

La decepción como rasgo generacional: trabajo y malestar en la juventud contemporánea

Disappointment as a Generational Trait: Work and Discontent among Contemporary Youth

Edgar Cabanas¹

UNED (España)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4080-720X>

Recibido: 07/11/2025

Aceptado: 19/02/2026

Resumen

Este artículo propone la decepción como emoción central y tempranamente distintiva para comprender el malestar que caracteriza a la juventud contemporánea. Su protagonismo se explica por tres factores principales: la inflación de expectativas sobre el bienestar y la autorrealización individual; la desaparición de marcos tradicionales de sentido y progreso; y la creciente incertidumbre laboral y la precarización del trabajo. Este último factor se defiende como decisivo en una generación para la cual el trabajo ha perdido buena parte de su poder ético y simbólico, jugando un papel cada vez más instrumental y secundario. Mientras la juventud rechaza las narrativas románticas del trabajo que resonaron con fuerza en generaciones anteriores, nuevas formas de (des) articular la vida y el trabajo están aún por llegar. A este respecto, se abre un periodo de reajuste de expectativas en la que lo decepcionante se vuelve el afecto principal de una generación bisagra atrapada entre promesas laborales caducas y las nuevas aún por construir.

Palabras-clave: decepción, emociones, juventud, trabajo, precariedad

¹ (edgar.cabanas@fsof.uned.es). Información y Publicaciones: <https://portalcientifico.uned.es/investigadores/752218/detalle> <https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=K3PUU5sAAAAJ>

Abstract

The article proposes disappointment as a central and distinctively early emotion for understanding the malaise that characterizes contemporary youth. Its prominence is explained by three main factors: the inflation of expectations regarding well-being and individual self-realization; the disappearance of traditional frameworks of meaning and progress; and growing job insecurity and precarity. The latter is presented as decisive for a generation in which work has lost much of its ethical and symbolic power, taking on an increasingly instrumental and secondary role. As young people reject the romantic narratives of work that resonated strongly with previous generations, new ways of (dis)articulating life and work have yet to emerge. In this regard, a period of readjustment of expectations is opening in which disappointment becomes the dominant affect of a hinge generation caught between obsolete promises of work and new ones still to be built.

Keywords: disappointment, emotions, youth, work, precarity.

Introducción

Pocas novelas han expresado con tanta precisión qué es la decepción y qué se siente al estar decepcionado como *El desierto de los tártaros* de Dino Buzzati. En esta obra, Buzzati reflexiona sobre el reverso de la esperanza, sobre el arrepentimiento que acompaña a la pérdida irrecuperable de la juventud y del tiempo, sobre la dificultad de encontrar un propósito en la vida y sobre la angustiada sensación de tener que posponer constantemente un futuro que nunca llega. La novela relata la vida de Giovanni Drogo, un joven soldado recién graduado de la escuela militar a quien asignan como primera misión proteger una fortaleza perdida en el vasto desierto de los tártaros. Lleno de sueños y expectativas, Drogo anhela el esperado ataque de los tártaros con el que poder demostrar su valía, convertirse en un respetado héroe de guerra y asegurar su ascenso en la carrera militar. Pero la espera se alarga mucho más de lo que Drogo había imaginado. Pasan los días, luego las semanas, después los meses y, finalmente, los años. El anhelado ataque de los tártaros se pospone continuamente y con él, los sueños del ya no tan joven protagonista. Nada ha salido ni como le habían prometido ni como él esperaba, sin saber si lo esperaba porque se lo habían prometido o porque él mismo se había formado expectativas que no coincidían con la realidad. Sea como fuere, poco a poco Drogo cae en la cuenta de que el tiempo perdido no volverá, que la distancia entre sus expectativas y la realidad se ha vuelto irreconciliable, y que su presente no es más que una cárcel de eterna espera de la que no hay salida ni vuelta atrás. El

ataque de los tártaros, su mayor apuesta vital y profesional, su gran expectativa, no se ha cumplido y nunca se cumplirá.

La sensación de decepción que describe Buzzati no es ajena a la vida contemporánea. Al contrario, para un creciente número de personas resulta fácil identificarse con el protagonista. Y es que, en los últimos años, la decepción ha dejado de ser una emoción marginal para convertirse en el afecto central de un amplio sector de la población cada vez más desilusionada con su presente y, más particularmente, con su futuro: en particular, el de una generación de jóvenes de entre 18 y 35 años para quienes el sistema se ha roto, el pasado se ha quedado definitivamente atrás y el porvenir se aventura tan incierto como desolador. No en vano, son los denominados *centennials*, nativos digitales, generación de cristal, o, simplemente, generación Z, quienes acusan con mayor intensidad los efectos de una era marcada, por un lado, por la disminución de oportunidades, la desigualdad económica, la incertidumbre generalizada y la indefensión política a gran escala y, por otro, por un cambio de paradigma no solo económico y cultural, sino también identitario y ecológico radicalmente distinto del que predominó desde los años 90 hasta la crisis de 2008.

En la última década, pero especialmente tras la pandemia global del COVID-19, hemos entrado en lo que me permito llamar una “era de reajuste de expectativas”, esto es, en un largo periodo de transición en el que los mitos (e.g., meritocracia, crecimiento perpetuo), las narrativas (e.g., autorrealización, optimización personal, esfuerzo y sacrificio) y las promesas (e.g., independencia, ascenso social, éxito económico) que otorgaban sentido y propósito a las generaciones precedentes no solo han dejado de ser creíbles y materialmente posibles para las actuales, sino que, en muchos casos, regirse por ellas se ha vuelto disfuncional. En este contexto provisional en el que, parafraseando la famosa cita de Gramsci (2023), las viejas expectativas están muriendo y las nuevas no terminan de llegar, defiendo que la decepción se vuelve característica de una generación de jóvenes que se ve, a su vez, desorientada e insatisfecha con su vida y con el sistema. Así, no es casualidad que uno de los memes más populares y compartidos de la última década sea la imagen de una pared con la frase “emosido engañados” pintada en ella.

