

La incertidumbre como oportunidad de crecimiento

Cuando no saber qué viene nos transforma...

Cómo la búsqueda de certezas nos encierra en un túnel

“Analizar profundamente, complejizar la realidad, es siempre pensar todo desde la pregunta y no desde la afirmación” dije en otro artículo.

Si asumimos el mundo como un interrogante antes que como una certeza, todo se hará más sencillo. Con esta actitud de cuestionar la realidad para encontrar nuevas formas de interpretarla es que llego a la escritura de este nuevo artículo. Como ya he contado antes, hace poco más de ocho años comencé un proceso de búsqueda y de cambio que necesariamente te lleva a poner en cuestión tus propias creencias y formas de pensar. Y en este camino aprendí que cuando se buscan respuestas, la mayoría de las veces se encuentran nuevas preguntas. Por ello quiero proponer aquí que la incertidumbre lejos de ser algo que temer es un motor para el aprendizaje y el crecimiento.

Para profundizar en esto de complejizar lo aparentemente simple, me propuse hacer un análisis, lo más completo que me sea posible, de la personalidad del protagonista de *El túnel*, una novela que leí hace muchos años y me fascinó. Me guía el interés de exponer ideas acerca de la incapacidad de aceptar la incertidumbre, o mejor expresado, de los riesgos de no hacerlo. Propongo recorrer este camino sin perder de vista el punto de referencia del blog de que el desarrollo personal y la integración consciente de las emociones en los procesos de toma de decisiones se logran con el desarrollo del pensamiento crítico y el cuestionamiento de nuestras creencias y afirmaciones más básicas.

A partir del análisis de este ejemplo iremos desarrollando de qué manera podemos identificar aquellas posturas o actitudes que no nos ayudan, que tenemos que dejar atrás para poder vivir una vida más plena y consciente. Además, continuaremos explorando el uso de la IA como herramienta para llegar a ese pensamiento crítico tan necesario.

De más está decir que recomiendo fuertemente leer este clásico de la literatura que no pierde vigencia, porque ofrece una exploración tanto psicológica como sociológica de temas de gran relevancia en la actualidad. La mente de este personaje complejo, su forma de pensar y percibir la realidad nos enfrenta a preguntas inquietantes. A través de su mirada obsesiva y distorsionada, la historia nos empuja a cuestionar hasta qué punto nuestras propias interpretaciones del mundo pueden estar marcadas por sesgos, miedos o emociones difíciles de gestionar. Además, aborda estos temas plenamente vigentes con una profundidad extraordinaria. Y lo mejor es que está escrita de una manera tan ágil que te atrapa desde la primera oración hasta la última. De todas formas, aclaro que no haberla leído no impide comprender lo que aquí trato de exponer. Intentaré que, incluso sin conocer la historia completa, se pueda ver con claridad por qué la traje como ejemplo.

El túnel es una novela de Ernesto Sabato, narrada en primera persona por su protagonista Juan Pablo Castel, un pintor obsesionado con María Iribarne. Castel comienza el relato contando que ha asesinado a María y, a lo largo de la novela, explica los hechos, y su lógica, hasta llegar al crimen. El protagonista es un hombre solitario, racional y obsesivo. Está convencido de que nadie comprende su arte ni a él mismo, excepto María, quien repara en un detalle de uno de sus cuadros que para él es fundamental. A partir de esto inicia una relación con ella, pero su amor se transforma en celos enfermizos. La sospecha de que María le es infiel y su imposibilidad de entenderla lo consumen hasta llevarlo al desenlace trágico. La novela concluye como en el

comienzo con el narrador en prisión, asumiendo las consecuencias de sus acciones, pero sin encontrar redención ni comprensión.

Con este relato Sabato construye una historia, en la que Juan Pablo Castel encarna la angustia, la soledad y la imposibilidad de comunicarse con los demás. Su amor por María no es genuino, sino una necesidad desesperada de conexión y control. El túnel simboliza la visión obsesiva del protagonista: un camino único, sin escapatoria, donde todo se reduce a su perspectiva. El pintor no busca entender a María, sino poseerla y moldearla a su visión. La historia cuestiona la naturaleza del amor, la locura y la alienación, y nos muestra cómo la obsesión y la incapacidad de aceptar la incertidumbre pueden llevar a la autodestrucción.

Desde el inicio, el protagonista se presenta como un hombre aislado del mundo: “Bastará decir que soy Juan Pablo Castel, el pintor que mató a María Iribarne. Supongo que el proceso está en el recuerdo de todos y que no se necesitan mayores explicaciones sobre mi persona.” Su tono frío y distante marca su falta de conexión con los demás. Aquí ya se muestra su indiferencia hacia el juicio social porque Castel se siente ajeno a la humanidad, lo que refuerza su visión solipsista¹ del mundo.

A medida que avanza la relación, Castel empieza a dudar de María, a acosarla y a obsesionarse con su posible infidelidad. Su inseguridad lo consume: “Una noche en que María me dejó en la puerta de mi casa y partió en su auto, quedé inmóvil, como paralizado por una duda terrible: ¿a dónde iba María? ¿Por qué yo debía quedarme solo y ella seguir libremente su vida?” Aquí se muestra cómo el protagonista necesita control absoluto. Para él, María no es una persona con autonomía, sino una figura que debe estar siempre bajo su mirada. Hacia el final, expresa de esta forma su percepción del mundo como una existencia solitaria e incomprensible: “(...) en todo caso había un solo túnel, oscuro y solitario: el mío, el túnel en que había transcurrido mi infancia, mi juventud, toda mi vida.” Así se cristaliza la idea central de la novela: Juan Pablo Castel solo ve el mundo desde su visión reducida, sin aceptar que los demás pueden tener realidades diferentes. Su destino era inevitable porque nunca intentó salir de su propio túnel. Aún después de cometer el crimen, no muestra un arrepentimiento real, sino una aceptación de su destino: “Yo solo quería saber la verdad, la única verdad, y estaba dispuesto a llegar hasta el final.” Incluso al final, sigue justificando su obsesión como una búsqueda de la verdad, nunca comprende sus errores ni el daño causado.

