



CRISIS VITALES:

Son aquellas crisis que se presentan en diferentes etapas de la vida de una persona: finalizar una carrera y entrar al mundo laboral, separaciones o divorcios, viudedad, independencia de los hijos, menopausia, jubilación propia o de la pareja, ser abuelos, etc.

Desde el abordaje terapéutico se entiende una crisis desde el concepto de cambio/movimiento. Estas crisis, se las considera esperables, "tocan" para esa etapa de la vida y no son consideradas patológicas.

Desde un espacio de terapia se pueden abordar las dificultades o bloqueos que pueden presentar algunas personas en esos momentos vitales.

Si pasados unos tres meses del comienzo de la crisis, la persona siente que no puede gestionarla, sería conveniente buscar ayuda profesional.

Una serie de síntomas físicos de diversa naturaleza, síntomas mentales y emocionales pueden ser un aviso que no se está pudiendo gestionar esa situación.

Un proceso de terapia, que no suele ser largo, permite tomar consciencia de donde está la dificultad y/o bloqueo, ayuda a bajar el nivel de malestar y promueve la utilización de aquellos aspectos de las personas y de su entorno, que más favorecen en ese momento y en esa situación.