La Gaceta Improbable
UNIDAD DE ESTUDIOS IMPROBABLES

ARTÍCULO ORIGINAL · 10 SEPTIEMBRE 2026

Soberanía cotidiana percibida ante acontecimientos no sujetos a control personal

Estudio multicéntrico internacional sobre exigencias absolutistas, tolerancia a la frustración y respuesta adulta ante acontecimientos que suceden sin permiso previo.

Clara Montiel Ferrer[1], Eleanor Whitcombe[2], Lucien Beaulieu-Marchand[3]

[1] Área de Trabajo Social y Sistemas Cotidianos, Unidad de Estudios Improbables, Sevilla, España.

[2] European Centre for Everyday Sovereignty, Oxfordshire, Reino Unido.

[3] Institute for Ordinary Frustration Research, Montréal, Canadá.

Autor de correspondencia: Clara Montiel Ferrer · Unidad de Estudios Improbables.

Autores y afiliaciones: ficción editorial.

Resumen

Introducción. Los adultos suelen comprender que el tráfico, la meteorología, los dispositivos electrónicos, la disponibilidad de aparcamiento y la conducta espontánea de otras personas no están sometidos a su autoridad. Ese conocimiento no impide que, cuando interfieren con nuestros planes, empecemos a formular opiniones bastante precisas sobre cómo deberían haberse comportado. La Terapia Racional Emotivo-Conductual (REBT) distingue entre preferencias flexibles y exigencias rígidas, y sitúa la intolerancia a la frustración entre los procesos relevantes para comprender respuestas disfuncionales ante la adversidad.

Objetivo. Examinar la *soberanía cotidiana percibida*, constructo ficticio definido como la expectativa implícita de que acontecimientos externos independientes deberían mantener una coordinación razonable con la agenda, deseos o urgencias del sujeto, pese a que este reconozca explícitamente que carecen de obligación o información suficiente para hacerlo.

Método. Estudio multicéntrico ficticio con 2.406 adultos de España, Reino Unido, México, Canadá, Italia y Japón. Los participantes respondieron a seis escenarios de baja gravedad: semáforo, cola, mensaje leído sin respuesta, aparcamiento, actualización informática y lluvia. Se emplearon la Escala de Soberanía Cotidiana Percibida (ESCP-18), la Latencia hasta el Primer Debería (LPD) y el Índice de Universalización de la Propia Urgencia (IUPU), todos ellos instrumentos ficticios.

Resultados. El 98,2 % identificó correctamente que los acontecimientos no disponían de autoridad, información suficiente u obligación para ajustarse a sus planes. Pese a ello, el 76,1 % formuló al menos una protesta normativa equivalente a «esto no debería estar ocurriendo ahora». La discrepancia fue denominada **Brecha de Soberanía Cotidiana (BSC)**.

Conclusiones. El conocimiento causal de los límites del control puede coexistir con una expectativa residual acerca de cómo debería comportarse la realidad. El sujeto sabe que no gobierna el universo, pero continúa sorprendiéndose cuando este actúa sin consultarle.

Palabras clave: Trabajo Social; REBT; exigencias absolutistas; tolerancia a la frustración; soberanía cotidiana; persona-entorno.

English abstract

Abstract

Background. Adults generally understand that traffic, weather, digital devices, parking availability and other people's spontaneous behaviour are not under their authority. This knowledge does not prevent us, when such events interfere with our plans, from forming quite specific opinions about how they should have behaved. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) distinguishes flexible preferences from rigid demands and treats frustration intolerance as a relevant process in responses to adversity.

Objective. To examine *perceived everyday sovereignty*, a fictional construct defined as the implicit expectation that independent external events should coordinate reasonably with one's agenda, preferences or urgency despite explicit recognition that they have neither sufficient information nor an obligation to do so.

Method. A fictional international multicentre study of 2,406 adults from Spain, the United Kingdom, Mexico, Canada, Italy and Japan used six low-stakes scenarios: a traffic light, a queue, a read message without an immediate reply, parking, a software update and rain. The fictional Everyday Sovereignty Scale (ESS-18), Latency to the First Should (LFS) and Own-Urgency Universalisation Index (OUUI) were recorded.

Results. Overall, 98.2% correctly recognised that the events had no authority, sufficient information or obligation to accommodate their private plans. Nevertheless, 76.1% produced at least one normative protest equivalent to "this should not be happening now". This discrepancy was labelled the **Everyday Sovereignty Gap**.

Conclusions. Explicit knowledge of limited control may coexist with a residual normative expectation about how reality ought to behave. The subject knows they do not rule the universe, yet remains surprised when it acts without consultation.

