

# ¿Qué es sentirse vacío?



ANGÉLICA ROMERO

“**F**rió constante”, “agujero negro”, “estar sentado en una habitación oscura”, “como el viento dentro de una lata y tú eres la lata”.

Así es como algunas personas describen la sensación de vacío, menciona el maestro Gabriel Soto Cristóbal, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Es un estado anímico difícil de caracterizar, por ello es común utilizar metáforas para expresarlo. Afortunadamente, en los últimos años algunos estudios han ayudado a visibilizarlo.

Durante la conferencia *La crónica sensación de vacío*, el psicólogo Soto explicó que quienes la viven de forma habitual experimentan complicaciones en su desempeño; su funcionalidad se reduce porque se acompaña de la falta de sentido existencial. Además, provoca la sensación de no tener una conexión real consigo mismo ni con otros.

A veces es temporal, por ejemplo, en momentos de aburrimiento o cuando no se practica alguna actividad. Quienes lo experimentan de manera prolongada viven insatisfacción en su día a día; sienten que no hay nada por lo que valga la pena levantarse de la cama. Por ello, se suele asociar con el suicidio. A la fecha no se han identificado detonadores específicos.

En el campo de la psicología, la sensación de vacío crónico se considera como un criterio para el diagnóstico del Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), una afección mental compleja que se caracteriza por altibajos emocionales, dudas constantes, inestabilidad en la autoimagen y en las relaciones interpersonales. “Aunque no es un síntoma exclusivo de este trastorno”, precisa el maestro Soto.

Un referente es el artículo titulado *Comprender la sensación crónica de vacío en el TLP: un estudio cualitativo, publicado en 2021*. Los autores entrevistaron a 15 personas para identificar experiencias comunes y diferenciar el vacío de la soledad o la depresión. Lo que se remarcó es que la depresión sí incluye sentimientos y pensamientos agobiantes, pero en el vacío hay una ausencia de todo.

Un equipo de psicólogos del Hospital McLean en Massachusetts, Estados Unidos, preguntó a pacientes psiquiátricos qué sentían al experimentar el vacío.

El estudio publicado en 2024 reveló

## 10 características

**1 FALTA DE PROPÓSITO**

- No hay metas ni objetivos
- Incapacidad de autodirección

**2 FALTA DE CONEXIÓN**

- No se construyen vínculos significativos
- Aislamiento

**3 ENTUMECIMIENTO**

Incapacidad para experimentar emociones

**4 DESAPROBACIÓN PERSONAL**

- Insatisfacción consigo mismo
- Sensación de ser poco valioso

**5 FALTA DE IDENTIDAD**

Sentido poco claro de sí mismo

**6 FALTA DE MOTIVACIÓN**

Desinterés e incapacidad para ejecutar tareas importantes

**7 DESESPERANZA**

Visión pesimista acerca del futuro

**8 AUSENCIA DE PLACER**

Incapacidad para experimentar emociones positivas

**9 SENSACIONES FÍSICAS**

Experimentación de hueco en el pecho y el estómago

**10 DISOCIACIÓN**

Sentirse desconectado de sí mismo

“ Si alguien experimenta la sensación de vacío constantemente, es un indicador importante de que algo está ocurriendo a nivel clínico con la persona y debe abordarse con la ayuda de profesionales de la salud. ”  
Concluye Gabriel Soto.

**Especialistas en salud mental plantean centrarse en la conexión consigo mismo y con los demás, como parte del tratamiento para aliviar la sensación de vacío.**

DISEÑO: BÁRBARA CASTREJÓN; IMÁGENES: SHUTTERSTOCK.COM