

La crisis de la mitad de la vida

Cómo saber si estás en ella y qué hacer

Por **Karina Caldas Senin** · Tiempo de lectura: 11 minutos · Palma de Mallorca · Felanitx · Online

ÍNDICE

Carta	Una carta para ti
01	Cuando la vida pierde su sabor
02	¿Estoy en ella? Las señales que nadie te explica
03	Las crisis son oportunidades. Esta es una llamada.
04	El error que cometemos todos: cambiar lo de afuera
05	Cuando esto tiene cara y nombre
06	Lo que hay al otro lado
→	El programa de acompañamiento
?	Preguntas frecuentes

ANTES DE EMPEZAR

Una carta para ti

Si llegaste hasta aquí es porque algo en tu vida ya no encaja como antes. Quizás no puedes ponerle nombre. Solo sabes que lo que antes te movía ya no te mueve igual, y que te levantas con un peso que no está en el cuerpo sino en algún lugar más adentro.

Quizás lo has intentado tapar con más trabajo, con un viaje, con un nuevo deporte. Quizás has pensado que eres tú, que eres ingrato/a, que otros tienen problemas de verdad y tú no tienes derecho a sentirte así.

Lo que estás viviendo no es un error. Es exactamente lo que tiene que suceder a la mitad de la vida.

Este ebook no tiene respuestas mágicas. Tiene una mirada distinta: una que puede ayudarte a entender qué te está pasando y hacia dónde te está llevando la vida. Léelo con calma. Sin culpa.

UNO

Cuando la vida pierde su sabor

Tienes cuarenta y tres años y una vida que desde fuera parece razonablemente buena, pero por las mañanas te cuesta encontrar un motivo para levantarte con energía. No estás mal. Estás vacío/a, como si alguien hubiera bajado el volumen de todo.

O tienes cuarenta y ocho, llevas años dándolo todo y de repente algo dentro de ti dice basta, sin saber muy bien a qué le dice basta ni qué quiere en su lugar.

O tu historia es la opuesta: lograste todo lo que querías —la pareja, los hijos, el trabajo, la casa— y aun así hay una pregunta que vuelve: ¿ya está? ¿Esto es todo?...

La pregunta no es qué estás haciendo mal. La pregunta que te ayudará a salir de ahí es: ¿qué está intentando decirte la vida?

Lo que está pasando tiene una explicación. Y esa explicación, cuando la entiendes, tiene el poder de cambiarlo todo para mejor.

DOS

¿Estoy en ella? Las señales que nadie te explica

Casi nunca llega con un aviso claro. Llega como una niebla que va cubriendo todo hasta que un día ya no ves nada con claridad. Estas son las señales más frecuentes.

Marca mentalmente las que reconoces en ti:

- En lo que sientes
- Un vacío que aparece aunque todo vaya bien.
 - Desgano, sensación de rueda de hámster: corro todo el día y no llego a ninguna parte.
 - Irritabilidad o tristeza que llegan sin aviso.
 - La pregunta «¿quién soy realmente?», y la sensación de que el papel que hacías ya no te queda bien.
 - Necesidad urgente de cambiar algo —lo que sea— sin saber qué.
 - Miedo al paso del tiempo, a que «ya sea tarde».
 - Llegas a dudar si estás deprimida/o.

- En el cuerpo
- Un cansancio que no se va con el descanso.
 - Te molestan más los ruidos, las multitudes, las prisas.
 - No duermes bien o duermes de más para no estar despierto/a.
 - Un peso o un nudo en el pecho que no tiene causa médica.

- En tus vínculos
- Necesitas estar solo/a: la conversación superficial se vuelve insoportable.
 - «Estás bien, tienes todo», te dicen. Y eso duele más.
 - Dejas de ir a lugares y de ver a personas que antes te encantaban.
 - Cuestionas relaciones, trabajo, decisiones que creías cerradas.

LA DIFERENCIA IMPORTANTE

Esto se parece a la tristeza profunda, pero hay un detalle que lo distingue: **aquí hay una búsqueda.** Aunque hoy sientas que no puedes encontrar lo que buscas, algo en ti sigue buscando algo más verdadero.

Esa búsqueda es la señal más importante: algo en ti quiere nacer, aunque todavía no sepa cómo.

¿Reconoces varias? Entonces no estás deprimida/o ni rota/o. Estás en lo que se suele llamar la Crisis de la Mitad de la Vida. Y tiene salida.

TRES

Las crisis son oportunidades. Esta es una llamada.

Hay un momento de la vida en que todo lo que construimos —la identidad, los roles, la manera de estar en el mundo— empieza a cuartearse. Desde fuera parece que algo se rompe. Desde adentro parece que nos hundimos.