La frase es, sin duda, elocuente, pues toda decepción nace de un desengaño, del cual podemos decir que la decepción es su correlato emocional. Lo decepcionante aparece cuando se truncan nuestras expectativas; cuando lo obtenido no está a la altura de lo esperado; cuando la realidad desmiente al deseo o desconfirma nuestras creencias (Aranzueque, 2024; Craib, 1994). Por un lado, la decepción tiende a la tristeza, la frustración y la impotencia, con la sensación de no poder enmendar una falta que se entiende sobrevenida, un imprevisto del que uno no se siente tanto culpable como víctima. En este sentido, la sensación de decepción se asemeja a lo experimentado tras una

infidelidad, una estafa, un rechazo o una traición: el decepcionado siente que podría haber hecho más para evitar la causa de su decepción, pero que no por más hacer habría podido evitar el resultado. Por otro lado, la decepción acredita una ruptura, una escisión: la apertura de una brecha entre aquello que se daba por cierto y que ahora se revela como falso. La decepción conlleva, a este respecto, pérdida de significado, dejando al individuo generalmente desorientado —como he analizado en otro lugar (Cabanas 2024)— y, solo en ocasiones, como decía Nietzsche (2006), liberado, investido con la lucidez de quien habiendo descubierto el fraude consigue desprenderse de las cadenas del pasado. Cabe añadir, siguiendo a Spinoza (2011), que la decepción no solo emerge del acontecimiento consumado, es decir, del choque producido entre lo real y lo esperado, sino también del acontecimiento anticipado, pues tan decepcionado puede estarse con un resultado determinado como con un desenlace proyectado. La decepción es, pues, una emoción que se da tanto en retrospectiva como en prospectiva, ya que igualmente decepcionada se siente la persona defraudada como la que anticipa una farsa consumada.

Es por ello que a muchos jóvenes hoy en día se les puede declarar (cuando no lo hacen ellos mismos) doblemente decepcionados: por un lado, con su presente; y por otro, y más especialmente, con su futuro. Esto queda realmente bien ilustrado en una nota de opinión publicada hace unos meses en el periódico *El País*. La nota, titulada “Vamos tarde para todo”, se hizo rápidamente viral, con decenas de miles de jóvenes compartiéndola y comentándola en redes sociales. Ainhoa, periodista de 26 años y autora de la carta, escribe con decepción y cierta amargura sobre lo que le depara el futuro a ella y a su generación, asumiendo que es poco probable que se cumplan las expectativas laborales, familiares y de independencia económica que, como tantos otros jóvenes de su generación, esperaba cumplir a cierta edad. La nota decía lo siguiente:

Tengo 26 años, soy periodista y este 2024 volveré a ser becaria. Vivo en casa de mis padres y no tengo ahorros. Además, soy consciente de que nunca seré madre, ya voy tarde. Tarde para conseguir el trabajo de mis sueños. Tarde para comprarme un piso o una casa. Tarde para cuidar de un bebé. Me miro en el espejo, me quedo observando a mis amigos y amigas y solo veo un grupo infantilizado por la vida que nos está tocando vivir. Somos demasiado jóvenes y nos creemos que ya vamos tarde, lo que no sabemos es que nunca llegaremos (Pérez-Campo, 2024).

Retomando lo dicho, la sensación de decepción de Ainhoa resuena fuertemente con la del protagonista de la novela de Buzzati. Con una diferencia clave: mientras que Drogo solo llega a la conclusión de que su vida ha sido decepcionante en su adultez, Ainhoa asume la decepción a una edad muy temprana, anticipando ya un futuro frustrante de antemano. Esta diferencia es

crucial para entender la decepción como una emoción central y característica de los jóvenes de hoy en día. Para la actual generación, la decepción no surge tanto de una valoración retrospectiva sobre el desengaño constatado en la propia experiencia – esto es, derivada de los continuos reveses de la vida y de los sucesivos intentos frustrados de conseguir algo–, sino de una valoración anticipada y temprana de un fracaso o un engaño aún por constatar, pero del cual no se tiene duda de que sucederá.

Huelga decir que las generaciones anteriores también vivieron sus propios desengaños –y no necesariamente con menos amargura–, pero tuvieron que vivir y trabajar muchos años antes de descubrir que todo aquello que les habían prometido a cambio de esfuerzo a menudo resultó ser poco menos que un espejismo. La principal diferencia con la generación actual es que ésta, sin embargo, percibe ese espejismo a una edad muy temprana. Jóvenes como Ainhoa expresan bien esta decepción prematura, la cual experimentan sin necesidad de haber vivido reveses vitales ni numerosos ni continuados. Para un número creciente de jóvenes, se da por sentado que el futuro no es emocionante, que no ofrece posibilidades reales de mejora y que no vaticina ni grandes novedades, ni grandes oportunidades, dando por buena la sentencia de Bifo Berardi (2011) de que el futuro ha quedado, definitivamente, cancelado. Así, si la esperanza es la pasión por lo posible (como decía Kierkegaard de la fe), con la cancelación del futuro y, por tanto, de lo posible, los jóvenes están perdiendo, si no toda, al menos sí parte de esperanza en el porvenir.

Los factores que explican el surgimiento y la consolidación de la decepción como rasgo de la juventud actual son múltiples, y un análisis exhaustivo de todos ellos está fuera del alcance de este texto. Así pues, en lo sucesivo me propongo ahondar en aquellos tres factores que, a mi juicio, mejor explican la creciente decepción de la juventud de hoy. Estos factores son: 1) la inflación de expectativas en torno a la promesa de bienestar y felicidad individual, especialmente a través del consumo; 2) la desaparición de los marcos tradicionales de sentido que guiaban la acción y que aportaban cierta sensación de seguridad, dirección y consuelo; y 3) la creciente incertidumbre laboral y precarización del trabajo. Este último, como defenderé, es el más relevante.

Para el desarrollo de los dos primeros factores parto de la pequeña obra de Gilles Lipovetsky, *La sociedad de la decepción* (2006), obra en la que el filósofo francés dialoga con Bertrand Richard acerca de los cambios más significativos que afectaron a las sociedades modernas occidentales a comienzos de siglo. Según Lipovetsky, la decepción se postulaba como uno de los síntomas incipientes y más característicos del hiperconsumo y el hiperindividualismo crecientes que estaban llamados a exacerbarse en el curso de las siguientes décadas. A este respecto, el tiempo parece haber dado la razón al filósofo francés, si bien Lipovetsky apenas profundiza en el análisis de estos factores,

dejando sin explicar ni analizar muchas de sus observaciones, tanto en la obra mencionada como en sus obras posteriores. El presente artículo va, pues, más allá de dichas observaciones, completándolas, discutiéndolas y actualizándolas a la luz de los retos, los datos y las dificultades del momento presente.

Inflación de expectativas e insatisfacción constante

Uno de los factores más relevantes para comprender la creciente decepción en las sociedades contemporáneas es la inflación de expectativas promovida por el capitalismo de consumo. En *La sociedad de la decepción*, Lipovetsky señala que son los valores hedonistas y las continuas promesas de productos y de experiencias más nuevas y satisfactorias las que conducen a un ciclo interminable de insatisfacción, siendo la decepción simultáneamente la causa y la consecuencia de una perversa lógica circular en la que el consumidor se siente impelido a consumir para llenar el vacío que el propio consumo genera, y así sucesivamente. Esto es especialmente evidente en el ámbito de los deseos inmateriales, principales vectores del consumismo contemporáneo.

