

# **MANUAL DE SUPERVIVENCIA MENTAL EN EL ADULTING**

Astronauta Emocional



## ¿POR QUÉ SE HIZO ESTE MANUAL?

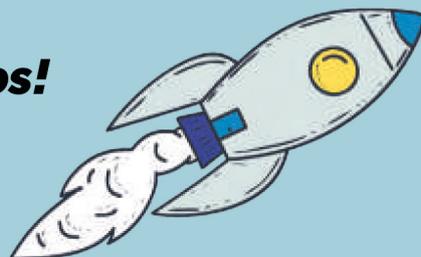
Astronauta, sabemos que eso de convertirte en adulto puede ser un proceso complicado porque muchas cosas cambian y no tenemos un instructivo de cómo adaptarnos a ello. Como, por ejemplo, esa transición del ámbito escolar al laboral, aunque en la escuela podíamos sentir estrés por las tareas o los exámenes, ahora el estrés puede estar provocado por otras cuestiones de la chamba y, al ser nuestro sustento económico, puede generar aún más angustia.

Además de este cambio, hay otros: a lo mejor tus amigos comienzan a casarse o tener hijos, lo que, puede conllevar que también esas amistades se modifiquen. Sin contar que, justamente, esas nuevas etapas pueden hacer que te sientas presionado por ir al mismo ritmo que los demás.

Y eso que sólo hemos repasado los aspectos más personales, ahora habría que sumar los factores psicosociales y contextuales como las políticas públicas, las crisis económicas o ambientales, que si la inteligencia artificial. En fin, el mensaje es claro: convertirse en adulto implica enfrentarse a nuevos retos que pueden ponerte en situaciones de mucho estrés o impactar de una manera negativa en tu salud mental.

Por eso, en este manual podrás encontrar algunas recomendaciones para que tu salud mental sobreviva a las exigencias actuales para un adulto joven.

