

SALVADOR ALVA

**VIDAS
PLENAS**

**CÓMO SALIR DEL
VACÍO EXISTENCIAL
Y CREAR UNA VIDA**

CON PROPÓSITO



SALVADOR ALVA

VIDAS PLENAS



**MADRID | CIUDAD DE MÉXICO | BUENOS AIRES | BOGOTÁ
LONDRES | SHANGHÁI**

Índice

Introducción	9
1. El vacío que habita el mundo	15
Nuestro lugar en el universo	16
La pandemia de vidas vacías	17
Una juventud que se siente sola.....	19
Trabajar ya no basta	21
El espejismo del tener	23
2. Los paradigmas del éxito	27
El éxito es obligatorio	29
La felicidad como meta.....	31
Tener como sustituto de ser.....	32
Me convertí en mi propia marca.....	33
Primero yo.....	35
Confundí amigos con seguidores	37
Debo estar en todo siempre	38
Valgo en la medida en que soy aceptado	39
3. Crea una vida con propósito	43
Elegir el tiempo es elegir la vida que queremos vivir	44
La autenticidad, un camino para reconectar con lo espiritual	48

Actitud y energía positiva	50
Éxito versus felicidad	56
Relaciones con sentido	60
Dejar de juzgar y ampliar la mirada	63
El ser da sentido al tener	66
Habitar el presente	70
4. Diseña tu vida	73
¿Para qué estamos aquí?.....	76
Creando mi visión	79
Lo que te llena y te fortalece: tus superpoderes	87
Del propósito a la acción.....	98
Los principios que te gobiernan	100
5. Antes de irte: ¿qué historia estás escribiendo con tu vida?	107
Epílogo	117
Referencias	121



Introducción

Hasta que no hagas consciente
lo inconsciente, este dirigirá tu vida
y lo llamarás destino.

Carl G. Jung

En 2008, después de retirarme de PepsiCo, decidí escribir un libro; no sobre negocios, sino sobre el activo más valioso: la vida. Así, inspirado por George Steiner —quien me compartió su plan de vida a mis 23 años— publiqué *Tu vida, tu mejor negocio*. Ese libro ha transformado muchas vidas, como Steiner transformó la mía. Es una obra práctica y testimonial para elaborar un plan de vida. Hoy, años después, veo cómo la falta de sentido se ha vuelto un fenómeno global. La tecnología nos conecta y nos distrae. Las redes nos exhiben, pero también nos aíslan. Vivimos comparando, aparentando, acelerando... pero no sintiendo.

Este libro nace como una alerta y también como una esperanza. Porque nombrar el vacío es el primer paso para llenarlo de otra cosa: de verdad, de vínculos reales, de belleza, de sentido. Aún es posible imaginar otra forma de estar en el mundo. Una vida en la que el SER guíe al TENER para que la vida florezca.

Como advirtió el psicoanalista Erich Fromm, hemos pasado de una cultura del ser a una del tener. El resultado es **una sociedad hiperconectada, pero solitaria; productiva, pero infeliz; exitosa, pero agotada. El capitalismo moderno no nos prometió felicidad, sino consumo.** Y para que el consumo nunca se detenga se necesita una dosis constante de insatisfacción. Porque una persona vacía consume más, compra más, se distrae más. Esta obra no es un llamado a la nostalgia ni al rechazo simplista del progreso, sino a una transformación profunda. Porque lo verdaderamente revolucionario hoy no es acumular más, sino ser más plenamente humanos.

Este libro toma elementos de la obra que escribí en 2008 y busca, de una forma simple y amena, inspirar al lector en un tema fundamental de la vida: cómo lograr un balance entre el SER y el TENER. Es un llamado a despertar la conciencia y hacer una introspección de nuestra vida que nos permita realizar un ajuste pequeño en palabras, pero enorme en significado. Poner al SER antes que al TENER; la FELICIDAD antes que el ÉXITO; ambas, creencias contrarias a lo que actualmente practicamos y vivimos. En conclusión, **la propuesta de este libro es pasar del paradigma del complacer, consumir y aparentar al paradigma de vivir con autenticidad, sentido y propósito,** porque consideramos que toda transformación profunda comienza con

un cambio de modelo mental, no con un cambio de circunstancias.