Todo este desarrollo nos evidencia cómo se refuerzan las ideas de alienación, obsesión, celos enfermizos y la metáfora del túnel, mostrando un personaje atrapado en su propia mente hasta el final. Antes de entrar en el análisis de las luchas internas de este personaje para pensar el tema de la gestión de la incertidumbre y los miedos, vamos a darle un poco de contexto a la obra y aclarar algunos puntos importantes para la ampliación de las ideas que vengo proponiendo.

El túnel fue publicada en 1948, en un mundo aún marcado por la Segunda Guerra Mundial y sus consecuencias. Estos años de posguerra vieron el auge del existencialismo, una corriente filosófica que situaba al individuo en el centro, destacando su libertad y responsabilidad en la construcción de su propia existencia. Según esta visión, no nacemos con un propósito dado, sino que cada quien define el sentido de su vida a través de sus elecciones. La libertad absoluta que esto conlleva implica asumir plenamente las consecuencias de nuestros actos.

Desde esta perspectiva, la incertidumbre es una condición inherente a la existencia. Autores como Jean-Paul Sartre y Albert Camus sostenían que el ser humano está condenado a la libertad, lo que genera ansiedad ante la falta de respuestas absolutas. En *El túnel*, Juan Pablo Castel encarna esta angustia ya que su obsesión por María Iribarne es, en el fondo, una lucha desesperada contra el vacío existencial. Camus planteaba que, en lugar de resistirse a la falta de sentido, debemos aceptarla y rebelarnos contra ella, eligiendo vivir con plenitud a pesar de todo. Así, el existencialismo al exponer el desamparo de la condición humana, también

¹ El solipsismo es una postura filosófica que sostiene que solo se puede estar seguro de la existencia de la propia mente, dudando de la realidad exterior y de otras conciencias, las cuales podrían ser ilusorias o inaccesibles. En *El túnel*, Juan Pablo Castel encarna esta visión al ser incapaz de aceptar que María tenga una existencia independiente de su percepción, esto se refleja en su obsesión por poseer la verdad absoluta sobre ella, en su constante búsqueda de confirmar sus sospechas y en su convicción de que su interpretación de la realidad es la única válida.

lo transforma en una oportunidad para construir nuestra identidad con autenticidad, asumiendo la vida con responsabilidad y compromiso, sin aferrarnos a certezas externas.

Para continuar con el análisis del personaje principal de esta novela, podemos decir que para Castel no saber con certeza qué piensa o siente María es insoportable. Su mente necesita certezas absolutas y, cuando no las tiene, las inventa o fuerza la realidad para que encaje en sus sospechas. Si María lo entendió una vez, tiene que entenderlo siempre, su incapacidad de aceptar que la comprensión humana es fluctuante y que las personas cambian lo lleva a obsesionarse con pruebas de que ella sigue siendo "la elegida".

Castel vive en una búsqueda constante de "la verdad" sobre María, aunque en realidad no busca conocerla, sino confirmar sus propias ideas. Pero, aunque no nos guste, no hay una única verdad en las relaciones humanas. María es un ser complejo, él la reduce a dos opciones, lo ama o lo engaña, porque no puede aceptar la incertidumbre que implica que quizás lo ame con contradicciones, con miedos o con límites. En cambio, lo que intento explicar aquí es que el conocimiento es dinámico, en constante transformación, y que no existe una única verdad absoluta e inmutable sobre las cosas, y mucho menos sobre las personas.

Por contraposición, adoptar el pensamiento crítico implica convivir con la duda sin que eso paralice la acción, algo que Castel nunca logra. Cuando no puede obtener respuestas claras, se siente paralizado e inventa teorías que lo tranquilicen, aunque sean destructivas, porque prefiere una certeza probable antes que aceptar la duda.

Cada silencio de María se convierte para él, en una prueba de su falta de honestidad y comprensión. Como podemos intuir en el siguiente fragmento: "¿Por qué no había contestado inmediatamente? ¿Por qué había vacilado?", cualquier duda o demora en la respuesta de María se vuelve una señal para elaborar pensamientos que refuercen sus creencias. Esta obsesión por encontrar una verdad absoluta lo lleva a interpretar cada gesto de ella desde la sospechosa, como él mismo lo reconoce: "Desde aquel momento, cada uno de sus movimientos, cada una de sus palabras, cada uno de sus silencios, cada uno de sus gestos, empezó a tener para mí un sentido ambiguo, doble, sospechoso."

Castel necesita respuestas inmediatas y certezas que lo libren de la incertidumbre, pero, lamentablemente para todos, la realidad no funciona así. El conocimiento no se impone de repente, ni se reduce a verdades definitivas, se construye en un proceso de búsqueda, análisis y cuestionamiento. Tal vez, si él hubiera sido capaz de tolerar la incertidumbre sin dejarse arrastrar por el miedo y la obsesión, su historia con María habría tomado otro rumbo.

Como podemos ver, *El túnel* es, en gran parte, la historia de un hombre que fracasa en la gestión de sus emociones. Castel no solo no acepta la incertidumbre, sino que tampoco sabe qué hacer con sus emociones. Su miedo al abandono, su necesidad de control y su incapacidad de tolerar la frustración lo llevan a un callejón sin salida.

Desde el inicio de la historia, Castel se encuentra desbordado por una intensa carga emocional que no ha sido reconocida ni integrada. En lugar de reflexionar sobre su angustia o buscar comprender sus orígenes, se ve arrastrado por ella, actuando de manera impulsiva y sin darse la posibilidad de un proceso consciente que le permita transformar esa experiencia emocional en algo más significativo.

