



ISABEL CARO GABALDA

CÓMO ASUMIR LA INCERTIDUMBRE

Una perspectiva
psicoterapéutica

SERIE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

ISABEL CARO GABALDA

CÓMO ASUMIR LA INCERTIDUMBRE

Una perspectiva psicoterapéutica

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Desclée De Brouwer

© Isabel Caro Gabalda, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henaio, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3206-5

Depósito Legal: BI-01429-2022

Impresión: GRAFO, S.A. - Basauri

Índice

Prólogo de <i>Manuel Villegas Besora</i>	15
Introducción	19

PRIMERA PARTE

Una perspectiva teórica sobre la incertidumbre

1. Vivimos en un mundo incierto	27
La búsqueda del control y la incertidumbre.	27
Se nos pide actuar, pero queremos hacerlo bajo un máximo control y una máxima certeza.	29
La incertidumbre en psicología clínica, psicopatología y psicoterapia	31
<i>La incertidumbre en psicología clínica y psicoterapia</i>	31
La incertidumbre desde la perspectiva de la Semántica General.	35
<i>Korzybski, Heisenberg y el principio de incertidumbre</i>	36
<i>Las premisas de la Semántica General y la incertidumbre</i>	36
<i>El principio del no-elementalismo y la incertidumbre</i>	38
<i>Un breve ejemplo</i>	40
En conclusión	42

2. La incertidumbre: una propuesta y un contexto	
psicoterapéutico	45
La orientación intensional en relación con la	
incertidumbre	45
<i>¿A qué nos referimos con un uso intensional del lenguaje?</i>	45
<i>Intensionalización e incertidumbre</i>	48
La orientación extensional en relación con la	
incertidumbre	49
<i>La incertidumbre desde la perspectiva extensional:</i>	
<i>metas a conseguir</i>	53
<i>La sabiduría de la inseguridad</i>	54
Un breve caso clínico: Irene, que odiaba la incertidumbre . .	56
La incertidumbre y su relación con las anticipaciones,	
el control y algunas certezas, y la aceptación de hechos . . .	60
<i>Dora, sesión n.º 13: “No tengo el control absoluto”</i>	60
<i>Dora, sesión n.º 14: “No tengo otra alternativa que</i>	
<i>aceptarla”</i>	65
<i>Dora, sesión n.º 15: “Lo que tenga que ser, va a ser”</i>	67
La incertidumbre y el terapeuta	71
En conclusión	74

SEGUNDA PARTE

Una perspectiva psicoterapéutica sobre la incertidumbre

3. Técnicas principales de la terapia lingüística de evaluación	79
El debate semántico general para asumir la incertidumbre	80
<i>Debatiendo sobre la necesidad de certezas y de control . . .</i>	81
<i>Debatiendo sobre el foco en el aquí y ahora y las</i>	
<i>derivaciones de las anticipaciones y las no anticipaciones</i>	82
<i>Debatiendo para lograr la aceptación de la incertidumbre,</i>	
<i>logrando el ajuste extensional palabras-hechos</i>	84

<i>María, sesión n.º 4: “Mejor quedarme en lo que tengo y no ir más allá”</i>	85
Los órdenes de abstracción para asumir la incertidumbre.	88
<i>Órdenes de abstracción: definición y finalidad.</i>	89
<i>Cómo emplear los órdenes de abstracción</i>	92
Los dispositivos extensionales para asumir la incertidumbre	96
<i>Dispositivos extensionales: definición y finalidad</i>	97
<i>Cómo emplear los dispositivos extensionales.</i>	98
El trabajo con las evaluaciones para asumir la incertidumbre	103
<i>Un ejemplo tomado de Dora.</i>	104
<i>Dora, sesión n.º 15: “No sé qué puedo hacer. Me voy a ajustar a hechos y no anticipar”</i>	104
<i>Un ejemplo tomado de Sonia</i>	106
<i>Sonia, sesión n.º 7: “Pienso cosas negativas antes de que pasen”.</i>	107
El uso de la terapia según los pacientes en relación con el afrontamiento y aceptación de la incertidumbre	108
<i>Cómo lo cuenta Sonia: “Lo que yo no sé, no puedo afirmar que es”</i>	108
<i>Cómo lo cuenta Inmaculada: “Si de momento no pasa nada no me tengo que preocupar”</i>	109
<i>Cómo lo cuenta Gabriel</i>	111
<i>Gabriel, sesión n.º 11: “Hay que asumir la incertidumbre”</i>	111
En conclusión	113
4. La evaluación de la incertidumbre desde la perspectiva de la terapia lingüística de evaluación	115
Marcadores de la incertidumbre	116
El contexto de las tareas y registros	117