No es una enfermedad. No es un fracaso. No es la señal de que hiciste algo mal. **Es una llamada a dejar de ser quien te dijeron que debías ser y empezar a descubrir quién eres.**

Nos educaron con un guion claro: estudia, trabaja, forma una familia, ten éxito. Ese guion funciona durante la primera mitad de la vida. Alrededor de la mitad se agota, y cuando se agota muchas personas sienten que se agota también su razón de ser. Permite decirte que no es así: lo que se agotó es el modelo, no tú.

Y además, en esta etapa la vida se acumula de forma brutal: padres que envejecen, hijos que reclaman presencia, trabajos que presionan, un cuerpo que cambia, relaciones que crujen por el peso de los años. Esa confluencia no es tu fragilidad. Es la realidad de una época.

Esta crisis es universal: llega a todos. Lo que cambia es cuándo y cómo.

CUATRO

El error que cometemos todos: cambiar lo de afuera

Cuando algo duele, queremos que pare. Entonces cambiamos de pareja, convencidos de que el problema era esa relación. Cambiamos de trabajo. Nos mudamos. Compramos más, viajamos, nos ocupamos más, nos distraemos más.

Y a veces funciona... durante un tiempo. Pero tarde o temprano el vacío vuelve, porque el vacío no estaba afuera.

La salida de esta crisis es hacia adentro. En esta etapa no hay otro camino.

Esto no significa quedarse paralizado/a ni que los cambios externos sean malos. Significa que el orden importa: **primero el movimiento interior, después los cambios de afuera.** Si lo hacemos al revés, tomamos decisiones apresuradas que suelen doler más.

También existe la tentación de taparlo: actividad compulsiva, trabajo de más, viajes, alcohol, a tope de deporte, consumo de sustancias, relaciones que distraigan. Todo eso alivia un rato. Pero esto es persistente: si no lo escuchas cuando susurras, más tarde escucharás sus gritos.

Casi todas las personas que llegan a mi consulta han probado lo anterior. Y casi siempre dicen lo mismo: «Sé que el problema no está afuera. Pero no sé cómo mirarlo adentro. Y me da miedo lo que pueda encontrar.»

CINCO

Cuando esto tiene cara y nombre

Dos historias reales, con los nombres cambiados.

Raúl, 49

Lo tenía todo

Director de marketing, buen sueldo, familia, viajes. «No me falta nada», me dijo. «Ya aun así me siento vacío, como si estuviera actuando en una obra y hubiera olvidado por qué me apunté.» En el proceso apareció una renuncia antigua: de joven quería pintar y le dijeron que eso no era de hombres y que tampoco daba de comer. Raúl comenzó a dar espacio a esos anhelos tan propios como profundos que con el devenir de la vida había olvidado. Comenzó a pintar los domingos. Y algo se fue ordenando por dentro. Entre la pintura y las sesiones se fue reencontrando a sí mismo, volvió a conectar con su creatividad, con la alegría y el disfrute.

Ana, 44

La que se fue para quedarse

Dejó su matrimonio después de veinte años. Todos le preguntaban por qué: él era «un buen hombre». «Es que ya no soy yo dentro de esta vida», decía. El problema no estaba en su matrimonio. Ana había construido una vida entera para los demás y no quedaba ningún rincón que fuera solo suyo. Durante el proceso fue recuperando cosas pequeñas que había ido postergando y aprendió a priorizarse, a decir «hoy no puedo» sin sentir culpa. Se dio cuenta de que cuidar de los suyos no le exigía deshabitar su propia vida. Y desde ese lugar, más conectada con su esencia, pudo empezar a elegir de nuevo: qué quería conservar de su vida anterior y qué no. Hoy disfruta de cuidar a los suyos, pues ya no implica un sacrificio.

Dos historias distintas con algo en común: una vida exterior que ya no les cabía, y el coraje de empezar a mirar adentro.

SEIS

Lo que hay al otro lado

Ahora mismo quizás te cueste imaginar que hay un otro lado. Cuando estamos dentro, todo se ve oscuro. Eso no significa que no exista la luz. Quienes atraviesan esto con apoyo y con ganas de mirarse llegan a un lugar que no esperaban:

- Saber quiénes son, más allá de los roles y las máscaras.
- Claridad nueva sobre lo que quieren y lo que ya no.
- Relaciones más auténticas, sin complacer ni esconderse.
- Un sentido propio, que no depende del aplauso de nadie.
- Calma que no es resignación, sino aceptación real.
- Energía y creatividad que parecían dormidas y vuelven.
- Un cuerpo que descansa, porque ya no carga lo mismo.

Así se pone la vida luego de atravesar esto: mágica, fluida, sorprendente.

