EDICIONES ILUSTRADAS · BRAIN STRATEGIST · Nº 04



CUANDO LA VIDA SE VE BIEN, pero no se siente *así*

MARCELA BAUTISTA

brain strategist

EDICIÓN EN ESPAÑOL · 2026

En estas páginas

03 Cuando llegaba el *silencio*

04 Cuando la vida se ve bien, pero *no se siente así*

05 La parte más difícil no siempre es la *sensación*
06 ¿Por qué no me siento bien si *todo está bien*?
07 ¿Y si no hay nada *mal contigo*?
08 Lo que tu cerebro aprendió para *protegerte*
09 Cuando aprendiste a funcionar antes que a *sentir*
10 Cómo se siente *mientras tanto*

11 Una *pausa*

12 No es una crisis. Pero tampoco es *nada*
13 Qué cambia cuando dejas de preguntarte *qué está mal contigo*
14 Cómo se ve el cambio cuando *empieza*
15 Lo que *queda*

Cuando llegaba el *silencio*

Soy Marcela Bautista, y escribo sobre esas experiencias que muchas veces sentimos antes de saber cómo nombrarlas.

Desde Brain Strategist intento poner palabras a lo que ocurre dentro de nosotros: las emociones que no siempre entendemos, los patrones que seguimos repitiendo y las pequeñas cosas que nos ayudan a volver.

Estas páginas nacieron de algo que conozco de cerca. Hubo momentos en los que todo seguía funcionando por fuera. Podía seguir con mi día, cumplir con mis responsabilidades y hacer lo que tenía que hacer. Pero cuando llegaba el silencio, aparecían preguntas que durante el día no tenía tiempo de escuchar.

Lo más difícil era no saber explicarlo. No había nada malo en mi vida. Y aun así, algo dentro de mí necesitaba atención. Con el tiempo empecé a entender que no siempre necesitamos que algo se rompa para preguntarnos cómo estamos. A veces solo necesitamos dejar de funcionar por un momento y empezar a escucharnos.

Escribí estas páginas para quienes también viven esa distancia entre una vida que se ve bien y una que todavía no se siente así.

-M.B
Fundadora y autora de Brain Strategist.

Cuando la vida se ve bien, pero no se siente *así*

Por qué una vida puede verse bien desde afuera y todavía no sentirse así por dentro.

Tienes trabajo.
Contestas los mensajes.
Cumples con lo que se espera.
Hay personas que te quieren.
Haces planes para la próxima semana.
Te ríes.

Desde afuera,
tu vida parece estar bien.

Y, objetivamente, quizá lo esté.

Por eso resulta tan difícil explicar lo que pasa después.

Porque hay una sensación que aparece cuando el ruido se termina.
Cuando la pantalla se apaga.
Cuando ya no queda nada por resolver.
Cuando el día termina
y te quedas a solas con lo que hay adentro.

Los hombros no terminan de bajar.
Aunque no haya nada que estén cargando.

Entonces aparece una pregunta.
No muy fuerte.
Pero constante.

¿Por qué no me siento como pensé que me iba a sentir?

No es tristeza, exactamente.
No es miedo.
No es desesperación.

Es algo mucho más difícil de nombrar.

Como si hubiera una pequeña distancia
entre la vida que tienes
y la forma en que imaginabas que se sentiría vivirla.

Y esa distancia, aunque nadie más pueda verla, se vuelve imposible de ignorar.

La parte más difícil no siempre es la *sensación*

Lo primero que suele aparecer no es una respuesta.
Es otra pregunta.

¿Qué me pasa?
¿Será que estoy exagerando?
Hay personas con problemas mucho más grandes.
Debería agradecer lo que tengo.

Y hay una palabra que lo cambia todo.

Debería.

Porque ya no importa solo cómo te sientes.
Ahora también empiezas a juzgarte por sentirlo.

Ahora también empiezas a juzgarte por sentirlo.

