



¿Cuándo nos convertimos en personas adultas? La ciencia busca la respuesta en una generación que desafía los antiguos modelos

La Agencia Estatal de Investigación (AEI) financia un proyecto liderado por la Universidad de Sevilla que estudia durante más de una década cómo la familia, el empleo, o la salud mental influyen en la transición a la vida adulta.

Madrid, 22 de octubre de 2026. Independizarse, incorporarse al mercado laboral, formar una pareja o tener descendencia ya no siguen un calendario tan predecible como el de generaciones anteriores. La transición a la vida adulta se ha retrasado y se ha vuelto más diversa, especialmente en países como España, donde la emancipación residencial se produce de media en torno a los 30 años.

Para comprender esta transformación, el proyecto ["Avanzando en el conocimiento de la juventud española desde 2015 a través de un estudio secuencial longitudinal mixto \(CYTAES\)"](#) financiado por la **Agencia Estatal de Investigación (AEI)** como parte de la **Convocatoria 2024 de Proyectos de I+D+i** y cofinanciado por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) ha analizado durante más de una década cómo evolucionan las personas jóvenes durante esta etapa. La iniciativa está liderada por las profesoras **Inmaculada Sánchez Queija y Águeda Parra Jiménez**, investigadoras de la Universidad de Sevilla especializadas en el estudio de la adultez emergente.

Una etapa de exploración y construcción de la identidad

Los resultados confirman que los y las jóvenes en España experimentan las cinco características que definen la llamada **adultez emergente**, una etapa situada aproximadamente entre los 18 y los 29 años: exploración de la identidad, inestabilidad, mayor foco en uno mismo, sensación de estar "entre"



la adolescencia y la adultez y percepción de disponer de múltiples posibilidades de futuro.

El estudio muestra además que la construcción de la identidad está condicionada por el contexto. Los diferentes grupos estudiados antes y durante la pandemia presentan trayectorias diferentes: quienes fueron evaluados durante y después de la COVID-19 mostraron una mayor exploración y reflexión sobre su identidad. En todos los casos, la exploración rumiativa —dar vueltas de forma persistente a las propias decisiones— se relacionó con menores niveles de bienestar, salud mental y apoyo social, mientras que el compromiso con la propia identidad se asoció a mejores resultados.

La familia y el entorno social, claves para el bienestar

La investigación identifica las relaciones familiares como uno de los principales factores asociados al bienestar durante esta etapa. Las relaciones positivas con madres y padres, basadas en el afecto, la implicación y el apoyo a la autonomía, se relacionan con un mejor ajuste psicológico, mientras que el control psicológico (una forma de chantaje emocional) aparece como el predictor familiar más consistente de depresión, ansiedad y estrés.

Los resultados también muestran diferencias de género. Las mujeres presentan mayores niveles de bienestar en algunas medidas, pero también mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés, así como una mayor exploración de la identidad. Estas diferencias ponen de relieve la importancia de incorporar la perspectiva de género en las intervenciones dirigidas a la juventud.

El empleo influye también en el bienestar

La percepción de las oportunidades laborales varía según la trayectoria formativa y las experiencias profesionales. Quienes estudian Formación Profesional perciben mayor empleabilidad que quienes estudian en la universidad, mientras que entre estos últimos las mujeres muestran niveles inferiores a los hombres. La experiencia laboral previa mejora la percepción de empleabilidad interna y el apoyo familiar vuelve a aparecer como un factor relevante.

Uno de los resultados más destacados es que la **empleabilidad interna**, entendida como la percepción de disponer de recursos y capacidades para desenvolverse profesionalmente, contribuye al bienestar y al *flourishing* a lo largo del tiempo. El estudio muestra así que el empleo no debe analizarse



únicamente como una condición económica, sino también como parte de los recursos personales vinculados al bienestar.

Una evidencia útil para las políticas de juventud

En conjunto, los resultados muestran que la transición a la vida adulta es un proceso condicionado por la interacción entre **identidad, relaciones familiares y sociales, empleo y salud mental**, y que estas variables evolucionan en función del momento vital y del contexto histórico.

La investigación aporta evidencia para orientar políticas relacionadas con la educación, el empleo, la salud mental y el bienestar juvenil, teniendo en cuenta además las diferencias de género y las distintas trayectorias juveniles.

Comprender cómo se produce esta transición permite superar una visión basada únicamente en cuándo los y las jóvenes se emancipan o acceden al empleo y prestar atención a **cómo construyen su identidad, desarrollan autonomía y afrontan las condiciones sociales en las que construyen su proyecto de vida.**



Equipo del proyecto. De izquierda a derecha: Reyes Vargas, investigadora visitante, Mario Rodríguez-Pérez, Marina Blanco, Marta Díez, Rocío de la Fuente, María del Carmen García-Mendoza, Inmaculada Sánchez-Queija, Jeffrey Jensen Arnett, Lene Arnett Jensen, Águeda Parra, Enrique B. Arranz, Izarne Lizaso, Paula Domínguez-Alarcón y Clara Vega-Manchón



AEI Informa



Información adicional para prensa

[Logos de AEI.](#)

Acerca de la Agencia Estatal de Investigación (AEI)

La Agencia Estatal de Investigación, organismo autónomo del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, tiene el objetivo de promover la investigación científica y técnica en todas las áreas del saber mediante la asignación eficiente de los recursos públicos; es la mayor entidad financiadora de investigación e innovación en España. En 2025 se financian más de 1.000 millones de euros en proyectos y ayudas para investigación e innovación en todos los sectores de investigación, desde humanidades hasta materiales y TIC promoviendo la transferencia de conocimiento a través de diversas actuaciones.

CORREO ELECTRÓNICO
comunicacion.aei@aei.gob.es

Esta información puede ser usada en parte o en su integridad sin necesidad de citar fuentes