

ESPROFE

¿SER ADULTO HOY ES MÁS DIFÍCIL QUE ANTES?

CLUB DE CHARLAS



LA ADULTEZ EN NÚMEROS

Leed 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?

Edad promedio para comprar una casa:

- 1985 → 27 años
- 2024 → 36 años

1 de cada 3 adultos jóvenes dice sentir más estrés que sus padres

El 73% de las personas mira el teléfono en los primeros 5 minutos del día

En los años 80, una persona cambiaba de trabajo 2–3 veces en su vida. Hoy, el promedio es 12 veces.

En muchos países, el precio de la vivienda subió un 150% en los últimos 20 años, pero los salarios solo un 30%

El 42% de los adultos jóvenes dice sentirse solo con frecuencia, frente al 27% de la generación anterior

El 67% de los jóvenes de entre 25 y 35 años dice que le preocupa el futuro más que cualquier otra generación anterior.

En 1970, la edad promedio para tener el primer hijo era 23 años. Hoy es 30.

La generación actual es la más educada de la historia — y también la que más dificultades tiene para encontrar trabajo estable

Los adultos jóvenes duermen en promedio 1 hora menos que sus padres a la misma edad



VAMOS A HABLAR

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?





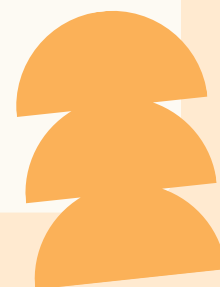
EL CHECKLIST DEL ADULTO

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



- ☐ 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





ANTES VS AHORA

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?

Intenta usar: Antes se podía... / Hoy en día... / Por un lado... por otro... / Comparado con... / Depende de...

Encontrar trabajo y hacer una carrera

Hablar de emociones y salud mental

Alquilar o comprar una vivienda

El equilibrio entre trabajo y vida personal

Las redes sociales y compararse con otros

Las expectativas de la familia



¿QUÉ PREFERIRÍAS...?

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.



TRABAJAR 60 HORAS
SEMANALES EN ALGO QUE AMAS

TRABAJAR 30 HORAS EN ALGO
QUE ESTÁ BIEN

VIVIR SOLO/A CON
TOTAL LIBERTAD

VIVIR CON COMPAÑEROS/AS
DE PISO Y PAGAR MENOS

ALQUILAR UN PISO BONITO
EN LA CIUDAD

TENER UNA CASA PEQUEÑA
LEJOS DE TODO

INDEPENDIZARTE A LOS 20
CON POCO DINERO

QUEDARTE EN CASA DE TUS
PADRES HASTA LOS 30 CON
MÁS AHORROS

TENER LA VIDA DE TUS
PADRES A TU EDAD

QUEDARTE CON
TU VIDA ACTUAL

TRABAJAR DESDE CASA
TODOS LOS DÍAS

IR SIEMPRE A LA OFICINA



NO USAR REDES SOCIALES
NUNCA MÁS

NO VER SERIES NI PELÍCULAS
NUNCA MÁS

CAMBIAR DE CIUDAD POR
UN TRABAJO INCREÍBLE

QUEDARTE CERCA DE TU
FAMILIA



MI HISTORIA DE ADULTO

Leed las frases y elegid 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...



REFLEXIÓN FINAL

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



Algo que dijo alguien hoy y que me hizo pensar fue...



Antes de hoy no había pensado en... pero ahora creo que...

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...