Cuando nos cuenta: "Durante días y días, viví obsesionado con la idea de encontrar a la mujer que había comprendido mi pintura." Nos muestra cómo la obsesión se convierte en el centro de su vida. Él no se pregunta por qué siente lo que siente, ni intenta trabajar sobre sus emociones, simplemente actúa en función de ellas. En términos psicológicos, esto se relaciona con la dificultad en la *regulación emocional*², un concepto clave para este análisis. A medida que desarrollemos la explicación podremos ver mejor cómo las

² El concepto proviene de la psicología emocional y la psicología cognitivo-conductual, donde se estudian los procesos mediante los cuales las personas intentan influir sobre la intensidad, duración o expresión de sus emociones. Tradicionalmente, se ha entendido como una habilidad para controlar o modificar las respuestas emocionales, sin embargo, en este artículo lo abordamos desde una perspectiva más fluida y adaptativa: no se trata de reprimir ni controlar las emociones de manera rígida, sino de reconocerlas, comprenderlas y actuar de una manera funcional y saludable.

herramientas cognitivas³ bien utilizadas, apoyadas por el uso de la IA, pueden ayudarnos a gestionar mejor las emociones, en lugar de ser arrastrados por ellas.

Para comprender mejor el concepto de regulación emocional, es útil considerar los aportes de diversos estudios de neurociencia. Estos destacan el rol crucial de la corteza prefrontal en funciones como el control de impulsos, la planificación y la toma racional de decisiones, en contraste con la amígdala, encargada de gestionar respuestas emocionales intensas, como el miedo o la ira. Cuando una persona tiene dificultades para regular sus emociones, predomina la actividad de la amígdala, anulando la capacidad de razonamiento lógico. Este es el caso de Castel, quien, al carecer de estrategias eficaces para manejar sus emociones, reacciona violentamente. Este fenómeno se denomina «secuestro de la amígdala», concepto popularizado por Daniel Goleman en su teoría sobre la inteligencia emocional.

Hasta aquí hemos visto cómo la búsqueda de certezas encierra al protagonista en un túnel con una única salida. No creo exagerar demasiado al decir que esa misma necesidad nos lleva a muchos a ser igual de cerrados mentalmente que él. Es que la atractiva idea de contar con esas certezas nos hace creer que podemos controlar lo incierto de nuestra existencia, tranquilizando así nuestra mente.

¿Cómo lidiar mejor con nuestros miedos y emociones?

Si bien no pretendo presentar a la inteligencia artificial como una herramienta terapéutica en sí misma, sí afirmo que puede desempeñar un papel clave en la regulación emocional, ayudando a ordenar nuestros pensamientos y a evitar el ciclo del pensamiento rumiativo. Mientras que Castel se pierde en su mente sin poder estructurar sus ideas, nosotros contamos con la IA como un recurso para organizar la información y encontrar conexiones lógicas que disipen el caos mental. Además, esta herramienta facilita la superación de los sesgos emocionales.

El personaje de *El túnel* queda atrapado en su propia visión distorsionada, percibiendo solo aquello que confirma sus temores. Hoy, sin embargo, contamos con herramientas tecnológicas que nos permiten ampliar nuestra perspectiva y desafiar nuestras creencias preexistentes más fácilmente. Asimismo, la IA puede ser una aliada en la regulación de la ansiedad ante la incertidumbre ayudándonos a abrir espacios de reflexión más amplios. Más adelante nos adentraremos en esto, dando ejemplos y analizando las formas en que podemos utilizar la IA para potenciar nuestro crecimiento personal.

La verdadera importancia de lo que planteo sobre la IA y su uso radica en que, a diferencia de otras herramientas de apoyo emocional, esta es más accesible para una gran parte de la población a nivel global. Es evidente que la interacción con otras personas y con profesionales sigue siendo un recurso mucho más valioso, pero en la configuración actual del mundo, el acceso a este tipo de acompañamiento sigue siendo un privilegio para pocos. Esta brecha genera una enorme desigualdad en términos de crecimiento y desarrollo personal, y ahí es donde la IA puede marcar una diferencia: no como un sustituto de la terapia o del vínculo humano, sino como un recurso complementario que amplía el acceso al conocimiento y al autoconocimiento. Quién sabe, tal vez, al transformar nuestra manera de entendernos y de pensar el mundo, también encontremos caminos para transformar las injusticias de este sistema.

Se afirma que la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer y gestionar nuestras emociones y las de los demás, es un factor clave para el éxito personal y profesional. El psicólogo Daniel Goleman popularizó este concepto en su libro *Inteligencia emocional*, donde explica cómo la falta de

³ Las herramientas cognitivas son los procesos mentales que nos permiten comprender, analizar y resolver problemas de manera eficiente. Incluyen el pensamiento crítico, la memoria, la atención, la metacognición, el razonamiento lógico, la creatividad, la capacidad de abstracción, la flexibilidad cognitiva y la toma de perspectiva. Estas funciones nos ayudan a interpretar la realidad, regular nuestras emociones, tomar decisiones informadas y adaptarnos a situaciones nuevas o inciertas.

regulación emocional puede derivar en decisiones impulsivas, dificultades en la resolución de problemas y vulnerabilidad a ciertos trastornos psicológicos. Diversas investigaciones han señalado que la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con la capacidad de pensar con claridad, gestionar el estrés y actuar con mayor prudencia en distintos contextos. Mi propuesta es que el pensamiento crítico es clave para la gestión emocional, como la entendemos aquí.