En el capitalismo actual, el deseo inmaterial por antonomasia es el deseo de felicidad, de realización personal y de potenciación del “yo”, a su vez productor y producto de todo un dispositivo cultural y económico en el que proliferan las promesas de vías fáciles y rápidas hacia el bienestar, el desarrollo y la optimización individuales (véase también Lipovetsky, 2007). Estas promesas no solo fomentan la falsa expectativa de que la felicidad es algo sencillo de conseguir, sino que también producen individuos mucho más exigentes con su propio bienestar y desarrollo personal. Así, a medida que crecen las expectativas y las exigencias sobre uno mismo, crece también la decepción cuando estas expectativas y exigencias no se cumplen, entrando en una espiral de decepción difícil de romper.

Esta observación de Lipovetsky resuena con fuerza en la actualidad. Por un lado, dicha observación se ve respaldada y desarrollada en trabajos recientes, como el de Cabanas e Illouz (2019), quienes analizan la felicidad contemporánea y la mercantilización de las emociones en el capitalismo actual. Según Cabanas e Illouz, la presión cultural por la felicidad individual ha aumentado a medida que dicha búsqueda se ha vuelto cada vez más central en la definición del ciudadano neoliberal ideal: a saber, productivo, auténtico y hecho a sí mismo. Al mismo tiempo, la felicidad se ha integrado progresiva e indisolublemente con las esferas del consumo, del trabajo y de la salud, estableciéndose como una “nueva normalidad”, es decir, como el estándar psíquico y moral mediante el cual se evalúa la adaptación social, la fortaleza psíquica y el éxito personal. Sin embargo, lejos de promover el bienestar, la mayor presión por la felicidad

ha venido acompañada de un aumento de los sentimientos de decepción y de culpa, así como de cuadros generalizados de angustia, ansiedad y tristeza. Y es que, paradójicamente, cuanto más se presenta la felicidad como algo accesible para todos y cuanto más se responsabiliza a las personas de su propio bienestar y salud mental, más se experimenta el malestar y la incapacidad de sentirse mejor como un fracaso personal, un signo de falta de voluntad y un indicio de inadaptación y de comportamiento disfuncional (véase también Cabanas, 2018).

Además de en el campo de estudios críticos sobre la felicidad, la observación de Lipovetsky encuentra también respaldo en el creciente deterioro de la salud mental en los últimos años, especialmente entre las generaciones más jóvenes. Numerosos estudios a escala global y nacional confirman esta tendencia: la salud mental de las generaciones más jóvenes muestra un deterioro sin precedentes en comparación con cohortes anteriores. A este respecto, investigaciones en Australia (Botha et al., 2023), revisiones internacionales (Shorey et al., 2022) y datos del Sistema Nacional de Salud en España coinciden en señalar un aumento alarmante, de entre el 30% y el 40%, en la prevalencia de trastornos de ansiedad, depresión y riesgo de suicidio entre la juventud (Díaz-Santos et al., 2024).

Si bien en *La sociedad de la decepción*, Lipovetsky (2006) vincula el deterioro en materia de salud mental entre los más jóvenes a la decepción generada por el narcisismo, la búsqueda de la felicidad y la tendencia al hedonismo propias del capitalismo de consumo, en sus obras más recientes ha puesto especial énfasis en el papel que desempeñan las redes sociales en este fenómeno, situándolas como uno de los vectores clave de la decepción contemporánea. Lipovetsky sostiene que el bombardeo constante de imágenes y narrativas idealizadas sobre la felicidad, el amor y el éxito arroja expectativas irreales sobre los individuos, ampliando la brecha entre la realidad y una ficción que, inevitablemente, conduce a los jóvenes a una decepción temprana y a un estado perpetuo de insatisfacción, argumento que también encuentra eco en múltiples estudios recientes al respecto (e.g., Orben, 2020). A este respecto, el filósofo francés (Lipovetsky, 2017) señala que el problema de las redes no es solo que crea adicción generalizada, sino que crean decepción en masa ligada a la idealización de la imagen del yo y de los demás.

Desaparición de los marcos tradicionales de sentido, consuelo y progreso

El segundo factor que Lipovetsky (2006) identifica detrás de la creciente decepción en las sociedades contemporáneas es la pérdida progresiva de los marcadores tradicionales de sentido, consuelo y progreso. Según Lipovetsky,

las sociedades contemporáneas han entrado en una etapa “post-moral” donde las directrices éticas y sociales tradicionales están siendo sustituidas por una multiplicidad de marcos de sentido que promueven el subjetivismo emocional como única brújula para conducirse en un mundo cada vez más fragmentado e incierto. Si bien Lipovetsky sostiene que esta destradicionalización libera a las personas de ciertas restricciones morales opresivas para construir sus propias identidades, referentes y estilos de vida, la moralidad post-tradicional también conlleva una creciente sensación de desconuelo, aislamiento y desorientación. Se impone así la percepción de que cada uno está por su lado, pero sin saber muy bien ni dónde está cada cual, ni hacia dónde hay que ir (Cabanas, 2024). Así, allí donde antes eran la religión, la política, los sindicatos o la familia las que enmarcaban las ambiciones y proporcionaban seguridad y directrices claras para construir la identidad y el sentido de progreso, ahora es el mercado –y más recientemente las redes sociales– el que asume esas funciones. La era “post-moral”, continúa Lipovetsky, también implica la pérdida de grandes narrativas políticas y de utopías que articulen un sentido de esperanza y de dirección colectiva, lo que habría llevado a las generaciones más jóvenes a sentirse cada vez más decepcionadas con y desconectadas de la política, rehuendo así del principal elemento de cambio de su propia situación. Esto se habría traducido en una menor participación en la esfera pública y en una creciente desconfianza hacia la política y las instituciones.