Yo no soy un modelo. He fallado, me he desviado, he dudado; pero he tenido algo valioso: una brújula interna, una visión de vida que me ha permitido reencontrar el camino cada vez que lo he perdido. Por ello, no pretendo dar respuestas absolutas, sino invitarte a mirar hacia dentro, a detenernos, a preguntarnos si lo que llamamos «vida» realmente nos está haciendo vivir.

El libro está construido a partir de reflexiones profundas, incluye algunos estudios para respaldarlas y está enriquecido con frases y caricaturas que —en su simpleza— intentan revelar verdades poderosas. No es un manual, es un espejo. No es una crítica al mundo moderno, sino una guía para reconectarnos con lo esencial. Es un llamado a despertar la conciencia, un documento que invita a reprogramar nuestras vidas rompiendo viejas creencias. Porque la vida no se trata de tener más, se trata de ser más.

Pero nada sería posible sin una metodología de cambio. Esta obra te ofrece herramientas para cambiar tu vida a través de cuatro ejercicios que, si los llevas a cabo, tendrás resultados extraordinarios. Puedo decirte con certeza que son muy pocos los seres humanos que los realizan, y si te decides a ponerlos en práctica, tendrás una ventaja enorme que te llevará a ser auténtico y único.

1. Tener una visión y un propósito de vida expresados en una frase simple y muy poderosa que te acompañará como una brújula en el camino.

2. Tener claras tus fortalezas. Aquello que te hace feliz y que será tu superpoder o ventaja competitiva para tener una vida plena y exitosa.
3. Definir estrategias y planes de acción que te permitan ver avances y elegir tu tiempo.
4. Tener claros los valores que te gobernarán. Encontrarlos, definir qué significan y medirlos es importante para cuidar que nuestras acciones se rijan por los valores y principios que nos acompañarán durante toda la vida.

Llegamos al mundo sin instrucciones,
caminamos por la vida buscando respuestas...
y quizá partamos **sin saber jamás**
por qué estuvimos aquí.



¿Cuándo dejaste de
SER
TÚ?

CAPÍTULO 1



El vacío que habita el mundo

El vacío no nació de la escasez,
sino del exceso.

Vivimos en una época de avances extraordinarios: tecnología vertiginosa, acceso instantáneo a la información, redes sociales que nos conectan con miles de personas. Y, sin embargo, algo esencial se ha perdido. A pesar de estar más comunicados que nunca, millones de personas viven atrapadas en un vacío silencioso. No se ve en una radiografía, no tiene síntomas físicos evidentes, pero se siente como ansiedad sin causa, tristeza constante, desconexión emocional. Una pandemia sin mascarilla, sin vacuna, sin titulares. Una pandemia de vidas vacías.

Pero ¿por qué ocurre esto en un mundo que, en teoría, lo tiene todo? La respuesta es incómoda pero necesaria: el modelo económico y cultural dominante —el capitalismo— ha moldeado nuestras vidas en torno a la idea de que valemos por lo que tenemos, no por lo que somos. Hemos interiorizado que el éxito se mide en dinero, propiedades, productividad y *likes*. El deseo humano ha sido manipulado por décadas de mercadotecnia, convertido en motor de consumo constante. Nuestra identidad se construye en torno a la apariencia, al rendimiento y a la acumulación. Vivimos tratando de demostrar... en lugar de simplemente vivir.

■ ■ Nuestro lugar en el universo

¿De dónde venimos? ¿Hacia dónde vamos? ¿Cuál es nuestra razón de existir? Son preguntas que han acompañado a la humanidad desde el principio. Sin embargo, en esta era de ciencia avanzada y vida acelerada siguen sin respuesta para millones de personas.

Cuando observamos nuestra existencia desde una perspectiva cósmica, todo cambia. La Tierra tiene 4500 millones de años; el universo, cerca de 14 000 millones. Y nosotros, seres humanos, apenas vivimos unos 80 años; somos literalmente un parpadeo en la historia del cosmos. Y, sin embargo, ese pequeño instante tiene un significado inmenso. «Somos polvo de estrellas», dijo Carl Sagan. Nuestro cuerpo está hecho de los mismos elementos que se formaron en estrellas que explotaron hace millones de años. Somos parte del universo no solo a nivel físico, sino espiritualmente.