El túnel muestra lo que pasa cuando alguien carece de esta habilidad: Juan Pablo Castel es un hombre inteligente, pero sin herramientas para manejar sus emociones, lo que lo lleva a la destrucción. En este sentido es que propongo utilizar la IA para estructurar nuestro pensamiento, integrar la incertidumbre y procesar emociones sin ser arrastrados por ellas. La capacidad de análisis y organización del pensamiento no solo sirve para aprender, sino también para gestionar el mundo emocional de manera más sana y equilibrada.

Al fin, mi propuesta consiste en que el pensamiento crítico aplicado a la gestión emocional y el uso de herramientas tecnológicas como la IA pueden ser esenciales para un desarrollo personal más equilibrado y efectivo en la vida. La *integración de las emociones*⁴ es clave para un pensamiento claro y consciente porque no solo se trata de evitar reacciones impulsivas o desbordantes, sino de ser capaz de reconocer, entender y procesar nuestras emociones para tomar decisiones más equilibradas ya que cuando nos sentimos demasiado angustiados o temerosos, nuestro cerebro no procesa adecuadamente la información racional.

El pensamiento crítico ha sido ampliamente estudiado por expertos en diversas disciplinas, y uno de los referentes más importantes es Richard Paul. Según este filósofo y educador el pensamiento crítico es “el arte de pensar de manera clara, racional, meticulosa y coherente”. Este enfoque no solo permite resolver problemas complejos de manera efectiva, sino que también nos brinda la posibilidad de reflexionar antes de reaccionar, lo que es fundamental para gestionar nuestras emociones. Desarrollar esta habilidad nos permite mirar una situación desde diferentes perspectivas, cuestionar nuestras propias creencias y reconocer los sesgos emocionales que puedan influir en nuestro juicio. Esta capacidad de reflexión no solo mejora la toma de decisiones, sino que también nos ayuda a manejar nuestras emociones de manera más saludable.

Aunque, como ya dije, la inteligencia artificial no es una herramienta terapéutica en sí misma, se está utilizando cada vez más como un apoyo en el desarrollo del pensamiento crítico. Las tecnologías como los asistentes virtuales o los sistemas de IA basados en datos pueden ofrecer un enfoque más organizado y eficiente para procesar información, lo que reduce la sobrecarga cognitiva y permite centrarse en tareas más creativas y reflexivas. La IA puede ayudar a clasificar grandes cantidades de datos de manera eficiente, de modo que las personas reflexionen sobre ellos sin sentirse abrumadas. Esto puede ser crucial en un mundo cada vez más lleno de información, donde la incertidumbre se amplifica al no saber por dónde empezar. La IA ordena los datos, presenta patrones y facilita la toma de decisiones, lo que ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.

Para ofrecer un ejemplo personal, muy pertinente, sobre cómo la IA puede ayudar a evitar el estrés y la ansiedad provocados por la incertidumbre y la sobrecarga cognitiva, puedo contar nuestra experiencia al decidir instalar un sistema de energía solar en nuestro motorhome.

Con Mariano sabíamos que tener energía solar nos daría la independencia energética esencial para nuestra vida en movimiento, pero éramos totalmente inexpertos en el tema. La decisión suponía un gran desafío por varios motivos, especialmente por la gran inversión económica y los riesgos inherentes a cometer errores en las conexiones o en la elección de los componentes del sistema.

La compra e instalación nos demandó mucho tiempo, esfuerzo y nos generó una gran cantidad de dudas, estrés y ansiedad. Teníamos demasiada información para analizar, contrastar y aprender, desde corriente alterna, corriente continua y ciclos profundos hasta inversores, reguladores de carga y muchos otros aspectos

⁴ Capacidad de reconocer lo que sentimos, entender por qué lo sentimos, y considerarlo al momento de pensar o tomar decisiones, en lugar de ignorar o reprimir nuestras emociones.

técnicos. Además, no contábamos con el presupuesto necesario para delegar todo en manos de profesionales.

A pesar de todo nuestro esfuerzo, no pudimos evitar enfrentar problemas y realmente fue una de las etapas más difíciles en la construcción de nuestro hogar móvil. En aquel momento no teníamos acceso a la IA, pero más adelante, al comenzar a usarla, comprendimos cuánto nos habría facilitado el proceso. La IA nos habría ayudado enormemente analizando información clave sobre los tipos de paneles, inversores y baterías adecuados para nuestro consumo, la forma correcta de instalación y la comparación entre marcas y precios. Esto nos habría permitido reducir notablemente la carga mental, gestionar mejor nuestro tiempo y disminuir la necesidad de recurrir a asesorías profesionales costosas.

Retomando el tema de las emociones y la IA como herramienta, podemos agregar que, aunque no sean sustitutas de la terapia emocional, las aplicaciones de meditación o chatbots terapéuticos ayudan a las personas a reflexionar sobre sus emociones y gestionarlas. La inteligencia artificial se puede usar para desarrollar ejercicios que permitan practicar la autorregulación emocional, como pautas de meditación o recordatorios de reflexión. También facilita el desarrollo del pensamiento crítico emocional mediante el análisis de situaciones, mostrando las conexiones entre hechos, detalles y consecuencias que tal vez no se habrían percibido sin una herramienta que organice la información de manera más clara.

Por todo lo explicado anteriormente, ahora estamos más capacitados para comprender mejor cómo la gestión emocional y el pensamiento crítico están profundamente conectados. Sin la capacidad de regular nuestras emociones, el pensamiento crítico se ve opacado por respuestas impulsivas o distorsionadas. Por otro lado, desarrollar habilidades para manejar nuestras emociones mejora nuestra capacidad de tomar decisiones informadas y racionales. En un mundo lleno de incertidumbre, la IA puede ser una herramienta valiosa no solo para organizar y procesar información más rápidamente, sino también para ayudar a mantener una mente ordenada y capaz de reflexionar sin ser dominada exclusivamente por las emociones. A medida que las herramientas tecnológicas avanzan, nos brindan una oportunidad única para desarrollar habilidades cognitivas y emocionales, permitiéndonos vivir de manera más equilibrada y con mayor capacidad de adaptación.