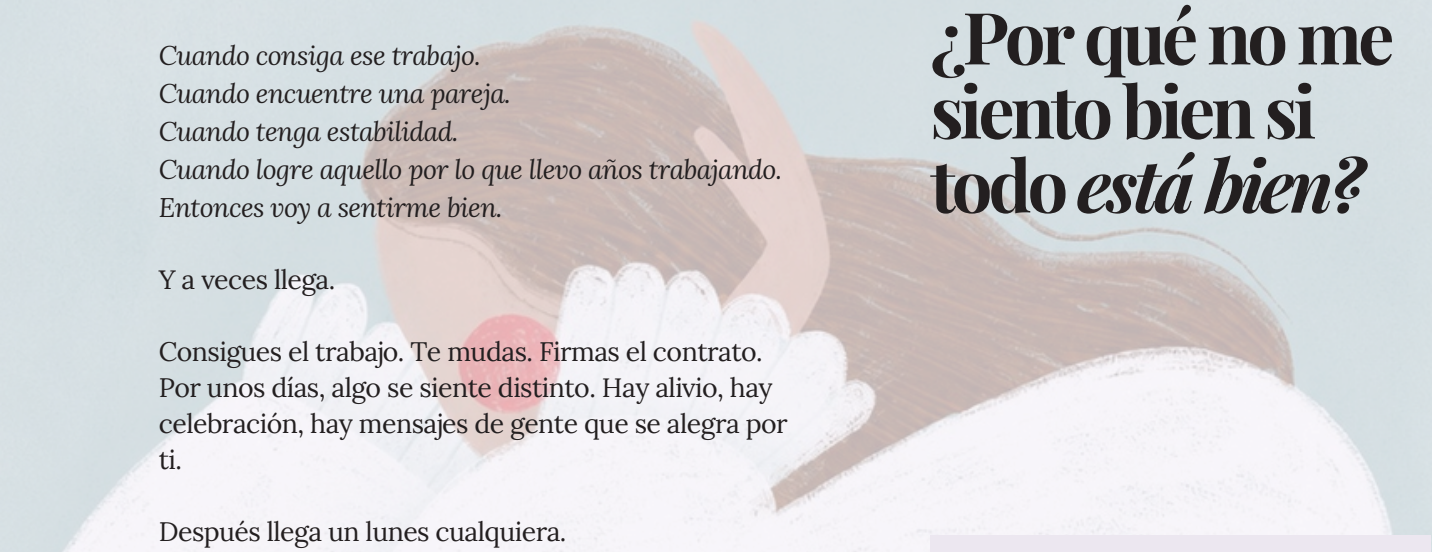
El malestar ya no viene solo.
Viene acompañado de culpa.
De vergüenza.
De la sensación de que quizá el problema eres tú.

Y así, casi sin darte cuenta,
empiezas a cargar dos pesos distintos.

El primero es la sensación.
El segundo es creer que no deberías tenerla.

Muchas veces, ese segundo pesa mucho más.

¿Por qué no me siento bien si todo *está bien?*



Hay una idea que casi todos aprendimos sin que nadie la dijera en voz alta: que sentirse bien llega cuando las circunstancias por fin se acomodan.

Cuando consiga ese trabajo.
Cuando encuentre una pareja.
Cuando tenga estabilidad.
Cuando logre aquello por lo que llevo años trabajando.
Entonces voy a sentirme bien.

Y a veces llega.

Consigues el trabajo. Te mudas. Firmas el contrato. Por unos días, algo se siente distinto. Hay alivio, hay celebración, hay mensajes de gente que se alegra por ti.

Después llega un lunes cualquiera.

Te despiertas en la vida que tanto querías y el día se siente… como un día. Lo que hace unos meses era un sueño ahora es el camino al trabajo, la misma cocina, la misma hora de dormir.

Eso no significa que no lo valores. Es una de las cosas que mejor sabe hacer tu cerebro: acostumbrarse. Lo nuevo deja de sentirse nuevo para que puedas vivir con eso sin estar pendiente todo el tiempo. Le pasa a casi todo el mundo, con casi todo lo que deseó.

Pero casi siempre imaginamos que esa sensación se va a quedar. Y cuando se va, la buscamos en nosotros: qué hicimos mal, qué nos falta.

Hay personas que consiguen exactamente lo que soñaban y aun así sienten un vacío que no saben de dónde viene. No porque sean desagradecidas, ni porque algo esté mal en ellas. Sino porque sentirse bien por dentro no funciona como una lista de metas cumplidas.

La vida puede cambiar antes que nosotros.

Y esa diferencia, aunque sea invisible, se siente.

LOS DÍAS SE PARECEN

Tengo trabajo. Entreno. Tengo dónde vivir.

Mi vida está mejor que hace unos años.

Y aun así, casi todo el tiempo me siento vacío.