Por un lado, la relación que hace Lipovetsky entre el aumento de la decepción contemporánea y la progresiva pérdida de los marcos tradicionales de sentido, consuelo y de progreso vuelve a encontrar respaldo en estudios recientes. Un ejemplo es el trabajo de Silva (2015) sobre la transición a la adultez en las generaciones más jóvenes. A través de estudios etnográficos con jóvenes y adolescentes de clase media, Silva examina qué significa “crecer” hoy, demostrando que los marcadores tradicionales del paso a la adultez –como tradicionalmente han sido independizarse, desarrollar una carrera estable, casarse o tener hijos– se han pospuesto indefinidamente o se han vuelto obsoletos para una inmensa mayoría. El periodo de juventud se prolonga una o dos décadas de media respecto a generaciones anteriores, y el propio concepto de adultez queda en suspenso, a la espera de ser reimaginado y adaptado a los tiempos que corren. En ausencia de esos marcadores que permitían evaluar el progreso vital y delinear una existencia significativa, la búsqueda de referentes recae en los individuos, que acuden sobre todo a dos ámbitos como fuente de orientación: el mercado emocional y la cultura terapéutica. Esto se debe a que ambos promueven una narrativa individualista según la cual, en un contexto incierto y poco prometedor, las claves para la adaptación y el éxito social no residen en el exterior, sino en el interior de cada cual; es decir, en la capacidad del individuo para reinventarse y adaptarse constantemente a las circunstancias.

Por otro lado, la observación de Lipovetsky sobre la creciente decepción con la política entre las generaciones más jóvenes resuena con la de teóricos culturales como Mark Fisher (2009). Fisher sostiene que en la juventud se ha asentado la convicción de que no existe una alternativa política ni económica imaginable al capitalismo; que cualquier intento de transformación profunda resulta poco menos que quimérico; y que, respecto al porvenir, la esperanza de un horizonte ilusionante ha sido sustituida por una aquiescente y funcional concentración en el presente inmediato – con el auge del mindfulness como ejemplo sintomático de esta deriva. A ello se debe una creciente sensación de engaño, e incluso de traición, por la cual los jóvenes sienten que su relación con las instituciones sociales es en su mayoría unilateral, que dan más de lo que reciben, y que los individuos, en última instancia, están completamente solos y desatendidos por las instituciones.

Estudios recientes avalan a Fisher y confirman que los jóvenes tienen motivos para sentirse desatendidos y, por ello, decepcionados con las instituciones. En el caso de España, por ejemplo, los sociólogos Conde-Ruiz y Gasca (2023) analizan esta cuestión en torno a la Generación Z y una gran parte de los Millenials en su obra *La juventud atracada*. La tesis principal de estos autores es que la mayoría de las iniciativas y programas políticos que existen en la actualidad ni se dirigen a los jóvenes ni los benefician; más bien al contrario, muchas medidas económicas, laborales y de vivienda los perjudican a corto y medio plazo. Una de las razones de que existan pocos programas políticos destinados a los jóvenes es que son un target político poco rentable: lo son por su menor participación general en materia de política institucional –a su vez explicado por la menor atención política que reciben–, pero sobre todo por el acusado envejecimiento de la población. Es una cuestión de aritmética y de demografía política: las personas de entre 18 y 40 años apenas suponen el 23% de la población, teniendo por ello una capacidad menor a la hora de imponer sus intereses en la agenda política. Este fenómeno es similar en Europa y Estados Unidos.

Grosso modo, Lipovetsky acierta al vincular la decepción con la deriva política reciente de las sociedades modernas, que afecta de forma especial a los más jóvenes. A modo de nota crítica, sin embargo, conviene señalar que el aumento de la decepción entre los jóvenes no ha venido acompañado de una disminución ni de su interés por lo político ni de su activismo. En este sentido, la observación de Lipovetsky requiere matices: la participación en elecciones, protestas, huelgas, sindicatos y otras formas institucionalizadas ha disminuido en Estados Unidos y Europa en las últimas décadas, pero no es más acusada entre los jóvenes que entre las cohortes anteriores (Weiss, 2020). De hecho, los jóvenes y adolescentes han encontrado nuevas formas de activismo político no institucionalizado, recurriendo a métodos menos formales y “alternativos”

como las redes sociales y las comunidades virtuales. Como señala Rainsford (2017), la cuestión no es si participan, sino dónde. Y es que, si las generaciones más jóvenes están decepcionadas con la política es porque, de hecho, están comprometidas políticamente, no porque no lo estén; de lo contrario, simplemente serían indiferentes a toda forma de participación, movilización y protesta. La diferencia principal entre la nueva y las anteriores generaciones no es la desconexión, sino una profunda decepción con un sistema que perciben ajeno, sobre el que sienten que no tienen control ni obtienen representación y respecto al cual han rebajado sus expectativas de protección y de reciprocidad.

Incertidumbre laboral y precarización del trabajo

El tercer factor que Lipovetsky (2006) vincula a la creciente decepción contemporánea se encuentra en el ámbito del trabajo, más concretamente en el aumento de la precariedad y la incertidumbre laborales. A este respecto, Lipovetsky señala que la incapacidad de muchos jóvenes y adultos para construir un proyecto de vida sobre ingresos y condiciones laborales estables trunca las expectativas presentes y socava las perspectivas de progreso. A esto se añade que la precariedad ya no solo afecta a los trabajadores de clase baja y a los poco cualificados, sino que se extiende a las clases medias y los trabajadores más cualificados, muchos de los cuales ven que su nivel formativo no garantiza un empleo estable ni de calidad. La educación (si es que alguna vez lo fue) ya no es suficiente para corregir la desigualdad ni impulsar la movilidad social, siendo el origen de clase y no el mérito lo que impone la posición que cada cual ocupa en la jerarquía social con cada vez menos excepciones. Dos décadas después, la observación de Lipovetsky se confirma al alza: mientras crecen la pobreza y la desigualdad social a escala global, también lo hacen la brecha laboral, con la cohorte de 18 a 35 años siendo la más precaria y sobrecualificada de la historia (Benach et al., 2023).

Las claves que ofrece Lipovetsky a este respecto, sin embargo, se detienen aquí. Aunque su diagnóstico es en general acertado y fértil para comprender la creciente decepción de las últimas décadas, apenas desarrolla el que, como defiende a continuación, considero el punto más crucial y distintivo a este respecto entre los más jóvenes: el trabajo. Este factor, de hecho, está tan poco desarrollado en *La sociedad de la decepción* (2006) como en sus obras anteriores y posteriores. Ahora bien, el lugar secundario del trabajo en su pensamiento no es exclusivo del filósofo francés. Como señala Appiah (2021), el ámbito laboral ha recibido una atención relativamente secundaria en la filosofía contemporánea, una observación que resulta relevante no solo por el papel fundamental que ha desempeñado en la evolución de las sociedades capitalistas a lo largo del siglo

XX (Weeks, 2011), sino, sobre todo, en un momento como el actual en el que el trabajo, hasta ahora central en la articulación de la subjetividad, está perdiendo su carácter medular. Por qué el trabajo dicta el curso y la organización de la vida es, de hecho, una de las preguntas que irrumpen con fuerza tanto a nivel general como, en particular, en una generación que, decepcionada con su funcionamiento, sus promesas y las narrativas que lo investían de sentido y dirección, ha comenzado a desplazar, cuando no a subvertir, su centralidad y su poder. A ello se dedica el siguiente apartado.

