**Usando el cuestionario IUBEL**

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

**Guía para terapeutas**

Versión 1.0

El modelo de malestar hacia la incertidumbre proporciona un marco transdiagnóstico y trans-situacional destinado a comprender cómo la amenaza y la incertidumbre pueden conducir experimentar un malestar que incluye, aunque no exclusivamente, ansiedad. Una descripción más pormenorizada del modelo está disponible en el siguiente artículo:

Freeston, M. H., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (Covid-19). *the* Cognitive Behaviour Therapist.

A continuación se muestra una versión del modelo que se puede utilizar para conceptualizar el malestar hacia la incertidumbre y planificar el tratamiento. El enfoque específico de este material es abordar el papel de la información en la era digital y, en este caso concreto, la información sobre la pandemia COVID-19 y sus efectos sobre la percepción de la amenaza y la incertidumbre.



El objetivo principal de este material es proporcionar indicaciones para el uso del cuestionario IUBEL. El IUBEL fue desarrollado para evaluar una variedad de comportamientos que las personas podrían realizar cuando se enfrentan a situaciones de incertidumbre. Los repertorios de estrategias conductuales son altamente idiosincrásicos y dependen tanto de las situaciones como de la persona que las lleva a cabo. Dichos comportamientos pueden implementarse en función de las características específicas de la situación y, en consecuencia, en función de la inminencia de la situación o el estado de ánimo del momento.

Los cuestionarios son capaces de identificar una serie de comportamientos que pueden ser de utilidad en la formulación del caso. La información obtenida puede ser más útil que la puntuación final (las escalas pueden no ser realmente aditivas). Además, las correlaciones entre las subescalas de [IUBEL] y, por ejemplo, UI o medidas de distrés pueden ser modestas. En cualquier caso, podría ser útil identificar el repertorio específico de conductas que los individuos tienden a implementar ante situaciones de incertidumbre, caso por caso o situación por situación.

Hay dos versiones del cuestionario IUBEL: una general y otra situacional.

**La versión general:**

La versión general pide a las personas que rellenan el cuestionario que respondan a preguntas refiriéndose a situaciones inciertas en general. Para fines clínicos, la puntuación total no es particularmente significativa (a menos que desee hacer un seguimiento de los cambios en el este tipo de conducta general a lo largo del tiempo), pero sí es útil para evaluar los comportamientos que el individuo informa como más frecuentes. Para un de interpretación más avanzado, podría ser útil evaluar si los comportamientos más frecuentes se incluyen en algunos grupos o factores específicos. Estos últimos se indican en la página siguiente al cuestionario. Una vez más, la puntuación factorial no es particularmente útil, sí lo es la cantidad de ítems a los que la persona respondió con 3 o 4.

Clínicamente, la versión general podría ser útil cuando se comienza a explicar el modelo basado en la incertidumbre para ayudar a las personas a tener una mayor conciencia de cómo utilizan estas estrategias.

**Versión situacional:**

La versión situacional tiene dos partes. En la primera parte pide a las personas que primero identifiquen y describan una situación incierta, y luego les pregunta si usarían cada uno de los comportamientos. Este método fue esencialmente el adoptado por Bottesi et al., 2019 (ver más abajo) en una tarea de laboratorio. La segunda parte de esta versión del cuestionario proviene de otra herramienta clínica que hemos desarrollado para evaluar las sensaciones corporales que las personas experimentan en situaciones de incertidumbre. Hemos integrado ambas partes ya que incluyen una evaluación de la situación. Basándonos nuestra experiencia, creemos que es mejor obtener las evaluaciones de los resultados al final, de lo contrario, las personas podrían pensar en resultados negativos y, por lo tanto, los comportamientos podrían implementarse en respuesta a las amenazas en lugar de la incertidumbre. Así, en esta segunda parte se pregunta a las personas sobre situaciones que pueden tener resultados positivos, neutrales o negativos por dos razones: en primer lugar, porque permite distinguir lo "desconocido" del valor del resultado asociado a la situación (de lo contrario, las personas normalmente se centran en la amenaza) y, en segundo lugar, las personas que se caracterizan por una alta IU percibirán la incertidumbre asociada con los resultados positivos como igualmente adversos.

Pepperdine, E., Lomax, C., & Freeston, M. H. (2018). Disentangling intolerance of uncertainty and threat appraisal in everyday situations. *Journal of anxiety disorders*, *57*, 31-38.

Clínicamente, la versión situacional también podría utilizarse en la fase en la que se comienza a describir el modelo basado en la incertidumbre, con el fin de ayudar a las personas a tener una mayor conciencia de cómo utilizan estas estrategias en relación con una situación concreta. Además, podría utilizarse en la planificación de actividades relacionadas con situaciones concretas, siempre que la modificación de determinadas estrategias implique un conocimiento previo de las mismas.

Finalmente, la versión situacional del IUBEL también podría usarse como parte de la evaluación antes y después de un momento en el que el paciente se encuentre con una situación incierta (es decir, un tipo de experimento conductual).

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

***(IUBEL)***

***Versión 1.0.***

***© Mark Freeston, 2015, Universidad de Newcastle***

*Se otorga permiso para su uso en la práctica clínica y la supervisión de rutina. No distribuir ni reproducir sin permiso. Por favor contactar*[*mark.freeston@ncl.uk*](mailto:mark.freeston@ncl.uk) *para toda la información sobre el uso del cuestionario*

***Por favor cite como:***

*Clifford, M., Hardcastle, R., Lambert, E., Beckwith, H., Bottesi, G., Wilkins, F., Mclean, F., & Freeston M. H. (2015). Development of a measure of Intolerance of Uncertainty Behaviours in Everyday Life (IUBEL). Technical report available from mark.freeston@ncl.uk, Newcastle University.*

**Desarrollo:**

El IUBEL fue desarrollado entre 2013 y 2015 en la Universidad de Newcastle a partir de una serie de proyectos de Mary Clifford, Rebecca Hardcastle, Emma Lambert, Helen Beckwith, Gioia Bottesi, Fran Wilkins, Faye Mclean y Mark Freeston. El modelo conceptual original fue descrito por Sankar et al. (2017). Este modelo ha identificado cinco estrategias para la gestión de la incertidumbre, a saber: retirada, sobreimplicación, vacilación, zigzag (oscilación) e impulsividad.