Keywords: Social Work; REBT; demandingness; frustration tolerance; everyday sovereignty; person-environment.

Naturaleza del documento
La literatura científica citada es real. El estudio, la muestra, las escalas UEI, los resultados, los autores y las instituciones son ficción satírica. *Adulto emperador* y *soberanía cotidiana percibida* no son diagnósticos ni constructos clínicos reconocidos.

1. Introducción

Esta línea editorial nació tras la lectura del trabajo de Acevedo Alemán sobre el denominado «niño emperador», publicado en *Trabajo Social Hoy*. Aquel artículo estudia prácticas de crianza y conductas descritas por padres, tutores o cuidadores. Su objeto de estudio es real y distinto del que aquí se propone. La presente investigación no extiende esa categoría a la vida adulta, no establece continuidad clínica entre ambos fenómenos y no dirige la sátira hacia menores ni familias que sufren violencia filio-parental.

El problema que nos ocupa es considerablemente más ordinario. Una persona adulta sabe que el semáforo desconoce su agenda, que la lluvia no participa en la organización de una barbacoa, que una plaza de aparcamiento no se libera por mérito biográfico y que una confirmación de lectura no constituye por sí sola un contrato de respuesta inmediata. Sin embargo, «ahora tenía que ponerse rojo», «tenía que llover justo hoy» o «lo ha leído y no contesta» son formulaciones cotidianas suficientemente frecuentes como para sugerir una discrepancia entre lo que el sujeto sabe acerca del mundo y lo que espera normativamente de él.

La REBT de Albert Ellis ofrece un marco especialmente adecuado para pensar esa discrepancia sin convertirla en patología. En su formulación clásica y desarrollos posteriores, se distinguen creencias racionales flexibles de creencias irracionales rígidas; entre estas últimas se incluye la *demandingness*, entendida como expectativa absoluta de que los acontecimientos o las personas deben ajustarse a determinados deseos. Ellis expuso estas ideas en su obra revisada *Reason and Emotion in Psychotherapy*, y una formulación clínica sistemática posterior puede consultarse en *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy*.

Esta distinción no convierte cualquier uso gramatical de «debería» en una creencia irracional. El interés está en la rigidez de la exigencia y en la transformación de una preferencia legítima —«preferiría que esto no ocurriera»— en una condición que la realidad supuestamente tendría obligación de satisfacer. Revisiones contemporáneas de REBT mantienen la diferencia entre demandas rígidas y preferencias flexibles, junto con procesos derivados como catastrofización, baja tolerancia a la frustración y evaluaciones globales. Turner (2016) resume este marco y su distinción entre creencias racionales e irracionales.

La intolerancia a la frustración dispone asimismo de instrumentos reales. Harrington desarrolló la *Frustration Discomfort Scale* y encontró una estructura de cuatro dimensiones que incluía intolerancia emocional, merecimiento, intolerancia a las dificultades y frustración de logro. El trabajo original puede consultarse mediante su DOI. La escala y sus dimensiones no validan la «soberanía cotidiana» propuesta aquí; sirven únicamente como territorio científico auténtico sobre el que se construye la sátira.

Definimos **soberanía cotidiana percibida** como la expectativa implícita de que acontecimientos, sistemas y terceras personas con agendas propias deberían mostrar un grado mínimo de coordinación con nuestros planes, aun cuando reconozcamos explícitamente que no existe mecanismo alguno que les permita conocerlos o priorizarlos.

> **HIPÓTESIS DE TRABAJO**
>
> El sujeto sabe que no gobierna el universo, pero continúa sorprendiéndose cuando este actúa sin consultarle.

2. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal fue estimar la **Brecha de Soberanía Cotidiana (BSC)**: coexistencia, dentro del mismo sujeto y escenario, de conocimiento explícito sobre la ausencia de control y protesta normativa ante la falta de coordinación del acontecimiento con su agenda.

Se formularon tres hipótesis ficticias. Primero, hacer saliente un plan personal aumentaría la protesta normativa sin modificar el conocimiento causal del participante. Segundo, las puntuaciones en la ESCP-18 se asociarían con mayor intolerancia a las molestias y frustraciones cotidianas, sin equivaler a ningún trastorno. Tercero, el fenómeno aparecería en las seis sedes internacionales sin necesidad de establecer campeonatos nacionales de soberanía.

3. Método

3.1 Diseño y participantes

Se diseñó un experimento de viñetas aleatorizadas, completamente ficticio, con 2.406 adultos de 25 a 74 años residentes en España, Reino Unido, México, Canadá, Italia y Japón. Se excluyeron menores y escenarios que implicaran enfermedad, urgencia real, discriminación, accesibilidad, pérdida económica relevante o vulneración de derechos. El propósito era estudiar molestias ordinarias, no convertir necesidades legítimas en material satírico.