Vivimos en un mundo donde todo parece posible. Opciones infinitas, caminos diversos, estímulos constantes. Hace un siglo, la esperanza de vida global era de 32 años. Para 2023, ya era un poco más del doble, 73 años. Hace 150 años nadie tenía luz eléctrica y, obviamente, ninguno de sus beneficios: iluminación, refrigeración y todos los equipos inimaginables. En transporte y movilidad, de tardar meses en cruzar un océano pasamos a horas en un avión. Los avances en comunicación, educación, trabajo, agua potable y salud son impresionantes.

Sin embargo, hoy estamos atravesando por una pandemia. No se trata de un virus ni de una bacteria. Es una epidemia emocional silenciosa: ansiedad, depresión, soledad, desconexión. No es viral ni se transmite por contacto físico, pero hay millones infectados: el juicio constante, el agotamiento emocional, la desconexión interior. No hay vacuna ni mascarilla que nos proteja. Millones de personas en todo el mundo sufren en silencio. Y lo más alarmante: muchos creen que es normal vivir así.

■ ■ La pandemia de vidas vacías

Muchas personas tienen trabajo, comida, salud y aun así sienten que algo les falta. Tienen todo para vivir, pero no una razón para ello. «Tengo trabajo, salud y pareja, pero me despierto cada mañana con angustia. Todo está bien... excepto yo». Ese testimonio no es único, es el eco silencioso de una generación que sufre por dentro mientras aparenta bienestar.

Vivimos desconectados de nuestra esencia, pero el alma no puede sostenerse eternamente bajo estas condiciones. Tarde o temprano emergen la fatiga, la tristeza sin nombre, el vacío. Y no porque falte algo afuera, sino porque hemos dejado de escucharnos adentro. En lugar de disfrutar el presente, posponemos la vida para después. Y ese «después» muchas veces nunca llega.

El agotamiento emocional se ha disfrazado de estrés laboral; la desconexión afectiva se expresa en relaciones superficiales, el consumo compulsivo se ha convertido en sustituto de vínculos, y el uso excesivo de pantallas en un refugio ante el malestar. Muchos han aprendido a funcionar con ansiedad de fondo, con tristeza crónica, con una leve —pero constante— sensación de insatisfacción.

Un reporte de la firma Ipsos (2021), titulado *Loneliness on the increase worldwide, but an increase in local community support*, reveló que el 41 % de los adultos en los 29 países encuestados se sienten solos frecuentemente, a pesar de estar rodeados de redes sociales, mensajería instantánea y plataformas de interacción constante. La soledad es una epidemia en sí misma. El doctor Vivek H. Murthy, director general de Salud Pública de Estados Unidos en dos ocasiones (2015 y 2021), publicó en 2023 el informe *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*, en el que declaraba la soledad y el aislamiento emocional como una epidemia de salud pública.

■ ■ Una juventud que se siente sola

Lo más grave de esta situación es que la soledad no es solo una crisis por la que atraviesan las personas mayores. Los jóvenes, paradójicamente la generación más conectada de la historia, reportan cifras récord de soledad y tristeza. Diferentes estudios publicados desde hace años han ido alertando, poco a poco, de los peligros inherentes a esta crisis. Veamos algunos ejemplos:

En febrero de 2021, el Proyecto Making Caring Common de la Universidad de Harvard publicó el estudio titulado *Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It*. Según Harvard, más del 60 % de los jóvenes entre 18 y 25 años se sentían profundamente solos.

Por su parte, el informe *Stress in America 2023: A nation grappling with psychological impacts of collective trauma* muestra que los jóvenes profesionales sienten una presión creciente por «cumplir con estándares sociales de éxito». Y no solo eso. Las cifras son alarmantes en otros aspectos:

- El 24 % de los adultos reportaron haber sido diagnosticados con trastorno de ansiedad y con depresión.
- El 77 % de los trabajadores afirmaron haber sentido estrés laboral durante el último mes.
- El 57 % expresó haber experimentado ansiedad relacionada directamente con el trabajo.

El costo de este modelo de trabajo no es solo emocional, hemos sacrificado la pausa, la contemplación, la escucha, la amistad profunda y el simple derecho a estar sin hacer.

