



Tu vida parece estar bien, pero no se siente como esperabas.

Quizá alcanzaste una meta y la satisfacción duró menos de lo que imaginabas. Explora cómo evalúas tu vida y qué lugar tienen en ella las cosas que te importan.

 ¿Quieres ver cómo estás leyendo tu vida? Haz el test

 ¿Quieres trabajarlo hoy? Ver herramientas

Ver actividades

Leer sobre el tema

Lo que te pasa no es ingratitud

Si llegaste hasta aquí, lo más probable es que te hayan dicho —o te hayas dicho

Saltar al contenido

que estar agradecido, que hay gente con menos, que lo tienes
observación suena razonable y como instrucción no sirve:

agradecerse en orden no llena un vacío, y la comparación con quien tiene menos nunca resolvió la pregunta de por qué a ti te pesa lo que tienes.

Conviene decirlo sin adornos. La satisfacción no es una lista de logros ni una foto de Instagram bien compuesta: es la lectura global que tu cabeza hace de tu vida comparada con lo que querías que fuera. Cuando esa lectura sale baja, no es falta de carácter ni falta de fe. Es que los tres lugares donde se sostiene —el uso del tiempo, los vínculos vivos, el sentido de lo que haces— están flojos, y no por tu culpa, sino porque nadie te dijo que eran esos tres.

- ✓ Lo que puedes mirar hoy es cómo estás leyendo tu vida, no qué tienes.
- ✓ Tener mucho y sentir poco no se contradice: son dos mediciones distintas que conviene separar antes de mezclar.
- ✓ El marcador sube cuando se trabaja el día a día, no cuando se llega a una meta. La evidencia viene diciéndolo desde los años 80.

Esto te puede estar pasando

No son criterios clínicos ni una lista para autodiagnosticarte. Son experiencias que la gente reconoce cuando la vida va bien por fuera y no se siente por dentro. Léelas como espejo, no como veredicto.

Con lo que tienes

Saltar al contenido

- 1 Tienes el trabajo, la casa, la pareja o la estabilidad que querías, y sin embargo sientes que falta algo que no sabes nombrar.
- 2 Cuando alguien te felicita por tu vida, no puedes quejarte y al mismo tiempo te dan ganas de explicar por qué no es lo que parece.
- 3 Te cuesta recibir cumplidos sobre tu vida porque los recibes como una vara que no coincide con lo que sientes adentro.

Con las metas

- 4 Llegas a la meta que llevabas años buscando y a los pocos días sientes la misma calma chicha de antes, sin el alivio que esperabas.
- 5 Ya no te imaginas un futuro que te ilusione. Las metas que imaginas son más obligaciones; las que emocionan hace tiempo que no aparecen.
- 6 Comparas la vida que llevas con la que otros muestran por fuera y la sensación es inversa: ves la suya como más llena, aunque sepas del dato.

Con el fondo

- 7 Sientes que «no puedes quejarte», y esa imposibilidad se convierte en silencio y en un peso específico que te cuesta poner en palabras.
- 8 Te cuesta pedir ayuda con esto porque parece que deberías poder resolverlo tú, y porque no hay un motivo concreto al que apuntar.

[Saltar al contenido](#)

Esto no es un diagnóstico. Reconocerte en varias de estas experiencias no significa que tengas un cuadro clínico ni que te falte algo material. Lo que sí puedes hacer con lo que leíste es mirar cuánto te está costando —ánimo, sueño, decisiones— y decidir por dónde empezar. Si el costo es alto o llevas meses así, el acompañamiento profesional es la vía más corta, no la última.

Por qué tener no alcanza

La trampa está en confundir el listado de logros con la experiencia de estar viviéndolos. Cuando alguien te pregunta «¿y cómo te va?», solemos contestar con el currículum: el trabajo, la familia, la casa. La pregunta rara vez es por el currículum. La pregunta real es si lo que estás viviendo tiene peso propio, si te importa, si el día se te va en cosas que quieres seguir haciendo.

Y los tres lugares donde se sostiene esa respuesta están más vacíos de lo que parecen. El uso concreto del tiempo (las horas en que el día se te va, no las grandes decisiones), los vínculos vivos (las personas con las que puedes hablar de verdad, no las que tienes cerca) y el sentido de lo que haces (no el «para qué» abstracto, sino el porqué concreto del lunes a las nueve). Cuando esos tres frentes están flojos, el marcador de satisfacción se hunde, y la queja se vuelve más difícil de formular porque no hay un culpable visible.

