

alternativismo constructivo – constructive alternativism

Authored by
memjavad

November 21, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *alternativismo constructivo – constructive alternativism*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=5735>

Alternativismo Constructivo

Primary Disciplinary Field(s): Psicología Clínica, Teoría de la Personalidad, [Epistemología](#)

1. Definición Central

El alternativismo constructivo es la piedra angular filosófica sobre la que se erige la [Teoría de los Constructos Personales](#) (TCP) desarrollada por el psicólogo estadounidense **George Kelly** en 1955. Este principio fundamental postula que la realidad, si bien existe de forma objetiva, nunca es percibida ni aprehendida directamente por el ser humano. En su lugar, las personas acceden a la realidad únicamente a través de las interpretaciones o "constructos" que elaboran. El término subraya dos ideas cruciales: primero, que toda comprensión de la experiencia es una **construcción** activa por parte del individuo; y segundo, que siempre existen **alternativas** disponibles para construir e interpretar esa realidad. Por lo tanto, ninguna construcción es definitiva, sino que todas son hipótesis provisionales sujetas a revisión y mejora.

Esta postura se opone radicalmente al realismo ingenuo o al determinismo estricto, que presuponen que la verdad es única, observable y que dicta inmutablemente la conducta. Kelly argumentaba que si bien el universo es real, solo tiene sentido para nosotros en la medida en que lo interpretamos. El alternativismo constructivo, por ende, otorga al individuo una profunda agencia, ya que la experiencia no es algo que simplemente le "sucede," sino algo que el individuo moldea y predice activamente. El propósito de la vida, desde esta perspectiva, no es descubrir la verdad absoluta, sino desarrollar un sistema de constructos que sea lo suficientemente robusto y flexible como para anticipar con éxito los acontecimientos futuros, permitiendo así una adaptación eficaz al entorno.

La implicación más profunda de este concepto reside en la liberación del individuo de la tiranía de una única verdad. Si hay alternativas para interpretar cualquier situación, entonces también hay alternativas para responder a ella y para cambiar la propia vida. Esta flexibilidad inherente es la base de la salud mental según Kelly. Cuando un individuo se adhiere rígidamente a un solo conjunto de constructos, ignorando la posibilidad de interpretaciones alternativas, se encuentra en un estado de estancamiento psicológico y vulnerabilidad. El alternativismo constructivo, en esencia, es una declaración epistemológica y psicológica que afirma la capacidad humana de trascender sus propias limitaciones interpretativas mediante la invención y prueba constante de nuevas formas de ver el mundo.

2. Etimología y Contexto Histórico

El término **alternativismo constructivo** fue formalizado por George Kelly en su obra seminal, *The Psychology of Personal Constructs* (1955). Su aparición se enmarca en la psicología de mediados

del siglo XX, un período dominado por el conductismo, que tendía a reducir la experiencia humana a estímulos y respuestas observables, y por el psicoanálisis, que enfatizaba las fuerzas internas inconscientes y deterministas. Kelly, formado en física, matemáticas y psicología clínica, buscó una tercera vía que honrara la complejidad de la cognición humana sin caer en el determinismo rígido. Su enfoque fue fuertemente influenciado por la filosofía del pragmatismo americano, particularmente la idea de que la utilidad y la predictibilidad son los criterios fundamentales para evaluar la validez de una idea o concepto.

La elección de la palabra "**constructivo**" refleja la postura activa del ser humano. No somos meros receptores pasivos de información sensorial, sino creadores de significado. Al igual que un científico construye una teoría para explicar un fenómeno, cada persona construye un sistema de constructos para dar sentido a su mundo. Esta construcción implica la identificación de similitudes y contrastes, la formulación de hipótesis (predicciones) y la experimentación continua. Este proceso es inherentemente personal y subjetivo; lo que un individuo construye como "bueno" frente a "malo" es una distinción que él mismo ha creado, y que utiliza para navegar y anticipar su entorno social y físico.

El componente "**alternativismo**" es la clave de la flexibilidad y la esperanza que ofrece la teoría de Kelly. Reconoce que cualquier evento o conjunto de datos puede ser interpretado de un número potencialmente infinito de maneras. Si una persona se siente atrapada en una situación (por ejemplo, interpretándose a sí misma como un "fracaso"), el alternativismo constructivo le recuerda que esa interpretación es solo una de las muchas posibles. La tarea psicológica y terapéutica, por lo tanto, no es encontrar la "verdadera" interpretación, sino idear y probar una alternativa que sea más útil y predictiva para el futuro del individuo. Este énfasis en la capacidad de elección y revisión sitúa a Kelly como un precursor importante de los enfoques cognitivos y humanistas que surgieron posteriormente.

3. El Fundamento Filosófico

El alternativismo constructivo se alinea estrechamente con corrientes filosóficas que priorizan la experiencia subjetiva y la utilidad sobre la verdad absoluta. Epistemológicamente, se asemeja al **pragmatismo**, donde el valor de una creencia o un constructo se mide por su eficacia para resolver problemas y anticipar resultados. Si un constructo permite a la persona predecir con precisión lo que sucederá, ese constructo es útil (aunque no necesariamente "verdadero" en un sentido absoluto). Si el constructo falla repetidamente en sus predicciones, debe ser revisado o reemplazado. Este proceso continuo de prueba y error es lo que Kelly denominó el "Ciclo de Experiencia."

