

La crisis de los 30: cómo impactan los nuevos mandatos en los adultos jóvenes

28/02/2026



Se acercan los cumpleaños pero esta vez se cambia la década. El número 3 está adelante y las personas comienzan a hacerse preguntas sobre lo que hicieron en la vida hasta este momento. En un período de reflexión, la crisis de los 30 aparece y es normal plantearse el propósito de la vida y si lograron lo que querían hasta ese entonces.

En diálogo con *La 100*, la licenciada en psicología **Laura Licha** (M.N. 80385) explicó que la **“crisis de los 30”** es un **proceso de revisión profunda de identidad, de las decisiones y las expectativas de vida**. “Muchas personas comienzan a preguntarse si están en donde quieren estar o si esta vida los representa”, reveló.

Lo que sucede, a diferencia de generaciones anteriores, es que hoy en día los 30 años ya no significan lo mismo que para los padres o abuelos. **“Ya no implican un camino lineal, trabajo**

estable, pareja, hijos y casa propia, sino que significan múltiples posibilidades”, señaló la psicóloga. En este marco, expresó que abarca, además, mayor incertidumbre y presión por “elegir bien”. De esta forma, estableció: **“En un contexto económico inestable y con fuertes cambios culturales, es comprensible que esta etapa se viva como una crisis”.**

La “crisis de los 30” y las preguntas existenciales que se comienzan a hacer los adultos jóvenes

Por otra parte, en conversaciones con *La 100*, la psicóloga clínica especializada en ansiedad y procesos de transformación personal, **Claudia Schmitt (M.N. 37595)**, manifestó que **en esta etapa no se habla de un trastorno psicológico sino de hacer preguntas existenciales, entre ellas: “¿Estoy donde quería estar? ¿Es la vida que elijo para el futuro o la que esperaba cumplir?”.**



La crisis de los 30: cómo impactan los nuevos mandatos en los adultos jóvenes

También indicó un estudio en el que se trata el tema, titulado

como **“quarter-life crisis”** (Robinson, 2018), en el que se investigan y entrevistan a adultos jóvenes que se encuentran atravesando cambios laborales, vinculares y de identidad. **Allí, no hablan de una crisis de edad sino una de sentido.**

De acuerdo a un mandato generacional, **estar en los 30 años significa tener una vida más estable.** Los estudios universitarios finalizaron, viven solos o en pareja, dejaron la casa de los padres, piensan en tener hijos o en casarse. Sin embargo, **muchos adultos jóvenes están en un momento en el que todavía no se hallaron.** Entonces, aunque el contexto cultural cambió, las sensaciones siguen presentes.

Los principales factores que desencadenan la “crisis de los 30”

Según la licenciada Licha, en una entrevista exclusiva con *La 100*, la crisis de los 30 es un fenómeno multicausal. Entre los **factores más frecuentes** están:

- **La presión social y comparación constante:** está la idea de que **“a esta edad ya debería haber logrado...”**.
- **Las redes sociales:** hoy en día, funcionan como una vidriera para ver los logros ajenos, y en muchos casos, amplifican inseguridades y fomentan la comparación, explicó la psicóloga.
- **La inestabilidad laboral económica:** en este contexto, se dificulta tener un proyecto a largo plazo.
- **Los mandatos sobre la vida personal:** se engloba la pareja, la maternidad/paternidad y el éxito profesional.

Por otro lado, la psicóloga Licha informó: **“Desde una mirada cognitivo-conductual, pueden activarse creencias rígidas como que si no lograron un objetivo a los 30, fracasaron. Eso intensifica el malestar”**. Por su parte, la licenciada Schmitt,

sumó que “el problema no es cumplir años sino creer que hay un único guion para vivir los 30”.

La “crisis de los 30” y las señales emocionales o conductuales que pueden indicar un malestar

Ambas psicólogas entrevistadas por *La 100* estuvieron de acuerdo en las señales que se presentan durante la crisis de los 30. **No es solo un momento de estrés sino un malestar emocional más profundo.**

- Sensación persistente de vacío o desorientación
- Dudas sostenidas sobre decisiones importantes
- Autocrítica elevada y comparación constante
- Ansiedad o tristeza prolongada respecto al futuro que interfiere en la vida cotidiana
- Desmotivación o pérdida de sentido
- Impulsos de cambiar todo de golpe o sensación de parálisis



La crisis de los 30: cómo impactan los nuevos mandatos en los adultos jóvenes

En recomendación, la psicóloga clínica Schmitt explicó que es importante pedir ayuda a los profesionales cuando estas sensaciones son prolongadas y afectan el día a día de la persona.

Cómo transitar la “crisis de los 30” de forma saludable y poder convertirla en una oportunidad de crecimiento

La licenciada en Psicología Licha remarcó que el primer paso para convertir la crisis en un proceso de crecimiento personal es “normalizarla” dado que cuestionarse la vida no es fracasar sino “crecer”. **“Es importante también revisar creencias rígidas, flexibilizar el ‘debería’, diferenciar el deseo propio del mandato social y tomarse el tiempo necesario para decidir”**, señaló.

La psicóloga clínica especializada en ansiedad expresó que existen estrategias recomendadas para transitar esta etapa: revisar valores personales, practicar autocompasión, reducir la comparación digital y buscar apoyo terapéutico si la angustia persiste. **“Cuando la ansiedad aparece muchas veces no es debilidad sino una señal de que algo necesita reordenarse”**, destacó.

Por este motivo, la profesional Licha recalzó: **“Bien acompañados, esta etapa puede convertirse en una oportunidad para redefinir prioridades y construir una vida más alineada con la propia identidad”**. A diferencia de la crisis en los 20, en donde predomina la exploración y el ensayo-error, explicó que en la siguiente década aparece la evaluación y se da una crisis más reflexiva y comparativa.

Fuente: La 100