- **Tener no es habitar.** Hay una vida llena de cosas poseídas y vacía de horas vividas con peso. Las dos pueden convivir, y a menudo conviven: la confusión es pensarlas como si fueran la misma.
- **La comparación roba más de lo que da.** Medir tu vida con la vida editada de otros la pes: te quita lo que tienes y te pone como meta algo que no existe

[Saltar al contenido](#)

- **Las metas no son el final del camino.** Llegar cambia muy poco el marcador si lo que sostiene el día siguiente no se construyó en el camino. La satisfacción casi siempre se sostiene en el trayecto, no en la línea de meta.

Con eso ya tienes el mecanismo. Ahora mira cómo estás leyendo tu vida hoy, con cinco frases tomadas de la escala de Diener y usadas desde 1985 por décadas de investigación.

¿Cómo estás leyendo tu vida hoy?

Cinco frases tomadas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985, DOI 10.1207/s15327752jpa4901_13). Sin registro ni correo. Sirve para una sola cosa: ver en qué banda caes hoy. No es un test diagnóstico, no mide si algo está mal en tu vida — mide cómo la estás leyendo hoy.

Marca cuánto te describe cada frase, pensando en tu vida entera (no solo hoy).

1. En casi todos los aspectos, mi vida se acerca a lo que quiero.

1 Nada	2 Poco	3 Algo	4 Ni sí ni no	5 Bastante	6 Mucho	7 Del todo
-----------	-----------	-----------	------------------	---------------	------------	---------------

2. Las condiciones de mi vida son excelentes.

1 Nada	2 Poco	3 Algo	4 Ni sí ni no	5 Bastante	6 Mucho	7 Del todo
-----------	-----------	-----------	------------------	---------------	------------	---------------

[Saltar al contenido](#)

3. Estoy satisfecho con mi vida.

1
Nada

2
Poco

3
Algo

4
Ni sí ni no

5
Bastante

6
Mucho

7
Del todo

4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.

1
Nada

2
Poco

3
Algo

4
Ni sí ni no

5
Bastante

6
Mucho

7
Del todo

5. Si pudiera vivir mi vida otra vez, no cambiaría casi nada.

1
Nada

2
Poco

3
Algo

4
Ni sí ni no

5
Bastante

6
Mucho

7
Del todo

Ver mi banda de hoy

Lo que esta escala no dice

- No es una escala clínica. La SWLS es un instrumento de bienestar subjetivo publicado en 1985; los autores mismos aclaran que no sustituye una evaluación profesional.
- Una banda baja no es un defecto ni un diagnóstico. Es una foto de cómo estás leyendo tu vida hoy, y las lecturas se pueden mover.
- Esta escala no dice qué te falta material ni qué comprar para sentirte mejor. La evidencia publicada sobre qué mueve el marcador (uso del tiempo, vínculos vivos, sentido de lo que haces) está en el cuerpo de las piezas de la guía, no en el puntaje.

Una cosa hoy: anotar hora para algo sentido

No vas a cambiar tu vida hoy. Vas a hacer una sola cosa concreta: agendar en el calendario una hora para una actividad que haces bien y con sentido. No lo que rinde más: lo que sientes tuyo. Toma menos de dos minutos y ya cambia la

[Saltar al contenido](#)

ternera contigo mismo.

1. Elige una actividad concreta que hoy haces o podrías hacer y que sientes tuya. Una sola. No un listado.
2. Elige día y hora concretos esta semana. Anótalos en el calendario con la actividad en el título. «Martes 7:30pm — escribir el primer capítulo» cuenta; «cuando pueda escribir» no.
3. En ese bloque, sin interrupciones, haz esa actividad. Veinticinco minutos alcanzan. Lo demás es promesa y la promesa no mueve el marcador.
4. Al terminar, escribe una sola línea: qué sentiste al final. Esa línea es lo que tu cabeza necesita leer para que la próxima vez sea más fácil agendar.
5. Si no puedes pensarla ahora, déjala escrita en una nota del celular y vuelve a leerla esta noche. Que no se pierda en el scroll.

La satisfacción con la vida no se sostiene en grandes momentos: se construye en bloques cortos, concretos, que se repiten. Esto es uno.

Lee algo que entiende lo que te pasa

No sermones. Tres textos sobre el vacío de la vida que se ve bien, por qué llegar a la meta no llena y qué mueve de verdad el marcador.