Kelly conceptualizó al ser humano como un **científico innato**. Así como el científico desarrolla hipótesis, el individuo desarrolla constructos. Así como el científico realiza experimentos, el

individuo se comporta de ciertas maneras para probar la validez predictiva de sus constructos. Si la predicción se confirma, el constructo se mantiene. Si la predicción se refuta, el individuo experimenta ansiedad, miedo, o amenaza, lo que indica la necesidad de modificar el sistema de constructos. Esta metáfora científica es fundamental, ya que despoja a la experiencia humana de connotaciones morales o emocionales excesivas y la trata como un proceso continuo de mejora del conocimiento personal.

Una de las implicaciones filosóficas más poderosas es la relación entre el alternativismo constructivo y la libertad humana. Al postular que somos libres de reconstruir nuestra experiencia, Kelly introduce una noción de **responsabilidad radical**. La persona no es víctima de sus circunstancias pasadas o de sus impulsos internos, sino que es responsable de la forma en que elige interpretar y anticipar el mundo. Esta responsabilidad, sin embargo, no es una carga, sino una oportunidad, ya que implica que el cambio es siempre posible. La libertad reside precisamente en la capacidad de inventar nuevas dimensiones de significado cuando las antiguas ya no sirven para predecir o dar forma a la vida.

4. Características Clave e Implicaciones

Provisionalidad de la Verdad: Ningún constructo es considerado una verdad final. Todos son modelos temporales diseñados para la máxima utilidad predictiva. Esto implica que la rigidez es inherentemente patológica, mientras que la flexibilidad es sinónimo de salud mental.

Agencia y Elección: El individuo siempre tiene la capacidad de elegir entre diferentes interpretaciones. Esta elección no se basa en el placer o el dolor, sino en el constructo que promete la mayor [anticipación](#) o extensión del sistema de constructos personal.

Orientación Futura: El énfasis está siempre en la predicción y el futuro. Los constructos se desarrollan y se revisan no para explicar el pasado (aunque este sea informativo), sino para mejorar la capacidad de la persona para manejarse en el futuro.

Subjetividad Radical: Aunque la realidad física es compartida, la forma en que se construye el significado es única para cada individuo. Lo que es un contraste significativo para una persona (e.g., "éxito vs. fracaso") puede ser irrelevante o construido de manera diferente por otra.

Las implicaciones del alternativismo constructivo para la vida cotidiana son vastas. En primer lugar, promueve una actitud de **tolerancia y curiosidad** hacia las perspectivas ajenas. Si la propia interpretación es solo una entre muchas alternativas viables, se reduce la necesidad de imponer la propia visión como la única correcta. En segundo lugar, fomenta la **creatividad**, ya que el individuo no está limitado a las categorías preexistentes, sino que puede inventar nuevos constructos para capturar aspectos de la realidad previamente ignorados. Por ejemplo, si una persona solo concibe el trabajo en términos de "dinero vs. pobreza," puede inventar un nuevo

constructo como "significado vs. vacío" para reestructurar su relación con la carrera.

Una implicación crucial en el ámbito de la emoción y el conflicto es la reinterpretación de los estados psicológicos negativos. La ansiedad, por ejemplo, no es vista como una neurosis freudiana, sino como el reconocimiento de que los eventos que se están enfrentando se encuentran fuera del rango de conveniencia del sistema de constructos central de la persona. La **amenaza**, por otro lado, es la conciencia inminente de un cambio comprensivo y radical en la estructura central del sistema de constructos. En lugar de ser síntomas a eliminar, estos estados son señales de que el sistema constructivo necesita urgentemente una revisión, lo cual es, en última instancia, una oportunidad para el crecimiento.

5. Aplicación en Psicoterapia

El alternativismo constructivo proporciona el marco teórico para la práctica clínica de Kelly. Si el problema psicológico reside en la adhesión rígida a constructos ineficaces o la incapacidad de generar alternativas viables, el objetivo de la terapia es facilitar la **reconstrucción**. El terapeuta no busca "arreglar" al paciente ni imponer constructos "correctos," sino ayudarlo a expandir, flexibilizar y validar su propio sistema constructivo. La terapia se convierte en un laboratorio donde el paciente puede experimentar con nuevas formas de interpretar su vida sin el riesgo de consecuencias catastróficas.

Una de las técnicas más distintivas derivadas directamente del alternativismo constructivo es la **Terapia de Rol Fijo** (Fixed-Role Therapy). En esta técnica, el paciente es invitado a actuar, durante un período limitado (generalmente dos semanas), como si fuera un personaje ficticio diseñado por el terapeuta en colaboración con el paciente. Este personaje posee un sistema de constructos radicalmente diferente y más funcional que el del paciente. Al "probarse" una nueva identidad, el paciente experimenta activamente las implicaciones predictivas de un sistema alternativo, lo que facilita la revisión de sus propios constructos centrales. Esta técnica es una manifestación directa de la creencia de Kelly de que uno puede elegir activamente ser diferente, probando constructos alternativos.