Ahora bien, volvamos nuestro objetivo principal: analizar, a través de un ejemplo, cómo el pensamiento crítico, apoyado por la IA, puede ayudarnos a transformar el miedo a la incertidumbre de una limitación a una oportunidad de crecimiento. Porque no planteo que se trata de un mecanismo automático que, como un interruptor de corriente, salta ante un cortocircuito emocional. Más bien, digo que es una habilidad que debemos entrenar y ejercitar, de modo que, cuando enfrentemos situaciones que nos generen temor o ansiedad, podamos responder con calma y de manera más positiva, como un bombero que, gracias a su preparación, sabe cómo actuar ante una situación límite.

En *El túnel*, Ernesto Sabato nos presenta a Juan Pablo Castel como un hombre obsesionado con una mujer, a quien percibe como el único ser capaz de comprenderlo. A medida que avanza la novela, se revela que él está plenamente dominado por sus emociones, sin ninguna capacidad para regularlas o entenderlas. Esta incapacidad para gestionar sus sentimientos lo lleva a tomar decisiones impulsivas y destructivas, culminando en un acto de violencia irracional. Castel, en lugar de aceptar la incertidumbre o encontrar formas de procesar su angustia, se ve atrapado en un ciclo de emociones intensas y desbordadas: “La desesperación que me embargaba me impedía pensar, y no hacía más que acumular una ansiedad sin fin”. El relato ilustra lo que sucede cuando el pensamiento no es capaz de integrar las emociones.

Lo anterior se conecta con las ideas que vengo planteando sobre la gestión emocional. Si no somos capaces de procesar nuestras emociones de manera saludable, podemos caer en patrones de pensamiento impulsivos y reacciones desmedidas, como le sucede a Castel. Esto resalta la importancia de desarrollar habilidades emocionales que nos permitan mantener el control de nuestra mente, para poder pensar de manera lógica y reflexiva, integrando nuestras emociones, incluso en momentos de angustia.

En este sentido, la inteligencia artificial puede servirnos de apoyo para organizar nuestras ideas y reducir la sobrecarga cognitiva y emocional en situaciones de alta incertidumbre o estrés sostenidos. Y planteo esto porque especialmente en mi caso, en que he elegido un estilo de vida en movimiento que me expone de forma constante a lo incierto y a situaciones estresantes, reaccionar impulsivamente para liberar la sobrecarga ya no es una opción viable. Aunque haya oportunidades en que esto puede llegar a suceder, no sirve para regular los estados de ánimo porque cuando logro “superar” una emoción, rápidamente aparece otra situación que requiere mi atención.

La IA no solo estructura la información, sino que también nos ayuda a identificar patrones en nuestro propio comportamiento, permitiéndonos detectar sesgos emocionales que pueden distorsionar nuestra percepción de la realidad. "Toda mi vida, hasta ese instante, había sido un túnel... una lucha, una incompreensión." Castel vive atrapado en ese 'túnel' de su propia mente, sin encontrar una salida. Si hubiera desarrollado la capacidad de articular diferentes herramientas cognitivas, en especial la metacognición⁵, tal vez habría podido observar sus emociones con mayor claridad, integrarlas a su razonamiento y reconsiderar sus acciones antes de llegar al trágico final.

En la actualidad, existen aplicaciones que utilizan principios de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), que nos pueden ayudar a identificar pensamientos negativos, y nos ofrecen maneras de cambiarlos por ideas más realistas. Además, algunas apps nos permiten seguir nuestras emociones a lo largo del tiempo, al registrar cómo nos sentimos cada día, podemos ver patrones, incluso nos avisan si notan un cambio negativo en nuestro estado de ánimo y nos sugieren formas de afrontarlo, como ejercicios de respiración o meditación. También existen aplicaciones de mindfulness, que ofrecen meditaciones guiadas y ejercicios de respiración para relajarnos y reducir el estrés, estas prácticas nos ayudan a estar más presentes en el momento y aceptar nuestras emociones sin juzgarlas. Si Castel hubiera tenido acceso a estas herramientas, al aprender a integrar la incertidumbre en su vida de una manera más sana, probablemente habría podido reducir su angustia y ver las situaciones de forma menos rígida.

Transformar el miedo a lo incierto en una oportunidad de crecimiento

Basándonos en diferentes escritos y entrevistas realizadas a Ernesto Sabato, podemos intentar deducir lo que pensaba sobre su personaje, Juan Pablo Castel, y cómo este podría haber usado la inteligencia artificial para gestionar sus pensamientos y emociones.

Sabato describe a su personaje como un individuo que, aunque parece racional, está profundamente afectado por la soledad y la incomunicación. En *El túnel*, Castel es un hombre que busca desesperadamente una conexión genuina, pero está atrapado en sus propios demonios internos. La introspección es un tema clave en los personajes de este autor, especialmente en este. El protagonista pasa su tiempo obsesionado con María, analizando constantemente sus propios pensamientos y emociones. Aunque su introspección es profunda, frecuentemente lo lleva a conclusiones erróneas, distorsionando su visión de la realidad.

A través de Castel, Sabato cuestiona la idea de una racionalidad absoluta y perfecta. A pesar de ser intelectualmente capaz y analíticamente hábil, el protagonista no puede comprender ni manejar sus emociones de manera efectiva. Esto sugiere que la lógica y la razón por sí solas no son suficientes para entender la complejidad de la experiencia humana.