Decepción, juventud y trabajo

La lógica y la estructura del trabajo han sufrido una transformación profunda desde la crisis financiera de 2008. Buena parte de esta transformación, impulsada por la exigencia empresarial de mayor flexibilidad para adaptarse a las oscilaciones del mercado, se ha producido a costa de la seguridad, la salud y la estabilidad de los trabajadores. A medida que las empresas ganan flexibilidad, los empleos se precarizan, con más temporalidad, salarios insuficientes, escasas oportunidades de desarrollo, menor protección legal y creciente competitividad y presión en el entorno laboral (Chung, 2022). Los avances tecnológicos, sustentados en la hiperconectividad y, más recientemente, en la inteligencia artificial y en la consolidación de la “gig economy” o “economía de los trabajitos”, no han hecho sino acelerar estos cambios. Dichos avances no solo han facilitado la flexibilidad empresarial –y, con ello, la inseguridad de los trabajadores–, o están dificultando la entrada de los más jóvenes al mercado de trabajo –con la IA sustituyendo muchas de las funciones tradicionalmente reservadas a los puestos de iniciación o aprendizaje (Lichtinger & Hosseini Maasoum, 2025); si no que también han reforzado una cultura de la autoexplotación en la que cada cual, convertido en proyecto profesional y responsable de su propio éxito o fracaso, debe invertir de manera constante en su capital humano y aumentar su productividad y empleabilidad para mantener la ventaja competitiva (Han, 2015). Como señala Alexandra Ravenelle (2020), experta en economía gig, “a pesar de toda la modernidad de sus aplicaciones (...) la economía gig está destruyendo lo logrado a lo largo de generaciones en el ámbito de la seguridad laboral con la excusa de ser una revolución en el empleo, y nos retrotrae a una época en donde la explotación laboral era la norma” (p.23).

Paralelamente, las contradicciones en el lugar de trabajo se han multiplicado. Siguiendo a Paolo Virno (2003), en la actualidad se exige a los trabajadores lo uno y lo contrario, sin ofrecer orientación alguna sobre cómo conciliar demandas contradictorias. Por ejemplo, esperar esfuerzo y compromiso, pero también equilibrio entre trabajo y vida; construir una marca personal como un producto, pero vivir con autenticidad; ser autónomos y creativos, pero ajustarse

a modos y objetivos de producción, así como a la cultura y valores de la empresa; apasionarse por el trabajo, pero evitar estrés y agotamiento; dominar el networking y la multitarea, pero mantener concentración y rendimiento óptimos en cada tarea. En última instancia, la exigencia fundamental es la adaptación constante al cambio, pero sin apoyo ni estructuras que faciliten esa transición, siendo el trabajador el único responsable a la hora de asumir los costes vitales, psicológicos y económicos de cualquier error o fracaso en su proceso de ajuste constante (ver también Alós, 2019).

En este contexto de incertidumbre y disminución de oportunidades, no sorprende que intentar seguir el ritmo de cambios y demandas contradictorias tenga un fuerte impacto emocional, como muestran los problemas de salud mental señalados antes. Asimismo, en un entorno de precariedad donde el trabajo ya no es un medio creíble ni suficiente para la autorrealización, la emancipación o la obtención de estatus social y económico, es esperable que la fe en las narrativas románticas del trabajo se esté erosionando rápidamente.

Los discursos que durante décadas han defendido el éxito económico y el desarrollo personal como recompensas a la ética de la perseverancia y del sacrificio en el trabajo se reciben hoy con incredulidad y escepticismo, cuando no como simples engaños –y esto ocurre, como señalé previamente, a una edad cada vez más temprana–. La consecuencia más destacable de esto no es tanto que los jóvenes detesten el trabajo o que estén insatisfechos con él –pues si bien es cierto que los jóvenes de entre 18 y 35 años son los que reportan mayor insatisfacción con sus trabajos, este desencanto es, no obstante, generalizado–; la consecuencia más significativa es que para los jóvenes el trabajo adolece de cualquier atractivo o aliciente simbólico, identitario o emocional que se superponga a su carácter meramente instrumental. Así, despojado de toda mitología y romanticismo y desvestido de cualquier promesa creíble, la naturaleza transaccional y unilateral del trabajo se vuelve completamente transparente, revelándose como un hecho poco menos que evidente para un número creciente de jóvenes a quienes el mercado laboral no les genera más que un cúmulo de frustraciones, expectativas insatisfechas y esfuerzos no recompensados.

Sobre este trasfondo, el dilema que se plantea ahora es el esperable: ¿debemos entonces vivir para trabajar o trabajar para vivir? La pregunta, hoy en la mesa de numerosos congresos a nivel europeo que motivan propuestas de reducción de la jornada laboral, de conciliación entre el trabajo y la familia, o de desconexión digital, entre otras, la formulan también muchos jóvenes para sí mismos (Valls-Boix, 2025). Tómese el siguiente ejemplo como muestra de ello. De nuevo, una carta de opinión con enorme resonancia en redes sociales publicada en *El País*, esta vez escrita por María, una joven malagueña de 28 años:

28 años. Mujer. Dos carreras, tres másteres, dos Erasmus, tercer año de doctorado. Generación de cristal. Tres trabajos distintos en tres años, cuatro prácticas, tres de ellas no remuneradas. Generación de cristal. Tienes que estar dispuesta a irte a cualquier sitio. Si cambias tu vida por tu pareja, dejas de lado tu vida profesional y eso es un problema porque siempre tiene que ser una prioridad. Los jóvenes no quieren tener hijos. Generación de cristal. Si quieres quedarte a vivir en un mismo sitio, eres una acomodada. Generación de cristal. ¿Vivir para trabajar o trabajar para tener una vida humana? (Ortega, 2024).

En esta nota, María sintetiza bien los escollos y contradicciones laborales que afrontan hoy los jóvenes: sobrecualificación, disponibilidad constante para adaptarse al cambio, temporalidad e inseguridad, e insuficiencia económica ya mencionadas. Cierra con la pregunta de si trabajar para vivir o vivir para trabajar, vinculándola a la generación que ella misma representa. Sin embargo, y siguiendo con el dilema, cabe señalar que, aunque a menudo se presente como una simple cuestión de equilibrio entre vida y trabajo, el problema es mucho más profundo. No se trata solo de reivindicar un mejor balance, sino de cuestionar si, en la práctica, ambos términos son realmente conjugables. Y es que la creciente decepción contemporánea entre los jóvenes no se traduce tanto en una actitud conciliadora entre vida y trabajo como en una postura cada vez más rupturista frente al trabajo en general y, en particular, frente al trabajo-centrismo y la ética del sacrificio. Para muchos, el trabajo ha perdido gran parte de su atractivo y de su capacidad para estructurar la subjetividad, configurar la identidad y orientar las aspiraciones, lo que está transformando radicalmente la manera en que se concibe, se valora y se posiciona el trabajo en la actualidad.