Todo está bien y aun así siento un vacío



Llegar no alcanza: por qué cumplir la meta no llena



Saltar al contenido

vida: qué la mueve de verdad



[Ver todos los artículos →](#)

Si quieres explorar recursos adicionales que hemos investigado y recomendamos, están aquí:

[Ver herramientas interactivas →](#)

[Pide ayuda profesional →](#)

Por rdkterapia · Sin spam · Puedes darte de baja cuando quieras

[Saltar al contenido](#)

⚠️ Cuándo buscar ayuda profesional

Esto es información, no diagnóstico. Si alguna de estas señales está en tu vida ahora, hablar con alguien formado importa más que seguir leyendo.

- Pensamientos de hacerte daño o de que no vale la pena seguir
- Llevas semanas sin poder dormir, comer o levantarte
- Evitas gente, trabajo o lugares que antes significaban algo
- Consumes alcohol o sustancias para no sentir lo que sientes

▼ Líneas y recursos

Colombia: Línea [123](#) — emergencias (gratuita, 24/7)

Colombia: Línea [106](#) — orientación psicosocial (gratuita, 24/7)

México: SAPTEL [55 5259-8121](#) — 24/7

España: [024](#) — línea de atención a la conducta suicida

Argentina: Centro de Asistencia al Suicida [135](#)

EE.UU.: [988](#) Suicide & Crisis Lifeline — 24/7

Reino Unido: Samaritans — [116 123](#) (24/7)

Canadá: [988](#) — Línea de crisis por suicidio, llamadas y mensajes 24/7

Australia: Lifeline [13 11 14](#)

Internacional: findahelpline.com — directorio global

Hablar con un profesional

No es debilidad, ni un último recurso. Es lo mismo que ir al médico cuando el cuerpo duele mucho tiempo. Terapia cognitivo-conductual, EMDR, terapia humanista — todas tienen evidencia. El primer terapeuta no siempre es el indicado. Está bien probar con otro.

[Saltar al contenido](#)

Preguntas frecuentes

¿Qué es la satisfacción con la vida?

Es el juicio que haces sobre tu vida entera en relación con lo que querías que fuera. No es tener más ni estar de mejor humor hoy: es mirar hacia atrás y sentir que lo que ha pasado vale la pena, aunque haya tenido partes difíciles. Se sostiene en el tiempo y no se mueve con un cumplido ni con un disgusto pasajero.

¿Por qué tengo todo y no siento nada?

Porque «tener» y «sentir que vale la pena» son dos cosas distintas. La satisfacción no se sostiene en logros concretos: se sostiene en el sentido, los vínculos y el uso del tiempo. Cuando esas tres áreas están vacías, ningún objetivo cumplido llena. La evidencia lo muestra: lo que mueve el marcador es el día a día, no la meta llegada.

¿La Escala SWLS sirve para diagnosticar?

No. La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) es un instrumento de bienestar subjetivo, no una escala clínica. Te dice cómo estás leyendo tu vida hoy: sirve para orientar una conversación, no para etiquetar un cuadro. El mismo instrumento lo aclara en sus instrucciones originales.

¿Qué hacer si salí bajo en la escala?

No sirve de mucho releer la lista ni buscar culpable. Lo que mueve la aguja desde una banda baja es trabajar tres frentes: los vínculos que elegiste cultivar, el uso concreto del tiempo y el sentido que le das a lo que haces. Cualquier intervención profesional con

[Saltar al contenido](#) o trabajar sobre esos tres frentes, no sobre el marcador.

¿Cuándo conviene buscar ayuda profesional?

Cuando la sensación de vacío se vuelve fondo habitual, cuando empezó a afectar sueño o decisiones, o cuando aparecen pensamientos de hacerte daño. No hace falta estar mal de manera extrema: hablarlo con quien trabaja con esto suele ser el movimiento más corto. Si hay pensamientos de hacerte daño, abajo están las líneas, disponibles a toda hora.



MomentoVital

Lecturas y actividades para entender lo que sientes y encontrar tu siguiente paso.

CAMINOS

[Ver todos los temas](#)

[Ruptura](#)

[Insomnio](#)

[Ansiedad](#)

[Empezar de nuevo](#)

[Duelo](#)

[Procrastinación](#)

LEGAL

[Privacidad](#)

[Términos](#)

[Saltar al contenido](#)