La primera mitad de la vida la vivimos, en gran parte, para los demás: para cumplir, para construir, para demostrar. La segunda, cuando se atraviesa con conciencia, es para nosotros. Pero para llegar ahí, primero es necesario ir hacia adentro.

EL PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

Crisis de la Mitad de la Vida

Puedes atravesar esto sola o solo. Muchas personas lo hacen. Pero acompañada/o es distinto: no porque yo haga el trabajo por ti, sino porque tener un espacio seguro, una mirada que no juzga y herramientas concretas acorta los tiempos y alivia mucho el peso.

Hay muchas técnicas de alta efectividad que podemos usar, pero no hay un protocolo fijo. Parto de esa búsqueda que sigue viva en ti, sin apurar el proceso ni darte respuestas que no son tuyas. El trabajo se hace contigo, a tu ritmo, con lo que va emergiendo en cada sesión.

- QUÉ PUEDES LOGRAR**
- ✓ Reconectar con quién eres, más allá de los roles y las máscaras que sostenías.
 - ✓ Encontrarle una dirección a este momento, en lugar de sentirte perdido/a en el vacío.
 - ✓ Recuperar la energía y la calma, sin necesidad de alisarte ni escapar de tu vida.

EL PRIMER PASO

No hace falta tener todo claro para escribirme.

- 1 **Me escribes.** Me cuentas qué te está pasando y te respondo en 24 horas.
- 2 **Hablamos.** Agendamos una llamada gratuita para conocernos.
- 3 **Empezamos.** Si decides avanzar, construimos el proceso a tu ritmo.

Si ya lo tienes claro, también puedes reservar directamente tu sesión.

[Cuéntame tu caso →](#)

[Reserva una cita](#)

Karina Caldas Senin · Palma de Mallorca, Felanitx y online · [Ver programas](#)

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Tengo que saber qué me pasa antes de escribirte?

No. Alcanza con las ganas de empezar a mirar lo que estás atravesando: de la claridad nos ocupamos juntos.

¿Y si después de la primera llamada decido que no es el momento?

Está bien. Esa llamada es para que ambos sintamos si este es el espacio que necesitas ahora, sin ningún compromiso de continuar.

¿Las sesiones son online o presenciales?

Como prefieras. Lo conversamos en la primera entrevista.

QUIÉN TE ACOMPAÑA

Soy Karina Caldas Senin

Ya tengo más de 50 años y he atravesado esta misma crisis. Y es de esa travesía me quedó la certeza de que esta etapa, bien acompañada, no te rompe: te devuelve a ti.

Investigué durante años buscando maneras de acompañar procesos así, y esa búsqueda transformó mi manera de entender lo que nos pasa en la mitad de la vida y los caminos de solución que existen.

Hoy acompaño a personas que sienten que su vida carece de propósito y motivación y quieren atravesarlo de forma amorosa, respetuosa y consciente, en lugar de taparlo.

Me he especializado en una variedad muy amplia de técnicas de desarrollo personal en las cuales confluyen neurociencias y espiritualidad. Hoy centro mi trabajo en aquellas que brindan resultados sostenibles y en menos tiempo que las terapias tradicionales:

Nuevas Constelaciones Familiares

Liberar las cargas heredadas y lealtades invisibles.

Terapeuta Transpersonal a través del Arte

Cuando no es fácil expresarlo en palabras, el arte nos permite liberar lo que fue reprimido.

Mentora Certificada HeartMath®

Entrenamiento para reducir el estrés y la ansiedad.

Facilitadora avanzada de PSYCH-K®

Reprogramación de creencias limitantes, estrés y trauma.

Facilitadora de PER-K®

Liberar el potencial en emprendimientos y empresas.

Practitioner registrada de Flores de Bach®

Equilibrar emociones en adultos, niños y mascotas.

Bio decodificador emocional

Transformar el origen emocional de los síntomas.

Facilitadora de técnicas de liberación somática

Liberación de emociones reprimidas mediante el cuerpo físico.

UN MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya diste el primer paso: el de mirar. Mirar no es sencillo. A veces preferiríamos seguir pensando que el problema está en el trabajo, en la pareja, en el estrés, en los demás. Es más cómodo así.

Pero tú ya sabes que hay algo más. Por eso estás leyendo esto.

No tienes que tenerlo todo claro para dar el siguiente paso. No tienes que saber adónde vas. Solo tienes que estar dispuesto/a a caminar hacia adentro. Y yo puedo acompañarte.

Aquí estoy

Cuéntame tu caso o reserva una cita para comenzar a trabajar juntos.

[Cuéntame tu caso →](#)

[Reserva una cita](#)

Si quieres conocer más sobre mi trabajo y el resto de mis programas:

[Visitar karinacaldas.com →](#)