

# La crisis de la media vida

## Una encrucijada del camino

“La media vida puede convertirse  
en la etapa más productiva  
o destructiva de su vida”.

La mitad de la vida puede ser un tiempo marcado por dudas acerca de uno mismo o desilusiones que pueden llevarnos a tener ideas irracionales, a hacer compras compulsivas o a tener relaciones irresponsables.

Pero esa crisis también puede convertirse en un tiempo inmensamente productivo, en que usted puede reenfocar sus prioridades y sustituir los viejos anhelos por nuevos sueños. Durante el tiempo de crisis usted puede profundizar su conocimiento de quién es realmente y pensar en cómo puede mejorar su relación con Dios.

De hecho, la crisis de la media vida puede ser un acontecimiento provocado por Dios con el propósito de sacarlo de su zona de comodidad y permitirle lograr el propósito más elevado para el cual Él lo creó.

*“No nos cansemos, pues, de hacer bien;  
porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos”.*

*(Gálatas 6:9)*



## DEFINICIONES

### ¿Qué es la media vida?

La media vida es la etapa comprendida entre los treinta y cinco y los sesenta años de edad (aproximadamente).

### ¿Qué es una crisis?

- Una crisis es cualquier evento inestable y crucial en que ocurre algún tipo de cambio (crisis económica, crisis de energía, crisis personal).
- La palabra griega que se traduce crisis es *krisis*, que significa “*decisión o cribar*”.

### ¿En qué consiste la crisis de la media vida?

- La crisis de la media vida es un tiempo inestable y crucial en la vida de una persona que sucede a mitad de su vida cuando siente la necesidad inmediata de revalorar su identidad personal, sus valores y sus metas.
- Esta crisis puede requerir que la persona haga cambios y transiciones en su vida.
- El cambio que resulte de ello puede ser tanto negativo como positivo, dependiendo de las decisiones que se tomen.

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

*(Santiago 1:8)*



## CARACTERÍSTICAS DE LA CRISIS DE LA MEDIA VIDA

### Emocionales

- Sentido de pérdida
- Auto conmiseración
- Ira
- Depresión
- Ansiedad
- Temor a envejecer
- Duda de sí mismo
- Agotamiento
- Se siente atrapado
- Mentalidad de “ahora o nunca”, sentido de urgencia

*“Jehová, escucha mi oración, y llegue a ti mi clamor.  
No escondas de mí tu rostro en el día de mi angustia; inclina  
a mí tu oído; apresúrate a responderme el día que te invocare”.*

*(Salmo 102:1-2)*

*(También lea Salmo 102:1-11)*

### De comportamiento

- Fuerte deseo de cambiar (matrimonio, trabajo, apariencia personal)
- Intento de escapar (en la televisión, drogas, viajes, dormir)
- Vestirse juvenilmente
- Preocupación del cuerpo físico (apariencia, salud)
- Vulnerabilidad a la atracción sexual fuera del matrimonio
- Cambios de personalidad
- Desinterés por las cosas de la religión y falta de crecimiento espiritual
- Retraimiento de sus relaciones personales cercanas
- Punto de vista negativo de la vida
- Deseo de alcanzar las metas no cumplidas (educación, hijos, profesión)

*“Y dije: ¡Quién me diese alas como de paloma! Volaría yo,  
y descansaría. Ciertamente huiría lejos; moraría en el desierto.  
Me apresuraría a escapar del viento borrascoso, de la tempestad”.*

*(Salmo 55:6-8)*

## CAUSAS

### Causas externas

## TRANSICIONES

Principales transiciones de una época de la vida a otra

- Pensamientos de mortalidad
- Reafirmación de metas y valores de la vida
- Buscar las metas no alcanzadas descuidando la realización personal
- Cambios biológicos y psicológicos normales
- Deseo sexual (disminuye en el hombre, e incrementa en la mujer)
- Insuficientes recursos económicos
- Enfermedad traumática o muerte de los padres, familiares o amigos cercanos
- Pérdida de identidad (se pone en una persona, el trabajo o posición)
- Hijos en edad difícil y/o dejando el hogar
- Menos oportunidades de trabajo
- Énfasis de la sociedad en la juventud

*“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere  
debajo del cielo tiene su hora”.*

*(Eclesiastés 3:1)*

## La raíz del problema

**Creencia Falsa:** “Estoy atrapado en una vida insatisfactoria. Merezco la oportunidad de cambiar antes de que sea demasiado tarde, para descubrir mi propia identidad y encontrar la felicidad personal”.