Cada participante recibió seis situaciones equivalentes en gravedad. En tres de ellas se hacía saliente un plan personal inmediatamente antes del inconveniente; en las restantes, el mismo acontecimiento aparecía sin presión contextual añadida. El orden fue aleatorizado.

3.2 Escala de Soberanía Cotidiana Percibida (ESCP-18)

La ESCP-18 es un instrumento ficticio de 18 ítems diseñado por la UEI para este estudio. Evalúa cuatro dominios: **soberanía temporal**, expectativa de que demoras y ritmos externos reconozcan la propia prisa; **soberanía interpersonal**, expectativa de disponibilidad ajena en el momento psicológicamente adecuado; **soberanía instrumental**, expectativa de que sistemas y dispositivos elijan momentos convenientes para fallar o actualizarse; y **soberanía ambiental**, expectativa de coordinación entre planes privados y tráfico, aparcamiento o meteorología.

La escala no mide delirios de control ni presupone que el participante crea literalmente disponer de autoridad sobre esos acontecimientos. Mide, en el universo ficticio del estudio, la distancia entre «sé que no depende de mí» y «aun así, esto no debería estar pasando ahora».

3.3 Medidas conductuales

Se registró la **Latencia hasta el Primer Debería (LPD)**, definida como el tiempo hasta la primera formulación rígidamente normativa en la respuesta abierta. La codificación atendió al sentido de la frase, no a la presencia literal del verbo *deber*. También se conservó el **Índice de Universalización de la Propia Urgencia (IUPU)**, que estima cuánto aumenta el valor subjetivo del tiempo propio sin producir cambios observables en el valor objetivo del tiempo de los demás.

Se calcularon además tres indicadores exploratorios: el **Coeficiente de Intencionalidad Tecnológica Atribuida (CITA)**, ante actualizaciones inoportunas; el **Grado de Injusticia Meteorológica Percibida (GIMP)**; y la **Latencia hasta Atribución de Significado (LAS)** en mensajes leídos sin respuesta.

3.4 Escenarios experimentales

Escenario	Contrariedad	Formulación de soberanía observada
Semáforo	Cambio a rojo al aproximarse	«Ahora tenía que ponerse rojo.»
Cola	Cinco personas por delante	«Esto debería ir mucho más rápido.»
Mensajería	Mensaje leído sin respuesta inmediata	«Lo ha leído; podría contestar.»
Aparcamiento	Doce minutos sin plaza próxima	«A mí siempre me pasa igual.»

Escenario	Contrariedad	Formulación de soberanía observada
Actualización	Inicio tres minutos antes de una videollamada	«No podía actualizarse en otro momento.»
Lluvia	Precipitación durante un plan exterior	«Tenía que llover justo hoy.»

Tabla 1. Escenarios e indicadores completamente ficticios. Ninguna de estas expresiones, por sí sola, constituye una medida clínica.

4. Resultados

> **HALLAZGO PRINCIPAL**
>
> El 98,2 % reconoció correctamente que el acontecimiento no tenía información suficiente, autoridad u obligación para ajustarse a su agenda. El 76,1 % protestó al menos una vez porque no lo había hecho.

La ESCP-18 mostró una consistencia interna ficticia de ω = .88. La saliencia de un plan personal elevó la puntuación media de protesta normativa de 3,1 a 4,9 puntos sobre 7, mientras que el conocimiento causal permaneció prácticamente inalterado. La asociación ficticia entre ESCP-18 e intolerancia a molestias cotidianas fue moderada (r = .46).

Escenario	Reconoce ausencia de coordinación personal	Formula protesta normativa
Semáforo	99,6 %	61,8 %
Cola	99,1 %	68,9 %
Mensaje leído	96,7 %	72,4 %
Aparcamiento	99,4 %	79,1 %
Actualización	96,8 %	84,2 %
Lluvia	100 %	82,7 %
Datos reales de la tabla	**0 %**	**0 %**

Tabla 2. Resultados ficticios. «Ausencia de coordinación personal» significa que el participante reconoció que el acontecimiento no conocía su agenda, no podía conocerla o no tenía obligación de priorizarla.

4.1 Brecha de Soberanía Cotidiana

La BSC apareció cuando un participante respondió correctamente a la comprobación causal y, dentro del mismo ensayo, formuló una exigencia sobre cómo el acontecimiento debería haber coordinado su conducta con sus necesidades. El 76,1 % presentó al menos una BSC; el 42,8 % la mostró en cuatro o más escenarios.

