

## Quando el cuerpo cambia, la cabeza duda y la rutina agota: Lo que debes saber de la “crisis de los 40”

Llegar a los 40 años, para muchas personas, significa alcanzar cierta estabilidad. Sin embargo, para otras, marca el inicio de una etapa llena de dudas, replanteamientos personales y malestares emocionales que se conocen popularmente como la “crisis de los 40”.

Este fenómeno, reconocido por psicólogos y sociólogos, afecta de diferentes formas a hombres y mujeres, y puede traer consigo profundos cambios en la manera de ver la vida, el trabajo, la familia y las relaciones.

### Anuncio Patrocinado

Se trata de un periodo de transición emocional que muchas personas experimentan entre los 38 y los 50 años. Según especialistas, es una etapa de introspección que surge al enfrentarse con la idea del envejecimiento, la pérdida de la juventud y la revisión de logros o frustraciones acumuladas hasta la mitad de la vida.

“Hay un imaginario social de que a los cuarenta años uno se pregunta por el sentido de la vida, qué es lo que he logrado y qué es lo que pretendo para adelante. Eso tiene que ver con el sentido de la finitud, con tomar cada vez más conciencia de que no somos seres infinitos y que en algún momento nuestra existencia se acaba, entonces hay que tomar decisiones respecto de aquello que a mí me hace sentido y que le hace sentido a mi comunidad también”, señaló la psicóloga clínica, Alejandra Pezoa, académica de la Universidad de Santiago de Chile.

Cuando el cuerpo cambia, la cabeza duda y la rutina agota: Lo que debes saber de la “crisis de los 40”



**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos por WhatsApp**

## HOMBRES Y MUJERES POR IGUAL

Aunque la crisis de los 40 años puede presentarse en ambos géneros, las formas en que se manifiesta tienden a ser distintas. En los hombres, es común que se relacione con la pérdida del vigor físico, la presión por logros profesionales o la inquietud por la rutina.

Por contraparte, las mujeres, culturalmente, viven esta crisis de forma más silenciosa, tanto en los cambios físicos como psicológicos. Además, la presión social que recae sobre ellas las hace vivir de manera hasta postergada.

“En las mujeres hay cuestiones que todavía están muy asociadas al cuidado, en Chile la mayor cantidad de cuidadoras son mujeres, que cuidan a niños, niñas, adolescentes y adultos mayores, entonces hay una exigencia y una presión por el cuidado de otro. A su vez está la pregunta por la maternidad, y esa es una gran pregunta, como alrededor de los 40 años, a propósito, justamente de la cuestión biológica”, comentó Pezoa.

Para la especialista, esta crisis también puede ser una oportunidad para poner nuevas metas en la vida, revisar lo que se hizo en la primera parte de la vida, aquellas cosas que no nos convencen y poner énfasis en lo que necesitamos cambiar.

## Quando el cuerpo cambia, la cabeza duda y la rutina agota: Lo que debes saber de la “crisis de los 40”

“Es una oportunidad de remirar cómo va nuestra vida, el devenir de nuestra trayectoria y hacernos cargo más profundamente de nuestro deseo y del sentido de la vida que queremos. También hacer un duelo, es decir, de darse la oportunidad de dejar aquello que ya no haremos y tomar un proyecto que sí queremos atesorar”, planteó Alejandra Pezoa.

### **Factores que influyen en la crisis de los 40:**

**Cambios biológicos:** El envejecimiento trae consigo cambios físicos y hormonales, como la disminución de la fertilidad en las mujeres y cambios en el deseo sexual en hombres.

**Cambios familiares:** El “síndrome del nido vacío” (cuando los hijos se van de casa) puede afectar a padres y madres.

**Cambios laborales:** La presión por el éxito profesional y la competencia con generaciones más jóvenes pueden generar estrés.

**Presiones sociales:** Las expectativas sociales sobre el éxito, la familia y la apariencia pueden generar ansiedad.

**Factores individuales:** La personalidad, la historia de vida y las experiencias previas influyen en cómo se vive esta etapa.

y tú, ¿qué opinas?