



# La prematura crisis de la mediana edad de los *millennials*

ENTRE CUESTIONAMIENTOS, EXPECTATIVAS HEREDADAS DE GENERACIONES ANTERIORES Y CONDICIONES SOCIALES MÁS COMPLEJAS, LOS *MILLENNIALS* ENFRENTAN UNA CRISIS DE MEDIANA EDAD ADELANTADA, MARCADA POR LA INSATISFACCIÓN Y EL REPLANTEAMIENTO DE SUS LOGROS. “ESTA ES UNA CRISIS EXISTENCIAL”, DICE UNA DE LAS EXPERTAS.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea

Uno de cada 10 *millennials* ha experimentado una crisis de mediana edad alrededor de los 34 años. Así lo constata un estudio publicado en abril de este año, por el centro especializado en salud mental estadounidense Thriving Center for Psychology, en el que más de mil personas de esta generación —entre 27 y 43 años— compartieron sus experiencias y abordaron la aparición de una crisis de mediana edad.

Si antes esta se caracterizaba por cambios materiales como la compra de bienes o ajustes en la apariencia y solía aparecer alrededor de los 50 años, hoy la mayoría de los *millennials* encuestados anticipa que podría manifestarse alrededor de los 44. Sin embargo, muchos ya la están viviendo, con un enfoque menos en lo material y más en la búsqueda de sentido y propósito.

—Esta es una crisis existencial relacionada con su contexto social —observa Claudia Calquín, psicóloga y académica de la Universidad de Santiago de Chile. Una conclusión que resuena con el 70% de los encuestados, quienes expresaron que no estaban en el lugar que creían que alcanzarían a esa altura de la vida.

A sus 36 años, Romina Molina confiesa que está en un momento donde no sabe si tomó las decisiones correctas. Cuando entró a estudiar ingeniería comercial a la Universidad Técnica Federico Santa María, pensó que cuando egresara y trabajara tendría su propio lugar, viajaría y emprendería. La realidad es muy distinta: sigue viviendo con sus papás y su hermana menor; tarda casi dos horas en llegar a su trabajo en una consultora ambiental en Providencia, porque aún no puede comprarse un auto.

—Cuando me titulé, pensaba que en pocos años iba a tener el auto, dar el pie para un departamento, pero con lo que gano aporto en la casa y pago mis deudas. Hay cero posibilidad de ahorrar. Está todo

demasiado caro. Mi mamá siempre me dice que cuando ella tenía mi edad ya había formado familia y pagaba la casa. Ahí me siento estancada, aunque siguiera todos los pasos.

Para Dante Castillo, sociólogo y académico de la Universidad de Santiago de Chile, este adelanto de la crisis —que responde a un proceso de evaluación y de retrospectiva en torno a las decisiones vitales— no es sorpresa y afirma que se está dando en la sociedad chilena.

—Ha bajado la edad donde se manifiesta esta crisis y se encuentra en todos los grupos socioeconómicos, muy parecido a lo que ocurre en los países del “primer mundo” —indica el académico.

La psicóloga de Clínica Las Condes, Javiera Aguirre, comenta que esto también está vinculado al término de la juventud. Una idea que coincide con el estudio realizado por investigadores de la Universidad de Stanford, publicado en la revista *Nature Medicine*, que sitúa el fin de la juventud biológica alrededor de los 34 años.

—El término de crisis de mediana edad se suele asociar con el fin de la juventud y el concepto de dejar atrás los mejores años. Esto trae consigo una carga emocional y muchas veces conlleva dificultades psicológicas, pero estas dificultades vienen por una carga social. No es que se llegue a esta crisis de la mediana edad al llegar a cierta edad, sino que se da a partir de las expectativas que tiene la sociedad impuesta sobre lo que se debe realizar o cumplir en ese momento de la vida —plantea la profesional, quien además afirma que los objetivos de los *millennials* son distintos a los de sus predecesores.

Esta presión es retratada por Siugmin Lay, psicóloga e investigadora del Centro de Medición MIDE UC, quien plantea que al acercarse a los 40 años, los *millennials* tratan de cumplir aquellos hitos que aún no consiguen.

—Los cuarenta son un número muy cerrado y con un peso cultural importante —dice la investigadora.