Cuando alguien me pregunta qué me pasa, no tengo respuesta.

Los días se parecen.
Despertarme. Trabajar. El teléfono. Dormir.

Sigo esperando que algo encaje. Que un día vuelvan las ganas.

Todavía no ha pasado.

Quizá me concentré tanto en llegar al final de cada semana que se me olvidó construir una vida que me ilusionara.

No lo sé.
— Una voz entre muchas

¿Y si no hay nada *mal contigo?*

Hay un malestar del que casi no hablamos. No nace de una pérdida. No tiene una causa evidente. Simplemente está ahí.

¿Cómo le dices a alguien que tu vida parece ir bien, pero que algo dentro de ti todavía no encuentra dónde descansar?

Entonces empiezas a buscar.

Revisas lo de siempre.

¿Estoy durmiendo mal?
¿Es el trabajo?
¿Es la relación?
¿Es solo una semana pesada?

Algunas cosas explican un poco. Ninguna lo explica todo.

Quizá una noche lo escribiste en el buscador, con las palabras exactas. Leíste listas de causas. Te reconociste en algunas, en otras no. Cerraste el teléfono igual que lo abriste.

Y cuando ya revisaste todo lo de afuera y todo parece estar en orden, queda una sola explicación a mano. Casi siempre es la misma:

Debe haber algo mal conmigo.

Parece lógica. Si la vida está bien, lo único que queda por revisar eres tú.

Pero es una conclusión rápida. Y casi siempre injusta. Porque da por hecho que, si algo se siente mal, algo tiene que estar roto.

Quizá la pregunta no sea qué está mal contigo.
Quizá sea qué aprendió tu cerebro a esperar.

Algunas cosas explican un poco. Ninguna lo explica todo.

MUCHAS COSAS EN LA CABEZA

No he dormido bien en varios días.

De vuelta del aeropuerto empecé a pensar mil cosas.
Todo lo que tenía que hacer esta semana.
Me llené de muchas cosas.

Me puse a llorar.
Alguien que estaba conmigo me ayudó a calmarme.

Después me sentí mal por ponerme así.
Estoy enfermo, pensé.

Pensé en cancelar varias cosas.
Ninguna era algo que tuviera que hacer sí o sí.

Si me preguntas si soy feliz, te digo que sí.
Solo tengo muchas cosas en la cabeza.
Todo el tiempo.

— Una voz entre muchas

Lo que tu cerebro aprendió para *protegerte*

Nuestro cerebro no responde únicamente a lo que está pasando hoy. También responde a todo lo que aprendió mientras intentaba protegernos: qué esperar, qué significa estar a salvo, cuándo relajarse, cuándo mantenerse alerta. Con el tiempo, esas respuestas dejan de ser conscientes y se convierten en la manera en que interpretamos el mundo.

Piensa en algo simple. Si durante mucho tiempo la calma duraba poco, si a los días tranquilos solía seguirles un problema, tu cuerpo aprendió algo útil: no confiar demasiado en la tranquilidad. Quedarse un poco en guardia. Por si acaso.

En ese momento, tenía sentido. Te ayudó a anticiparte, a responder rápido, a que nada te tomara por sorpresa.

Pero el cerebro no actualiza esos aprendizajes solo porque nuestras circunstancias cambien.

En lugar de esperar a ver qué pasa, se adelanta. Usa lo que vivió antes para predecir lo que viene, y prepara al cuerpo para eso. Esa predicción casi nunca se nota. Solo sientes el resultado: los hombros que no bajan, una alerta que no sabes de dónde viene.

Puedes haber construido una vida completamente distinta. Mudarte. Encontrar relaciones más sanas. Sentir más seguridad. Lograr lo que antes parecía imposible. Y aun así descubrir que una parte de ti sigue reaccionando como si todavía viviera en la versión anterior de tu historia.

No porque algo esté roto. Sino porque sigue aprendiendo.

Y lo que aprendió viviendo no lo cambia solo con entenderlo. Puedes saber perfectamente que hoy estás a salvo y, aun así, sentir que algo en ti se prepara. Lo que se aprendió viviendo se cambia viviendo. Despacio. Una y otra vez.

Desde afuera, la vida cambió. Desde adentro, el sistema todavía está intentando entenderlo.

Lo que se aprendió viviendo se cambia viviendo.

Cuando aprendiste a funcionar antes que a *sentir*

Hay quienes aprendieron muy pronto que estar bien significaba poder con todo.

