



¿SER ADULTO HOY ES MÁS DIFÍCIL QUE ANTES?

CLUB DE CHARLAS



Consejos para los profes (aplicables a cualquier sesión del club de conversación)

1. Crea un ambiente relajado.

Empieza con una pregunta informal y breve para todo el grupo — por ejemplo: *¿Qué tal el día?* *¿Algo interesante esta semana?* No hace falta que todos respondan: con 2–3 respuestas es suficiente.

El objetivo es que los estudiantes cambien el "modo" mental al español y bajen la guardia antes de las tareas. Habla tú también — si el facilitador comparte algo personal, los estudiantes sienten que pueden hacer lo mismo.

2. Recuerda el objetivo de la sesión.

Antes de empezar, di algo como: *"Recuerden: el objetivo de hoy es comunicarse, no hablar perfecto."* Luego pide a los estudiantes que intenten:

- Compartir sus ideas y experiencias personales, no solo respuestas generales.
- Reaccionar a lo que dicen sus compañeros — no solo esperar su turno para hablar.
- Hacer al menos una pregunta de seguimiento durante la sesión: *¿Por qué?* *¿Y tú?* *¿Siempre fue así?*

Repite este recordatorio brevemente antes de las tareas más exigentes, no solo al principio.

3. Presenta el vocabulario de la sesión.

Muestra la lista de expresiones clave y di: "Durante la sesión, intenten usar 5–7 de estas expresiones. También presten atención cuando las usen sus compañeros." Para que no quede como una instrucción vacía, señala 2–3 palabras que probablemente aparezcan en la primera tarea y pregunta si alguien ya sabe usarlas en una frase. Esto activa el vocabulario antes de que lo necesiten.

4. Organiza el grupo.

Explica brevemente cómo van a trabajar: "Hoy van a trabajar en parejas dentro de las salas. Para cada tarea les diré cuánto tiempo tienen." Asigna las parejas tú — no lo dejes al azar ni preguntes quién quiere con quién. Cambia las parejas entre bloques cuando sea posible: hablar con personas diferentes aumenta el input y la motivación. Si el grupo es impar, forma un trío para una tarea y menciona que todos tendrán tiempo para hablar.

Tarea 1. La adultez en números.

Tiempo: 10 minutos

Instrucción: Lee las estadísticas de la diapositiva. Luego responded estas preguntas con el grupo:

- ¿Qué número te sorprendió más? ¿Por qué?
- ¿Crees que ser adulto hoy es más difícil que antes?



1. Edad promedio para comprar una casa: 1985 → 27 años / 2024 → 36 años
2. 1 de cada 3 adultos jóvenes dice sentir más estrés que sus padres
3. El 73% de las personas mira el teléfono en los primeros 5 minutos del día
4. En los años 80, una persona cambiaba de trabajo 2–3 veces en su vida. Hoy, el promedio es 12 veces.
5. En muchos países, el precio de la vivienda subió un 150% en los últimos 20 años, pero los salarios solo un 30%
6. El 42% de los adultos jóvenes dice sentirse solo con frecuencia, frente al 27% de la generación anterior
7. En 1970, la edad promedio para tener el primer hijo era 23 años. Hoy es 30.
8. La generación actual es la más educada de la historia — y también la que más dificultades tiene para encontrar trabajo estable
9. Los adultos jóvenes duermen en promedio 1 hora menos que sus padres a la misma edad
10. El 67% de los jóvenes de entre 25 y 35 años dice que le preocupa el futuro más que cualquier otra generación anterior.



¿SER ADULTO HOY ES MÁS DIFÍCIL QUE ANTES?

CLUB DE CHARLAS

Consejos para el/la facilitador/a:

Si hay silencio después de mostrar los datos: no esperes — modela tú primero. Di algo personal: "A mí me sorprendió lo de la vivienda — en mi época parecía más alcanzable." Cuando el facilitador comparte, los estudiantes sienten que ellos también pueden hacerlo.

No expliques los datos: deja que los estudiantes reaccionen solos. Si alguien no entiende una estadística, pide a otro estudiante que la explique — es una oportunidad de hablar, no de escuchar al profesor.

Busca 2–3 respuestas, no más: este bloque es un calentamiento, no una discusión profunda. Si alguien se extiende, agradece y redirige: "Muy interesante — ¿alguien más quiere reaccionar antes de seguir?"

Anota las ideas más interesantes: si un estudiante dice algo llamativo, escríbelo o recuérdalo. Puedes retomarlo en bloques posteriores: "Al principio, María dijo que... ¿sigues pensando lo mismo después de todo lo que hablamos?"

Transición al bloque siguiente: cierra con una frase que cree expectativa: "Tenemos opiniones muy diferentes — vamos a explorar esto con más detalle."