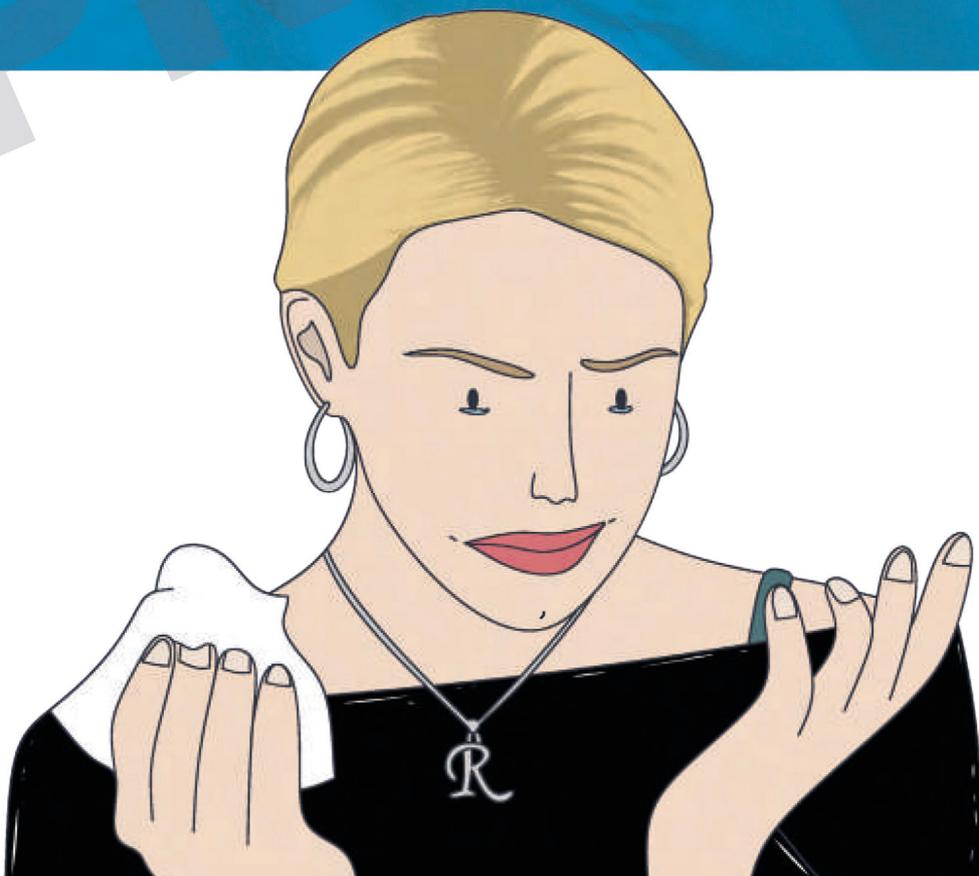
***Así que... ¡Aquí vamos!***



# ¿QUÉ ES EL ADULTING?

El adulting es un término popularizado en internet últimamente, y se refiere a todas aquellas situaciones a las que se pueden enfrentar los adultos jóvenes hoy día. Por lo tanto, el adulting es un concepto que se utiliza más para hablar de la generación millennial y Z.

Y es que ser adulto implica adquirir una serie de habilidades con las que muchas veces no se cuentan. Esto puede darse como resultado de enfocarnos mucho en el ámbito académico o profesional, por lo que descuidamos habilidades que van desde cómo administrar correctamente las finanzas o cómo relacionarse con los demás, hasta otras muy básicas, pero que probablemente no sabemos mucho de ello, actividades tan simples como coser un botón e, incluso, cómo cocinar. De hecho, en Estados Unidos existen cursos y escuelas para aprender o adquirir este tipo de habilidades.



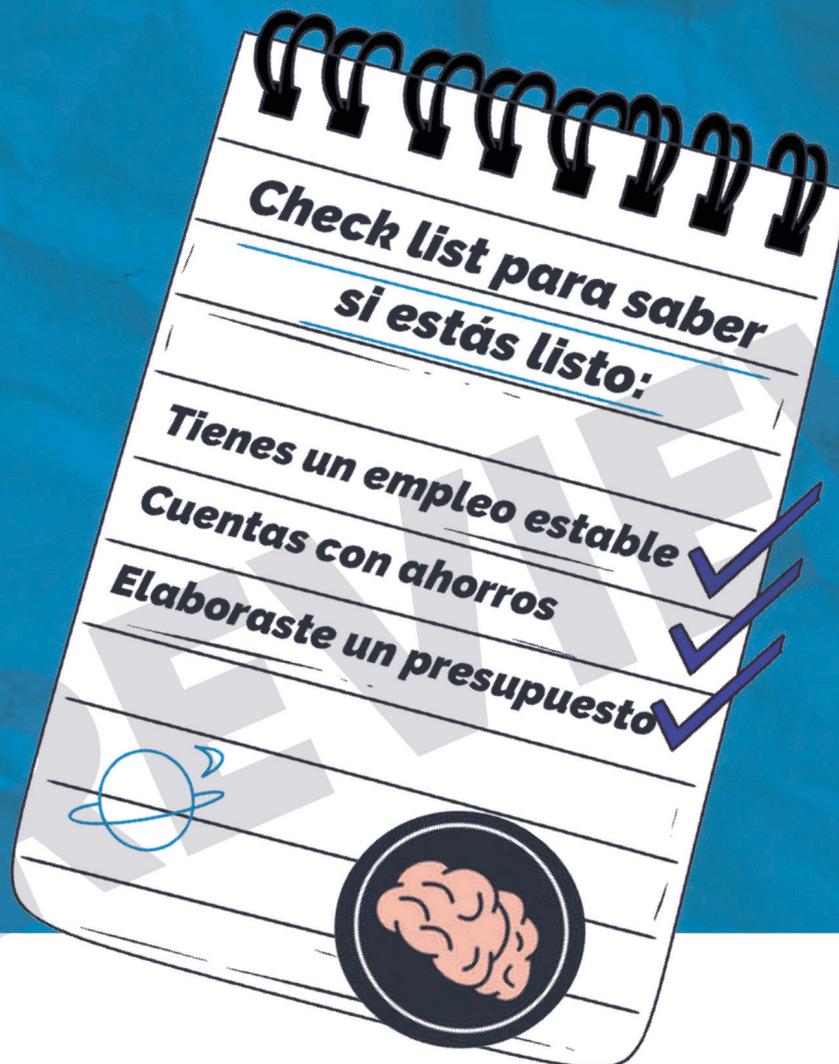
Lo más conveniente sería que todo esto se pudiera aprender desde pequeños, pero no siempre ocurre así, todo lo contrario: en la mayoría de los casos, las personas se dan cuenta de estas deficiencias hasta que se independizaron o están a punto de hacerlo.

