

# Guía práctica de autoevaluación sobre la insatisfacción

---

*Basada en la prédica “Cuando Nada es Suficiente: rompiendo el ciclo de la insatisfacción”  
19 de abril de 2026 - Pastora Janette González*

## Propósito de esta guía

Esta herramienta fue diseñada para ayudarte a identificar señales de insatisfacción en tu vida diaria, reconocer en qué áreas te está afectando y evaluar cómo está impactando tu paz y tu gozo. No es una prueba clínica; es una guía pastoral y práctica para reflexionar, orar y tomar pasos concretos.

## Cómo usar la escala del 1 al 5

Marca cada afirmación según tu realidad actual.

- 1 = Nunca o casi nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Casi siempre

# 1. Señales personales de insatisfacción

Evalúa con honestidad las expresiones más comunes de insatisfacción. Mientras más alto sea tu puntaje, mayor atención requiere esa área.

#	Afirmación	1	2	3	4	5
1	Me cuesta disfrutar lo que Dios ya me ha dado porque sigo pensando en lo que me falta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Comparo mi proceso, recursos o resultados con los de otras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Siento que alcanzar una meta me satisface solo por poco tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Me descubro quejándome más de lo que agradezco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Me cuesta celebrar temporadas sencillas porque siempre espero “algo más”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Busco constantemente nuevas experiencias, compras, logros o validación para sentirme pleno(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mi enfoque en lo que no tengo me roba la capacidad de reconocer la fidelidad de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Cuando veo el avance de otros, siento inquietud, frustración o inferioridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Me impaciento con Dios cuando las cosas no salen en el tiempo o la forma que esperaba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	He normalizado vivir con una sensación interna de vacío o carencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. ¿En qué áreas de la vida se está manifestando?

Asigna un valor del 1 al 5 en cada área según cuánto está afectando hoy tu contentamiento.

Área	Descripción práctica	Mi nivel 1-5	Notas breves
<b>Relación con Dios</b>	Cuando oro, leo la Palabra o sirvo, me cuesta descansar en la suficiencia de Cristo.	_____	
<b>Identidad personal</b>	Siento que mi valor depende de lo que logro, produzco o de cómo otros me perciben.	_____	
<b>Finanzas y provisión</b>	La preocupación por dinero o seguridad económica domina mi enfoque.	_____	
<b>Trabajo o estudios</b>	Nunca me siento plenamente satisfecho(a) con mi rendimiento, posición o progreso.	_____	
<b>Familia y hogar</b>	Lo que sucede en casa me genera constante sensación de frustración o carencia.	_____	
<b>Relaciones</b>	Espero que otras personas llenen vacíos que solo Dios puede llenar.	_____	
<b>Salud y cuerpo</b>	Mi percepción de mi bienestar o apariencia afecta demasiado mi paz.	_____	
<b>Ministerio y servicio</b>	Sirvo, pero me frustro si no veo resultados, reconocimiento o crecimiento rápido.	_____	
<b>Emociones y mente</b>	Mi pensamiento gira alrededor de lo que falta, no de la fidelidad de Dios.	_____	
<b>Metas futuras</b>	Me cuesta disfrutar el presente porque vivo obsesionado(a) con la próxima etapa.	_____	

### 3. Impacto en tu paz y tu gozo

Estas preguntas te ayudan a medir el efecto de la insatisfacción sobre tu vida interior y tu estabilidad espiritual.

#	Afirmación	1	2	3	4	5
1	La insatisfacción ha disminuido mi paz interior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Me cuesta descansar aun cuando objetivamente las cosas están bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	He perdido gozo en temporadas que antes habría considerado una bendición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Estoy más irritable, ansioso(a) o sensible por sentir que “falta algo”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Mi gratitud se ha debilitado por enfocarme demasiado en lo que no tengo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Me cuesta vivir el presente porque siempre estoy esperando otra cosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mi comunión con Dios se afecta cuando siento frustración o vacío.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	El descontento ha alterado mi manera de hablar, pensar o reaccionar con otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 4. Interpreta tu autoevaluación

Suma el puntaje de las secciones 1 y 3 si deseas una lectura general. También puedes observar cuáles áreas del punto 2 tienen números más altos.

Nivel	Rango sugerido	Lectura pastoral
Bajo	1-20	Hay señales leves o esporádicas. Mantente atento(a), cultiva gratitud y protege tu enfoque.
Moderado	21-35	Existen patrones que ya están tocando tu paz y tu gozo. Conviene detenerte, orar y reajustar prioridades.
Alto	36-50	La insatisfacción está ocupando un espacio importante en tu interior. Necesitas atención intencional, rendición y acompañamiento espiritual.
Muy alto	51 en adelante	El descontento puede estar afectando seriamente tu estabilidad emocional y espiritual. Busca apoyo pastoral, conversa con alguien maduro en la fe y toma pasos concretos de cambio.

## 5. Pasos prácticos para romper el ciclo

**Detén la comparación:** Identifica con quién o con qué te estás midiendo. La comparación casi siempre exagera la carencia y minimiza la gracia de Dios.

**Nombra el área afectada:** Sé específico(a): finanzas, relaciones, ministerio, identidad, tiempo, salud o futuro. Lo que se nombra se puede presentar delante de Dios con claridad.

**Practica gratitud dirigida:** Cada día escribe tres evidencias concretas de la fidelidad de Dios. La gratitud corrige la percepción distorsionada.

**Reordena tu enfoque:** Pregunta: ¿Estoy buscando en otra cosa la plenitud que solo Cristo puede dar? Vuelve a la fuente.

**Habla con alguien maduro en la fe:** Cuando la insatisfacción se vuelve un patrón, necesitamos acompañamiento pastoral, oración y rendición de cuentas.

### Oración breve

Señor, hoy reconozco las áreas donde he permitido que la insatisfacción ocupe mi corazón. Muéstrame dónde he perdido paz y gozo, y enséñame a volver a la suficiencia de Cristo. Renueva mi mente, fortalece mi gratitud y establece en mí un contentamiento verdadero. En el nombre de Jesús, amén.

### Espacio personal

¿Qué área de tu vida necesita hoy una rendición más profunda al Señor?

---

¿Qué paso concreto tomarás esta semana?

---