El fin de la utopía romántica del trabajo

Para las generaciones anteriores a la Z –los millennials y, sobre todo, la generación X– el trabajo era mucho más que un simple medio de subsistencia, de adquirir o consolidar cierto estatus social o de alcanzar el éxito económico. Hasta bien entrado el siglo XX, el trabajo se erigía tanto en base a una promesa material –que iba desde la cobertura de las necesidades básicas hasta la posibilidad de ascender en la pirámide social–, como a una promesa afectiva: la de encontrar sentido vital, desarrollo personal y felicidad. Dicha promesa afectiva articulaba el trabajo como espacio privilegiado de autorrealización, vía principal de expresión identitaria y escenario para desplegar esfuerzo, disciplina y superación. El trabajo no era solo lo que se hacía, sino lo que se era. En ese imaginario, de herencia claramente protestante, primaba la retórica del amor al trabajo, según la cual el secreto para obtener del trabajo todos los frutos que ofrecía consistía en entregarse a él con pasión. Solo así, el trabajo

no se experimentaría como una carga sino como la condición de posibilidad misma para alcanzar una vida plena, tanto en lo material como en lo emocional.

Desde hace décadas, esta utopía romántica del trabajo constituye uno de los núcleos principales de la narrativa neoliberal sobre el sacrificio, el esfuerzo y la autorrealización a través del empleo y, muy especialmente, del emprendimiento (Pagis, 2021). Sin embargo, esta utopía suena ahora distante y poco más que ingenua a ojos de una generación en la que prolifera el número de trabajadores pobres (Standing, 2021), las tasas de burnout y de fatiga laboral (Pfeffer, 2019) y los contratos temporales y los trabajos “sin sentido”, como los denominó Graeber (2018), cuya investigación revela cómo para un gran número de jóvenes su trabajo no es más que una fuente de decepción y un billete de ida al agotamiento. Y es que, en este contexto, los jóvenes han comprendido que su pasión –o entusiasmo, como lo ha denominado Remedios Zafra (2017)– lejos de ser una oportunidad, es más bien una estratagema para legitimar su explotación, justificar los pagos en “experiencia” y desactivar su capacidad crítica. Saben que “amar lo que uno hace” no significa no trabajar, sino nunca dejar de hacerlo, a menudo con la sensación, cuando no la certeza, de que el esfuerzo es en balde, sin recompensa suficiente ni asegurada y, según los datos, desequilibrada: con el mismo esfuerzo, a la generación actual le lleva de media 10 años más alcanzar el salario medio de las anteriores.

Tampoco la retórica del emprendimiento logra calar en las nuevas generaciones con la intensidad con que lo hizo en las anteriores. Los jóvenes han comenzado a priorizar la seguridad y la certidumbre frente al relato neoliberal de que libertad y riesgo a través del emprendimiento –que muy pocos se pueden permitir– son términos equivalentes. Una muestra de este giro es el crecimiento sostenido del número de jóvenes opositores que, independientemente de su formación académica, buscan la estabilidad laboral a edades cada vez más tempranas. Así, el 65% de quienes tienen entre 18 y 35 años se plantea hoy opositar y, de ellos, más de la mitad tiene menos de 25 años (Galarza, 2025). Otro indicador de este cambio es la creciente importancia que la generación Z otorga a los trabajos o profesiones “manuales”: frente a los *white collar* o trabajos de oficina, los *blue collar* ofrecen mejores salarios, mejor separación entre vida privada y profesional y mayor estabilidad, además de estar menos expuestos a la implantación de la inteligencia artificial, lo que a medio y largo plazo los hace más seguros y previsibles.

Todo este contexto contribuye a la creciente decepción que caracteriza a una generación de jóvenes que ya no desea habitar un mundo diseñado en torno al trabajo y para el trabajo, sino que exige una ruptura con el mismo o, cuando menos, que se relegue el trabajo a un papel meramente instrumental y secundario en la vida. La exigencia hoy no es sólo replantear la centralidad del trabajo en la vida, sino también, y más profundamente, repensar la compatibilidad del

trabajo con la propia vida. Se impone hoy la crítica al trabajo como principio organizador de la existencia, la voluntad de despojarlo de su aura moral y afectiva y de construir espacios vitales no subordinados a su lógica. En este desplazamiento del trabajo hacia los márgenes se abre la posibilidad, si no de imaginar formas de vida alternativas, sí al menos la necesidad de resistirse a las heredadas, aunque sea con pequeños gestos de rebeldía, como expongo a continuación.

Contra el trabajo-centrismo

La creciente sensación de decepción entre las nuevas generaciones no significa, como a menudo se presume, que los jóvenes militen en el desencanto. Al contrario, son muchas las muestras de insubordinación y rebelión al trabajo en los últimos años. La aparición y el éxito de plataformas como *r/antiwork* es tan solo una prueba de que las nuevas generaciones no están políticamente inactivas, sino que han cambiado el territorio de su actividad política, como antes mencionaba. Fundada en 2013 por una escritora y feminista estadounidense, esta comunidad se presenta como una de las principales voces dentro del movimiento anti-trabajo actual, con un crecimiento sostenido entre los más rápidos de la plataforma. Su propósito es denunciar abusos laborales, organizar boicots, exponer fraudes y ofrecer un espacio donde trabajadores jóvenes comparten experiencias negativas. Sus miembros se autodenominan *idlers* (en inglés, “holgazanes” o “vagos”), en una clara ironía dirigida a la ética del sacrificio y la cultura del esfuerzo. Además de relatos personales, la comunidad difunde memes y materiales de lectura, entre los que destacan obras de autores como Bob Black y Paul Lafargue, cuyas críticas al trabajo como forma de alienación han vuelto a brotar con fuerza. Un ejemplo de las experiencias compartidas en la red es el post titulado “Dejo mi trabajo porque no puedo trabajar doce horas al día”, escrito el 20 de octubre de 2024 por un usuario anónimo. Este es uno de los posts más recientes y con mayor número de comentarios recibidos, ilustrando el tipo de historias que se encuentran en la plataforma:

Llevo 4 años y medio trabajando para mi jefe como falso autónomo. Hace un año mi jefe consiguió un nuevo socio para crear una nueva empresa y decidieron que me pagaban demasiado, y que si no aceptaba trabajar 10 horas al día, 6 días a la semana, sin aumento de sueldo, me despedirían. Así que les dije adiós. He pasado unos años estupendos, pero no puedo dedicar tanto tiempo a mi trabajo sin que me compensen por ello (*r/antiwork*, 2024).