Tarea 2. Preguntas generales.

Tiempo: 10 minutos

Instrucción: Hablad en parejas durante 5 minutos. Responded estas preguntas y reaccionad a las respuestas de vuestro compañero/a:

- ¿A qué edad te sentiste un adulto de verdad? ¿Qué pasó en ese momento?
- ¿Cuál fue la parte más difícil de hacerte adulto/a?
- ¿Crees que lo tienes más difícil que tus padres a tu edad? ¿Por qué?



Puesta en común: Volvéis al grupo. Cada pareja comparte una idea:

"Lo más interesante que dijo mi compañero/a fue..." "Estuvimos de acuerdo en que..." / "No estuvimos de acuerdo en..."



Consejos para el/la facilitador/a

Antes de las salas: Asigna tú las parejas. Si el grupo es impar, forma un trío (tiempo igual para todos).

Durante el trabajo en parejas: Entra brevemente a cada sala — escucha, no corrigas. Anota 1–2 ideas para retomar después.

Si terminan antes: Pregunta extra: "¿Hay algo que vuestros padres hicieron a vuestra edad que vosotros no podéis o no queréis hacer?"

Puesta en común: Pide solo la idea más interesante. Usa lo que escuchaste para invitar a alguien concreto: "Carlos, en vuestra sala hablasteis de algo sobre el trabajo — ¿lo compartes?" No corrigas errores aquí — anótalos para después.

Transición: "Habéis hablado de vuestras experiencias — ahora vemos qué habilidades necesita un adulto hoy y cuáles son más difíciles de aprender."

Tarea 3. El checklist del adulto

Tiempo: 10 minutos

Instrucción: Leed la lista y marcad mentalmente qué cosas sabéis hacer. Luego hablad en parejas durante 5 minutos:

- ¿Cuál es la más difícil para vosotros? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue la más difícil de aprender?
- ¿Con cuál creéis que los jóvenes de hoy tienen más problemas?



- ☐ Cocinar una comida completa desde cero
- ☐ Gestionar tu propio dinero y presupuesto
- ☐ Tener una conversación difícil sin evitarla
- ☐ Saber cuándo pedir ayuda
- ☐ Vivir solo/a — o podrías vivir solo/a
- ☐ Pagar todas tus facturas a tiempo
- ☐ Tomar decisiones importantes sin consultar a tus padres
- ☐ Pedir perdón cuando te equivocas
- ☐ Decir "no" sin sentirte culpable
- ☐ Mantener una rutina de sueño y descanso

- ☐ Ir al médico o dentista sin que te lo recuerde nadie
- ☐ Gestionar el estrés sin desaparecer ni explotar
- ☐ Mantener una amistad aunque no os veáis mucho
- ☐ Hacer una compra grande pensando en el futuro
- ☐ Escuchar una opinión diferente sin enfadarte
- ☐ Pedir ayuda profesional cuando la necesitas (médico, psicólogo, abogado)
- ☐ Leer un contrato antes de firmarlo
- ☐ Saber qué quieres — aunque sea de forma general



¿SER ADULTO HOY ES MÁS DIFÍCIL QUE ANTES?

CLUB DE CHARLAS



Consejos para el/la facilitador/a

Antes de las salas: Aclara que no hay respuestas incorrectas ni hace falta haber marcado todo. Si compartes una habilidad que a ti te costó aprender, los estudiantes se abren más.

Ítem más productivo: "Tener una conversación difícil sin evitarla" — si una pareja se queda callada, úsalo como punto de partida.

Puesta en común: La pregunta "¿os enseñaron vuestros padres estas cosas?" abre conversaciones generacionales y culturales muy ricas — no la cortes, puede ser el puente natural hacia la Tarea 4.

Si terminan antes: "¿Hay alguna habilidad importante para ser adulto que falta en esta lista?" — suelen aparecer respuestas muy originales.

Transición: "Habéis comparado vuestras experiencias — ahora vamos a ver cómo cambió la vida adulta entre la generación de vuestros padres y la vuestra, área por área."

Tarea 4. Antes vs ahora

Tiempo: 15 minutos

Instrucción: Hablad en parejas durante 7 minutos. Comparad cómo era la vida adulta en los años 80–90 con cómo es hoy en estas áreas:

Encontrar trabajo y hacer una carrera

Alquilar o comprar una vivienda

Las redes sociales y compararse con otros

Hablar de emociones y salud mental

El equilibrio entre trabajo y vida personal

Las expectativas de la familia

Instrucción: Responded estas preguntas:

¿Qué área cambió más?

¿Qué cambio es positivo? ¿Cuál es negativo?

¿En qué tenían más fácil vuestros padres? ¿En qué lo tenían más difícil?