Evaluación y cambio mediante diversos tipos de registros. . .	119
Evaluación mediante los órdenes de abstracción.	126
<i>La tarea de los órdenes de abstracción como evaluación fuera de sesión.</i>	126
<i>La tarea de los órdenes de abstracción como evaluación en sesión</i>	128
La técnica de pelar la cebolla o de la flecha hacia abajo para evaluar la incertidumbre.	131
<i>Gabriel, sesión n.º 2: técnica de la flecha hacia abajo</i>	132
Evaluando la incertidumbre a través de una breve entrevista.	139
Ejercicios narrativos para evaluar la incertidumbre.	141
<i>Evaluación y cambio mediante narraciones libres</i>	142
<i>Pilar, sesión n.º 25.</i>	142
<i>Evaluación mediante la autocaracterización</i>	147
En conclusión	148
5. El foco en el aquí y ahora y la no anticipación: el cambio en sesión.	151
El caso de Iñigo, o “no dejar que tu cabeza vaya por delante de tus pies”	152
<i>Iñigo, sesión n.º 2: “Espérate a ver lo que pasa y, entonces, a ver”</i>	152
La resolución de los problemas de incertidumbre gracias al foco en el aquí y ahora: el caso de Gabriel.	154
<i>Gabriel, sesión n.º 6: “No sé y ya está”</i>	155
<i>Gabriel, sesión n.º 10: “En un futuro, vete a saber qué ocurre”</i>	160
<i>Gabriel, sesión n.º 11: “Tengo que aprender que todo es una incertidumbre”</i>	171
El caso de Inmaculada o el foco en el aquí y ahora a través de un dispositivo extensional.	173

<i>Inmaculada, sesión n.º 6: “Si pasa algo que pase, de momento no está pasando nada”</i>	173
En conclusión	180
6. El foco en el aquí y ahora a través de tareas terapéuticas:	
el cambio fuera de sesión	183
Registros de evaluaciones intensionales y de su cambio . . .	183
Tarea: Registros y cambios con los órdenes de abstracción	191
Tarea: Registros y cambios con los dispositivos extensionales	198
En conclusión	203
7. Dejar el control: el cambio en sesión.	205
La incertidumbre y la imposibilidad de control:	
El caso de Beatriz y la necesidad de certezas.	206
<i>Beatriz, sesión n.º 4: “No lo pude controlar y eso me sentó fatal”</i>	206
<i>Beatriz, sesión n.º 4 (continuación): “Ves, no te has muerto”</i>	214
El caso de María y la aceptación de hechos o la imposibilidad del control	215
<i>María, sesión n.º 6: “Yo, ante un caso real reacciono mejor que ante la incertidumbre o lo que sea”</i>	216
<i>María, sesión n.º 7: “Qué será y qué no será”</i>	219
<i>María, sesión n.º 11: “Si no pasa nada”</i>	221
<i>María, sesión n.º 11: “Pase lo que pase al final, porque eso no se sabe”</i>	222
El cambio en María: el final de la terapia, aceptación de hechos y de la incertidumbre	226
<i>María, sesión n.º 14: “Haré hasta lo que pueda, no más”</i> . .	226
En conclusión	228