**Creencia Correcta:** Mi identidad se encuentra en el Señor Jesucristo. No voy a exigir egoístamente la realización de mis deseos y sueños. Yo sé que la verdadera realización proviene de encontrar el propósito de Dios para mi situación presente y entregar mi futuro en Sus manos.

*“Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros,  
dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal,  
para daros el fin que esperáis”*

*(Jeremías 29:11)*

## **PASOS PARA ENCONTRAR LA SOLUCIÓN**

### **Versículo clave para memorizar**

*“Bendito el varón que confía en Jehová,  
y cuya confianza es Jehová”.*

*(Jeremías 17:7)*

### **Pasaje clave para leer y meditar**

*2ª de Samuel 11:1-26*

#### **La caída de David**

*2ª de Samuel 11:1-26*

David evadió su responsabilidad y evitó hacer su trabajo. v. 1

David estaba inquieto y descontento. v. 2

David cayó en la tentación y no se apartó de ella. vv. 2-3

David actuó por codicia, no por lealtad. v. 4

David trató de cubrir no de confesar su pecado. vv. 8-13

David decidió complacer su deseo. vv. 14-15

El engaño de David provocó muerte. v. 24

Las decisiones de David y el rumbo que tomó desagradaron a Dios. vv. 25-26

#### **La restauración de David**

*2ª de Samuel 12:1-23*

David se arrepintió de su pecado. v. 13

David lloró su pérdida. v. 16

David aceptó las consecuencias de su pecado. vv. 22-23

## La perspectiva del matrimonio

**Pregunta: “¿Cómo puede un esposo ayudar a su esposa a pasar a por la crisis de la media vida?”**

- Sea un líder fuerte, pero gentil, obedezca a Dios.
- Trate de entender lo que ella siente.
- Anímela a comunicar su enojo.
- Déle espacio y lugar para crecer.
- Construya su auto imagen verbalmente.
- Anímela en sus proyectos y actividades.
- Centre su atención en darle seguridad emocional.
- Devuelva el romanticismo a su matrimonio.

*“Así también los maridos deben amar a sus mujeres  
como a sus mismos cuerpos.*

*El que ama a su mujer, a sí mismo se ama”.*

*(Efesios 5:28)*

**Pregunta: “¿Cómo puede ayudar la esposa a su marido a pasar la difícil crisis de la media vida?”**

- Ore y estudie la Palabra de Dios diariamente.
- Trate de entender la batalla emocional que él está librando.
- Esté preparada por si él dirige su ira hacia usted.
- Deje de tener expectativas en cuanto al aprecio que él debería tener por usted.
- Busque maneras de animarlo a compartir sus sentimientos.
- Sea lo más atractiva física, verbal y moralmente posible.
- Centre su atención en construir su auto imagen.
- Devuelva el romanticismo a su matrimonio.

*“Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos;  
para que también los que no creen a la palabra,  
sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas”*

*(1ª Pedro 3:1)*

## Pase de la crisis a Cristo

- **¿Quién soy?**

*“Mirad cuál amor nos ha dado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios por esto el mundo no nos conoce, porque no le conoció a Él”. (1ª de Juan 3:1)*

- **¿Cuál es el propósito de mi vida?**

*“Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo, para que Él sea el primogénito entre muchos hermanos”. (Romanos 8:29)*

- **¿A quién quiero entregarme de verdad?**

*“Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas”. (Mateo 22:37-39)*

- **¿Qué quiero hacer el resto de mi vida?**

*“El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu ley está en medio de mi corazón”. (Salmo 40:8)*

- **¿Tiene cabida Dios en mi vida?**

*“Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento. Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores; unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando. Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehová moraré por largos días”. (Salmo 23:1-6)*

- **¿Qué hace Dios con mis malas decisiones?**

*“Misericordioso y clemente es Jehová; lento para la ira, y grande en misericordia. No contendrá para siempre, ni para siempre guardará el enojo. No ha hecho con nosotros conforme a nuestras iniquidades, ni nos ha pagado conforme a nuestros pecados”. (Salmo 103:8-10)*

- **¿En dónde se encuentra realmente mi esperanza?**

*“Alma mía, en Dios solamente reposa, porque de Él es mi esperanza. El solamente es mi roca y mi salvación. Es mi refugio, no resbalaré. En Dios está mi salvación y mi gloria; en Dios está mi roca fuerte, y mi refugio. Esperad en Él en todo tiempo, oh pueblos; derramad delante de Él vuestro corazón; Dios es nuestro refugio”. (Salmo 62:5-8)*