La estructura lingüística más frecuente comenzó con una concesión de realidad —«ya sé que no depende de nadie», «sé que estas cosas pasan», «entiendo que no puede saberlo»— seguida de una conjunción adversativa. El término *pero* funcionó como principal vía de restitución de soberanía.

> «Ya sé que no depende de nadie, **pero** vaya momento.»

4.2 Efectos por escenario

Las actualizaciones informáticas produjeron los valores más altos del CITA cuando aparecieron inmediatamente antes de una tarea importante. La afirmación «lo hace aposta» fue considerada literalmente imposible por el 94,6 % de los participantes. Pese a ello, el 37,2 % afirmó que la expresión describía con precisión cómo se sentía.

En meteorología, el GIMP aumentó de forma marcada cuando la lluvia interfería con un plan exterior ya organizado. La cantidad de precipitación era idéntica en todas las condiciones. El calendario privado no mostró efectos detectables sobre las nubes.

En mensajería instantánea, la LAS disminuyó conforme aumentaba la relevancia subjetiva del mensaje: a falta de información nueva, algunos participantes generaron explicaciones interpersonales cada vez más completas. La secuencia «estará ocupado» → «qué raro» → «pues vale» fue clasificada como trayectoria interpretativa de interés.

4.3 Persistencia de la superioridad ceremonial

La **superioridad ceremonial**, descrita en la versión preliminar de este trabajo, sobrevivió como fenómeno secundario. Algunos participantes aceptaron con gran cortesía que los demás poseían agendas autónomas mientras mantenían una expectativa sostenida de que dichas agendas reconocieran discretamente la prioridad del propio caso. La cortesía formal, por tanto, no abolió la soberanía percibida; únicamente mejoró su protocolo.

5. Discusión

Los resultados ficticios no sugieren que los participantes crean literalmente gobernar semáforos, nubes, aplicaciones o terceras personas. La hipótesis es más modesta: conocen los límites de su control y conservan, al mismo tiempo, una expectativa normativa residual acerca de cómo deberían comportarse las cosas cuando esos límites resultan molestos.

La distinción recuerda un punto central de la REBT: no es equivalente preferir intensamente que un acontecimiento no ocurra y convertir esa preferencia en una demanda rígida. «Preferiría no encontrar tráfico» admite que el tráfico puede existir y seguir siendo desagradable. «No debería haber este tráfico ahora» añade una obligación que la circulación no está en condiciones de conocer ni aceptar. La literatura REBT describe la *demandingness* como una expectativa absoluta de que los acontecimientos o las personas sean como el individuo considera que deben ser.

Algo similar ocurre con la tolerancia a la frustración. Que una espera, un fallo o un retraso sean molestos no requiere negar su molestia para responder de forma flexible. La aportación satírica de la UEI consiste en observar el momento exacto en que una incomodidad deja de ser únicamente indeseada y adquiere rango de infracción contra un orden nunca promulgado.

> **HALLAZGO CENTRAL**
>
> El sujeto sabe que no gobierna el universo, pero continúa sorprendiéndose cuando este actúa sin consultarle.

Esta formulación explica por qué pueden coexistir sin aparente dificultad dos afirmaciones: «sé que no depende de mí» y «pero es que vaya momento». La primera describe el mundo. La segunda formula discretamente sus obligaciones.

La BSC tampoco implica necesariamente enfado intenso. Puede aparecer como una leve decepción, un suspiro, una mirada al semáforo o la apertura repetida de una conversación de WhatsApp. Su interés reside precisamente en su normalidad: la mayoría de las personas no reclama soberanía total. Parece bastar con una pequeña competencia consultiva sobre el tramo de realidad que coincide con su martes.

6. Implicaciones para el Trabajo Social

El interés para el Trabajo Social no consiste en identificar «adultos emperadores» ni etiquetar a personas que reclaman. Se sitúa en la relación persona-entorno y en una condición elemental de la vida comunitaria: compartimos tiempos, espacios, recursos, procedimientos y vínculos con otras personas cuyos proyectos son tan subjetivamente importantes como los propios.

Reclamar un derecho, denunciar una injusticia, pedir accesibilidad, solicitar una adaptación razonable o cuestionar una mala práctica no constituye soberanía cotidiana. En muchos conflictos el entorno debe cambiar. La sátira se limita a contrariedades leves en las que no existe perjuicio relevante ni obligación incumplida.

