

# ***LA INSATISFACCIÓN CRÓNICA: UN DESAFÍO PSICOLÓGICO EN LA SOCIEDAD MODERNA***

## **Introducción**

En un mundo donde el éxito y la felicidad parecen estar al alcance de un clic, muchas personas se encuentran atrapadas en un ciclo de insatisfacción crónica. Este fenómeno, caracterizado por una sensación persistente de descontento a pesar de los logros personales y profesionales, plantea importantes retos.

## **Definición y características**

La insatisfacción crónica se refiere a una experiencia emocional duradera que puede manifestarse como ansiedad, depresión o simplemente un vacío existencial. A menudo, quienes la padecen sienten que, independientemente de sus esfuerzos o éxitos, hay algo que les falta. Esta condición no es solo un estado emocional pasajero; puede convertirse en un patrón arraigado que afecta diversas áreas de la vida, incluyendo relaciones interpersonales, desempeño laboral y salud mental.

## **Causas subyacentes**

Las causas de la insatisfacción crónica son multifacéticas y pueden incluir:

**Expectativas irrealistas:** La cultura contemporánea promueve ideales inalcanzables a través de las redes sociales y los medios de comunicación.

**Falta de propósito:** Sin un propósito claro, es fácil caer en la apatía y el descontento.

**Comparación social:** Puede intensificar sentimientos de insuficiencia y frustración.

**Estrés y agotamiento:** El ritmo acelerado de la vida moderna contribuye al agotamiento emocional y puede exacerbar la sensación de insatisfacción.

## **Efectos en la salud mental**

Puede contribuir al desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión, así como afectar las relaciones interpersonales y el rendimiento laboral. Las personas que experimentan esta condición pueden sentirse aisladas o incomprendidas, lo que agrava aún más su malestar.

## **Intervenciones psicológicas**

La insatisfacción crónica puede tener profundas raíces en patrones de pensamientos negativos, traumas pasados, expectativas irreales o conflictos internos no resueltos. Es un fenómeno psicológico complejo, por lo que puede requerir un enfoque multidimensional para abordarlo. Se pueden considerar los siguientes enfoques:

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Se centra en ayudar a los pacientes a identificar patrones de pensamiento negativo o distorsionado que perpetúan su insatisfacción y enseñar habilidades para reemplazar esos pensamientos por otros más realistas y constructivos.

- **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT):** Propone enseñar a los pacientes a aceptar las experiencias internas y difíciles y relacionarse con ellas de una manera más saludable, en lugar de luchar constantemente contra las emociones y pensamientos negativos que supone la insatisfacción crónica y el compromiso con una vida alineada con los valores personales.
- **Mindfulness:** La práctica de la atención plena fomenta una actitud de aceptación hacia las experiencias actuales. Esto puede ser beneficioso para aquellos que se sienten insatisfechos debido a una comparación constante entre el presente y expectativas no alcanzadas.
- **Psicoterapia Humanista y Centrada en la Persona:** Este enfoque supone que la insatisfacción crónica puede surgir cuando hay un conflicto entre el "yo ideal" y el "yo real", o cuando las personas experimentan una falta de autenticidad en sus vidas. La terapia se enfoca en crear un espacio de aceptación incondicional y empatía para que el individuo explore sus experiencias internas y recupere su autenticidad y ayudar al paciente a redescubrir y nutrir su sentido de autonomía y su potencial de desarrollo.
- **Terapia Sistémica:** En muchos casos, la insatisfacción crónica no es únicamente un problema individual, sino que se ve influenciada por el contexto relacional de la persona. La Terapia Sistémica se centra en entender cómo las dinámicas familiares, las relaciones de pareja o las interacciones sociales pueden contribuir a la insatisfacción. El objetivo es ayudar al paciente a identificar estos patrones y modificarlos para mejorar la calidad de sus relaciones y, en consecuencia, su bienestar emocional.

Delfina Molina Muñoz. Psicóloga de Asociación Lassus