Pero esta no es la única expresión de esta crisis.

La psicóloga Javiera Aguirre añade que esta puede manifestarse en diferentes casos. Por un lado, afecta a quienes tomaron decisiones apresuradas para cumplir con expectativas sociales, quienes ahora cuestionan aspectos como la elección de carrera, y, por otro lado, están aquellos que dedicaron más tiempo a explorar sus intereses, pero sienten el peso de haber postergado ciertos objetivos.

Es por ello que el sociólogo y académico de la Universidad Alberto Hurtado (UAH), Camilo Sembler, sugiere que no se puede generalizar este fenómeno, ya que estos al estar marcados por los contextos propios de la personas (ser hombre, mujer, el nivel de recursos, entre otros), varía o puede no manifestarse. No obstante, la psicóloga Claudia Calquín caracteriza a quienes son más propensos a experimentar esta crisis como aquellos que habitan en un contexto urbano, tradicionalmente de clase media e insertos en el mundo profesional.

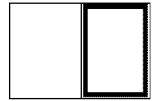
## EL FACTOR SOCIAL

Según el estudio del Thriving Center of Psychology, el 81% de los *millennials* plantea que no pueden permitirse una crisis de mediana edad tradicional (cambiar la apariencia física, encontrar nuevas aficiones, viajar). En tanto, un 51% de estos declara no tener tiempo para una.

La psicóloga Claudia Calquín plantea que esta generación experimenta la presión de cumplir una imagen, un ideal vinculado a la sociedad de consumo que se caracteriza por el exitismo, ligado al cumplimiento de las expectativas.

Javiera Aguirre lo confirma:

—Este factor social es muy potente, porque asfixia día a día, pero es invisible. Socialmente se espera que a esta edad de los 34-35 años, ya tengamos por lo menos una carrera o algo concreto. Y esto está





afectando en la calidad de vida y en la salud mental de estas personas, porque se sienten vacíos respecto a los objetivos de vida que tienen —indica la psicóloga.

Por su parte, el sociólogo Sembler indica que las condiciones sociales, en términos de acceso, son más complejas que antes. Esto lo ejemplifica el académico con quienes se enfrentan a un mundo laboral donde hay trabajos de corta duración y con mayor flexibilidad en torno a la permanencia; los adultos que, por la dificultad de adquirir una casa, siguen viviendo con sus padres; e incluso con fenómenos reproductivos que implican una postergación de la maternidad y paternidad, por no permitirse costear los cuidados de un hijo (salud, educación, vivienda).

—Es un grupo social que hoy día enfrenta un proceso de transformación cultural que se ha desarrollado durante las últimas décadas, de mayor expectativa de autonomía, de libertad personal, pero que muchas veces chocan con las condiciones sociales que existen en torno al empleo, la seguridad social o el acceso a la vivienda —explica Sembler.

Esto se refleja en la encuesta realizada por la empresa chilena Plusvalízate, donde 4 de cada 10 *millennials* tienen restricciones para acceder a un crédito hipotecario, mientras que el 60% de ellos cree que el tener su casa propia es algo imposible. En tanto, un estudio del *holding* Chiledeudas.cl evidenció que los *millennials* son la segunda generación con más deudas de la población chilena.

Un diagnóstico similar comparte el sociólogo Dante Castillo.

—Cuando se exige mayor éxito en términos culturales y simbólicos, cuando se comparan los logros con lo que pide la realidad sociocultural, se pueden generar ciertas pautas de comportamiento que podrían estar vinculadas a una posible “crisis de mediana edad” —comenta el académico.

Por otra parte, la influencia de las redes sociales amplifica estas presiones y para la investigadora Siugmin Lay se relaciona con el acceso que tuvieron los *millennials* a estas.

—Los *millennials* son la primera generación que tuvo acceso a la tecnología y a las redes sociales, es decir, tener las capacidades de usarla. Allí, uno confunde lo que ve en las redes con lo general, donde lo único que muestran es el éxito. Entonces, esos son los estándares contra los que uno se compara.

La psicóloga Claudia Calquín también lo percibe así:

—Pareciera que hay una suerte de disolución entre los límites de lo privado y lo público. La vida completa se expone y, por lo tanto, hay que cumplir las expectativas del gran ojo de la sociedad que tú mismo te has impuesto.