8. Dejando el control a través de tareas: el cambio fuera de sesión	231
Tareas: Registros de evaluaciones y cambio con los órdenes de abstracción	231
Registros de evaluaciones intensionales y de su cambio	243
Tarea: Registros y cambio con los dispositivos extensionales	245
El caso de María: minimizando la importancia del control	247
En conclusión	252
9. ¿Y cuando las cosas no funcionan ...?	253
“Si asumo la incertidumbre no soy yo”: El caso de Santi	254
<i>Sesión n.º 18: “No sé por qué no las acepto, no lo sé”</i>	254
<i>Sesión n.º 23: “Mi otra parte no se convence”</i>	257
<i>Sesión n.º 23 (continuación): “Por qué soy tan susceptible a lo incierto”</i>	260
<i>Sesión n.º 27: “Es como ponerme una tapadera, un parche”</i>	265
<i>Sesión n.º 27 (continuación): “Por eso he preguntado qué hago”</i>	270
<i>Sesión n.º 31: “¿Te lo crees?: A ratos”</i>	271
<i>Sesión n.º 31 (continuación): “Ya sé por qué me pasa lo que me pasa”</i>	273
<i>Sesión n.º 33: “No, ya no soy yo”</i>	274
<i>Sesión n.º 33 (continuación): “No es muy difícil aceptar todas las cosas”</i>	279
En conclusión	280
Referencias bibliográficas	283
Índice temático	291

Prólogo

Manuel Villegas Besora

Muchas son las fuentes de incertidumbre o inseguridad para el ser humano. Algunas provienen de la imposibilidad de prever y controlar los acontecimientos naturales de origen geológico, terremotos, tsunamis y erupciones volcánicas, o meteorológico, huracanes, inundaciones o, por el contrario, sequías persistentes con sus secuelas en forma de hambrunas devastadoras para la población.

Otras fuentes de incertidumbre tienen su origen en la propia actividad humana, tanto pública como privada: innovaciones tecnológicas, crisis económicas, guerras, incendios, masivos movimientos migratorios o cambios culturales, particularmente evidentes en épocas de transición histórica como la presente, llamada “postmoderna”, a causa de la evaporación o inestabilidad de los valores sobre los que se sustentaba hasta ahora la sociedad occidental.

La percepción cada vez más global e inmediata de lo que sucede en cualquier rincón del mundo, gracias a los medios de comunicación, se convierte a su vez en una lente de aumento que no hace más que agrandar la percepción de insignificancia e indefensión personal y colectiva frente a un mundo que parece escapar cada vez más a nuestra capacidad ilusoria de previsión o control.

La necesidad de previsión y control sobre nuestro entorno o futuro inmediato ha sido siempre una constante psicológica colectiva e individual. En cada época de la historia se abordó según los recursos del

momento. El faraón de Egipto acudió a los magos de su corte para que le interpretaran el sueño de las siete vacas gordas y las siete vacas flacas, que José, el esclavo hebreo, interpretó como siete años continuos de abundancia, lo que le permitió hacer acopio suficiente de reservas para afrontar los siete años que le siguieron de escasez. Los cónsules y senadores romanos consultaban los auspicios (el vuelo de las aves, todavía hoy usamos la expresión “pájaro de mal agüero”) antes de tomar sus decisiones; así como los generales romanos acudían a la aruspicina (la consulta de las vísceras de los animales sacrificados) antes de entrar en batalla. Con anterioridad a estos, los griegos acudían a los oráculos pronunciados por sacerdotes, pitonisas, sibilas o adivinos a fin de conocer anticipadamente la suerte que les deparaba el destino.

Aunque alejados de estas prácticas adivinatorias después de siglos de innovaciones tecnológicas y descubrimientos científicos, el recurso al pensamiento mágico continúa presente en nuestra sociedad a través múltiples formas como rituales supersticiosos, consulta a médiums o videntes, lectura del horóscopo, quiromancia, cartomancia o tarot. La razón de todo ello, reside en la necesidad de la mente humana de prever o predecir el futuro para poder anticiparse a él y controlarlo de alguna manera. Esta necesidad, a su vez, echa sus raíces en la intolerancia a la incertidumbre y la angustia frente a lo desconocido.

Y ahí es donde aparece la función del psicólogo, no como sustituto del oráculo, sino como mayeuta del diálogo interno a través del cual la persona va a poder integrar sus miedos, sus inseguridades, sus dudas y sus incertidumbres en su vida cotidiana, muchas veces aún sin resolver completamente, pero con un mayor grado de equilibrio y congruencia emocional. Este diálogo, denominado “debate semántico general”, parte de la idea de que “el mapa no es el territorio”, es decir que la realidad es mucho más compleja que la descripción o interpretación que hacemos de ella a través del lenguaje, por lo que tendremos que aprender a hacer de él un uso mucho más “extensional”.