La *Encuesta Gen Z y Millennial 2023*, aplicada por la prestigiosa consultora internacional Deloitte entre jóvenes pertenecientes a dichos grupos en 44 países, mostró una creciente presión entre ellos, reflejada en altos niveles de estrés y agotamiento.

Por su parte, un informe del Foro Económico Mundial llamado *Why young people worldwide want and need 'meaningful work'* (2024) señalaba que el 60 % de los jóvenes entre 18 y 35 años en economías emergentes siente que «el futuro económico personal será peor que el de sus padres». Además, priorizan un trabajo con propósito, que ofrezca equilibrio entre la vida personal y laboral, bienestar emocional, aprendizaje continuo y compromiso social.

A pesar de enfrentar niveles crecientes de soledad, estrés y agotamiento, las generaciones más jóvenes están demandando activamente un mayor equilibrio entre su vida personal y su vida laboral. Quizá porque han sentido el vacío antes que generaciones previas, son las primeras en reclamar que el trabajo no siga ocupando el lugar de la vida. Este malestar emocional no está generando apatía, sino una redefinición del sentido del trabajo.

■ ■ Trabajar ya no basta

El trabajo ocupa una parte muy importante del tiempo y de la vida de todos nosotros, y aquí encontramos una fuente relevante de problemas. La normalización del «trabajo sin parar» ha invisibilizado miles de casos de ansiedad, fatiga emocional y depresión funcional.

La sociedad aplaude el rendimiento, la productividad, los trofeos visibles, pero calla el cansancio del alma, el insomnio, la ansiedad oculta detrás del logro. El reporte *State of the Global Workplace 2023* de la consultora Gallup señala que el 60 % de los trabajadores en todo el mundo no se sienten comprometidos emocionalmente con sus empleos. La mayoría declara sentirse «vacío» o «insatisfecho» a pesar de cumplir con sus responsabilidades. Cumplen... pero no disfrutan. Producen... pero no viven.

Testimonios como este suceden todos los días: «Me levanto, trabajo, entrego, cumplo... y al final del día solo quiero dormir. No tengo energía para hablar con nadie. Lo peor es que siento que no tengo derecho a quejarme porque tengo trabajo, gano bien y todo parece 'normal'».

Esta normalidad es el verdadero problema. Se ha naturalizado un ritmo de vida en el que detenerse es visto como pereza, en el que descansar debe ser productivo y en el que la introspección ha sido reemplazada por «optimización del tiempo». Todos deben «triunfar», «crecer», «emprender», «superarse». No hay espacio para el fracaso, la duda, la lentitud o el simple estar.

El ejemplo de Matsuri Takahashi nos muestra que trabajar ya no basta cuando empieza a costarnos la vida. Tenía 24 años y había conseguido lo que, en teoría, debía hacerla sentir plena: un empleo en Dentsu, una de las agencias de publicidad más prestigiosas de Japón. Era joven, muy talentosa y estaba iniciando una carrera prometedora.

Durante meses, trabajó jornadas que se extendían hasta la madrugada. Dormía poco. Comía de pie. Respondía correos incluso de madrugada. El cansancio se volvió permanente y la vida empezó a reducirse a sobrevivir entre entregas.

En redes sociales dejó mensajes que nadie supo leer a tiempo: hablaba de agotamiento, de no poder más, de sentirse vacía. En diciembre de 2015 se suicidó. La investigación posterior reveló que acumulaba más de cien horas extra al mes. El Estado japonés reconoció oficialmente su muerte como un caso de *karōshi*: muerte por exceso de trabajo, que en dicho país se ha convertido en un problema de salud pública.

No fue un accidente ni un fallo individual. Fue la consecuencia lógica de un sistema que confundió compromiso con sacrificio absoluto. Nadie le pidió explícitamente que entregara su vida; simplemente se volvió normal hacerlo. El trabajo ocupó todo el espacio hasta no dejar lugar para el descanso, los vínculos o el sentido.

Este caso no habla solo de Japón. Habla de una cultura global que celebra la hiperproductividad, glorifica el cansancio y mide el valor humano en horas entregadas. Cuando trabajar exige todo, deja de cumplir su función esencial: sostener la vida.