*Sankar, R., Robinson, L., Honey, E., & Freeston, M. (2017). ‘We know intolerance of uncertainty is a trans-diagnostic factor but we don’t know what it looks like in everyday life’: A systematic review of intolerance of uncertainty behaviours. Clinical Psychology Forum, 296, 10-15.*

El IUBEL utiliza un lenguaje accesible. En la actualidad lo consideramos un instrumento exploratorio. Lo desarrollamos paso a paso, a través de: la creación de los ítems, un primer estudio piloto y, posteriormente, la recogida de datos en los que se utilizó la IUBEL para detectar situaciones idiosincrásicas en diferentes áreas. Posteriormente, hicimos una versión general, redujimos el número de ítems y realizamos otro estudio piloto, que dio lugar a la versión actual. Los factores que surgieron no fueron exactamente los esperados. Veintidós ítems de la versión actual derivan de la versión anterior, no obstante, se han agregado dos ítems para reforzar dos factores.

Hemos identificado los siguientes factores (tres factores corresponden a los inicialmente conceptualizados, mientras que los demás han sido reinterpretados): sobrepreparación; implicación parcial, impulsividad; monitorización; sobreimplicación y retirada. La estrategia zigzag permanece en un nivel teórico, pero no se mide directamente e implica alternar entre las diferentes estrategias, es decir, sobrepreparación e sobreimplicación vs. impulsividad e sobreimplicación.

Es interesante observar las estrategias restantes, que son la implicación parcial y el seguimiento.

Gioia Bottesi (Universidad de Padua) ha traducido el IUBEL al italiano y ha publicado un estudio.

*Bottesi, G., Carraro, E., Martignon, A., Cerea, S., & Ghisi, M. (2019). “I’m Uncertain: What Should I Do?”: An Investigation of Behavioral Responses to Everyday Life Uncertain Situations. International Journal of Cognitive Therapy, 12, 55-72.* [*https://doi.org/10.1007/s41811-019-00040-y*](https://doi.org/10.1007/s41811-019-00040-y)

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

**IUBEL 1.0 -Versión general**

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.

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

**IUBEL - Carga de artículos en cada factor**

**Información para terapeutas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | ***Item*** | ***Factor*** | ***Etiqueta*** |
| 1 | Solo me rindo | 1 | Retirada |
| 2 | Repaso todo lo que sé sobre la situación una y otra vez. | 2 | Sobreimplicación |
| 3 | Planeo todo con gran detalle | 6 | Sobrepreparación |
| 4 | Me mantengo alejado de todo lo que me recuerde a esa situación, o que me obligue a enfrentarme a ella | 1 | Retirada |
| 5 | Sé lo que hay que hacer, pero espero hasta que sea el momento adecuado para hacer algo | 3 | Monitorización |
| 6 | Acabo harto de tanto pensar en la situación y tomo una decisión impulsiva para ponerle fin | 4 | Impulsividad |
| 7 | Estoy pendiente de la situación, pero no hago nada hasta que tengo que hacerlo | 3 | Monitorización |
| 8 | ***Intento tener un plan B o una estrategia alternativa*** | ***6*** | ***Sobrepreparación*** |
| 9 | ***Me distraigo de la situación haciendo varias actividades diferentes*** | ***1*** | ***Retirada*** |
| 10 | ***Hago lo primero que se me viene a la mente para quitármelo de la cabeza*** | ***4*** | ***Impulsividad*** |
| 11 | Me convierto en un fanático del control | 2 | Sobreimplicación |
| 12 | Pospongo pensar sobre ello para más adelante | 1 | Retirada |
| 13 | Prefiero hacer algo en el momento que no hacer nada en absoluto | 4 | Impulsividad |
| 14 | Me preparo para cualquier cosa que pudiera pasar | 6 | Sobrepreparación |
| 15 | Trazo un plan, empiezo a llevarlo a cabo y luego paro | 5 | Implicación parcial |
| 16 | Me digo a mí mismo constantemente que la situación va a salir bien | 3 | Monitorización |
| 17 | Me enfrento a la situación a medias o de manera indirecta | 5 | Implicación parcial |
| 18 | ***Le doy vueltas en mi cabeza a la situación una y otra vez*** | ***2*** | ***Sobreimplicación*** |
| 19 | Tomo una decisión rápida, incluso sabiendo que puede que no sea la mejor solución | 4 | Impulsividad |
| 20 | Intento ignorar o ignoro la situación | 1 | Retirada |
| 21 | ***Retraso hacer algo al respecto de la situación hasta el último momento*** | ***5*** | ***Implicación parcial*** |
| 22 | ***Estoy constantemente pendiente de la situación, pero sin hacer nada en absoluto sobre ella*** | ***3*** | **Monitorización** |
| 23 | Me concentro completamente en la situación, desatendiendo todo lo demás | 2 | Sobreimplicación |
| 24 | Busco tanta información como puedo sobre la situación (internet, familia, amigos o profesionales) | 2 | Sobreimplicación |

Nota: Los seis elementos en negrita se pueden utilizar en una escala de seis elementos con fines de investigación.

**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 |