Lo llamativo y peculiar de esta experiencia no reside tanto en el hecho descrito como en la respuesta. El abuso de poder, las exigencias sin compensación o las decisiones unilaterales por parte de las empresas no son prácticas nuevas; las generaciones anteriores también las padecieron. Lo que ha cambiado es el modo de afrontarlas. Si, ante esta situación, el trabajador medio de generaciones anteriores habría decidido perseverar y resignarse hasta encontrar una alternativa, la juventud actual, sin embargo, tolera menos esta relación unilateral al constatar que cualquier promesa de recompensa diferida ha perdido toda credibilidad. Así pues, la nueva sensibilidad no se limita a denunciar el abuso, sino que rompe el pacto simbólico que sostenía el sacrificio y el sufrimiento laboral como un peaje necesario para una vida digna. La resignación ha dejado de ser una virtud; en su lugar, la renuncia se exalta hoy como un ejercicio de libertad y autocuidado. Lejos de ser un fracaso, abandonar se convierte en un acto de autoafirmación frente a una mentalidad trabajo-centrista que se percibe ya obsoleta y disfuncional. Un claro ejemplo de esta ruptura con la mentalidad anterior se refleja nítidamente en el siguiente comentario, con idéntica repercusión en la plataforma y publicado por otro de sus usuarios. La publicación lleva por título “La mentalidad del trabajo de la gente mayor me deprime”:

Mis padres son boomers. No entienden ni el mercado laboral ni las condiciones de trabajo actuales. Pagaron dos hipotecas en menos de diez años cada una, con un trabajo no cualificado y sin tener educación formal, becas o préstamos (...) También trabajaron sin estructuras corporativas, estupideces de oficina, reuniones constantes, evaluaciones de productividad... Mi padre incluso trabajó 39 años en la misma empresa y no necesitó que nadie evaluara su CV. Siempre pudieron ahorrar (...) Ambos creen que el esfuerzo siempre se recompensa y que hoy en día la gente simplemente no quiere trabajar duro. Dudo que sobrevivieran al período de prueba promedio en la mayoría de los trabajos en las empresas actuales – suponiendo que, además, logran pasar por los procesos de selección, altamente competitivos y a menudo tediosos. Nunca se lo he dicho. Vivimos, simplemente, en dos mundos diferentes. Es una pena, pero esa es la realidad (r/antiwork, 2024).

En la actualidad, son numerosos los movimientos y prácticas por parte de los jóvenes que, de forma más o menos subversiva y generalizada, dan cuenta de su rechazo al trabajo-centrismo mediante el recurso a la renuncia y la dejación, con los cuales desafían las dinámicas de poder que tradicionalmente han beneficiado a las empresas para situar al trabajador en el centro de la negociación laboral.

Uno de los ejemplos más ilustrativos es el llamado *ghosting laboral*, una trasposición del ninguneo afectivo al ámbito profesional. Consiste en no acudir a entrevistas de trabajo o incluso en no presentarse en el puesto una

vez firmado el contrato. Esta práctica, entendida como una réplica directa al habitual “ya le llamaremos” con que las empresas desestiman a los candidatos, ha experimentado un crecimiento notable. Se estima que, en el último año, más del 75% de los jóvenes citados a entrevistas no se presentaron, y un 33% no acudió a su puesto de trabajo tras haber sido seleccionado. En relación con ello, las denominadas “bajaciones”, o pedir bajas fingidas y ocasionales como forma de distanciarse temporalmente del trabajo (o de vengarse de un mal trato por parte de la empresa) pero manteniendo el sueldo, es otra práctica que se ha duplicado en los últimos siete años.

Otro ejemplo de práctica subversiva emergente es el *quiet quitting* o renuncia silenciosa. Este movimiento promueve una estricta instrumentalización del trabajo, con la consigna de que el trabajador no debe identificarse ni con la empresa ni con su rol profesional. Se trata de cumplir únicamente con las funciones estipuladas en el contrato, sin realizar esfuerzos adicionales ni asumir responsabilidades que no estén debidamente reconocidas ni remuneradas. Esta práctica constituye una respuesta a la ética del sacrificio y a la exigencia de implicación emocional con la empresa, que durante décadas ha servido para justificar la sobreexplotación bajo el disfraz del compromiso. En relación con este último, el *task masking* consiste en fingir estar continuamente sobrepasado con la carga laboral para evitar cualquier tarea adicional o que se considere que sobrepasa la estrictamente estipulada según salario y contrato.

Junto al *ghosting laboral* y al *quiet quitting*, han emergido otras formas de resistencia a la mentalidad laboral heredada que, aunque menos mediáticas, revelan un mismo impulso de ruptura. Una de ellas es el auge del *career cushioning*, que consiste en mantener opciones laborales abiertas –como actualizar el currículum, asistir a entrevistas o adquirir nuevas competencias– incluso estando empleado. Esta práctica, lejos de ser una muestra de deslealtad, responde a la precariedad estructural del mercado laboral y a la conciencia de que el vínculo con la empresa es, en última instancia, contingente. Un paso más allá está el denominado *naked quitting*, consistente en dejar el trabajo sin tener ninguna otra oferta o perspectiva de empleo, lo que pone todavía más el énfasis que hace esta generación Z en la autoafirmación y el bienestar personal a través de la renuncia frente a la perseverancia, el sacrificio o la resignación que consideran más parte del problema que de la solución.

En esta misma línea, con el foco en las mujeres, el fenómeno *lazy girl job* reivindica la búsqueda de empleos que conlleven principalmente la realización de tareas rutinarias, salario cómodo y horarios flexibles; es decir, trabajos poco exigentes en términos de tiempo, dificultad, intensidad o inversión emocional. Más que una apología de la pereza, este movimiento plantea una reconfiguración del imaginario laboral anterior basado en la ambición, el emprendimiento y la toma de riesgos, enfatizando ahora un equilibrio más justo entre vida personal

y profesional, y, sobre todo, la necesidad de desvincularse de la narrativa romántica del trabajo como base de la construcción de la propia identidad.