El autor de *El túnel* también aborda la soledad existencial, que es central en su novela. El personaje se siente incomprendido y aislado, lo que lo lleva a una espiral de obsesión y desesperación. Esta soledad no es solo

⁵ Este concepto describe la capacidad de reflexionar sobre nuestros propios procesos de pensamiento. Implica reconocer cómo aprendemos, identificar nuestras fortalezas y debilidades cognitivas, y ajustar nuestras estrategias para mejorar la comprensión y la resolución de problemas. Es, en esencia, "pensar sobre el pensamiento" y es clave para el aprendizaje autónomo y el desarrollo del pensamiento crítico.

física, sino emocional y existencial, reflejando la desconexión que muchas personas sienten en la sociedad moderna. Sabato presenta a Castel como un hombre que, a pesar de sus esfuerzos por encontrar significado y conexión, está destinado a un final destructivo. Esta fatalidad surge de su incapacidad para reconciliar sus deseos y emociones con la realidad que lo rodea.

A través de su personaje, Sabato critica la sociedad contemporánea y su tendencia a la incomunicación. Castel se siente alienado no solo por su entorno inmediato, sino también por una sociedad que prioriza la superficialidad y la apariencia sobre la autenticidad y la profundidad emocional. Además, el escritor utiliza al protagonista para explorar las profundidades de la mente humana. La novela revela las inseguridades, miedos y deseos reprimidos de Castel, especialmente en su relación con María. A su vez, también critica la concepción posesiva del amor a través de la relación entre los personajes. Castel ve a María como una extensión de sí mismo, incapaz de reconocer su autonomía y sus deseos propios. Esta visión distorsionada del amor es un factor crucial en la tragedia que se desata en la historia.

Finalmente, Sabato presenta una visión pesimista de la condición humana. A través de Castel, muestra cómo la incapacidad para comprenderse a uno mismo y a los demás puede llevar a la autodestrucción y a causar daño a otros. Al crear a Juan Pablo Castel, el escritor nos presenta a un individuo complejo, marcado por la soledad, la obsesión y la incomunicación. Aunque es un personaje cerrado y rígido en muchos aspectos, su complejidad y profundidad psicológica reflejan la lucha interna de muchos individuos por encontrar significado y conexión en un mundo que a menudo parece indiferente.

Entonces, podemos comenzar a pensar: si Castel hubiera contado con la Inteligencia Artificial, qué es posible que le hubiera preguntado para buscar orden en sus pensamientos y gestionar sus emociones. Suponemos que su personalidad lo hubiera llevado a hacer preguntas del estilo de: "Es un hecho que María me engaña, ¿Cómo puedo hacer que reconozca esta verdad sin que se desvíe o intente negar lo innegable?" Siguiendo esta línea, estaría fundamentado creer que las preguntas que él hubiera hecho serían directas, centradas en afianzar sus creencias y manipular la situación a su favor, sin dudar ni un momento. Otras posibles preguntas serían "¿Por qué sigo pensando en alguien que apenas conozco?", "¿Existen señales claras cuando alguien ama realmente a otra persona?", "¿Cómo puedo asegurarme de que María no me miente?", "¿Cómo puedo saber si María está con otro hombre?", "¿De qué manera puedo forzar la admisión de su engaño, de modo que no haya espacio para ninguna respuesta que no sea un reconocimiento completo de los hechos?" Este tipo de preguntas reflejarían la rigidez mental de Castel, su certeza de que está en lo correcto y su incapacidad de abordar la incertidumbre de las emociones o de la situación. Todo lo que le rodea, para él, es un juego de lógica donde las emociones o la interpretación de otros no tienen cabida si no encajan en su visión.

Este tipo de preguntas reflejan un uso de la inteligencia artificial que refuerza la rigidez del pensamiento lógico sin cuestionar nunca las emociones o su origen. Podemos intuir que Castel, o cualquiera de nosotros, al no tener la capacidad de lidiar con la incertidumbre ni de reflexionar sobre sus propios sentimientos, se limitaría a usar la IA para validar sus certezas, como si fueran hechos indiscutibles. Este enfoque se convierte en una mala gestión de las emociones porque, en lugar de profundizar en ellas, las reduce a simples hechos que deben ser comprobados y aceptados, sin el espacio para que evolucionen o se cuestionen.

Al utilizar la inteligencia artificial como una herramienta para reafirmar sus creencias y no como un medio para cuestionar sus emociones o explorar la complejidad de sus pensamientos, Castel estaría perdiendo la oportunidad de desarrollar una comprensión más rica y matizada de sí mismo y de sus relaciones. La IA podría convertirse en un instrumento de validación y no de transformación. El problema aquí radica en que, en lugar de usar la inteligencia artificial para abrir puertas a la autocomprensión y la introspección emocional, Castel la usaría para consolidar sus puntos de vista, evitando el dolor de la incertidumbre y la reflexión más profunda sobre las emociones que guían su comportamiento. Esto limitaría su capacidad para gestionar sus emociones de una manera más saludable y consciente.

Sin embargo, como ya he propuesto anteriormente, la IA no es, en esencia, un agente de confirmación ni de cambio, sino un reflejo de quien la utiliza. En *Pensar(nos). La IA como herramienta de autoconocimiento*:

cuestionar, aprender, crecer desarrollé la idea de la inteligencia artificial como un espejo lingüístico y emocional: una herramienta que no solo nos devuelve nuestras propias palabras, sino que también nos permite notar patrones, creencias limitantes y pensamientos automáticos que de otro modo podrían pasar desapercibidos. En el mejor de los casos, la IA puede ayudarnos a ver conexiones que estaban ahí pero no habíamos articulado del todo, favoreciendo el desarrollo del pensamiento crítico. Por esto creo que Castel, en lugar de preguntarse por qué insiste en ciertas ideas o qué emociones subyacen a sus pensamientos obsesivos, utilizaría la IA como un eco que refuerza sus certezas. No se permitiría la duda, porque la duda es lo que más teme. Para él, la incertidumbre no sería una oportunidad para expandir su comprensión del mundo, sino una amenaza a su estructura rígida de pensamiento.

Para mí, la clave está en ofrecer un enfoque que combine la lógica con la reflexión emocional, creando un espacio donde las emociones no sean vistas como verdades fijas, sino como fenómenos que pueden ser explorados y comprendidos en su complejidad. Mi recomendación es usar la IA para facilitar un pensamiento crítico que permita cuestionar el origen y la naturaleza de las emociones, más que aceptarlas como verdades incuestionables. Esto implicaría formular preguntas que no solo validen lo que ya se sabe, sino que inviten a la reflexión sobre las creencias que las alimentan. Un ejemplo de cómo podríamos lograr esto sería: transformar las preguntas cerradas en preguntas abiertas. En lugar de hacer el tipo de preguntas que, suponemos, haría Castel: “¿Cómo puedo demostrar que María me engaña?”, podríamos intentar con una pregunta del tipo: “¿Por qué siento todo el tiempo que María me engaña?” Esto invita a una exploración más profunda de los propios sentimientos y creencias.

Otra forma de llegar a una reflexión crítica sobre las emociones es no juzgarlas como "verdades". A través de la IA, podríamos intentar identificar las emociones detrás de los pensamientos lógicos. Por ejemplo, siguiendo con el análisis de los pensamientos de Castel, una forma de no reforzar sus obsesiones sería preguntarse cosas como: “¿Por qué siento miedo y ansiedad cuando creo que María me engaña? ¿Miedo a qué?” Así, la IA no le daría respuestas que validen “sus verdades”, sino que lo ayudaría a reflexionar sobre las emociones que condicionan su pensamiento.

La idea que propongo es la de la incertidumbre como una herramienta de crecimiento, en lugar de una amenaza. Esta forma de ver la cuestión ayudaría a Castel a no sentir la incertidumbre como un vacío, sino como una puerta a nuevas posibilidades. Esta mirada le permitiría ser flexible en su interpretación de la realidad y de sí mismo. También le daría la posibilidad de, en lugar de buscar respuestas definitivas, explorar alternativas y diferentes perspectivas, desafiando así la rigidez del pensamiento. La idea es ofrecer un enfoque en el que la lógica y la emoción no sean opuestas, sino complementarias. Mostrar que las emociones no deben ser eliminadas o negadas para tomar decisiones racionales, sino que pueden ser integradas de forma consciente.

Al presentar la idea de que las emociones son dinámicas y no verdades fijas e inmutables, podríamos ayudar a los Castel de la vida a verlas como procesos en constante cambio, que pueden evolucionar y transformarse a medida que se cuestionan y exploran más profundamente. Esto podría invitar a quienes se caracterizan por la cerrazón de pensamiento a aceptar que su percepción de la realidad y de sí mismos puede transformarse, no porque la lógica de su pensamiento cambie, sino porque las emociones que lo fundamentan se pueden entender y gestionar de una manera más fluida.

Mi propuesta es un enfoque que no solo busque racionalizar la realidad o las emociones, sino integrarlas de una manera que fomente la autocomprensión, la aceptación y el crecimiento emocional. Al final, no se trata de invalidar la lógica de Castel, sino de mostrar que las emociones pueden ser aliadas en su camino hacia una comprensión más profunda de sí mismo y del mundo, y que la IA puede ser una herramienta para explorar esas complejidades en lugar de un mecanismo de reafirmación rígida.

Sin embargo, alguien con una postura tan firme y confiada en sus convicciones como este personaje de ficción podría encontrar múltiples razones para rechazar el enfoque que sugiero. Como un individuo convencido de la superioridad de su visión lógica y emocionalmente distante, los contraargumentos de Castel podrían estar

lentos de rechazo por la necesidad de profundizar en el análisis de las emociones y de integrar perspectivas más flexibles. Algunos de esos posibles contraargumentos podrían plantearse de esta manera: "Las emociones no son relevantes, son distracciones." Castel probablemente vería la idea de explorar las emociones como una pérdida de tiempo. Para él, las emociones serían una debilidad, algo que solo entorpece la búsqueda de la verdad.

Castel nos diría que solo la lógica es la que permite llegar a conclusiones firmes y reales, y que profundizar en las emociones es innecesario, ya que no aportan nada concreto ni utilizable. "No necesito perder mi tiempo cuestionando mis emociones, las cosas son lo que son. Mis observaciones sobre María son claras, y eso es todo lo que importa." Intuyo por todo lo expuesto que se sentiría incómodo con la noción de que la incertidumbre pueda ser una herramienta de crecimiento. Para él, la certeza es lo único que proporciona seguridad y control. Consideraría que abrir la puerta a la reflexión emocional y la duda debilitaría su posición y lo expondría a la vulnerabilidad que él tanto teme. "La duda es lo que destruye a las personas. Si empiezo a cuestionar lo que ya sé, nunca llegaré a ningún lado. Mi lógica es lo único que me mantiene firme.", "La verdad no necesita ser cuestionada, ya está ahí."

Para alguien como Castel, el hecho de tener "la verdad" es suficiente. No ve valor en cuestionar esa verdad porque, en su mente, no hay espacio para diferentes interpretaciones ni para una posible transformación de su percepción. Las emociones y la lógica deben estar al servicio de esa verdad inquebrantable. "Lo que siento es la realidad. María me engaña, no hay más que discutir. ¿Por qué complicarse la vida analizando algo tan simple?".

Además, Castel podría ver la inteligencia artificial como una herramienta útil solo para tareas mecánicas, pero no como algo capaz de ayudar a comprender o cuestionar las emociones humanas. Vería la propuesta de usar la IA para profundizar en la autocomprensión emocional como una especie de absurdo que se aleja de su propósito inicial de simplemente llegar a respuestas claras. "¿Qué puede decirme una máquina sobre mis emociones? La IA es solo un medio para fundamentar con información lo que ya sé, no una fuente de sabiduría sobre lo que siento." Castel, al ser un hombre que prefiere la certeza, vería en el enfoque emocional una invitación a ser más vulnerable y menos seguro de sí mismo. Para él, esto sería una amenaza directa a su control, tanto sobre sí mismo como sobre su entorno. "Explorar las emociones solo lleva a confusión y caos." En su mente, cualquier intento de explorar emociones llevará a un desorden emocional, sumiendo a la persona en una especie de laberinto del que no se podrá escapar.

Estos serían algunos de los argumentos que creo que alguien con su mentalidad rígida y cerrada, podría usar para rechazar la propuesta de transformar el miedo a la incertidumbre en una oportunidad de crecimiento. La clave sería desafiar esa cerrazón de forma que no haga sentir que la lógica está en peligro, sino mostrar cómo la integración de la emoción puede ser útil para completar los razonamientos y alcanzar una verdad más rica y matizada, no necesariamente desvirtuando las certezas, sino mejorando la comprensión de los hechos.

"La duda es lo que destruye a las personas. Si empiezo a cuestionar lo que ya sé, nunca llegaré a ningún lado." ¿Cómo podríamos argumentar lo contrario? ¿Cómo mostrar que dudar es construir conocimiento? Para contrarrestar la idea de que "la duda confunde a las personas" y de que "cuestionar lo que ya sé" te hace perderte, es necesario mostrar que la duda no es enemiga del conocimiento, sino una herramienta indispensable para expandir los límites del entendimiento.

La duda no es algo que destruye; en realidad, es el principio de la curiosidad y la curiosidad es lo que impulsa, e históricamente ha impulsado, la evolución del pensamiento humano. Sin duda, no habría descubrimientos, avances científicos ni grandes obras filosóficas. Si todos se hubieran quedado con "lo que ya sabían", el conocimiento se habría estancado en un único punto, sin crecimiento. La duda es lo que impulsa a preguntar "¿y si hay algo más? ¿Y si lo que pienso no es la única verdad?" De hecho, muchas de las teorías científicas más importantes nacieron de personas que dudaban de lo establecido y decidieron cuestionar lo que todos consideraban una certeza absoluta. Por ejemplo, si alguien en la Edad Media no hubiera dudado de que la

Tierra era el centro del universo, probablemente aún estaríamos atrapados en esa concepción errónea. Por lo tanto, sabemos bien que cuestionar lo que sabemos no nos hace perder el rumbo, sino que nos da nuevas direcciones para explorar.

Por lo tanto, la duda no conduce a la indecisión, sino que abre espacio para la reflexión profunda y la toma de decisiones más informadas. Es a través de la duda que se exploran alternativas y se evalúan riesgos. Si aceptamos ciegamente lo que sabemos, tomamos decisiones basadas en supuestos no cuestionados, que pueden ser erróneos. La duda nos empuja a buscar pruebas, a recopilar información, a tomar decisiones más sabias y fundamentadas. Si no dudamos, actuamos a ciegas, pero si aprendemos a gestionar la duda, construimos un conocimiento más sólido y más verdadero.

Por otro lado, la incertidumbre es inherente a la vida humana. No hay nada más cierto que la incertidumbre. Cuanto más tratemos de evitarla, más frustrados y rígidos nos volveremos. La incertidumbre, lejos de ser algo peligroso, es una invitación a aprender. El problema no es que no tengamos respuestas, sino que tratamos de aferrarnos a respuestas definitivas, a menudo erróneas. Al abrazar la incertidumbre, nos abrimos a nuevas perspectivas, nuevas posibilidades, y nuevas formas de acción. La incertidumbre fue lo que impulsó las revoluciones científicas, al incentivar la búsqueda de respuestas a temas y problemas de la vida. Cuando aceptamos la incertidumbre, nos volvemos más flexibles y nos damos permiso para crear, innovar y transformar. La incertidumbre no es un vacío, es un terreno fértil para la creatividad.

A nivel personal, la duda es fundamental para el crecimiento. Nos permite reflexionar sobre nuestras creencias, vernos desde una perspectiva más amplia y corregir el rumbo cuando nos damos cuenta de que estamos equivocados. Sin la capacidad de dudar de nuestras certezas, caeríamos en el autoengaño y la decepción. Aceptar que lo que sabemos no es lo único posible abre la puerta a nuevas formas de pensar, sentir y ser. Si una persona nunca cuestionara sus creencias sobre el amor o las relaciones, seguiría repitiendo los mismos patrones dañinos siempre. Solo al dudar de lo que creemos saber sobre el otro y sobre nosotros mismos, podemos construir relaciones más sanas y enriquecedoras. La duda no es una amenaza a nuestra identidad, es una puerta a la evolución, un paso necesario para crecer y mejorar como personas.

Finalmente, dudar no es desmoronarse ante lo desconocido, sino más bien reconocer que el conocimiento es un proceso continuo, no una propiedad fija. La duda, lejos de ser un obstáculo, es una llave para desbloquear nuevos niveles de comprensión. Aceptar la incertidumbre no es un signo de debilidad, sino una oportunidad para ver el mundo desde nuevas perspectivas, lo que nos va a permitir evolucionar, tanto en el pensamiento lógico como en la comprensión de nuestras emociones.

La incapacidad de aceptar la incertidumbre queda en evidencia cuando no ejercemos el pensamiento crítico y solo consumimos información que confirma nuestras ideas. En la introspección y también con el uso de IA, es clave saber hacer preguntas que desafíen nuestros propios supuestos, en lugar de buscar solo respuestas que nos den la razón. En este ejercicio la incertidumbre no es el enemigo, sino una oportunidad para cuestionarnos y crecer.