Resolver. Cumplir. No necesitar demasiado. Estar para los demás.

Eras la persona a la que llamaban cuando algo se complicaba. La que sabía qué hacer. La que no pedía mucho.

Cuando alguien te preguntaba cómo estabas, respondías con lo que habías hecho.

Bien, con mucho trabajo.
Bien, resolviendo cosas.

Y no era mentira. Era la única forma de estar bien que conocías.

Durante años, eso funcionó. Te dio un lugar, un ritmo, una forma de saber cuánto valías. Y mientras había algo que sostener, había un rumbo.

Pero cuando la vida por fin se acomoda, cuando ya no hay urgencias ni nada que salvar, ese rumbo se queda sin destino. Lo que antes ocupaba todo el espacio deja un hueco.

Se nota en momentos muy concretos. Un domingo sin pendientes. Una tarde en la que nadie te necesita.

Tendría que sentirse como descanso. Y en cambio se siente raro. Como estar en una casa demasiado silenciosa.

Casi sin pensarlo, buscas algo que hacer.

Y en ese hueco aparece la pregunta que nunca hubo tiempo de hacerse:

¿Y yo qué siento?

Quizá el problema no es que algo falte. Es que nunca aprendiste qué hacer cuando no falta nada.

No porque hicieras algo mal. Sino porque aprendiste a funcionar antes de aprender a escucharte.

Tendría que sentirse como descanso. Y en cambio se siente raro.

Cómo se siente *mientras tanto*



A veces se nota en cosas pequeñas.

La calma que llega
y no termina de sentirse real.

El momento en que las cosas van bien
y algo adentro ya está buscando el problema.

Recibes una buena noticia.
El cuerpo no termina de relajarse.

Alguien te dice que te ves bien.
Das las gracias.
Y no sabes muy bien si es verdad.

Llega ese plan que esperabas.
Estás ahí.
Pero una parte de ti lo mira desde un poco más lejos.

Te vas de vacaciones.
Los primeros días no logras aterrizar.
Cuando por fin empiezas a descansar,
ya es hora de volver.

Pasas la tarde riéndote con amigos.
Y en el camino a casa,
el silencio vuelve a sentarse a tu lado.

Hay días en que todo está tranquilo.
Y esa tranquilidad, de alguna forma, también te pone alerta.

Sigues esperando algo que no llega.
Preparándote para algo que ya no existe.

Como si estar bien fuera algo que todavía no aprendiste a simplemente tener.

Hay noches en que el silencio llega
y no trae preguntas.

Apagas la luz.

Y por un rato, no hay nada que entender.



No es una crisis. Pero tampoco es *nada*

Cuando algo se siente así, es fácil irse a un extremo o al otro. Pensar que no es nada y que deberías poder con ello. O preguntarte si es algo más grave, si esto es depresión.

Lo que describen estas páginas es otra cosa: esa distancia silenciosa entre una vida que funciona y una experiencia interna que todavía no la alcanza. Es mucho más común de lo que se dice, y casi nunca se nombra.

Muchas veces convive con la vida de todos los días. Todavía te ríes. Todavía hay momentos buenos. Solo que no se quedan, o se sienten un poco lejos, como si los vieras a través de un vidrio.

Y cuando aprendiste a funcionar, es fácil esperar a que sea grave para tomártelo en serio. Mientras puedas seguir, te dices que no es para tanto. Que ya pasará. Que hay cosas más urgentes.

Pero no tiene que ser grave para merecer atención. Si el vacío no se va, si lo que antes te importaba empieza a apagarse, o si pesa más de lo que puedes sostener por tu cuenta, hablar con alguien de confianza o con un profesional no es exagerar. Es tomarte en serio.

Y no necesitas saber explicarlo para empezar esa conversación. “No sé bien qué me pasa” también es una forma de empezar.

Estas páginas acompañan. No reemplazan esa conversación.

Qué cambia cuando dejas de preguntarte *qué está mal contigo*

Entender esto no hace desaparecer el malestar. No funciona así.

Pero cambia la forma en que lo interpretas. Cuando dejas de buscar el problema en ti, empiezas a mirar lo que de verdad está pasando. Con menos juicio. Y con un poco más de curiosidad.

La pregunta cambia de forma.

Ya no es ¿qué está mal conmigo?
Es ¿qué está pasando dentro de mí?