## LA INFLUENCIA DE LAS GENERACIONES

Casos como el de la ingeniera comercial Romina Molina, según la psicóloga Javiera Aguirre, son comunes, dada la crianza que recibieron los *millennials* y que estas comparaciones con generaciones anteriores no solo ocurren en el espacio cotidiano, sino también a nivel interno de la persona, ya que constantemente recuerdan lo que “deberían” haber alcanzado a esta altura de sus vidas.

—Esa es la crisis que tienen los *millennials*; finalmente, es la comparación de su vida con la de la generación anterior, con la de sus papás. Ahí está el estándar contra el cual se compara la vida y ese estándar es de otro tiempo —afirma la investigadora Siugmin Lay, y agrega:

—Antes, la vida era mucho más fácil porque la adultez estaba muy empaquetada, muy estructurada: uno estudiaba, se casaba, formaba

familia y se jubilaba. Pero ahora está lleno de opciones, porque el mundo se abrió, entonces ya no es una adultez estándar —plantea ella.

Esto último es lo que retrata la encuesta “Adulthood Across Generations”, realizada por la plataforma de datos estadounidense Life Happens, donde un 71% de las personas consultadas afirmaron que hoy ser adulto es más difícil que hace treinta años, un porcentaje similar (72%) lo atribuye al aumento del costo de la vida, lo que ha motivado el retraso de algunos hitos. Frente a esto, la psicóloga Javiera Aguirre plantea que este retraso puede ser una fuente de insatisfacción para muchos *millennials*. Así lo ha constatado en su consulta, donde jóvenes de entre 30 a 35 años llegan a atenderse porque se sienten insatisfechos y desesperanzados, vacíos respecto a lo que están haciendo, porque están trabajando para cumplir metas y no aquellas que son propias.

El sociólogo Dante Castillo también lo ha visto así y lo ilustra como una carga de expectativas que presiona a los *millennials*:

—Se les obliga a ser exitosos antes de lo que demoraron las generaciones pasadas, entonces, se les hace envejecer antes de tiempo. Les hemos cargado a la juventud una mochila que no es de ellos.

## UNA OPORTUNIDAD

Aunque los expertos concuerdan en que la idea de “crisis” suele estar asociada a una connotación negativa, también plantean que puede ser una oportunidad para buscar una mejora y satisfacción con uno mismo.

Las acciones que se enmarcan en esta oportunidad son planteadas por los investigadores de la University of Ulm (Alemania), quienes publicaron en septiembre de este año los resultados de un estudio que aborda cómo mejorar los índices de felicidad —asociados con la crisis de mediana edad—, estableciendo que esto es posible si se priorizan objetivos específicos o alcanzables, cambian su perspectiva temporal y adquieren mayor capacidad para regular las emociones negativas.

La psicóloga Javiera Aguirre lo confirma y plantea que cada crisis puede convertirse en

una oportunidad para conocerse y descubrir las propias capacidades, ya sea de inmediato o con el tiempo. Para quienes se sienten abrumados por no cumplir las expectativas sociales o por la rutina diaria, Aguirre sugiere buscar apoyo y no quedarse atrapados en sus propios pensamientos. Expresar y compartir las dudas y emociones, en lugar de sobrepensarlas, permite aliviar la carga.

Por su parte, el sociólogo Dante Castillo añade que esta crisis puede entenderse como una oportunidad de crecimiento personal y preparación:

—Esta expresión también puede ser considerada como un período anticipado de gran crecimiento personal y de tener mayor oportunidad para enfrentar lo que resta de la experiencia vital en mejores condiciones —expresa el académico de la Usach, pero también hace énfasis en la necesidad de observar este punto de tensión desde lo colectivo y sistémico, es decir, desde distintas áreas como la sociología, la comunicación, la psicología, entre otras.

—Es muy importante que para nuestra salud social e individual consideremos que esta “crisis” no es solo un problema psicológico, es decir, que no es solo un problema emocional.

Lo hemos “psicologizado” e individualizado demasiado, hemos privatizado la crisis cuando ahí el abordaje tiene que ser interdisciplinario. ■