

Crisis vitales: Etapas de reconfiguración

A lo largo del ciclo vital, atravesamos transiciones que nos interpelan de manera profunda. Son las denominadas crisis vitales, experiencias que, aunque a menudo generan sufrimiento o incertidumbre, también posibilitan la reconfiguración de la vida.

Desde la adolescencia, emergen las primeras definiciones identitarias y vocacionales, hasta la adultez temprana, con la presión de consolidar un proyecto profesional, afectivo o familiar, las crisis constituyen puntos de inflexión. En etapas posteriores, ser padre o madre implican un reordenamiento radical de prioridades, redefiniendo los roles y generando ambivalencia entre satisfacción y agotamiento. A ello se suma el estrés laboral, un fenómeno cada vez más frecuente, que tensiona la capacidad de sostener el rendimiento asociado al valor personal y, al mismo tiempo, preservar la salud mental. En la adultez media, la percepción de estancamiento o el duelo por oportunidades no concretadas pueden derivar en crisis existenciales, caracterizadas por sentimientos de insatisfacción, cuestionamiento del propósito vital y una revisión crítica de las decisiones pasadas. Mientras que, en la vejez, se suman pérdidas ligadas a la autonomía, la soledad, los vínculos y se acompañan de una revisión del propio legado y del sentido de la vida construida hasta ese momento.

Estas crisis no deben interpretarse como fallas personales, sino como procesos adaptativos complejos. Nos invitan a revisar nuestros patrones, cuestionar expectativas socioculturales y reconocer la necesidad legítima de equilibrar las múltiples dimensiones de la vida. No siempre disponemos de respuestas inmediatas, y es necesario validar el desconcierto como parte de la transición. En este



Acompañar a alguien en crisis no implica anular su incertidumbre, sino sostenerle mientras transita ese umbral”.

Piera Lusso Gatica,
psicóloga
docente universitaria

contexto, las redes de apoyo cumplen un rol esencial. La familia, los pares, los espacios comunitarios y, de ser necesario, el acompañamiento psicoterapéutico, constituyen entornos de apoyo emocional. El autocuidado y la delimitación de tiempos personales son recursos claves para enfrentar estas etapas de crisis sin perder la brújula de nuestro camino personal. Lo que cada crisis cuestiona no es solo lo que hacemos, sino también quiénes creemos ser. ¿Qué pasa si ya no me reconozco en mis elecciones? ¿Qué sucede cuando mi proyecto de vida se transforma? Estas interrogantes, lejos de ser un signo de fracaso, pueden ser la antesala de un ciclo vital más coherente con nuestra autenticidad.

Acompañar a alguien en crisis no implica anular su incertidumbre, sino sostenerle mientras transita ese umbral. Escuchar sin corregir, validar sin imponer. Como psicóloga, he visto que cuando se interrumpen las certezas, emerge la posibilidad de construir un relato vital más honesto, con menos perfeccionismo y más humanidad.