Parece una diferencia pequeña. Pero la primera busca un culpable. La segunda deja espacio para escuchar.

La primera busca un culpable. La segunda deja espacio para escuchar.

Y cuando entiendes que esa alerta, ese vacío, esa calma que no termina de llegar, aparecieron alguna vez para cuidarte, se vuelve más difícil seguir tratándolos como enemigos. Pueden seguir apareciendo. La diferencia es que ya no los recibes como una prueba en tu contra.

La sensación puede seguir ahí.
Pero ya no tiene que cargar también con la vergüenza.

Y ese era, muchas veces, el peso más grande.

Cómo se ve el cambio cuando *empieza*

No llega como una revelación.

Llega en momentos que casi pasan desapercibidos.

Una buena noticia
que dura unos segundos más.

Una tarde tranquila
que no tienes que justificar.
Ni llenar.

Alguien te pregunta cómo estás.
Y antes de contar lo que hiciste,
te detienes un segundo
a pensar cómo estás de verdad.

El vacío aparece otra vez.
Y esta vez lo notas.
Ahí está.
Sin que detrás llegue el *debería*.

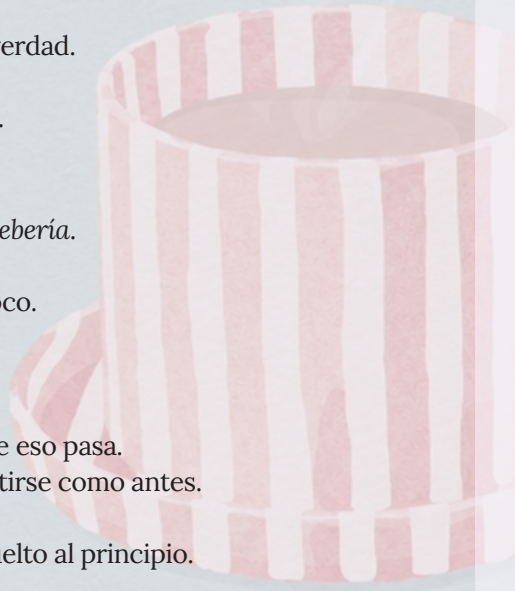
Los hombros bajan un poco.
No del todo.
Pero bajan.

Y hay días en que nada de eso pasa.
En que todo vuelve a sentirse como antes.

No significa que hayas vuelto al principio.

El cambio no avanza en línea recta.
Va y vuelve.

Y cada vez que vuelve, llega un poco más lejos.



EL CAFÉ ESTABA CALIENTE

Pasé años en modo supervivencia. Una crisis detrás de otra.

Cuando por fin hubo espacio para pensar en otra cosa, no llegó el alivio.

Me quedé en blanco.

Después apareció todo lo que había guardado para más tarde. Y después, otra vez, en blanco.

Lo que empezó a moverme fue algo pequeño: cada noche, una lista corta de lo que había estado bien ese día.

Al principio no había mucho.

El café estaba caliente.
Tenía puestas las pantuflas.

No me daba mucha alegría.

Pero como sabía que iba a escribir la lista, durante el día empecé a fijarme.

Una ardilla en el jardín que me hizo reír.
Unas nubes.

Cosas que siempre habían estado ahí.
Ahora las veía.

— Una voz entre muchas

Lo que *queda*

Quizá mañana todo siga igual.

Vas a ir a trabajar.
Vas a contestar los mensajes.
Vas a hacer planes para la próxima semana.

Desde afuera, nadie va a notar nada distinto.

Pero quizá esta noche, cuando el ruido se termine,
la pregunta llegue de otra forma.

No ¿qué está mal conmigo?
Solo ¿cómo estoy?

No todo malestar significa que tu vida esté mal.

No es ingratitud.
No es exageración.

A veces, la vida ya cambió.

¿Qué parte de ti todavía está intentando aprender a vivir en ella?

brain
strategist

"Escribo sobre lo que sentimos antes de saber cómo nombrarlo."

Para quienes aprendieron a funcionar
antes de aprender a escucharse.

Si algo de estas páginas te habló,
me encantaría leerte.

brainstrategist.com

Read it in English

Sobre las historias

Las historias firmadas como *Una voz entre muchas* están inspiradas en experiencias reales compartidas por otras personas. Fueron resumidas y adaptadas para proteger su anonimato. No son citas textuales.

Edición en español · 2026