Y, mira, nos encantaría decirte que te podríamos capacitar en tooodo eso, pero la verdad, lo nuestro, lo nuestro, es hablar de la salud mental. Si lo piensas, si es común dejar de lado habilidades tan necesarias como cocinar o las labores de limpieza de una casa, imagínate cómo ha de estar el aspecto emocional. Puede que bastante olvidada, ¿verdad?

Por eso, en esta guía te brindaremos algunas recomendaciones de cómo lidiar con todo esto mientras cuidas tu salud mental, ya que sabemos que el mundo de la adultez puede ser muy abrumador.



# ME VOY DE CASA DE MIS PAPÁS, ¿QUÉ HAGO?

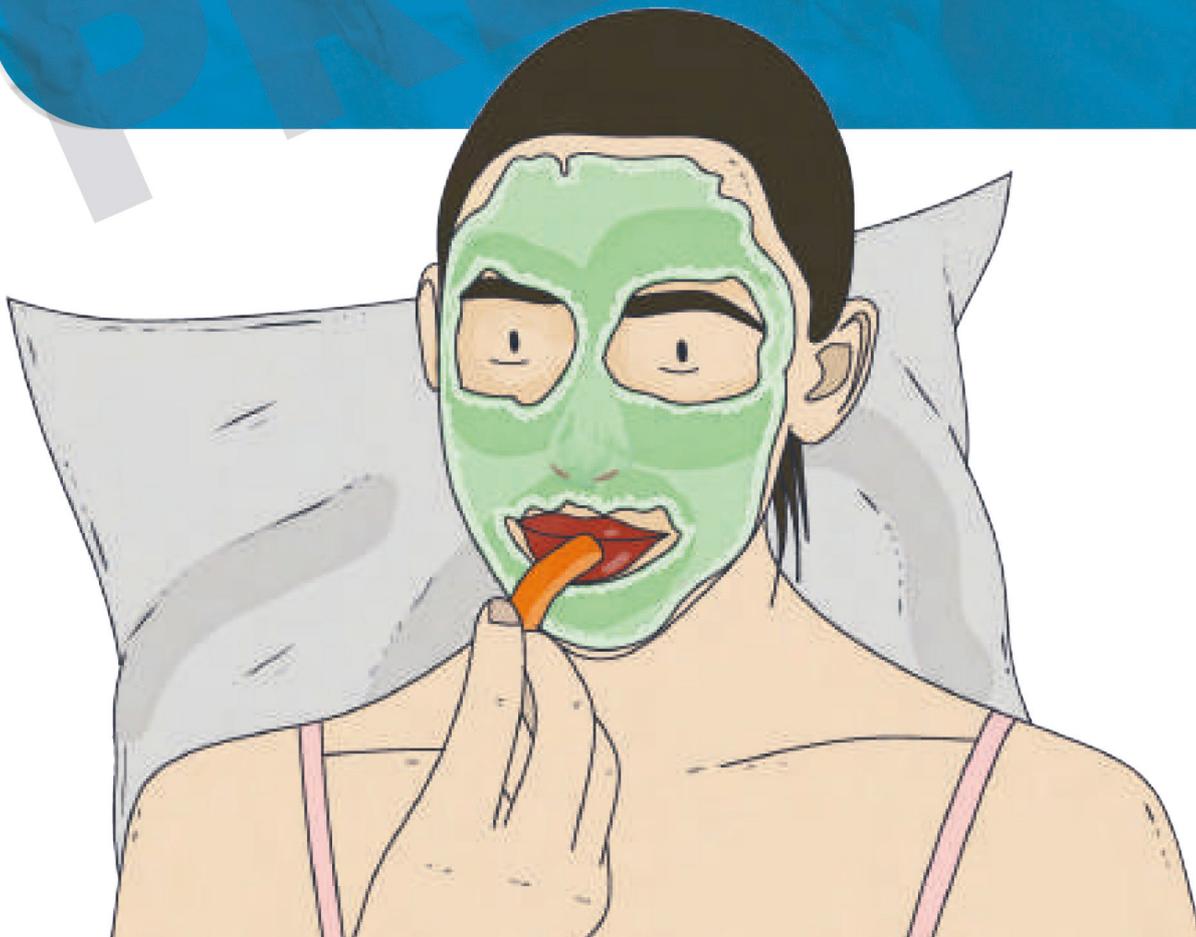


Aquí hay varios puntos que debemos tratar, amix. Uno de ellos, y tal vez de los más importantes, es el aspecto económico. Primero debes considerar si tu trabajo actual es estable y si el sueldo que percibes puede permitirte dejar la casa de tus padres. **Lo más recomendable sería que hicieras un presupuesto, para saber si con tu salario es viable.** Para este punto, también debes considerar otros aspectos como si te piensas independizar solo, con roomies o en pareja, ya que las cuentas pueden variar un poco en cada una de estas situaciones.

# CRISIS DE LOS 30

En esta edad, los sentimientos de tristeza o de sentir que no somos valiosos pueden aparecer. No es de extrañarse, pues estas emociones están relacionadas con las expectativas y la presión social: usualmente, el estándar que tenemos de éxito tiene mucho que ver con las cosas que tenemos, como si nuestra valía como seres humanos fuera proporcional a lo que hemos obtenido.