Por eso hoy, especialmente entre las nuevas generaciones, trabajar ya no basta. No porque falte ambición, sino porque sobra evidencia de lo que ocurre cuando el trabajo se convierte en el centro absoluto de la existencia.

■ ■ El espejismo del tener

¿Por qué, si hoy más que nunca tenemos más acceso a salud, educación, entretenimiento y comunicación sentimos tanto dolor emocional? ¿Por qué este vacío se instala incluso en vidas que, desde fuera, parecen exitosas? La respuesta no es sencilla, pero tampoco es ajena. En el fondo, algo esencial se ha extraviado: el sentido y propósito por vivir.

Y lo más grave: nos han hecho creer que es normal. Detrás de las cifras hay personas reales, y detrás del sufrimiento hay causas estructurales que merecen ser entendidas y enfrentadas.

Hemos logrado multiplicar nuestras posesiones materiales, pero minimizamos nuestros valores; hablamos mucho, pero tenemos poco tiempo para amar; gastamos más y gozamos menos. Nuestras casas son más grandes, pero las familias más pequeñas; la medicina es más avanzada, pero tenemos más problemas de salud; logramos llegar a la Luna, pero nos falta seguridad para cruzar nuestras calles. Tenemos casas más bonitas, pero hogares más disfuncionales. ¿Qué nos está pasando?

El deseo humano ha sido manipulado por décadas de mercadotecnia y se ha convertido en motor de consumo constante. Nuestra identidad se construye en torno a la apariencia, al rendimiento, a la acumulación. Y todo porque vivimos tratando de demostrar... en lugar de simplemente vivir. En esa carrera, hemos perdido el alma.

A black and white illustration. In the foreground, a man in a short-sleeved shirt and shorts stands on a globe, looking up at the sky. A dog is sitting on the globe next to him, also looking up. The globe shows the continents of Africa and South America. The background is a dark, starry space with a large, glowing spiral galaxy. Several question marks are scattered throughout the scene, floating in the space and around the man and dog. The overall mood is one of wonder and contemplation.

**La vida en la tierra
es temporal.**

Sin embargo, algunos viven como si fueran a quedarse eternamente.

#VidasPlenas

Vivimos una crisis silenciosa de sentido, provocada por el paradigma contemporáneo que ha sustituido el **SER** por el **TENER**, privilegiando la productividad, el éxito material y la validación externa por encima de la autenticidad y la conexión humana.

Vidas plenas es un llamado a la rebelión humana. Parte de una pregunta inquietante: ¿por qué, si nunca habíamos tenido tanto, nos sentimos cada vez menos satisfechos? Frente a este vacío existencial, Salvador Alva propone recuperar el **SER** como eje rector de la vida y ofrece herramientas concretas para pasar de la intención a la acción. Con una mirada directa y provocadora, el autor no busca dar respuestas fáciles, sino confrontarte con las preguntas que has evitado: ¿en qué estás usando tu vida? ¿Estás eligiendo... o solo reaccionando? ¿El éxito que persigues es realmente tuyo?

Porque al final no se trata de cuánto lograste, sino de si lo que lograste... ¿realmente valió la pena?

Salvador pone el dedo en una verdad incómoda: tenemos más que nunca, pero nos sentimos menos que nunca. Este libro no apapacha, pero es necesario. Te obliga a cuestionar el paradigma con el que estás viviendo y a confrontar una verdad silenciosa: el éxito sin sentido vacía. Si lo lees bien, no sales igual. Sales con preguntas... y con la responsabilidad de responderlas con tu vida.

Oso Trava

Emprendedor, inversionista y creador de Cracks Podcast

El sistema actual está diseñado para que vivamos en piloto automático: producir, consumir, aparentar y repetir. Esa inercia lleva a la miseria disfrazada de éxito y a una obsesión material sin fondo. Ser un humano consciente significa entender que lo que alimenta el alma siempre será más poderoso que lo que infla el ego. Es urgente redefinir prioridades en un mundo que no se detiene y convertir esa claridad en un plan de acción que se viva todos los días, no solo que se piense.

Moris Dieck Kattás

Host de Dimes y Billetes Podcast



ISBN: 978-968-9721-30-7



9 789689 721307