



Capítulo 1

Definiciones y Características de la Crisis de la Media Vida

1. ¿Qué es la media vida?

Es el periodo de la vida comprendido entre los _____ y los _____ años de edad aproximadamente. En esta etapa de la vida se pueden producir crisis.

2. ¿Qué es una crisis?

- Una crisis es cualquier _____ inestable y crucial en el que ocurre algún tipo de _____, sea económico, personal o familiar.
- La palabra crisis en castellano proviene de una en griego que significa: *juicio, decisión, resolución, sentencia, elección*” y el verbo de este sustantivo tiene la idea de *juzgar, distinguir, interpretar o escoger*.

3. ¿En qué consiste una crisis de la media vida?

- Un _____ inestable y crucial en la vida de una persona. Este sucede a mitad de su vida cuando siente la _____ inmediata de revalorar su identidad personal, sus valores y sus metas.
- Esta crisis puede requerir que la persona haga _____ y transiciones en su vida.

A propósito quiero aclararle que en todos los momentos de la vida uno necesita tomar decisiones que afectan el vivir, pero éste tiempo es especial, porque la persona no tiene la impulsividad del joven, tiene más temores, pero al mismo tiempo está lleno de proyectos para invertir la vida que tiene.

- El cambio que resulte de ello puede ser tanto negativo como positivo, dependiendo de las _____ que se tomen.

Santiago 1:8 (RVR1960)

“El hombre de doble ánimo es inconstante en todos sus caminos”.



4. Características de la crisis de la media vida

En este periodo todas las _____ del ser están en crisis.

En cuanto a las emociones:

- La persona se llena de _____, esa ansiedad se activa y le produce un agotamiento extremo.
- Hay momentos que se llena de ira y en otros momentos entra en pozos profundos de depresión.
- Se llena de _____, duda de sus capacidades, comienza a auto conmiserarse, se dice cosas como, *“pobre de mí, todo lo que tengo que sufrir”*.
- Se siente atrapado, como un león enjaulado.
- Al mismo tiempo se dice *“ahora o nunca”*. Necesita imperiosamente _____ en su vida.
- Tiene temor a _____.
- Se ve a sí mismo y tiene un sentido de pérdida.

Salmos 102:1-2 (NTV)

“Señor, joye mi oración! ¡Escucha mi ruego! No te alejes de mí en el tiempo de mi angustia. Inclínate para escuchar y no tardes en responderme cuando te llamo”.

Si las emociones se alteran de esta manera también lo hace el comportamiento que adopta.

5. En cuanto al comportamiento

- Hay un fuerte _____ de cambiar. Esto puede afectar el matrimonio, el trabajo, la apariencia personal.
- De repente comienza a usar ropa extravagante o llamativa, a vestirse como su hija de 20 años.
- Hay un intento de _____: pasa muchas horas viendo la televisión, comienza a probar drogas, a hacer viajes, a dormir.
- _____ una preocupación excesiva del cuerpo físico: apariencia, salud, va todos los días al gimnasio, quiere cambiar sus atributos naturales que hace a su masculinidad o femineidad.
- Se hace _____ a la atracción sexual fuera del matrimonio.
- Se producen cambios de personalidad.
- Pierde el interés por las cosas _____, se estanca en su crecimiento espiritual.



Crisis de la Media Vida

De la crisis a Cristo

- Se vuelve retraído de sus _____ personales cercanas.
- Ve todo lo negativo de la vida.
- _____ su deseo de alcanzar las metas no cumplidas: educación, hijos, profesión.

Salmo 55:6-8 (NTV)

“Si tan solo tuviera alas como una paloma, ¡me iría volando y descansaría! Volaría muy lejos, a la tranquilidad del desierto. Qué rápido me escaparía lejos de esta furiosa tormenta de odio”.

6. Lista de comprobación para saber si está pasando por la crisis de la media vida

“Nuestras almas están inquietas hasta que encuentran su reposo en Dios”. (San Agustín)

Medita en estas reflexiones y sea honesto con usted mismo.

- ¿Me siento _____ en mis circunstancias?
- ¿Desearía poder desaparecer?
- ¿Siento que estoy _____ demasiado rápido?
- ¿Siento que nunca he tenido la oportunidad de hacer lo que realmente quiero?
- ¿Me _____ de decisiones que tomé en el pasado?
- ¿Me siento un fracasado?
- ¿No me _____ realmente necesitado?
- ¿Siento que no me aprecian?
- ¿No tengo un _____ real para vivir?
- ¿Me he vuelto espiritualmente insensible al Señor y a la iglesia?
- ¿_____ despierto y tengo fantasías?
- ¿A veces evito cumplir mis responsabilidades?
- ¿Tengo muy _____ interés en las relaciones sexuales con mi cónyuge?
- ¿Me enojo con mucha facilidad?
- ¿No _____ en las intenciones de quienes viven cerca de mí?
- ¿Siento que hoy es mi última oportunidad para ser feliz?

Isaías 46:4 (NTV)

“Yo seré su Dios durante toda su vida; hasta que tengan canas por la edad. Yo los hice y cuidaré de ustedes; yo los sostendré y los salvaré”.