Más extensional significa más flexible, más ajustado a la realidad, abierto a la experiencia, atento al matiz, a los grados, focalizado en el aquí y el ahora, evitando la anticipación y dispuesto a la aceptación

de lo inevitable. Si ante la eventualidad de un viaje en automóvil, anticipamos la posibilidad catastrofista de un accidente, o de un colapso circulatorio, debido a la intensidad del tráfico, lo más congruente que podemos hacer es quedarnos en casa. Y si este esquema lo aplicamos a todas las situaciones imaginables en la que existen riesgos o inconvenientes imprevisibles, llegaremos a la paralización absoluta de la vida, la desesperación, la angustia más exacerbada o a la depresión.

Cierto grado de incertidumbre es inevitable en nuestra vida. Podemos prevenir, pero solo hasta el punto donde la mayoría de variables se hallan bajo nuestro control. Por ejemplo, tomar un taxi para llegar al aeropuerto con tiempo suficiente para hacer todos los trámites necesarios antes de acceder a la puerta de embarque de nuestro vuelo, previsto a una hora determinada. En este caso, puede ser útil aquella máxima que reza: “hombre prevenido vale por dos”. Pero si pretendemos anticipar acontecimientos cuyas variables se hallan, al menos en su mayoría, fuera de nuestro control podemos terminar por hacer válido lo contrario, “la máxima prevención equivale a la inacción”. ¿Qué es lo que hace, si no, el hipocondríaco, que intenta controlar a cada instante las sensaciones corporales como si se tratara de síntomas patológicos de alguna grave enfermedad? Simplemente, no vive por no morir.

Isabel Caro ha escrito un manual claro, detallado y completo, donde se explica de manera didáctica y precisa cada uno de los pasos a través de los cuales el terapeuta puede acompañar al paciente a asumir una realidad lo más parecida al territorio posible. El mapa que sigue la autora es la Teoría de la Semántica General de Korzybski (1933), pero ella no es solo una estudiosa de la cartografía, sino una experta exploradora clínica del terreno que ayuda a los pacientes a recorrerlo paso a paso, con la metodología aplicada de la Terapia Lingüística de Evaluación.

Como experta exploradora del mundo del lenguaje, Isabel Caro ofrece en el libro gran variedad de casuística, comentada paso a paso, a fin de que el lector no se pierda en ningún momento por el territorio, mientras se va haciendo evidente la naturaleza del método y su incidencia sobre los procesos de cambio psicológico. De manera que

la relación constante que establece la autora entre teoría y práctica consigue que el lector, al igual que los pacientes que aparecen como testimonios del proceso, acaben siendo auténticos especialistas en la Terapia Lingüística de Evaluación.

Llegados a este punto solo me queda invitar al lector a dejarse guiar por la mano experta de Isabel para introducirse, a través de este libro, en el apasionante debate de la Semántica General como método para hacer frente a la incertidumbre, que caracteriza inevitablemente la existencia humana.

Manuel Villegas
Barcelona, junio 2022

Introducción

La incertidumbre forma parte de nuestras vidas, pero, aun así, la rechazamos porque nos hace sentirnos mal. Desde nuestra perspectiva, ¿a qué se debe esto? A que tendemos a la búsqueda de certezas y a controlar las cosas. El problema es que las certezas y el control se nos escapan, como el agua de entre las manos. Entonces, experimentar incertidumbre va a ser inevitable, por lo que sería conveniente desarrollar una actitud de no rechazo, asumiéndola. Rechazarla solo nos hará encontrarnos peor y tener más dificultades para afrontar los retos vitales.

Este volumen se ve propiciado, por un lado, por los tiempos que estamos viviendo, plenos de incertidumbre y, por otro, por nuestra experiencia clínica trabajando con pacientes desde la perspectiva de la terapia lingüística de evaluación (TLE), una forma de terapia cognitiva. En la TLE se postula la importancia de ayudar a los pacientes a cambiar su forma de hablar sobre sus experiencias, su discurso, para construir lo que les está sucediendo.

Cambiar el discurso se concreta en una serie de elementos importantes de la TLE, uno de los cuales es aprender a afrontar y sentirse cómodos con la incertidumbre. Sintetizando, a modo introductorio, los comentarios expuestos en los capítulos de este texto, convendría resaltar las siguientes ideas y supuestos principales.

Reflexiones que podemos hacer para asumir la incertidumbre

Habría que señalar una serie de cuestiones básicas sobre con qué podemos relacionar la incertidumbre y por qué rechazamos experimentarla.

1. La incertidumbre o la dificultad para asumirla tienen que ver con la necesidad de tener certezas. Por ello, cabe preguntarse:
 - ¿Podemos tener una certeza total sobre las cosas, nuestras experiencias, futuro, etc.?
 - ¿Hemos tenido que abandonar nuestras certezas muchas veces?: Lo que es cierto un día, puede no serlo al otro día. Debemos sentirnos cómodos con ello, puesto que nadie es capaz de anticipar 100%, y con plena certeza, lo que le puede pasar.
2. Vivimos, o queremos vivir, como si estuviéramos a cargo de todo, o tuviéramos todo bajo control: las situaciones vitales nos enseñan que esto no es así.
3. Cuando no estamos seguros de lo que puede pasar, cuando nos sumergimos en la duda, y cuando vemos que no podemos controlarlo todo sufrimos ansiedad, tristeza, malestar, etc.
4. La incertidumbre tiene que ver con hacer anticipaciones. En este sentido, convendría no anticipar y poner el foco en el aquí y ahora: en momentos de incertidumbre es conveniente no hacer muchas anticipaciones o las mínimas posibles. O, al menos, tomar a nuestras anticipaciones como tales, no objetivarlas como una realidad, como una certeza. No podemos decirnos, con plena seguridad:
 - *No me va a pasar.*
 - *Me va a pasar.*
 - *Va a pasar esto, o esto otro.*
5. Finalmente, vivimos en un mundo en proceso. Si nos preguntamos por las condiciones de las cosas cabe responder que las

cosas pasan, suceden, dependiendo de infinidad de factores. Además, las cosas cambian por nuevas condiciones, difícilmente anticipadas.

Sería importante, resumiendo, reflexionar a partir de las respuestas a preguntas como las siguientes:

- ¿Podemos anticiparlo todo?
- ¿Podemos controlarlo todo?
- ¿Podemos tener certezas plenas?
- ¿Podemos funcionar sin controlarlo todo?
- ¿Hemos superado situaciones que no hemos controlado?
- ¿Con qué sorpresas nos hemos encontrado a lo largo de nuestra vida?

Partiendo de lo expuesto, se pretende, en primer lugar, que quien siga estos principios sea más sabio, a pesar de la incomodidad y el malestar que supone experimentar situaciones inciertas que nos acompañarán a lo largo de toda nuestra vida.

Se busca, en segundo lugar, que quien siga estos principios sea capaz de minimizar la búsqueda del control a toda costa y asumir la imposibilidad de tener certezas plenas. Esto no implica que debamos dejarnos llevar por los acontecimientos, no intentando, ni logrando, conseguir cosas. Todo lo contrario. Mejorará nuestro bienestar, sugiero, asumir una postura de sentirnos cómodos con no lograr, bajo toda circunstancia, el control, las certezas, y sentirnos cómodos asumiendo el devenir de las cosas, las dificultades para anticipar lo que puede pasar, focalizándonos en el aquí y ahora. Es decir, asumir la incertidumbre, la duda, y asumir lo que nos pasa. O la probabilidad frente a la certeza.

Para desarrollar todos estos elementos, el texto se compone de 9 capítulos, englobados en dos partes. La *Parte I: Una perspectiva teórica sobre la incertidumbre*, integra dos capítulos en donde se introduce la incertidumbre desde perspectivas no psicoterapéuticas (Capítulo 1), y propiamente terapéuticas (Capítulo 2), en este caso,

desde la teoría de la Semántica General, mediante los elementos teóricos que la TLE toma de ella y que forman su estructura clínica.

En la *Parte II: Una perspectiva psicoterapéutica sobre la incertidumbre*, se desarrolla toda la propuesta clínica. Para ello se exponen las técnicas principales de la TLE (Capítulo 3), así como las estrategias de las que se dispone para evaluar la incertidumbre (Capítulo 4). Los Capítulos 5 y 6 nos muestran cómo producir el cambio, cómo se asume la incertidumbre, ya sea con el trabajo en sesión (Capítulo 5) como con el trabajo terapéutico fuera de sesión (Capítulo 6), buscando el foco en el aquí y ahora.

La misma distinción se hace respecto a cómo se puede minimizar la importancia del control, por un lado, con el trabajo en sesión (Capítulo 7) y, por otro lado, con cómo se produce el cambio fuera de sesión (Capítulo 8) con los pacientes focalizados en darle menos importancia a situaciones que no pueden controlar.

Finalmente, he creído conveniente desarrollar un último capítulo (Capítulo 9) en donde se muestra qué ocurre cuando las cosas no van bien en terapia. En los textos psicoterapéuticos hay una tendencia constante a presentar *casos positivos*. Cualquiera con un poco de experiencia clínica sabrá que las terapias no funcionan, a veces. Por eso, considero importante observar qué pasa cuando el paciente tiene dificultades para asumir la incertidumbre.

Para facilitar la lectura del texto se ofrecen numerosos cuadros ejemplificadores de lo que se va proponiendo, así como numerosas transcripciones (analizados sus elementos principales) del trabajo en sesión. La meta principal es mostrar cómo se trabaja con la TLE y cómo se van produciendo, en casos clínicos reales, los cambios deseados.

Para terminar esta breve Introducción habría que dar las gracias a una serie de personas que han hecho posible este texto. En primer lugar, por supuesto, a nuestros pacientes por su constante esfuerzo y por cómo nos han enseñado a trabajar con la incertidumbre. Su esfuerzo ha sido impagable y determinante para el desarrollo de la TLE. Agradezco, igualmente, a la Editorial Desclée De Brouwer su

confianza, mantenida en el tiempo, en relación con cualquier texto sobre la aplicación de la TLE en ámbitos psicoterapéuticos. Especialmente, Manuel Guerrero ha jugado un papel muy valioso en estos proyectos por lo que siempre estaré en deuda con él. Finalmente, mi profundo agradecimiento al Profesor Manuel Villegas por su excelente Prólogo. Enriquece el texto e introduce, magníficamente, al lector en él.

Este libro va dirigido a profesionales de la salud mental y a estudiantes interesados en ampliar sus conocimientos sobre la TLE, o que están interesados en aprender a afrontar la incertidumbre. Me gustaría suponer que con lo expuesto en estas páginas pueden aplicar, sin más problemas, la TLE a pacientes con dificultades para asumir la incertidumbre, aunque la TLE llega a otras áreas de problemas clínicos. No obstante, en los tiempos que vivimos, focalizarse en la incertidumbre, enseñando a las personas a sentirse cómodas con ella, puede ser importante. ¡Al menos, ese es mi interés, mi propuesta!

Isabel Caro Gabalda
Catedrática de la Universidad de Valencia
Valencia, mayo de 2022

I Una perspectiva teórica sobre la incertidumbre

1

Vivimos en un mundo incierto

La búsqueda del control y la incertidumbre

Nos gusta controlar las cosas. Pero ¿tenemos capacidad de control? Nuestra sensación de control no deja de ser una ilusión (Langer, 1975), y muchos piensan que ha desaparecido casi por completo. Esto es relevante ya que nuestras creencias sobre el control son necesarias e importantes para nosotros (Rotter, 1966). Cuando no podemos controlar las cosas, experimentamos incertidumbre. Incertidumbre que hay que saber afrontar. Ejemplos actuales no nos faltan.

Escribiendo estas líneas en tiempos de pandemia por coronavirus, tras la explosión del volcán Cumbre Vieja de La Palma, o la invasión de Ucrania por Rusia es fácil reconocer cómo *incertidumbre* ante nuestra situación sanitaria, familiar, laboral/económica, de seguridad y de futuro, es un término presente de continuo, en nuestras conversaciones y pensamientos. La incertidumbre, por lo tanto, se puede analizar y aparece en relación con muchos contextos vitales.

Vivimos en una sociedad compleja que presenta unas características de gran incertidumbre. De esta manera, ha sido descrita por autores como Bauman (2000) como *líquida*, fluida, carente de certezas, en donde se hace difícil encontrar anclajes más allá de uno mismo, ya que la fragilidad y la fluidez de los vínculos sociales nos llevan a una *incertidumbre existencial*.