## **Sea un modelo positivo durante su media edad por el poder de Cristo que vive dentro de usted**

*“Como todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia”.*

*(2ª de Pedro 1:3)*

- **Consideraré la media vida como una etapa diferente, no inferior.**

*“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora”*

*(Eclesiastés 3:1)*

- **Voy a reconocer las ventajas de la edad.**

- Las experiencias nos ayudan a adquirir sabiduría y conocimiento.
- La persistencia se fortalece a través de los cambios y las dificultades.
- Las relaciones interpersonales se aprecian y confirman por medio de las pruebas.
- La visión espiritual se agudiza al ver lo invisible y lo eterno.

*“En los ancianos está la ciencia, y en la larga edad la inteligencia”.*

*(Job 12:12)*

- **Aceptaré los cambios físicos que me están ocurriendo.**

*“Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán”.*

*(Isaías 40:31)*

- **Haré una evaluación de mi propósito en la vida.**

- Piense en lo que le produce gozo.
- Descubra sus dones espirituales.
- Determine cuáles son sus responsabilidades.
- Desarrolle por escrito una meta (visión).

*“Para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, llevando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios”.*

*(Colosenses 1:10)*



• **Me pondré metas para nuevos desafíos.**

- Piense en algo que siempre quiso hacer.
- Escriba un plan para lograrlo.

*“Para que andéis como es digno del Señor,  
agradándole en todo, llevando fruto en toda buena obra,  
y creciendo en el conocimiento de Dios”.*

*(Isaías 32:8)*

• **Mi meta será demostrar amor sincero en mis relaciones interpersonales.**

- Sustituya su nombre por la palabra “amor” en *1ª de Corintios 13:4-7*.
- Ore así: “Señor, permíteme pensar más en dar amor y no tanto en recibirlo”.

*“El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo, seguid lo bueno”.*

*(Romanos 12:9)*

*“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia,  
el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido,  
no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia,  
mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree,  
todo lo espera, todo lo soporta”.*

*(1ª Corintios 13:4-7)*

• **Me concentraré en demostrar amor a los demás de manera creativa.**

- Afirme de manera verbal las cualidades positivas de cada persona que vive con usted.
- Pida a su esposo que escriba las cualidades positivas que ve en usted.

*“Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros;  
como yo os he amado, que también os améis unos a otros”.*

*(Juan 13:34)*

• **Tomaré la decisión de aprovechar lo mejor posible el tiempo que Dios me da.**

- Determine sus prioridades.
- Viva un día a la vez.

*“Enséñanos de tal modo a contar nuestros días  
que traigamos al corazón sabiduría”.*

*(Salmo 90:12)*

- **Escucharé la dirección de Dios en mi vida.**

— Estudie las Escrituras, ore, medite.

— Escuche al consejo sabio.

— Busque puertas abiertas.

*“El corazón del hombre piensa su camino;  
mas Jehová endereza sus pasos”.*

*(Proverbios 16:9)*

- **Reconoceré la presencia de Dios en mi vida.**

— Sea consciente de la presencia constante de Cristo con usted a cada paso de su camino.

*“A quienes Dios quiso dar a conocer las riquezas  
de la gloria de este misterio entre los gentiles;  
que es Cristo en vosotros, la esperanza de gloria”.*

*(Colosenses 1:27)*

— Responda con la actitud de Cristo ante las dificultades.

*“Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús”.*

*(Filipenses 2:5)*

*“Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo;  
y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases  
por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti”.*

*(Isaías 43:2)*

La crisis de la media vida, aunque es muy difícil,  
puede ser un regalo de Dios.

Es la situación que usted necesita para cambiar.

Al revalorar sus propósitos, escoja prioridades positivas  
y metas piadosas y encuentre la razón de vivir en el Señor.

June Hunt

## **Lista de comprobación para saber si se encuentra en la crisis de la media vida**

“Nuestras almas están inquietas hasta que encuentran su reposo en Dios”.

San Agustín

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

Aunque usted se encuentre en la crisis de la media vida, sométase al Señor, que ha prometido ser su Sustentador.

*“Y hasta la vejez yo mismo, y hasta las canas os soportaré yo; yo hice, yo llevaré, yo soportaré y guardaré”.*

*(Isaías 46:4)*