

## ¿Qué es la crisis de los 20? Los cambios que se producen y cómo afrontarlos

**SOS Psicólogos se hace eco de la información aportada por La Nación sobre la crisis de los 20 años y todos los cambios que se asoman cuando se cumple esa edad, según los psicólogos**

SOS Psicólogos, una clínica de [psicólogos de Nervión](#) especializada en tratamientos llevados por una [psicóloga en Sevilla](#), se hace eco de la información aportada por el portal web La Nación sobre la crisis de los 20 en el ámbito psicológico y cómo afrontar los nuevos cambios que llegan a esa edad como el trabajo, los estudios y el independizarse.

El final de la adolescencia se acerca y llegan los grandes cambios que pueden encauzar las vidas. A las consultas de los psicólogos llegan personas muy preocupadas por su futuro y que tienen la sensación de que están haciendo algo mal constantemente.

La ansiedad, la depresión, la angustia y la desorientación son algunas de las características que presentan los pacientes comprendidos dentro de esta edad. Nunca es fácil separarse de la familia para tomar las decisiones uno mismo. Además, muchos tienen que sumar las preocupaciones de no poder pagar la universidad y decidir si ir o no. Actualmente, los jóvenes que se encuentran dentro de esta franja de edad se encuentran en una adolescencia extendida.

Además, casi una tercera parte de los adultos de la Generación Z sigue viviendo en casa de sus padres por no poder hacer frente a los gastos de una nueva casa y de una nueva vida. También, es de reconocer que esta crisis se ha acentuado con la pandemia que dejó a muchos adolescentes en duelo por familiares y amigos.

Para llevar a cabo esta situación es necesario cumplir algunos de estos consejos que ayudarán a los adolescentes en su nueva etapa.

Por un lado, es necesario hacer recordatorios de cómo es el entorno en un momento determinado en todos los aspectos y analizar los aspectos que se tendrían que cambiar. Siempre hay que prestar atención a todo aquello que despierta la curiosidad de manera natural, aunque existen muchas diferencias entre la autocomplacencia y los intereses propios.

Además, es necesario reconocer que todo llega poco a poco y que la impaciencia no trae nada bueno, sino que provoca ansiedad y otros trastornos derivados. Se debe pensar en objetivos a largo plazo. Aunque lo más importante es no tener miedo a lo desconocido y tener autocomprensión para entender el

por qué de cada circunstancia.

---