Esto, evidentemente nos pasa una factura a nivel emocional: estudios señalan que, aunque en adultos jóvenes los problemas de conducta disminuyen, también se incrementa la incidencia de trastornos psicológicos como depresión. Si en estos momentos, estás experimentando sentimientos de frustración, tristeza o enojo porque crees que a tus 30's (o la edad que tengas) ya tendrías "que tener", "haber hecho", "haber logrado" y más y más expectativas a veces poco sanas...



# MIS AMIGOS SE ESTÁN CASANDO Y TENIENDO HIJOS, ¿Y YO PARA CUÁNDO?: Presión social

Astronauta, ¿no sientes que, conforme creces, se pone más raro todo? Y es que, mientras algunos amigos siguen saliendo de fiesta cada fin de semana, probablemente, cada vez son más los amigos que ya se están comprometiendo, casando o teniendo hijos.

Y, evidentemente, eso está súper cool por esas personitas, pero, ¿qué pasa cuando estás soltero? Puede ser que la soltería y la vida sin hijos, haya sido tu decisión o, simplemente, lo deseas para otro momento, pero, de repente dudas de si es la elección correcta o de si es lo que realmente quieres. Esa inseguridad puede provenir de cierta presión social.



# AUTOCUIDADO:

¡Uf! Vamos con un tema que toma especial importancia a los 30: el autocuidado. Pues debemos de comenzar a cuidar más nuestra salud física, pero también nuestra salud mental y te explicamos por qué.

Bueno, pues al vivir de manera independiente, aunque sea con roomies o tu pareja, las repercusiones de cuidarte o no serán tu responsabilidad: ya sea en temas económicos, emocionales, de tiempo, etc. Cuidarte o no dependerá sólo de ti.

Por ello, adquirir conocimientos, desarrollar herramientas y estrategias para resolver problemas cotidianos o aprender a gestionar el estrés, se considera como autocuidado.