Consejos para el/la facilitador/a

Área más productiva: Redes sociales y salud mental generan más debate. Si una pareja se queda en lo superficial: "¿Y las redes sociales — existían cuando vuestros padres tenían vuestra edad?"

Aprovecha las diferencias culturales: Con estudiantes de distintos países, pregunta directamente: "¿En tu país es diferente?" o "¿Depende también de dónde crezcas?"

No guíes hacia una respuesta: El objetivo es explorar la tensión, no concluir que hoy es más fácil o más difícil. Si el grupo llega a consenso demasiado rápido, juega al abogado del diablo: "¿Pero no era también difícil no poder hablar de salud mental?"

Puesta en común: Escribe en pantalla 2–3 ideas que escuchaste en las salas y pide al grupo que reaccione — da ritmo y muestra que estabas escuchando.

Transición: "Habéis comparado generaciones — ahora os toca elegir. ¿Qué preferirías tú?"

Tarea 5. ¿Qué preferirías...?

Tiempo: 15 minutos

Instrucción: Hablad en parejas durante 10 minutos. Para cada pregunta, elegid una opción y explicad por qué. No hay respuesta correcta — lo importante es dar una razón.

1. ¿Trabajar 60 horas semanales en algo que amas o trabajar 30 horas en algo que está bien?
2. ¿Alquilar un piso bonito en la ciudad o tener una casa pequeña lejos de todo?
3. ¿Tener la vida de tus padres a tu edad o quedarte con tu vida actual?
4. ¿No usar redes sociales nunca más o no ver series ni películas nunca más?
5. ¿Vivir solo/a con total libertad o vivir con compañeros/as de piso y pagar menos?
6. ¿Independizarte a los 20 con poco dinero o quedarte en casa de tus padres hasta los 30 con más ahorros?
7. ¿Trabajar desde casa todos los días o ir siempre a la oficina?
8. ¿Cambiar de ciudad por un trabajo increíble o quedarte cerca de tu familia?



Puesta en común: Volvéis al grupo. El/la facilitador/a elige una pregunta y pregunta al grupo:

"¿Quién eligió la primera opción? ¿Y la segunda? ¿Alguien cambió de opinión después de hablar con su compañero/a?"



¿SER ADULTO HOY ES MÁS DIFÍCIL QUE ANTES?

CLUB DE CHARLAS

Tarea 6. Mi historia de adulto

Tiempo: 10 minutos

Instrucción: Leer las frases y elegir 3 para completar. Tomad 1 minuto para pensar. Luego compartidlas con vuestro compañero/a y explicad un poco más.

- "El momento en que me sentí un adulto de verdad fue cuando..."
- "Algo que no esperaba de la vida adulta es..."
- "Ojalá alguien me hubiera dicho que ser adulto significa..."
- "La decisión más adulta que tomé en mi vida fue..."
- "Algo que me costó mucho aprender como adulto/a fue..."
- "Comparado con mis padres, creo que lo tengo más difícil / más fácil porque..."

Puesta en común: Volvéis al grupo. El/la facilitador/a invita a 3–4 estudiantes a compartir su frase con el grupo.



Consejos para el/la facilitador/a

Ve tú primero: Es la tarea más personal. Si compartes tu propia frase antes de mandar a las salas, los estudiantes entienden el nivel de apertura esperado y se sienten más seguros.

Respetar el silencio: Da el minuto de reflexión de verdad — no lo recortes. Quien piensa antes de hablar suele compartir algo más interesante.

En las salas: Entra solo a escuchar, no a corregir. Si oyes algo muy bonito, pide permiso al estudiante para compartirlo después con el grupo.

Puesta en común: No pases rápido al siguiente. Un breve "gracias por compartir" o "¿alguien más se sintió así?" valida al hablante e invita a más profundidad.

Transición: "Habéis compartido historias muy personales — para cerrar, vamos a reflexionar juntos sobre todo lo que hablamos hoy."

Tarea 7. Reflexión final.

Tiempo: 10 minutos

Instrucción: Tomad 2 minutos para pensar en silencio. Luego completad UNA frase y compartidla con el grupo:

- "Ser adulto hoy es más difícil que antes en cuanto a... pero más fácil en cuanto a..."
- "Después de la conversación de hoy, quiero pensar más en..."
- "Algo que dijo alguien hoy y que me hizo pensar fue..."
- "Antes de hoy no había pensado en... pero ahora creo que..."



Consejos para el/la facilitador/a

No busques consenso: Conclusiones distintas es el resultado más rico. No hace falta que el grupo esté de acuerdo.

No termines con deberes ni correcciones: El último sabor de la sesión debe ser de logro y conexión.

Menciona algo específico: "Fue una sesión muy buena" no deja huella. Citar algo concreto que dijo un estudiante demuestra que escuchaste de verdad — y hace que quieran volver.