Otra herramienta clave es la **Técnica de la Rejilla de Repertorio** (Repertory Grid Technique), que permite al terapeuta y al paciente mapear sistemáticamente el sistema de constructos del cliente. Al identificar los elementos (personas, situaciones) y cómo el cliente los contrasta (constructos), se revela la estructura, la rigidez y la permeabilidad del sistema. La rejilla no solo diagnostica, sino que también estimula la generación de constructos alternativos al obligar al cliente a aplicar sus constructos a nuevos elementos o a generar nuevos constructos para diferenciar elementos previamente agrupados. En esencia, la rejilla es un método estructurado para aplicar el principio del alternativismo constructivo en la práctica, forzando la conciencia de que existen múltiples maneras de categorizar y predecir el mundo.

6. Debates y Críticas

Uno de los principales debates en torno al constructivismo alternativo se centra en el peligro percibido del **relativismo absoluto**. Si todas las interpretaciones son igualmente válidas, ¿cómo se diferencia un constructo funcional de uno disfuncional, o una visión del mundo que promueve la vida de una que es destructiva? Kelly abordó esta crítica reconociendo la existencia de una realidad objetiva (el universo existe independientemente de nuestras construcciones) y enfatizando que el criterio de validez no es la "verdad" sino la **utilidad predictiva**. Un constructo es mejor que otro si permite al individuo anticipar mejor los eventos y extender su sistema de constructos a nuevas experiencias. Por lo tanto, el constructivismo alternativo no es un relativismo sin restricciones, sino un relativismo pragmático.

Otra crítica se dirige a la supuesta **naturaleza excesivamente cognitiva** de la teoría, argumentando que Kelly subestimó el papel de las emociones, los impulsos inconscientes o los factores biológicos en la determinación de la conducta humana. Los críticos señalan que Kelly tiende a subsumir los estados emocionales bajo la rúbrica de fallos o transiciones en el sistema de constructos (por ejemplo, la culpa es la pérdida de la estructura de rol central). Sin embargo, los defensores de la TCP argumentan que Kelly no niega la emoción, sino que la redefine: las emociones son la conciencia de las perturbaciones o los movimientos dentro del sistema constructivo, y por lo tanto, no son causas primarias de la conducta, sino resultados de la forma en que se está procesando la realidad.

Finalmente, existe el desafío práctico de la **resistencia al cambio**. Aunque el constructivismo alternativo sugiere que el cambio es siempre posible, en la práctica clínica, los constructos centrales de una persona (aquellos que definen su identidad y sus relaciones más importantes) son extremadamente resistentes a la revisión. Esto se debe a que la alteración de un constructo central amenaza con desestabilizar todo el sistema, generando una amenaza existencial profunda. El terapeuta debe proceder con cautela, permitiendo reconstrucciones graduales y periféricas antes de abordar los constructos que definen el yo, respetando así la necesidad humana de estabilidad y coherencia, incluso dentro de un marco filosófico que celebra la alternativa y la fluidez.

7. Importancia e Impacto

El constructivismo alternativo ha tenido un impacto significativo, no solo en la psicología de la personalidad, sino también en el desarrollo de enfoques terapéuticos posteriores. Su énfasis en la subjetividad, la construcción activa de la realidad y la agencia humana lo convierte en un precursor directo de las **terapias cognitivas constructivistas**, diferenciándose de las terapias cognitivo-conductuales más ortodoxas (que a menudo buscan reemplazar "pensamientos irracionales" con "pensamientos racionales" basados en una realidad objetiva). El constructivismo

constructivo, en cambio, se centra en la coherencia interna y la utilidad del constructo para el individuo, en lugar de su correspondencia con una verdad externa.

Además, la filosofía de Kelly influyó profundamente en las **terapias narrativas** y los enfoques posmodernos. La idea de que la vida es una historia que puede ser reescrita y que la realidad social es una construcción compartida resuena directamente con el constructivismo. Al igual que Kelly, los terapeutas narrativos buscan ayudar a los clientes a externalizar sus problemas y a generar "títulos alternativos" para sus vidas, demostrando que la interpretación actual es solo una de las muchas narrativas posibles.

En el ámbito de la investigación, la adopción del constructivismo legitima el estudio de la experiencia subjetiva y la fenomenología personal. El uso de herramientas como la Rejilla de Repertorio ha permitido a investigadores y clínicos acceder a las complejas estructuras cognitivas de los individuos de una manera que las pruebas psicométricas tradicionales a menudo no logran. Al reconocer que la interpretación es primordial, el constructivismo ha cimentado la comprensión de que para comprender la conducta humana, primero debemos comprender cómo el individuo ha elegido construir el mundo que habita y las alternativas que percibe como disponibles para su acción futura.

Lectura Adicional

[Teoría de los constructos personales \(Wikipedia\)](#)

[Epistemología \(Wikipedia\)](#)

[Anticipación \(Wikipedia\)](#)