1 2 3 4 |
|  | Me digo a mí mismo constantemente que esta situación va a salir bien | 0 1 2 3 4 |
|  | Me distraigo de esta situación haciendo varias actividades diferentes | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación, hago lo primero que se me viene a la mente para quitármelo de la cabeza | 0 1 2 3 4 |
|  | Busco tanta información como puedo sobre esta situación (internet, familia, amigos o profesionales) | 0 1 2 3 4 |
|  | Me concentro completamente en esta situación, desatendiendo todo lo demás | 0 1 2 3 4 |
|  | Acabo harto de tanto pensar en esta situación y tomo una decisión impulsiva para ponerle fin | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación, intento tener un plan B o una estrategia alternativa | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación, simplemente me rindo | 0 1 2 3 4 |
|  | Estoy constantemente pendiente de esta situación, pero sin hacer nada en absoluto sobre ella | 0 1 2 3 4 |
|  | Me mantengo alejado de todo lo que me recuerde a esta situación, o que me obligue a enfrentarme a ella | 0 1 2 3 4 |
|  | Sé lo que hay que hacer en esta situación, pero espero hasta que sea el momento adecuado para hacer algo | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación, trazo un plan, empiezo a llevarlo a cabo y luego paro | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación, tomo una decisión rápida, incluso sabiendo que puede que no sea la mejor solución | 0 1 2 3 4 |
|  | Planeo todo con gran detalle en esta situación | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación me preparo para cualquier acontecimiento | 0 1 2 3 4 |
|  | Retraso hacer algo al respecto de esta situación hasta el último momento | 0 1 2 3 4 |
|  | Pospongo pensar sobre esta situación para más adelante | 0 1 2 3 4 |
|  | Repaso todo lo que sé sobre esta situación una y otra vez | 0 1 2 3 4 |
|  | Estoy pendiente de esta situación, pero no hago nada hasta que tengo que hacerlo | 0 1 2 3 4 |
|  | Intento ignorar o ignoro esta situación | 0 1 2 3 4 |
|  | En esta situación, prefiero hacer algo en el momento que no hacer nada en absoluto | 0 1 2 3 4 |

**Responda las siguientes preguntas sobre esta situación:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ahora califique las siguientes preguntas rodeando el número correspondiente:** | **En absoluto** | **Un poco** | **Moderadamente** | **Mucho** | **Extremadamente** |
| ¿Cuánta incertidumbre sientes? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ¿Cuánto te molesta esta incertidumbre? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ahora por favor describa brevemente

El posible resultado **positivo**:

El posible resultado **neutro** (OK, suficientemente bueno, aceptable…):

El posible resultado **negativo**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ahora califique las siguientes preguntas rodeando el número correspondiente:** | **En absoluto** | **Un poco** | **Moderadamente** | **Mucho** | **Extremadamente** |
| ¿Cómo de **positivo** cree que puede ser el resultado **positivo**? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ¿Cómo de probable cree que es un resultado **positivo**? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ¿Cómo de **negativo** cree que puede ser el resultado **negativo**? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ¿Cómo de probable cree que es un resultado **negativo**? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ¿Cómo de probable cree que es un resultado **neutro**? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |