

ENTROPÍA PSICOLÓGICA: INCERTIDUMBRE Y ESTABILIDAD EMOCIONAL

PALABRAS CLAVE: Incertidumbre, adaptación, control, predecir.

¿Alguna vez te has preguntado qué certezas tenemos en la vida? Creo que en su mayoría responderíamos que la muerte es una de ellas, pero algo que casi siempre pasa desapercibido, pero que en definitiva siempre está presente y, por lo tanto, es una de las más grandes certezas en nuestro día a día, es el cambio, pese a que no podemos predecir cómo se dará, cuándo ni dónde. Lo irónico de esto, es que la palabra certeza denota seguridad, pero el cambio es algo que no siempre está en nuestro control, lo que suele ocasionarnos incertidumbre. Entonces, ¿cómo se le puede denominar a esta condición humana?

La entropía psicológica es un concepto que la psicología ha adoptado de la termodinámica refiriéndose, de acuerdo con esta rama de la física, al hecho por el cual los sistemas tienen una tendencia a derivarse hacia un estado desordenado y caótico. Esto aplicado al ámbito de la psicología viene refiriéndose a ese grado de desorden e incertidumbre al que están expuestas las personas en determinados momentos de su vida, por lo que adaptarse a ello es una condición que necesita el ser humano para seguir adelante (Arrimada, 2022).

Tanto la entropía psicológica como la entropía termodinámica, es un fenómeno natural inherente a la mente humana y a la naturaleza, lo que significa que no se puede erradicar, pues por más que uno lo intente, no podemos controlar cada aspecto de nuestra vida para evitar sorpresas, siempre habrán fenómenos externos que influyan en cómo suceden las cosas. En este sentido, es importante que los seres humanos aceptemos que en la vida no hay nada que pueda ser 100% predecible, siempre, una parte de nuestra vida está sujeta a lo incierto (Arrimada, 2022).

Podemos decir que nos encontramos en un estado de baja entropía psicológica cuando hay una alta organización, donde las cosas las tenemos bajo control, lo que nos hace sentir más seguridad y tranquilidad. Por el contrario, hablamos de estar



en un estado de alta entropía psicológica cuando nuestros planes cambian sin previo aviso y no sabemos exactamente lo que tenemos que hacer, requiriendo tiempo y esfuerzo de más en pesar sobre cómo solucionar ciertos problemas. Esta última situación nos puede hacer sentir preocupados e incluso presionados por tomar las mejores decisiones y no equivocarnos, pudiéndose desencadenar en ansiedad, y en ocasiones, en baja autoestima (Carrió, 2022).

Cuando no podemos predecir lo que sucederá y muchas de las cosas que ocurren pierden su sentido, solemos caer en un estado de máxima entropía mental. El caos exterior desorganiza nuestro mundo interior, ante este panorama, podemos realizar ciertas acciones para minimizar el impacto de la incertidumbre y proteger nuestro [equilibrio mental](#) y estabilidad emocional, por ejemplo:

- a. *Desarrollar mapas mentales flexibles de nuestro entorno.* Estos nos permitirán orientarnos en medio del caos, reorganizando y centrándonos rápidamente en nuestros objetivos más importantes, sin obsesionarnos con los detalles (Delgado, s.f.).
- b. *Conectar.* Construir relaciones fuertes y positivas, puede darnos el apoyo que necesitamos en tiempos complicados.
- c. *Vivir la experiencia con mente abierta y aprender.* Intenta dejar fluir la situación, dándole atención a las cosas conforme lo vayan requiriendo y no pensando que los cambios no planificados son sinónimo de malo. Posteriormente piensa y enlista las habilidades y estrategias que te ayudaron a afrontar las dificultades, pues podrían servirte a guiar tu comportamiento en un futuro.
- d. *Practicar el manejo del estrés y técnicas de relajación.* Estas ayudaran a darnos un tiempo para tranquilizarnos y tener mejor claridad mental en nuestras ideas.

Si hay algo que va a ser constante en la vida son los cambios, siempre vamos a estar expuestos a situaciones que se salen de lo planificado, de aquello a lo que estamos acostumbrados, a veces, incluso de nuestra ideología, pero así como la entropía es una condición inherente a nosotros, nuestra capacidad de adaptabilidad



también lo es, pues nos permite ubicarnos en el presente y trabajar con las herramientas y/o recursos a nuestro alcance para seguir adelante y alcanzar nuestros objetivos. Aceptemos lo que no podemos cambiar y seamos capaces de transformarnos para adaptarnos mejor a lo que cada día nos puede ofrecer y siempre ser una mejor versión de nosotros mismos.

REFERENCIAS

Arrimada, M. (03 de enero de 2022). *Entropía psicológica: qué es y cómo nos afecta emocionalmente*. Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/entropia-psicologica>

Carrió, Y. (2022). *Entropía Psicológica*. CEPSIM Madrid.

<https://www.psicologiamadrid.es/entropia-psicologica/#:~:text=La%20entrop%C3%ADa%20es%20un%20concepto,que%20hay%20en%20un%20sistema>.

Delgado, J. (s.f.). *Entropía psicológica: Tu estabilidad depende de cuánta incertidumbre puedes tolerar*. Rincón de la Psicología.

<https://rinconpsicologia.com/entropia-en-psicologia/>

