



PENSAR LA INCERTIDUMBRE

El estado de la cuestión: C. BLANCO PÉREZ. **Reflexión y crítica:** S. LUMBRERAS / A. VILLAR EZCURRA. **Ágora:** FJ. ARROCHA GARCÍA
Didáctica: C. DÍAZ HUMANES / N. MARTÍNEZ PARAMIO / C. GIL DÍAZ. **Informaciones.**

Diálogo Filosófico

Revista cuatrimestral de reflexión, crítica e información
filosóficas editada por Diálogo Filosófico®.

Diálogo Filosófico articula su contenido en artículos solicitados en torno a un tema o problema filosófico de actualidad en las secciones «Estado de la cuestión» y «Reflexión y crítica». Además, publica siempre artículos no solicitados en la sección «Ágora» (filosofía en general) y ocasionalmente en la sección «Didáctica» (relacionada con la enseñanza de la filosofía y la filosofía de la educación). Privilegia los de contenido no meramente histórico y expositivo, sino que reflexionan de manera original sobre los problemas reales o dialogan creativamente con los pensadores y las corrientes filosóficas presentes y pasadas. Dichos artículos pasan por un proceso de evaluación ciega por pares. Asimismo, acepta el envío de recensiones que recojan una confrontación crítica con libros de reciente publicación.

Director: Antonio Jesús María Sánchez Orantos (Universidad Pontificia Comillas).

COMITÉ DE DIRECCIÓN

Juan Jesús Gutierro Carrasco (Universidad Pontificia Comillas. ESCUNI Centro Universitario de Educación), Alberto Lavín Fernández (IE University), Mario Ramos Vera (Universidad Pontificia Comillas).

COMITÉ CIENTÍFICO

Vittorio Possenti (Università degli Studi di Venezia), Erwin Schadel (Otto-Friedrich Universität Bamberg), Mauricio Beuchot (Universidad Nacional Autónoma de México), Adela Cortina (Universidad de Valencia), Jean Grondin (University of Montreal), Charles Taylor (McGill University), João J. Vila-Chã (Universidade Católica Portuguesa), Miguel García-Baró (Universidad Pontificia Comillas), Peter Colosi (The Council for Research in Values and Philosophy).

CONSEJO DE REDACCIÓN

José Luis Caballero Bono (Universidad Pontificia de Salamanca), Ildefonso Murillo (Universidad Pontificia de Salamanca), José M.^a Vegas Mollá (Seminario Diocesano de San Petersburgo), Ignacio Verdú (Universidad Pontificia Comillas), Jesús Conill (Universidad de Valencia), Camino Cañón Loyes (Universidad Pontificia Comillas), Félix García Moriyón (Universidad Autónoma de Madrid), Juan Antonio Nicolás (Universidad de Granada), Juan J. García Norro (Universidad Complutense de Madrid), Agustín Domingo Moratalla (Universidad de Valencia), Leonardo Rodríguez Duplá (Universidad Complutense de Madrid), Isabel Beltrá Villaseñor (Universidad Francisco de Vitoria), Alicia Villar Ezcurra (Universidad Pontificia Comillas), Pilar Domínguez (Universidad Autónoma de Madrid), Clara Fernández Díaz Rincón (Colegio Fray Luis de León. Madrid), Félix González Romero (IES Nicolás Copérnico. Madrid), Francisco José Arrocha García (Universidad Pontificia Comillas).

Administración:

M.^a Jesús Ferrero

Dirección y Administración DIÁLOGO FILOSÓFICO
Corredera, 1 - Apartado de Correos 121 - 28770 COLMENAR VIEJO (Madrid)
Teléfono: 610 70 74 73
Información Electrónica: dialfilo@hotmail.com
www.dialogofilosofico.com

Esta revista está indexada en LATINDEX, RESH, CARHUS+,
ISOC, DICE, MIAR, FRANCIS, PASCAL, CIRC, DULCINEA,
The Philosopher's Index, Repertoire Bibliographique de la Philosophie,
International Directory of Philosophy.

Edita:

DIÁLOGO FILOSÓFICO / PUBLICACIONES CLARETIANAS

PRECIOS SUSCRIPCIÓN EN PAPEL (2024)

Número suelto: 16 euros (IVA incluido)

Suscripción anual: España: 34 euros (IVA incluido)
/ Extranjero: 42 euros (correo normal)

EN PORTADA: imagen sin título tomada de internet.

I.S.S.N.: 0213-1196 / Depósito Legal: M.259-1985

Diálogo Filosófico

Año 40

Enero/Abril

I/24

Presentación..... 3

El estado de la cuestión

BLANCO PÉREZ, C.: *Tres incertidumbres fundamentales*..... 4

Reflexión y crítica

LUMBRERAS, S.: *La incertidumbre desde la ingeniería* 23

VILLAR EZCURRA, A.: *Incertidumbre y certidumbre en Blaise Pascal* 41

Ágora

ARROCHA GARCÍA, F.J.: *La incertidumbre en el ser humano: una retrospectiva desde la psicología* 61

Didáctica

DÍAZ HUMANES, C., MARTÍNEZ PARAMIO, N., GIL DÍAZ, C.: *Grietas en las caryátides del futuro: la incertidumbre en la educación* 79

Informaciones

Crítica de libros	95
GUSTAVO, Leyva (ed.): <i>Guía Comares de Immanuel Kant</i> (José Luis Caballero Bono).	
SÁEZ CRUZ, Jesús: <i>Sobre el problema de la realidad divina. Una aproximación filosófica al misterio de Dios</i> (Ildefonso Murillo Murillo).	
BOLLORÉ, Michel-Yves / BONNASSIES, Olivier: <i>Dios, la ciencia, las pruebas. El albor de una revolución</i> (Ildefonso Murillo Murillo).	
Noticias de libros.....	105

Ágora

La incertidumbre en el ser humano: una retrospectiva desde la psicología

Uncertainty in the human condition:
a psychological perspective

Francisco José Arrocha García

Resumen

Este artículo explorará la incertidumbre desde tres perspectivas psicológicas (cognitivism, psicoanálisis y humanismo). Se examinarán las distintas conceptualizaciones y la influencia que la incertidumbre tiene en la percepción, el comportamiento y el bienestar emocional del individuo. Desde el cognitivism, se discutirá la relación con la toma de decisiones y el procesamiento de la información; en el psicoanálisis, se abordará cómo afecta la psiquis y el comportamiento, y desde el humanismo, se considerará como un aspecto central en la búsqueda de la autorrealización. A partir de ello, se intentará dar una respuesta al interrogante: ¿cómo salir del estado de incertidumbre?

Abstract

This article will explore uncertainty from three psychological perspectives (cognitivism, psychoanalysis, and humanism). It will examine the different conceptualizations and the impact that uncertainty has on an individual's perception, behavior, and emotional well-being. From the standpoint of cognitivism, the discussion will center on its relation to decision-making and information processing; in psychoanalysis, the focus will be on how it affects the psyche and behavior; and from a humanistic perspective, it will be considered a central aspect in the quest for self-actualization. This exploration aims to address the question: How can one navigate out of the state of uncertainty?

Palabras clave: incertidumbre, psicología, cognitivism, psicoanálisis, humanismo.

Keywords: uncertainty, psychology, cognitivism, psychoanalysis, humanism.

Introducción

El fenómeno de la incertidumbre constituye un elemento inherente a la experiencia humana, pues incide de manera significativa en la cognición, las emociones y los comportamientos, tanto a nivel individual como colectivo. Su omnipresencia se debe a la influencia decisiva que ejerce en los procesos de toma de decisiones, la configuración de las interacciones sociales y la percepción de seguridad y predictibilidad en el entorno. De ese modo, la interacción constante con la incertidumbre desafía la capacidad para planificar y actuar con eficacia, ante la frecuente ausencia de información completa o certeza sobre los resultados futuros¹.

En esta línea, es igualmente necesario resaltar que la relevancia de este fenómeno trasciende la esfera de las decisiones y acciones externas, debido a que permea el ámbito interno e influye en el modo en que se procesa la información, se valoran las elecciones y se concibe el futuro: «La incertidumbre es una característica insoslayable del mundo material e inmaterial: es la única certeza. Su razón se encuentra en la libertad del ser humano, del Otro, sea aliado o adversario, superior o subordinado. Bien, señalaba Hegel que el movimiento es lo que permanece de la desaparición, agregando, solo Dios no tiene movimiento»².

La gestión de la incertidumbre, por consiguiente, está profundamente influenciada por la estructura psicológica del individuo y varía significativamente entre las distintas personas, en función de sus procesos cognitivos, emocionales y experiencias previas. Dada la notoria influencia de la incertidumbre en la cotidianidad del ser humano y en su impacto psicológico, resulta imperativo su estudio desde diversas teorías y marcos conceptuales. La indagación de este fenómeno a través de las perspectivas del cognitivismo, el psicoanálisis y el humanismo ofrece, por lo tanto, una exploración rica y polifacética al intentar revelar cómo los individuos perciben, experimentan y manejan la incertidumbre³.

Desde la óptica cognitiva, se examina el impacto de la incertidumbre en los procesos de toma de decisiones y en el procesamiento de la información, destacando cómo este fenómeno interactúa con los

¹ TELLO, Ángel: «Pensar la incertidumbre», en *Relaciones Internacionales* 26/53 (2017), pp. 239-245.

² TELLO, Ángel: *Óp. Cit.*, pp. 239-240.

³ TEDESCO, Juan Carlos: «Incertidumbre y esperanza: un paradigma humanista de la educación y el futuro», en *Avances en Supervisión Educativa* 19 (2013), pp. 1-7.

mecanismos cognitivos. Esta perspectiva permite comprender la manera en que esta sensación puede distorsionar la percepción, influir en la evaluación de alternativas y modificar las expectativas de resultados, a la vez que subraya la importancia de estrategias cognitivas para mitigar su efecto en la toma de decisiones. Se investiga, además, el papel de la incertidumbre en el fomento de sesgos cognitivos y cómo la búsqueda de claridad y certeza puede conducir a procesos de pensamiento más críticos y adaptativos⁴. A través del enfoque psicoanalítico, se analiza la influencia de las incertidumbres internas y sus efectos en la psiquis y el comportamiento, examinando cómo se enraízan en conflictos no resueltos y ansiedades. Asimismo, se destaca la manera en que la incertidumbre puede ser tanto causa como consecuencia de tensiones psicológicas, con lo cual se pone énfasis en la necesidad de introspección y análisis de los conflictos subyacentes para enfrentar estas incertidumbres internas y promover la integración psíquica y el bienestar emocional⁵. Desde la perspectiva humanista, la incertidumbre se considera un componente esencial en la búsqueda de la autorrealización y el desarrollo personal. Este enfoque subraya la necesidad de confrontar y aceptar la incertidumbre como parte integral del proceso de crecimiento. Así, se resalta que el enfrentamiento constructivo con la incertidumbre puede facilitar un mayor conocimiento de uno mismo y promover autenticidad en las relaciones interpersonales. A su vez, resalta el valor de la experiencia subjetiva y la autoexploración en el manejo de la incertidumbre, y propone que la aceptación de la ambigüedad puede ser una fuente de libertad y creatividad⁶.

En conjunto, estas perspectivas ofrecen un marco para comprender la complejidad de la incertidumbre en la experiencia humana. Reconociendo su relevancia, este estudio se propone explorar la naturaleza compleja de la incertidumbre mediante el análisis de tres mencionadas corrientes psicológicas, sumamente significativas en este campo disciplinar. De ello es posible delimitar que el objetivo

⁴ RESTREPO, Jorge: «La mente desencarnada: consideraciones históricas y filosóficas sobre la psicología cognitiva», en *Psicología desde el Caribe* 24 (2009), pp. 59-90.

⁵ VEZZETTI, Hugo: «Historia del psicoanálisis: complejidad y producción historiográfica», en *Psiquiatría, psicología y psicoanálisis: historia y memoria*. Polemos, Buenos Aires, 2000, pp. 63-82.

⁶ HENAO, Marta: «Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy», en *Revista de Ciencias Sociales* 4/1 (2013), pp. 83-100.

del presente artículo es profundizar en la comprensión de la incertidumbre como un fenómeno psicológico complejo, sugiriendo al mismo tiempo vías a través de las cuales los individuos pueden manejar este estado desafiante de la existencia. En otras palabras, se pretende identificar las respuestas que se ofrecen al interrogante de cómo los individuos pueden trascender el estado de incertidumbre. Se investigará cómo cada enfoque psicológico propone métodos y estrategias para manejar o resolver la incertidumbre, desde el análisis de los procesos cognitivos y el entendimiento de la dinámica psicoanalítica interna, hasta la promoción del crecimiento personal desde la perspectiva humanista. Esta exploración tiene un objetivo más general vinculado a esclarecer las vías a través de las cuales la psicología contribuye al desarrollo de mecanismos adaptativos y resilientes frente a la incertidumbre y proporciona un marco teórico para el apoyo y la intervención efectiva.

1. ¿Qué es la incertidumbre? Respuestas desde la psicología

La incertidumbre es un estado cognitivo y emocional caracterizado por la falta de certeza o claridad frente a situaciones, eventos futuros, o la ausencia de información completa. Implica una limitación en el conocimiento que tiene una persona sobre los resultados posibles de sus acciones o sobre los acontecimientos que pueden ocurrir. Este estado puede generar ansiedad, estrés y dificultad para tomar decisiones, ya que el individuo se enfrenta a la imposibilidad de predecir con precisión los resultados o consecuencias de sus elecciones. Desde el punto de vista general de la Psicología, la incertidumbre activa procesos cognitivos y emocionales que buscan reducir la ambigüedad a través de la búsqueda de información, la evaluación de probabilidades y la preparación para diversos escenarios posibles. Es necesario destacar que no siempre es un estado negativo, puesto que también puede ser una fuente de motivación para el aprendizaje, la exploración y el crecimiento personal, alentando a las personas a desarrollar resiliencia y flexibilidad ante lo desconocido⁷.

A pesar de esta definición generalizada, la incertidumbre ha sido abordada desde diversas disciplinas, y cada una ha aportado matices únicos a su comprensión. En la Psicología, se examina a analizando cómo afecta la cognición, el comportamiento y el bienestar emocional, y se exploran las estrategias que los individuos utilizan para

⁷ TEDESCO, Juan Carlos: *Óp. Cit.*

manejar la ambigüedad y la ansiedad que esta puede provocar. Por consiguiente, se investigan los mecanismos cognitivos y emocionales que intervienen en la percepción de la incertidumbre y cómo estos pueden influir en la toma de decisiones y en la adaptación a situaciones nuevas o desconocidas⁸.

La Filosofía también se ha interesado por la incertidumbre, desde una perspectiva más existencial y epistemológica, y ha elaborado sus reflexiones examinando las limitaciones del conocimiento humano y la naturaleza de la verdad y la certeza. En el existencialismo, filósofos como Jean-Paul Sartre y Martin Heidegger plantean que incertidumbre es elemento inherente a la existencia humana: surge de la libertad y la responsabilidad que tiene cada individuo de darle sentido a su vida en un mundo que, por sí mismo, carece de significado preestablecido. Esta condición humana conlleva una angustia fundamental, ya que el ser humano se enfrenta constantemente a la necesidad de tomar decisiones sin la garantía de certezas externas. En estrecha vinculación, la filosofía del absurdo, representada por figuras como Albert Camus, se enfoca en el conflicto inherente entre la búsqueda humana de sentido, orden y claridad en la vida y la naturaleza caótica y aparentemente sin sentido del universo. Camus sostiene que la vida es absurda, ya que las expectativas humanas de encontrar significado y certeza chocan con la realidad de un mundo indiferente. Frente a esta incertidumbre, se propone la rebeldía y el compromiso con la vida como respuestas; en lugar de sucumbir a la desesperación, el individuo debe abrazar la libertad y crear su propio significado, a pesar del absurdo mismo de la existencia. En ambas corrientes, la incertidumbre se presenta no solo como un desafío, sino también como una invitación a la reflexión y al ejercicio de la libertad individual en la construcción de una vida con sentido⁹.

Así, se observa un interesante contraste entre el tratamiento de la incertidumbre en estas corrientes filosóficas y su abordaje en la Psicología. Mientras que el existencialismo y la filosofía del absurdo resaltan el conflicto y la angustia que surgen de la confrontación con un mundo sin significado aparente, la Psicología se aproxima a la incertidumbre desde un punto de vista más empírico y aplicado al investigar cómo las personas la perciben, procesan y manejan en su vida cotidiana, interesándose por los efectos cognitivos, emocionales y conductuales de enfrentarse a situaciones ambiguas o desconoci-

⁸ TELLO, Ángel: *Óp. Cit.*

⁹ HENAO, Marta: *Óp. Cit.*

das. En contraste con las corrientes filosóficas que presentan la incertidumbre como un dilema existencial que requiere una confrontación intelectual y moral, la Psicología ofrece herramientas y técnicas para entender y mejorar la manera en que los individuos manejan la incertidumbre en la práctica. Mientras que la Filosofía invita a una reflexión sobre el significado de la existencia, la Psicología se enfoca en las implicaciones prácticas de vivir en un mundo incierto y busca promover estrategias efectivas para la adaptación y el bienestar psicológico.

Este contraste no implica que una perspectiva sea superior a la otra; más bien, refleja diferentes enfoques complementarios para abordar una de las cuestiones más complejas y universales de la experiencia humana. A pesar del interesante debate entre cómo se aborda la incertidumbre en distintas disciplinas, este artículo se centra en su análisis desde de la Psicología, teniendo en cuenta distintas perspectivas dentro de esta misma disciplina. Reconociendo la riqueza que aporta el diálogo interdisciplinar sobre este tema, se opta por una aproximación que destaca los fundamentos empíricos y las aplicaciones prácticas en el entendimiento y manejo de la incertidumbre. En este sentido, a continuación, se profundizará en cómo diferentes corrientes, tales como el cognitivismo, el psicoanálisis y el humanismo, han conceptualizado y abordado el estado de incertidumbre que afecta directamente al ser humano en general.

2. *En el psicoanálisis*

El psicoanálisis, concebido por Sigmund Freud en la confluencia de los siglos XIX y XX, constituye una perspectiva pionera que aborda la comprensión y el tratamiento de la psiquis humana desde un enfoque introspectivo único. Esta corriente sostiene que los procesos inconscientes ejercen una influencia decisiva sobre los comportamientos y experiencias conscientes, una idea revolucionaria que desafió las concepciones previas sobre la mente humana. Mediante técnicas innovadoras como la asociación libre, el análisis de sueños y la interpretación de actos fallidos, el psicoanálisis tiene como objetivo descubrir los contenidos ocultos del inconsciente y abordar los conflictos psíquicos latentes que subyacen a la superficie de la conducta y el pensamiento. La introducción de conceptos estructurales de la personalidad –el *ello*, el *yo* y el *superyó*– por Freud, marcó un antes y un después en la forma en que se entendía la dinámica interna del ser humano, al proponer un modelo en el cual los conflictos entre

estas instancias explicarían muchas de las tensiones y trastornos psicológicos. Freud enfatizó además la importancia del desarrollo psico-sexual en la conformación de la personalidad, y argumentó que las etapas tempranas de la vida determinaban la formación del carácter y la conducta adulta¹⁰.

Durante el transcurso del siglo XX, el psicoanálisis experimentó una rica evolución y diversificación. Figuras como Carl Jung y Alfred Adler, inicialmente cercanos a Freud, posteriormente divergieron para desarrollar sus propias teorías, enriqueciendo el campo con nuevas perspectivas sobre el inconsciente colectivo y la búsqueda de la superioridad individual, respectivamente. Melanie Klein, por su parte, avanzó en el estudio del psicoanálisis infantil y propuso el concepto de las posiciones esquizoparanoide y depresiva, mientras que Donald Winnicott introdujo la idea del objeto transicional y la importancia del ambiente facilitador en el desarrollo emocional temprano. La teoría de las relaciones objetales, desarrollada por figuras como Klein, Winnicott, y más tarde Heinz Kohut con su teoría del *self*, amplió el enfoque del análisis más allá de los impulsos internos para incluir las relaciones interpersonales y su impacto en la estructura de la personalidad. Jacques Lacan, por su parte, reexaminó el psicoanálisis a través del prisma de la lingüística y la semiótica, y determinó que el inconsciente está estructurado como un lenguaje y que la identidad se forma a través del reconocimiento y la alienación en el Otro¹¹. Estas contribuciones y desarrollos exponen la naturaleza dinámica y evolutiva del psicoanálisis como un campo que, a pesar de las críticas y desafíos metodológicos, ha continuado influyendo profundamente en la comprensión de la complejidad de la mente humana, la psicopatología y el tratamiento psicoterapéutico. Así, a pesar de la controversia y el escepticismo hacia algunos de sus fundamentos teóricos y metodológicos, ha tenido un impacto duradero en la Psicología, la cultura y el arte, a la vez que ha proporcionado una serie de términos para describir la complejidad de la experiencia humana y continúa siendo una influencia importante en la práctica clínica y el pensamiento psicológico contemporáneo¹².

Desde esta corriente, la incertidumbre puede entenderse como un estado mental que emerge de conflictos internos no resueltos y

¹⁰ VEZZETTI, Hugo: *Óp. Cit.*

¹¹ VEZZETTI, Hugo: *Óp. Cit.*

¹² PÉREZ, Fernando: «El psicoanálisis en los tiempos de lo incierto», en *Devenir* 17 (2022), pp. 30-36.

deseos inconscientes, dinámicas internas que pueden provocar sentimientos de ambigüedad, ansiedad y duda en el individuo, reflejando la lucha constante por equilibrar los impulsos primitivos con las demandas de la realidad externa y las normas morales internas. Así, se plantea como un fenómeno profundamente arraigado en la estructura psíquica del individuo, que puede ser el resultado de represiones y defensas psíquicas que ocultan deseos y temores del consciente. Freud exploró la ansiedad como una manifestación de la incertidumbre. La ansiedad realista surge como respuesta a amenazas o peligros tangibles del entorno externo. Esta forma de ansiedad actúa como un mecanismo de supervivencia, alertando al individuo sobre posibles riesgos y motivando acciones de precaución o evasión. La incertidumbre en este contexto es reconocida y medida en términos de probabilidades y consecuencias concretas, lo que permite al individuo emplear estrategias racionales para mitigar el peligro. Por otro lado, la ansiedad neurótica representa una dinámica interna más compleja y menos consciente. Este tipo de ansiedad no responde a amenazas externas inmediatas, sino que emerge de conflictos psíquicos internos, deseos reprimidos y experiencias traumáticas del pasado que permanecen inconscientes. La incertidumbre, en este marco, está profundamente entrelazada con el temor a lo desconocido interno, a aquello que ha sido excluido de la conciencia, pero que ejerce una influencia persistente sobre el comportamiento y las emociones. Freud postuló que la ansiedad neurótica es una manifestación de la lucha entre el ello, dominio de los impulsos primitivos y deseos, y las restricciones impuestas por el yo y el superyó, representantes de la realidad pragmática y los estándares morales, respectivamente. Cuando el yo se ve incapaz de reconciliar estas demandas conflictivas, surge la ansiedad como señal de alarma, indicando la necesidad de atención psíquica hacia los conflictos subyacentes. Por lo tanto, el abordaje de la ansiedad neurótica y, por extensión, de la incertidumbre, dentro del psicoanálisis, implica un proceso de exploración profunda del inconsciente¹³.

3. En el humanismo

El humanismo, consolidado como una corriente psicológica esencial en la mitad del siglo XX, en un período donde el psicoanálisis y el

¹³ RAMOS, Manuel: «Cómo asumir la incertidumbre: una perspectiva psicoterapéutica», en *Revista de Psicoterapia* 34/124 (2023) pp. 237-239.

conductismo dominaban el campo. Estas corrientes, con su enfoque en los procesos inconscientes y el comportamiento observable respectivamente, ofrecían una visión de la mente y la conducta humana que muchos encontraban insatisfactoria para explicar la totalidad de la experiencia humana. En este contexto, surgió el humanismo como una tercera fuerza en la psicología, para ofrecer una alternativa que pusiera en el centro la experiencia subjetiva, la libertad y el potencial de crecimiento personal del individuo¹⁴.

En las décadas de 1950 y 1960, figuras como Abraham Maslow, Carl Rogers y Rollo May se destacaron como pioneros de este enfoque. El primero introdujo la famosa jerarquía de necesidades, culminando en la autorrealización como la necesidad humana última, mientras que Rogers desarrolló la terapia centrada en la persona y se centró en la importancia de la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional en la relación terapéutica. Rollo May, por su parte, fue influenciado por el existencialismo europeo y se enfocó en la búsqueda de significado y la confrontación con la ansiedad como componentes clave de la experiencia humana. Así, frente a estas perspectivas, el humanismo introdujo un paradigma revolucionario que abogó por una visión integral del ser humano, reconociendo la profundidad y la riqueza de sus capacidades para el autodescubrimiento, la creatividad y la transformación personal. En líneas generales, el humanismo se basa en la convicción de que todo individuo alberga una tendencia natural hacia el desarrollo integral de uno mismo, un impulso intrínseco para alcanzar su máximo potencial y vivir una vida plena y significativa. Esta idea contrasta fuertemente con las nociones deterministas o patológicas de la naturaleza humana que prevalecían en teorías anteriores, y ofrece una perspectiva más optimista sobre la mente humana. A lo largo de los años sesenta y setenta, el humanismo ganó terreno como movimiento dentro de la psicología. Atrajo a académicos y practicantes interesados en explorar aspectos de la mente y la conducta que sentían eran ignorados o mal atendidos por otras corrientes, por lo que el interés por el desarrollo del potencial humano, la creatividad y las condiciones que promueven la salud psicológica y emocional floreció durante este período¹⁵.

Por lo tanto, los psicólogos humanistas ponen un énfasis particular en la autonomía y la autodeterminación. Sostienen que los seres

¹⁴ VILLEGAS, Manuel: «La psicología humanista: historia, concepto y método», en *Anuario de Psicología* 34 (1986) pp. 7-46.

¹⁵ HENAO, Marta: *Óp. Cit.*

humanos tienen la capacidad y la libertad para tomar decisiones que moldean su propio destino y, en este contexto, el papel del psicólogo o terapeuta humanista no es el de un experto que dicta soluciones, sino el de un facilitador que ofrece apoyo, entendimiento y empatía, y permite a los individuos explorar y realizar su verdadero yo. Esta corriente promueve metodologías cualitativas de investigación, como las entrevistas en profundidad y los estudios de caso, para captar la riqueza de la experiencia individual. A través de estas, se busca comprender al ser humano en su totalidad, considerando sus emociones, pensamientos, aspiraciones y conflictos internos, más allá de lo que puedan revelar los métodos tradicionales. El impacto del humanismo se extendió más allá de la psicología clínica y terapéutica, influenciando campos como la educación, la gestión organizacional y la política social. A pesar de enfrentar críticas por su aparente falta de rigor científico y su enfoque en aspectos de la experiencia que son difíciles de medir objetivamente, el humanismo ha mantenido una influencia persistente y ha ofrecido prácticas centradas en la empatía y el respeto por la individualidad de las personas¹⁶.

En el humanismo, la incertidumbre es considerada una condición intrínseca de la existencia humana, vinculada estrechamente con la libertad, la responsabilidad y la capacidad de elección que caracterizan al ser humano. A diferencia de enfoques más deterministas, acoge la incertidumbre no solo como un desafío, sino también como una oportunidad para el desarrollo personal y el autodescubrimiento. Se enfoca en la importancia de vivir de manera auténtica y enfrentar la incertidumbre con una actitud de apertura. En este sentido, este estado se convierte en un espacio para ejercer la libertad individual y tomar decisiones que reflejen los valores y deseos propios, a pesar de las limitaciones externas o la falta de claridad sobre el futuro. De este modo, la incertidumbre se configura como un catalizador para el crecimiento personal. En el proceso de enfrentar situaciones inciertas, los individuos se encuentran desafiados a explorar sus capacidades, a reflexionar sobre sus creencias y valores, y a desarrollar resiliencia. Este proceso no solo facilita la autorrealización, sino que también promueve una mayor autoconciencia y comprensión de uno mismo y del mundo. Por ello, la incertidumbre se plantea como una parte integral de la experiencia humana que, aunque puede ser fuente de ansiedad, también ofrece oportunidades únicas para el desarrollo personal y la búsqueda de significado. La actitud con la que se

¹⁶ VILLEGAS, Manuel: *Óp. Cit.*

enfrenta la incertidumbre, desde la perspectiva humanista, es crucial para el bienestar del individuo¹⁷.

La vivencia de la incertidumbre invita a una introspección profunda, y motiva a los individuos a cuestionar y clarificar sus propios valores, creencias y objetivos. Este proceso de autoexploración no es meramente reflexivo, sino profundamente transformador, ya que prepara el terreno para el cambio y la evolución personal. En este contexto, la incertidumbre se convierte en un puente hacia nuevas posibilidades de ser y actuar en el mundo, e impulsa a las personas a superar sus límites previos y explorar territorios desconocidos de su existencia. Esta corriente también reconoce la importancia de la resiliencia y la creatividad como recursos clave para transitar el estado de incertidumbre: la resiliencia permite a los individuos adaptarse y recuperarse ante las adversidades y transforma las experiencias inciertas en oportunidades para el fortalecimiento personal; la creatividad, por su parte, se ve como un medio para abordar situaciones ambiguas o problemáticas de maneras innovadoras, permitiendo el surgimiento de soluciones originales y personales. En definitiva, desde la perspectiva humanista, la incertidumbre no es un vacío que deba ser evitado o llenado precipitadamente con certezas ilusorias, sino un espacio de libertad y potencialidad donde el ser humano puede encontrar su propia voz, definir su sentido de propósito y avanzar hacia la realización de su ser auténtico¹⁸.

4. En el cognitivismo

La psicología cognitiva, establecida firmemente como una disciplina esencial dentro de la psicología, profundiza en el estudio de los procesos mentales internos, incluyendo la percepción, la memoria, el lenguaje, el pensamiento y la resolución de problemas. Esta rama de la disciplina, por tanto, se dedica a desentrañar los modos en que los individuos adquieren, procesan, almacenan y recuperan información, a la vez que analiza el impacto de estos procesos en el comportamiento y las experiencias vividas. Distinguida por su tratamiento de la mente como un sofisticado sistema de procesamiento de información, la psicología cognitiva aplica modelos computacionales y técnicas experimentales avanzadas para investigar las operaciones cognitivas,

¹⁷ PARRA, Carlos: «El ser humano en tiempos de incertidumbre: una aproximación desde el humanismo y la ciencia», en *Revista Gestión y Finanzas* 4/7 (2022) pp. 5-10.

¹⁸ *Ibíd.*

marcando un significativo avance respecto a las limitaciones impuestas por el conductismo en el estudio de la mente. El surgimiento de esta corriente, pasada la primera mitad del siglo XX, representó una renovación del interés científico por los procesos mentales internos. Implicó un desafío a la perspectiva conductista que se limitaba al estudio del comportamiento observable y que excluía la introspección sobre los procesos mentales. La publicación de *Cognitive Psychology* por Ulric Neisser en 1967 fue decisiva para esta corriente, ya que es frecuentemente citada como el acto fundacional de la psicología cognitiva como una disciplina independiente. Neisser definió la cognición de manera amplia, e incluyó todos los procesos mediante los cuales el input sensorial es transformado, reducido, elaborado, almacenado, recuperado y utilizado. Este enfoque proporcionó una base teórica sólida para investigar una amplia gama de procesos mentales bajo un mismo paraguas. Desde entonces, la psicología cognitiva ha experimentado una expansión significativa, beneficiándose enormemente de los avances en áreas como la neurociencia cognitiva, que ha permitido el estudio directo de los correlatos neuronales de los procesos cognitivos. La adopción de técnicas como la resonancia magnética funcional (fMRI) y la electroencefalografía (EEG) ha enriquecido enormemente la comprensión de cómo funciona la mente¹⁹. Los vínculos interdisciplinarios con la neurociencia y la inteligencia artificial han enriquecido enormemente la psicología cognitiva, y han permitido el desarrollo de herramientas y metodologías que modelan y simulan procesos mentales mediante algoritmos computacionales, abriendo nuevas vías de investigación y aplicación. Así, la influencia de la psicología cognitiva se extiende a numerosos ámbitos prácticos y continúa avanzando en la comprensión de la arquitectura mental humana a través del estudio riguroso de los procesos cognitivos y su aplicación en la resolución de problemas concretos²⁰.

Desde la perspectiva de la psicología cognitiva, la incertidumbre se define como un estado cognitivo resultante de la falta de información precisa, conocimiento incompleto o imprevisibilidad sobre eventos, resultados o procesos. Esta rama de la psicología, centrada en el estudio de cómo las personas piensan, perciben, recuerdan y aprenden, aborda la incertidumbre principalmente en términos de cómo afecta la

¹⁹ RIVIÈRE, Ángel: «Orígenes históricos de la psicología cognitiva: paradigma simbólico y procesamiento de la información», en *Anuario de Psicología* 51 (1991) pp. 129-156.

²⁰ *Ibid.*

toma de decisiones, el juicio, la resolución de problemas y el procesamiento de la información. Por lo tanto, se centra en explorar la manera en que los individuos manejan este estado cuando deben tomar decisiones. En situaciones donde la información es incompleta o ambigua, situaciones (por cierto, muy comunes en la vida cotidiana), las personas deben recurrir a estrategias cognitivas para evaluar las probabilidades y hacer predicciones sobre los resultados posibles. Con relación a ello, los investigadores en este campo han identificado varios sesgos y heurísticas que las personas utilizan para simplificar estas decisiones, que incluyen una variedad de procesos mentales que permiten a los individuos tomar sus decisiones en ausencia de datos completos y ciertos, basándose en sus experiencias previas, y en su capacidad para estimar probabilidades y anticipar futuros posibles. En este sentido, una de las áreas clave de estudio en la psicología cognitiva es el análisis de dichas heurísticas y sesgos cognitivos. Las heurísticas son atajos mentales que simplifican la toma de decisiones bajo incertidumbre. Aunque estas estrategias pueden ser eficientes, también pueden llevar a errores sistemáticos o sesgos en el juicio²¹.

- Heurística de la disponibilidad: Este atajo mental implica juzgar la probabilidad de eventos basándose en la facilidad con la que se pueden recordar ejemplos similares. Si las personas pueden recordar fácilmente un tipo de evento, tienden a sobrestimar su probabilidad de ocurrencia, lo que puede llevar a una percepción distorsionada del riesgo. Esta heurística se manifiesta, por ejemplo, en cómo la exposición reciente a noticias sobre desastres naturales puede incrementar la percepción del riesgo de que estos eventos ocurran nuevamente.
- Heurística de representatividad: Otro atajo mental es la heurística de representatividad, donde las personas evalúan la probabilidad de un evento por cuánto se parece a un caso típico. Esto puede llevar a ignorar la información estadística relevante y a sobrestimar la importancia de similitudes superficiales, afectando el juicio sobre la frecuencia o causa de los eventos.
- Efecto de anclaje: El efecto de anclaje ocurre cuando las personas dependen demasiado de la primera pieza de información ofrecida (el ancla) al tomar decisiones. Este sesgo puede influir en cómo las personas estiman números o evalúan la probabilidad de un evento, limitando su capacidad para ajustar adecuadamente esta estimación ante nueva información.

²¹ RESTREPO, Jorge: *Óp. Cit.*

Estas heurísticas y sesgos tienen afectan el proceso de toma decisiones en varios ámbitos, desde la evaluación de riesgos financieros hasta decisiones de salud y seguridad. Desde esta perspectiva, también se investiga cómo los individuos se adaptan a la incertidumbre y gestionan la ansiedad que puede generar. Dentro del arsenal posible de estrategias de afrontamiento y adaptación, la psicología cognitiva destaca la importancia de técnicas como la reevaluación positiva y la planificación. La primera implica reinterpretar una situación potencialmente estresante o incierta de manera que se perciba menos amenazante y más manejable, lo que puede reducir la ansiedad y fomentar una actitud más proactiva hacia la resolución de problemas. La planificación, por otro lado, se refiere a la creación de un plan de acción detallado para manejar o mitigar las consecuencias de situaciones inciertas. Esta estrategia permite a las personas sentir un mayor control sobre los posibles resultados, reduciendo la ansiedad asociada con lo desconocido. La planificación puede involucrar el establecimiento de objetivos específicos, la identificación recursos necesarios y la anticipación de posibles obstáculos, lo que, en conjunto, contribuye a una sensación de preparación y competencia. La capacidad de tolerar la incertidumbre, es decir, la habilidad para soportar o aceptar la ambigüedad y la incertidumbre sin experimentar una angustia significativa, es un aspecto clave investigado en la psicología cognitiva. Las personas con alta tolerancia tienden a emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas y experimentan niveles más bajos de ansiedad relacionada con la incertidumbre. La investigación sugiere que aquellos que efectivamente emplean esta clase de estrategias tienden a reportar mejores resultados de bienestar, mayor satisfacción con la vida, niveles más bajos de estrés y ansiedad, y una mayor capacidad para enfrentar desafíos futuros²².

5. *¿Cómo salir del estado de incertidumbre?*

Considerando lo analizado previamente, es evidente que la incertidumbre, arraigada profundamente en la experiencia humana, actúa frecuentemente como catalizador de un malestar psicológico significativo, puesto que suele manifestarse en formas como la ansiedad, el estrés y, en ciertos casos, la evitación de tomar decisiones. «El futuro es incierto, no está escrito, o puede que sí, pero no lo conocemos, esto hace que parte de nuestra naturaleza humana. El siglo XX dio

²² RESTREPO, Jorge: *Óp. Cit.*

muestra de grandes crisis económicas, sociales y políticas que pusieron al hombre en jaque, en especial en la Guerra Fría donde la incertidumbre por un no futuro parecía ser cierta»²³, pero aquí estamos.

La naturaleza de este estado, marcada por la imposibilidad de anticipar con certeza eventos futuros, conlleva un ciclo persistente de preocupaciones y a experimentar una parálisis ante la toma de decisiones, donde el individuo puede sentirse como si estuviese perpetuamente suspendido en un estado de indecisión. Este escenario puede desencadenar múltiples dificultades emocionales e impedimentos en el funcionamiento cotidiano y la calidad de vida de la persona. La Psicología, como ciencia del comportamiento y los procesos mentales, reconoce la universalidad de la incertidumbre y su potencial impacto en el bienestar psicológico. Por ello, propone una serie de enfoques y técnicas diseñadas para facilitar el manejo de la incertidumbre. Estas estrategias van desde la intervención a nivel cognitivo, como la reestructuración de pensamientos que contribuyen a la amplificación del malestar, hasta la implementación de prácticas conductuales que promueven la adaptación y la resiliencia. La enseñanza de habilidades para una mejor tolerancia a la incertidumbre es fundamental porque se enfocan en el desarrollo de una capacidad para afrontar la ambigüedad sin que esto desencadene niveles disfuncionales de ansiedad o estrés. Esto incluye fomentar una mentalidad que valora la flexibilidad, la apertura al cambio y la aceptación de que no todas las variables de la vida están bajo nuestro control. Las intervenciones pueden también enfocarse en el fortalecimiento de la resiliencia psicológica, ayudando a las personas a cultivar un repertorio de respuestas adaptativas frente a las inevitables incertidumbres de la vida. Asimismo, la promoción de un enfoque centrado en el presente, mediante técnicas de conciencia plena y meditación, puede ser especialmente efectiva para mitigar el impacto de la preocupación por el futuro y la ansiedad que de ello se desprende. Estas prácticas alientan a los individuos a anclarse en el momento actual, reduciendo así la propensión a rumiar sobre posibilidades futuras inciertas.

²³ PARRA, Carlos: *Óp. Cit.*, p. 9.

Bibliografía

- HENAO, Marta: «Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy», en *Revista de Ciencias Sociales* 4/1 (2013) pp. 83-100. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5123812>
- PARRA, Carlos: «El ser humano en tiempos de incertidumbre: una aproximación desde el humanismo y la ciencia», en *Revista Gestión y Finanzas* 4/7 (2022) pp. 5-10. Recuperado de <https://revistas.ut.edu.co/index.php/gestionyfinanzas/article/download/2854/2290>
- PÉREZ, Fernando: «El psicoanálisis en los tiempos de lo incierto», en *Devenir* 17 (2022) pp. 30-36. Recuperado de <https://pesquisa.bv-salud.org/bivipsil/resource/es/psa-142295>
- RAMOS, Manuel: «Cómo asumir la incertidumbre: una perspectiva psicoterapéutica», en *Revista de Psicoterapia* 34/124 (2023) pp. 237-239. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8840855>
- RESTREPO, Jorge: «La mente desencarnada: consideraciones históricas y filosóficas sobre la psicología cognitiva», en *Psicología desde el Caribe* 24 (2009) pp. 59-90. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2009000200004&lng=en&tlng=es.
- RIVIÈRE, Ángel: «Orígenes históricos de la psicología cognitiva: paradigma simbólico y procesamiento de la información», en *Anuario de Psicología* 51 (1991) pp. 129-156. Recuperado de <https://raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/64675>.
- TEDESCO, Juan Carlos: «Incertidumbre y esperanza: un paradigma humanista de la educación y el futuro», en *Avances en Supervisión Educativa* 19 (2013) pp. 1-7. Recuperado de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/168284>
- TELLO, Ángel: «Pensar la incertidumbre», en *Relaciones Internacionales* 26/53 (2017) pp. 239-245. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-27662017000200015&lng=es&tlng=es.
- VEZZETTI, Hugo: «Historia del psicoanálisis: complejidad y producción historiográfica», en Ríos, Julio César (comp.): *Psiquiatría, psicología y psicoanálisis: historia y memoria*. Polemos, Buenos Aires, 2000, pp. 63-82.
- VILLEGAS, Manuel: «La psicología humanista: historia, concepto y método», en *Anuario de Psicología* 34 (1986) pp. 7-46. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2943665>

La incertidumbre en el ser humano: una retrospección desde la psicología

Recibido el 10 de febrero del 2024

Aceptado el 24 de marzo del 2024

Francisco José Arrocha García
franciscojosearrochagarcia@gmail.com
Doctorando Universidad Pontificia Comillas