



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

Cuando no sabes quién eres: guía de bolsillo para la crisis de identidad

No estás roto. Lo que se cayó no eres tú: es un guion que heredaste o asumiste sin explorarlo. La crisis de identidad es un estado medible — y tiene salida por pasos.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La diferencia que nadie te nombra

Hay una clase de mareo que nadie ve por fuera: despertar un día y notar que el guion con el que venías viviendo ya no calza. El trabajo que definía tu día cambió, o el rol que los demás te daban terminó, o la respuesta a "¿quién soy?" empezó a sonar hueca — justo tú, que tenías todo resuelto.

La psicología mide este tránsito desde 1966. James Marcia formalizó el modelo que la clínica sigue usando: tu identidad se ubica en uno de **cuatro estados**, según dos preguntas — ¿has explorado opciones en serio? ¿te has comprometido con alguna?

Los cuatro estados

| Estado | ¿Exploraste? | ¿Te comprometiste? | Cómo se siente |

| --- | --- | --- | --- |

| Identidad lograda | Sí, en serio | Sí, con algo propio | Hay dirección. No siempre calma, pero hay piso. |

| Moratoria | Sí, activamente | Aún no | Incómodo, ansioso, pero vivo: el trabajo está pasando. |

| Foreclosure (guion heredado) | No, se heredó | Sí, pero no elegido | Apariencia de dirección; chirría cuando preguntas "¿por qué esto?" |

| Difusión | No | No | Vacío sin urgencia. No se busca porque no se sabe qué buscar. |

La crisis casi siempre aparece como **moratoria**: estás explorando, todavía no has elegido, y la incomodidad de no tener piso es enorme pero funcional. Y no es solo cosa de adolescentes: Schwartz (2001) revisó medio siglo de investigación y mostró que el trabajo identitario se reactiva en las transiciones adultas — perder un trabajo, un rol, una relación o una etapa reabre la pregunta "¿quién soy ahora?".

> La pregunta duele porque importa. Si nada te importara, no sentirías que te falta el piso.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · A ESTA ALTURA YA DEBERÍA SABER QUIÉN SOY

"Todos los demás tienen su vida resuelta. Yo estoy otra vez en cero."

Traducción: Falso en las dos partes. La meta-análisis de Kroger, Martinussen y Marcia (2009) mostró que los estados identitarios siguen cambiando en la adultez joven y más allá: la exploración no vence a una edad exacta. Y "todos los demás" es una ilusión de vitrina: nadie publica sus dudas de identidad.

PENSAMIENTO 2 · SI TENGO DUDAS ES QUE FRACASÉ

"Tenía un plan. Si dudo del plan, es que fallé como persona."

Traducción: Dudar de un plan es información, no fracaso. El modelo de Marcia distingue compromiso heredado (foreclosure) de compromiso elegido tras explorar. Cuando el guion heredado choca con la realidad, la duda es la señal de que algo aprendiste.

PENSAMIENTO 3 · TENGO QUE TIRARLO TODO PARA ENCONTRARME

"Para saber quién soy debo renunciar a todo y empezar de cero."

Traducción: El gesto dramático rara vez es el método. Berzonsky (2003) mostró que lo que predice bienestar es el estilo informativo: procesar, probar y decidir dominio por dominio — no quemar la vida entera en un solo acto.

PENSAMIENTO 4 · ESTO ME VA A PASAR TODA LA VIDA

"Llevo meses así. Seguramente siempre voy a sentirme así."

Traducción: La duración depende menos del calendario que del trabajo: la exploración con método acelera el tránsito; evitar la pregunta lo alarga. Llevar meses sin movimiento nuevo es una señal de pedir apoyo, no una sentencia.

PENSAMIENTO 5 · PERDER ESTE ROL ES PERDER MI VALOR

"Si ya no soy esto que hacía, no soy nada."

Traducción: Confundes un contenedor con el contenido. El rol era el envase donde vivía tu identidad, no la identidad misma. Recuperar contacto con lo que sí elegiste (aunque sea pequeño) reconstruye el piso más rápido que defender el envase.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"No estás roto. Estás entre guiones: el heredado ya no sirve y el propio todavía se está escribiendo. Una exploración real a la vez."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Ancla el momento: escribe en una frase neutra cuándo volvió a hacerse ruidosa la pregunta "¿quién soy?". Casi siempre hay un disparador concreto — una pérdida, un cambio, una meta cumplida que no se sintió como tal. Nombrarlo baja la niebla.
Día 2	Haz dos listas: dos cosas de tu vida actual que HEREDASTE (de familia, cultura, circunstancia) y dos que ELEGISTE. Míralas juntas. La diferencia entre ambas listas es el mapa de dónde vive tu malestar.
Día 3	Achica la pregunta: convierte "¿quién soy?" en una pregunta que puedas responder PROBANDO esta semana. Ejemplo: no "¿qué me gusta?" sino "¿qué pasa si dedico dos horas al domingo a eso que dejé?".
Día 4	Ejecuta la primera micro-prueba: hazla aunque sientas que no va a servir. La exploración funciona por contacto con la realidad, no por introspección. Una hora cuenta.
Día 5	Habla con una persona que viva distinto de ti: otro oficio, otra estructura de vida, otra edad. Pregúntale cómo eligió su camino y qué descartó. Explorar por conversación también es exploración real.
Día 6	Registra el resultado de la semana empezando la frase con "Lo que descubrí fue...". Descartar con contacto también avanza — a veces el descubrimiento honesto es "esto no era", y eso ya es mapa.

Herramienta: el inventario de guiones (20 minutos)

Un ejercicio de papel y lápiz para separar lo heredado de lo elegido:

- 1 **Dibuja dos columnas:** HEREDADO / ELEGIDO.
- 1 **Recorre cuatro dominios** y anota en cada uno qué viene de quién y qué viene de ti: trabajo y dinero · relaciones y familia · cuerpo y salud · valores y creencias.
- 1 **Marca con una estrella** cada ítem de la columna HEREDADO que además te ESTRECHA (te cuesta sueño, te pide ser alguien que no eres). Esas estrellas son tu zona de trabajo.
- 1 **Elige la estrella más pequeña:** no la más grande. Con la más pequeña diseña una micro-prueba de una semana que te dé dato real (probar, preguntar, asistir) sin decisión irreversible.
- 1 **Al final de la semana escribe:** "Lo que descubrí fue...". Guarda la hoja: dentro de un mes vas a querer releerla.

Si durante el ejercicio aparece desesperanza sostenida, insomnio persistente o pensamientos de hacerte daño, detente y busca acompañamiento profesional o usa las líneas de ayuda de esta guía. El ejercicio explora; no sustituye cuidado.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"No estás roto. Estás entre guiones: el heredado ya no sirve y el propio todavía se está escribiendo. Una exploración real a la vez."