

Revisión de mis áreas de vida

Una foto de cómo estás en cada parte de tu vida

A veces sientes que algo no va bien, pero no sabrías decir qué. Todo parece mezclado: el cansancio del trabajo, una amistad que se ha enfriado, la sensación de no tener tiempo para nada tuyo. Cuando el malestar es difuso, ayuda separar la vida en partes y mirar cada una por separado, como quien revisa las habitaciones de una casa. Esta revisión es una foto de cómo estás ahora mismo en cada área. No es un examen ni hace falta que todo salga alto: sirve para ver dónde está el desequilibrio y por dónde podría tener sentido empezar.

Para qué te sirve esta ficha

- Ordenar un malestar general en áreas concretas.
- Detectar qué parte de tu vida necesita más atención ahora.
- Definir objetivos realistas, también para la terapia.

01 – Las áreas que vas a revisar

Para cada una, pon dos notas de 0 a 10: cuánto te importa y cómo estás en ella ahora. Anota también qué te gustaría que fuera distinto.

Trabajo y estudios

Cómo te sientes en lo que haces cada día: carga, sentido, ambiente, futuro, y cuánto espacio le deja al resto.

«Me gusta lo que hago, pero salgo tan tarde que no me queda vida.» Importa 8, estoy en un 5.

Pareja y sexualidad

¿Cómo estás en tu relación, o sin ella? ¿Y con tu vida íntima? Piensa en la comunicación, la complicidad y el deseo.

«Nos queremos, pero apenas hablamos de nada que no sea logística.»

Amistades y familia

¿Tienes con quién contar? ¿Hay vínculos que te pesan o que echas de menos? Las amistades cambian con las etapas, y eso no siempre es una pérdida.

«Tengo amigas, pero hace meses que no quedo con ninguna a solas.»

Ocio y creatividad

¿Dedicas tiempo a lo que disfrutas y te hace sentir con energía? Ojo si hasta tus aficiones se han convertido en marcas y objetivos.

«Antes pintaba los domingos; ahora los paso con el móvil.»

Salud física

Sueño, alimentación, movimiento y cuidado del cuerpo. Incluye si tienes pendiente alguna revisión médica.

«Duelmo seis horas y no recuerdo la última vez que caminé por gusto.»

Economía

Tu tranquilidad con el dinero y el margen que te da para decidir. No se trata de cuánto tienes, sino de cómo lo vives. Y no todo depende de ti: la vivienda o la precariedad pesan de verdad.

«Llego a fin de mes, pero la preocupación no me deja disfrutar.»

Un objetivo por área

Elige uno realista para cada parte y empieza por la que tenga la puntuación más baja, o por la que más fácil te resulte mover.

«Quedar con una amiga cada dos semanas» es más útil que «tener más vida social».

Una mirada desde fuera

Imagina que alguien sensato y que te quiere se despierta mañana en tu vida, con tus circunstancias. ¿Qué sería lo primero que cambiaría?

«Dejaría de contestar correos a las once de la noche y llamaría a su hermana.»

02 – Cómo leer tus resultados

- Las puntuaciones bajas no son un fracaso: señalan dónde merece la pena poner energía.
- Mira sobre todo la distancia entre las dos notas: un área que te importa mucho y en la que estás mal suele ser la que más duele.
- Fíjate en las relaciones entre áreas: dormir mal puede hundir el trabajo y el ánimo a la vez.
- Un área muy alta que se come a las demás también es información. Si tiendes toda la ropa en un solo lado del tendedero, se cae entero: cuando todo tu bienestar depende de una sola parte, cualquier golpe en ella lo tambalea todo.
- No intentes cambiarlo todo a la vez: uno o dos objetivos bastan para empezar.

03 – Un matiz importante

Hay épocas de la vida en que es normal que algunas áreas bajen: un bebé recién nacido, un duelo, una mudanza o una oposición lo reordenan todo. Si es tu caso, la pregunta no es cómo subir cada número, sino cómo cuidarte mientras dura esa etapa.

La revisión también puede servirte para valorar lo que sí va bien. Las áreas que te sostienen son recursos para apoyarte en ellas mientras trabajas las demás. Repítela cada tres o cuatro meses, guarda las anteriores y compáralas: lo que ha subido también cuenta como logro, y si un área baja de golpe, pregúntate qué ha pasado en ese tiempo antes de sacar conclusiones.

04 – Mi revisión de hoy

Rellena una fila por área. Repite la revisión cada pocos meses para ver cómo cambia.

Área	Cuánto me importa (0-10)	Cómo estoy (0-10)	Qué va bien	Qué me gustaría que fuera distinto	Un objetivo realista

Cuándo pedir ayuda

Si casi todas las áreas puntúan bajo, si llevas tiempo así o no sabes por dónde empezar, puedes llevar esta revisión a sesión. Es una buena base para definir tus objetivos de terapia junto a tu psicóloga, y para ver qué parte del malestar depende de ti y qué parte de tus circunstancias.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Qué objetivos poner en terapia](#) · [Terapia para adultos](#)