



Crisis Vitales

Las crisis vitales son acontecimientos que suceden y hacen que nuestra vida cambie de repente. Implican un conflicto y nos obligan a tomar decisiones, que no siempre son fáciles, ni nos sentimos capaces de tomar.

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, que se caracteriza por la incapacidad de la persona para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas.

Es el momento en el que las cosas mejoran o empeoran; es una oportunidad que no siempre implica tener que evitarla; puede significar al mismo tiempo un peligro y también una oportunidad.

En esos momentos, debemos tener cierta conciencia de cambio para poder dar el paso, a veces alarmante, de hacer algo "desacostumbrado".

Las crisis vitales nos permiten reflexionar y evaluar alternativas y promueven en nosotros la toma de decisiones, los cambios y la reformulación de valores y creencias de cara a poder replantearnos de nuevo los objetivos en la vida.

En una situación de crisis nos hacemos muchas preguntas que pueden llegar a agobiarnos y también a asustarnos. Esto es porque la mente humana es inquieta y normalmente, queremos resolver todas nuestras dudas rápidamente, en cuestión de minutos.

Pero a veces, eso no es posible; se necesita tiempo para ir descubriendo el camino, para ir superando los miedos hasta que llegue el momento en que nuevamente, nos podamos volver a sentir seguros.



Centro Psicológico Gran Vía

El ciclo vital suele dividirse en tres grandes periodos del desarrollo: infantil, adolescente y adulto; dentro de los cuales pueden surgir diferentes crisis vitales a lo largo de nuestra vida.

Hay momentos del ciclo vital relativamente tranquilos y estables y otros donde aparecen nuevas exigencias, en las que es necesario un periodo de transición para adecuarse a dichas exigencias. Se necesita tiempo para despegarse de una situación pasada y adaptarse a otra nueva y esto no es una tarea nada fácil.

Los cambios expresan movimiento emocional y psicológico y muchas veces, en esos cambios sobreviene un periodo de crisis. Estos cambios, sean internos o externos pueden llegar a enfrentar la estructura mental y emocional de la persona con exigencias que superan la capacidad de adecuarse a ellos.

Una crisis nos puede llegar a remitir a una etapa de confusión, de desconocimiento de nosotros mismos, de pérdida y de vacío interior que puede prolongarse en el tiempo en función de diferentes variables (subjetividad, miedo, inseguridad).

Por todo ello, es necesario superar las crisis y en este proceso se pone a prueba nuestra capacidad de resistencia y nuestra fuerza de voluntad para afrontarlas, pero también es un proceso en el que pueden aparecer la tristeza y el dolor y tenemos que ser capaces de sobrellevarlos, de cara a admitir que forman parte de nosotros mismos pero que también somos capaces de superarnos y seguir adelante.

Los efectos que puede producir una crisis vital a nivel emocional suelen ser sufrimiento, tristeza y también angustia; emociones que pueden llegar a somatizarse con el paso del tiempo puesto que el estado de ánimo tiene una enorme influencia sobre el bienestar físico, por ello es importante superarla.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Cada crisis nos confronta con la posibilidad de elegir aceptarla conscientemente o defendernos de ella con todas nuestras fuerzas. En ese momento es cuando se decide si va a constituir un peligro o va a ser una oportunidad.

Dependiendo de los recursos adaptativos que tengamos, así podremos afrontarla y superarla.

Hay distintos tipos de crisis.

Pueden ser evolutivas (relacionadas con el desarrollo en las distintas etapas de la vida) o situacionales (accidentales o repentinas, ocasionadas por causas externas no siempre previsibles).

Crisis evolutivas

(relacionadas con la evolución física y psíquica del individuo):

- Crisis del nacimiento e infancia
- Crisis de la adolescencia
- Crisis de juventud
- Crisis de la edad media de la vida
- Crisis de la tercera edad

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Crisis situacionales

(relacionadas con los acontecimientos y vivencias de nuestra vida):

- Separación
- Muerte
- Enfermedades corporales
- Desempleo
- Trabajo nuevo
- Fracaso económico

Las crisis ocurren en distintas etapas:

- 1) Se eleva la tensión al inicio por el impacto del suceso externo, y se produce ofuscamiento e irritabilidad.
- 2) La tensión persiste y aumenta por la incapacidad de enfrentar la nueva situación con la norma habitual de conducta, lo que provoca rabia e incertidumbre.
- 3) Al incrementarse la tensión, se movilizan otros recursos: reducción de la amenaza externa, redefinir el problema, pedir ayuda.
- 4) Si nada de lo anterior acontece, la tensión aumenta hasta provocar incapacidad y grave desorganización emocional.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Como conclusión se puede decir que es importante buscar apoyo en los demás y pedir ayuda; tanto en las personas cercanas como en los profesionales. A nivel terapéutico es importante establecer un vínculo de aceptación apoyo y empatía que permita disminuir el temor y reforzar las expectativas positivas.

Además es necesario aceptar que las pérdidas y el sufrimiento son inevitables y forman parte de nuestra vida.

Debemos aprovechar la oportunidad de crecimiento que conlleva una crisis y todo lo que nos puede aportar y no vivirlo solamente como una amenaza en nuestra vida.

Normalmente las cosas cambian continuamente y si no somos capaces de aceptarlo y reconocerlo quizá sea porque no queremos ser conscientes de que la vida es insegura; esto puede ser porque no nos sentimos cómodos en esa inseguridad y preferimos vivir en la seguridad y pensando que todo es para siempre.

En nuestra cultura, este concepto de seguridad está muy arraigado y el no conseguirlo nos hace sentirnos frustrados y sentir y vivir que muchas veces no somos capaces de ver una salida pero es importante darnos cuenta que con cada una de nuestras experiencias que vamos teniendo en la vida podemos ir aprendiendo y creciendo.

Tal y como dijo Eugenio Trías Sagnier, escritor y filósofo español, recientemente fallecido *"En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra"*.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Las crisis nos proponen siempre un cambio y en ese cambio es donde está la gran oportunidad. Oportunidad para cambiar nuestra vida para mejor.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39