Desde esta perspectiva, una parte de la convivencia adulta puede describirse como la **coordinación de múltiples soberanías subjetivas incompatibles**. Cada persona llega a la cola con una historia que explica por qué hoy tiene especial prisa; la cola, por desgracia, contiene varias historias al mismo tiempo.

La intervención profesional no necesita discutir que las preferencias importan. El punto conceptualmente interesante es otro: una preferencia puede ser intensa, legítima y comprensible sin adquirir por ello jurisdicción sobre el entorno.

7. Limitaciones

Adulto emperador, *soberanía cotidiana percibida*, ESCP-18, BSC, LPD, IUPU, CITA, GIMP y LAS son construcciones ficticias. No son categorías diagnósticas, no han sido validadas y no deben utilizarse para evaluar a personas reales. Las cifras del estudio son inventadas.

Las referencias científicas auténticas describen REBT, exigencias rígidas, preferencias flexibles e intolerancia a la frustración; no respaldan la existencia de los índices UEI ni los resultados presentados. Tampoco se ha estudiado aquí violencia, psicopatología grave, relaciones familiares conflictivas, urgencias, pobreza, discriminación o barreras de acceso.

Finalmente, las viñetas dependen de autoinforme y lenguaje. Una futura investigación debería incorporar observación naturalista, siempre que consiga aprobación ética para registrar el momento exacto en que un conductor mira personalmente a un semáforo.

8. Conclusiones

Los adultos de este estudio ficticio conservaron intacto su conocimiento acerca de los límites de control. Sabían que el tráfico no aparece para perjudicarlos, que la lluvia carece de información sobre sus planes, que un mensaje leído no obliga a una respuesta inmediata y que encontrar aparcamiento depende de variables ajenas a su biografía.

Ese conocimiento resultó insuficiente para impedir que, una y otra vez, el funcionamiento autónomo de tales fenómenos fuera recibido como una inoportunidad difícilmente justificable.

Puede, por tanto, que una parte de la madurez consista menos en abandonar toda pretensión de soberanía que en descubrir, episodio tras episodio, que nunca fue reconocida por el resto del universo.

> **El sujeto sabe que no gobierna el universo, pero continúa sorprendiéndose cuando este actúa sin consultarle.**

Durante el análisis apareció una variante fiscal-administrativa de la soberanía cotidiana cuya fórmula prototípica fue **«Yo pago mis impuestos»**. Dada su aparente capacidad para ampliar derechos percibidos, el comité editorial decidió excluirla de este manuscrito y remitirla a un protocolo independiente.

9. Proceso editorial y declaraciones

Revisión externa: Prof. Dr. Anselmo Cifuentes Rabadán, PhD, Director del Observatorio Europeo de Problemas que Eran Para Cinco Minutos; y Prof. Dra. Ofelia Santisteban y Cifuentes, PhD, DSc, Directora del Laboratorio de Frustración Cotidiana y Aparcamiento.

Revisión metodológica: Prof. Dra. Matilde Alcázar Mena, DPhil, Cátedra Internacional de Cognición Social y Conflictos Domésticos de Baja Intensidad.

Conflicto de intereses: los autores declaran no haber solicitado que los plazos editoriales se adaptaran a la especial importancia subjetiva de este manuscrito.

Financiación: recursos propios de la Unidad de Estudios Improbables.

Producción editorial: Humano + IA dirigida. Dirección, selección conceptual y responsabilidad editorial humanas.

10. Referencias reales

1. Acevedo Alemán J. El niño emperador. Desafíos del Trabajo Social en un mundo transhumanista. *Trabajo Social Hoy*. 2025;103(1):1-13. doi: 10.12960/TSH.2025.0005.
2. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Revised and updated ed. Secaucus, NJ: Carol Publishing Group; 1994. Registro bibliográfico verificable.
3. DiGiuseppe RA, Doyle KA, Dryden W, Backx W. *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy*. 3rd ed. New York: Oxford University Press; 2014. Oxford Academic / DOI.
4. Harrington N. The Frustration Discomfort Scale: development and psychometric properties. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2005;12(5):374-387. doi: 10.1002/cpp.465.
5. Turner MJ. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*. 2016;7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423.

Nota editorial: estas referencias son reales y sustentan únicamente el marco científico descrito: REBT, exigencias y preferencias, e intolerancia a la frustración. No respaldan la existencia literal del «adulto emperador», la soberanía cotidiana percibida ni los datos ficticios del estudio.

10. Cómo citar este artículo

> Montiel Ferrer, C., Whitcombe, E., & Beaulieu-Marchand, L. (2026). Soberanía cotidiana percibida ante acontecimientos no sujetos a control personal. La Gaceta Improbable. https://lagacetaimprobable.es/estudio-006.html