



Actividad: Brújula de la incertidumbre

Introducción

La incertidumbre no solo nos invita a salir de la zona de confort; también pone a prueba nuestra capacidad para adaptarnos y aprender. En un mundo que cambia rápidamente, el desafío no es eliminar la incertidumbre, sino aprender a convivir con ella. Según Antonio Damasio (1994), nuestras respuestas frente a situaciones inciertas tienen raíces profundas en el cerebro, específicamente en las interacciones entre la corteza prefrontal y el sistema límbico. Estas áreas no solo regulan nuestras emociones, sino que influyen directamente en cómo tomamos decisiones y reaccionamos ante lo desconocido

Descripción de la Actividad

La brújula es una herramienta que nos ayuda a orientarnos cuando no tenemos certezas. En este ejercicio, la utilizaremos como una metáfora para explorar nuestras fortalezas, áreas de mejora y recursos internos que pueden ayudarnos a gestionar la incertidumbre.

¿Qué aprenderás con esta actividad?

Este ejercicio práctico te permitirá clarificar tus prioridades, reconocer tus habilidades y desarrollar un plan de acción claro para enfrentar situaciones inciertas con mayor confianza y adaptabilidad.

Objetivo:

Estimular la reflexión sobre tus respuestas habituales ante la incertidumbre, identificando recursos internos y externos y construyendo estrategias efectivas para actuar en escenarios inciertos.



Actividad: Brújula de la incertidumbre

Nombre:	
Fecha:	

Parte 1: Reflexión personal

1. Identifica una situación reciente de incertidumbre:

- Describe brevemente un evento laboral o personal en el que hayas experimentado incertidumbre. Ejemplo: "Una reestructuración en mi equipo de trabajo", "Un cambio inesperado en mi rutina diaria".

Situación:	
------------	--

2. Reconoce tus emociones:

¿Qué sentiste en ese momento? Marca las emociones predominantes:

Emociones:	
------------	--

3. Evalúa tus recursos actuales:

¿Qué hiciste para manejar esa situación? Identifica tus fortalezas:

Recursos actuales:	
--------------------	--

4. Reflexiona sobre las competencias genéricas necesarias:

¿Qué habilidades podrías desarrollar para gestionar mejor este tipo de eventos en el futuro?
(Ejemplo: manejo emocional, comunicación asertiva, pensamiento estratégico)

Competencias genéricas:	
-------------------------	--

Parte 2: Diseño de tu Brújula

5. Responde en el siguiente cuadro:

- **Norte:** Cuáles son tus valores esenciales que te guían en tiempos de incertidumbre?
(Ejemplo: empatía, perseverancia, compromiso)
- **Sur:** ¿Cuáles son tus creencias o emociones que podrían estar limitándote? (Ejemplo: “Soy incapaz”, “Tengo miedo”, “Siempre fracaso con mis proyectos”)
- **Este:** ¿Qué fortalezas internas o externas tienes para enfrentar la incertidumbre?
(Ejemplo: “Soy flexible”, “Tengo el apoyo de mi equipo de trabajo”)
- **Oeste:** ¿Qué nuevas estrategias o acciones concretas puedes implementar para avanzar? (Ejemplo: “Practicar meditación”, “Tomar decisiones en equipo”, “Practicar la escucha activa”)

Norte:	Este:
Oeste:	Sur:



Parte 3: Plan de acción

6. **Define un primer paso:** Escribe una acción pequeña y concreta que puedas emprender esta semana para gestionar una situación incierta:

Acción:	
---------	--

7. **Evalúa tus avances:** Programa una fecha para revisar los resultados de esta acción:

Fecha revisión:	
-----------------	--

Notas de Motivación

- **La incertidumbre como motor de crecimiento:** Recuerda que los momentos inciertos no son obstáculos, sino oportunidades para aprender y fortalecerte. Cada desafío que enfrentas te da herramientas para crecer personal y profesionalmente.
- **Sé amable contigo misma/o:** Este ejercicio no busca que te critiques, sino que explores con compasión lo que necesitas y lo que ya tienes. Valora tus logros y reconoce que el cambio es un proceso continuo.
- **Transforma el miedo en acción:** Si sientes dudas o inseguridad, úsalas como una señal para avanzar. A menudo el primer paso hacia lo desconocido es el más difícil, pero también el más revelador.