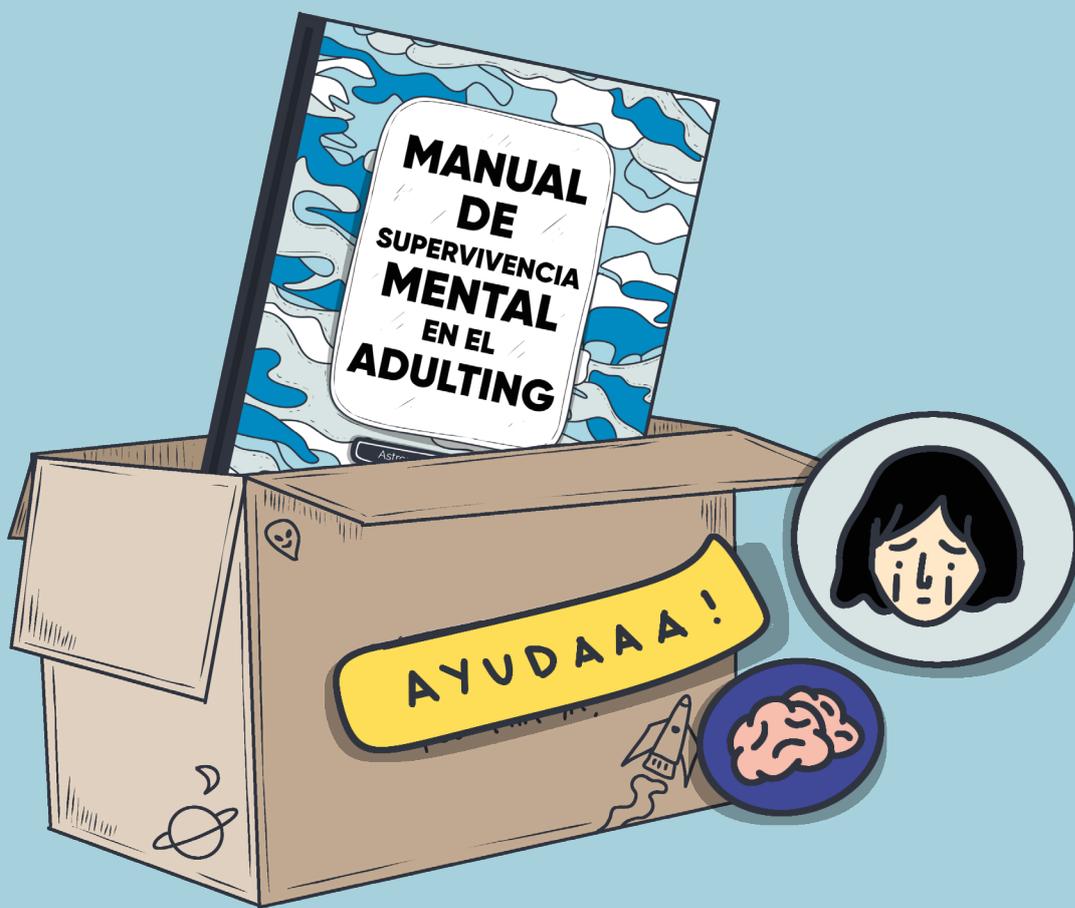


Lo cierto es que este concepto ha estado muy permeado por el marketing, por lo que si decimos autocuidado probablemente pienses en ver series o películas con una mascarilla de aguacate mientras comes helado. Y bueno, sí puede ser eso, pero un concepto que podría tener efectos a largo plazo, sin darte sólo la satisfacción momentánea, podría ser el que nos brinda la OMS: "la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales."

Astronauta, **cuidar nuestra salud física y mental es importante** en todas las etapas de nuestra vida, pero **a los 30**, por ser una edad **llena de cambios más drásticos y nuevos retos**, hay que prestarle especial atención a este aspecto.



**DESCARGA  
TODO EL**



**EN NUESTRA  
AstroTienda**