Más allá de prácticas y movimientos concretos, el clima de ruptura se evidencia en la creciente dificultad de las empresas para cubrir puestos en muchos sectores y para adaptar su estructura y cultura a los nuevos perfiles que ingresan al mercado laboral. No se trata únicamente de que las empresas deben aumentar los sueldos para atraer y retener talento, sino de que el perfil de trabajador ha cambiado significativamente en los últimos años. El trabajador joven es menos aquiescente a órdenes y jerarquías, más celoso de su tiempo libre, teme menos renunciar sin alternativa, rehúye puestos de responsabilidad y rechaza condiciones que no compensan su esfuerzo. Es, por lo general, un trabajador más insatisfecho y menos comprometido con su trabajo comparado con los de generaciones anteriores.

Tomados en su conjunto, a lo que inequívocamente apuntan estos y otros fenómenos culturales y datos socioeconómicos es que los jóvenes de hoy son la generación más decepcionada con el trabajo desde que hay registros. El problema no radica en ellos, sino en el sistema: no falla el trabajador, falla el trabajo. Los discursos que durante décadas invirtieron esta relación, responsabilizando a los individuos y eximiendo a las empresas, han perdido poder de convicción. Revelado el engaño, estos discursos ya no son suficientes. Ante esta coyuntura, se abren dos vías: o bien emergen nuevos mitos, más sofisticados y persuasivos, capaces de seguir encubriendo las insuficiencias estructurales del sistema; o bien se articulan imaginarios laborales que transformen de raíz no solo la forma en que nos relacionamos con el trabajo, sino también el modo en que este se inserta económica y culturalmente en un sistema que parece concebido exclusivamente por y desde el trabajo. No obstante, cabe una tercera posibilidad, acaso la más inquietante: que los jóvenes permanezcan instalados en una constante provisionalidad, en la que las viejas narrativas sobre el trabajo ya no resultan creíbles, pero las nuevas tampoco logran serlo. En ese *impasse* –sin vuelta atrás ni horizonte claro de avance– se cristalizaría este estado de decepción que, lejos de disiparse, amenazaría con volverse estructural.

Conclusión

En el año 1985, el filósofo anarquista Bob Black comenzaba su libro *La abolición del trabajo y otros ensayos* de esta manera tan directa y provocativa:

Nadie debería trabajar jamás. El trabajo es la fuente de casi toda la miseria existente en el mundo. Casi todos los males que se pueden nombrar proceden del trabajo o de vivir en un mundo diseñado en función del trabajo. Para dejar de sufrir, hemos de dejar de trabajar. Eso no significa que tengamos que dejar

de hacer cosas. Significa que hay que crear una nueva forma de vida basada en el juego; dicho de otro modo, una revolución lúdica (Black, 2013, p.5).

Las palabras de Black se sumaban (y daban un paso más allá) a las que apenas un siglo antes (1883) había pronunciado Paul Lafargue en su ya clásico manifiesto *El derecho a la pereza*, el cual comenzaba también de esta forma, igualmente directa y provocativa:

Una extraña locura se ha apoderado de la clase trabajadora (...) Esta locura teje a su paso miserias individuales y sociales que, durante siglos, han torturado a la triste humanidad. Esta locura es el amor al trabajo (...), empujada al punto del agotamiento de las fuerzas vitales del individuo (...) En la sociedad capitalista el trabajo es la causa de toda degeneración intelectual, de toda deformación orgánica (Lafargue, 2016, p.53).

Las obras de Black y Lafargue, así como la de Jean Baudrillard o, más recientemente, de André Gorz, continúan una tradición filosófica que bebe fuertemente del marxismo pero al que le afean su irrenunciable fetichismo al trabajo, a saber, la convicción de que si bien el trabajo debe ser liberado de toda forma de explotación y de alienación, consiguiendo así un mejor encaje en el entramado de la vida, es también el medio principal que tiene el ser humano para recuperar su dignidad, expandir su creatividad y desarrollar sus plenas facultades y potencialidades. Pese a sus diferencias, ambos posicionamientos coinciden, sin embargo, en el diagnóstico del problema: a saber, que el trabajo-centrismo, con su ética del sacrificio y de la productividad puesta al servicio de la crematística y de la explotación del individuo y del medio ambiente, debe terminar para dar paso a imaginarios capaces de articular un futuro menos (auto)destructivo. Sin embargo, la esperanza sostenida a lo largo del siglo XX de que con la creciente industrialización y con la progresiva automatización del trabajo se abriera la posibilidad de crear estilos de vida alternativos basados en un mayor ocio y tiempo libre, alejados de la centralidad del trabajo, se ha encontrado, sin embargo, con otra gran decepción. Y es que el dominio del trabajo en la vida cotidiana no ha dejado de aumentar durante este último siglo, expandiendo su influencia y su ética de la productividad, de la eficiencia y de la competitividad a los hogares, las relaciones personales, los sistemas educativos e incluso al propio ocio y tiempo libre, hasta cotas antes inimaginables (Frayne, 2015).

Hoy, ante la escasez de oportunidades, el aumento del coste de vida, la crisis de salud mental derivada del trabajo y la creciente precariedad e incertidumbre laborales, se reabre el debate en un contexto radicalmente diferente y con renovados argumentos y estrategias, como he mostrado. Es este contexto de reajuste de expectativas en el que las provocadoras palabras

de autores como Black y Lafargue vuelven a resonar con una generación de jóvenes decepcionados que ya no desean un mundo diseñado exclusivamente para el trabajo, sino que exigen una ruptura con el mismo o, cuando menos, que se relegue el trabajo a un papel meramente instrumental y secundario en la vida.

Son los más jóvenes quienes más se juegan en este debate. Al fin y al cabo, son ellos quienes más sufren los profundos cambios de un mercado laboral que avanza en una dirección cada vez más incompatible con la salud, el ocio y la buena vida. Trabajo y vida llevan décadas siguiendo ritmos y trayectorias cada vez más opuestos, hasta el punto de que lo que hoy beneficia a uno perjudica al otro, y viceversa. El incremento, hasta niveles antes desconocidos, de los problemas de salud mental y del malestar general, muchos de ellos directamente vinculados al ámbito laboral, constituye tan solo una muestra de esta tensión. Precisamente en esta coyuntura el trabajo está perdiendo gran parte de su tradicional poder ético y simbólico, revelando con ello su carácter meramente instrumental y desplazándose progresivamente desde la centralidad hacia posiciones cada vez más periféricas. Y es que las promesas de autorrealización y de movilidad social ligadas al esfuerzo laboral ya no resultan creíbles, especialmente para los jóvenes, que, decepcionados, perciben con claridad la impostura de los mitos, narrativas y promesas que durante décadas han anclado el trabajo en el centro de la vida y de la subjetividad neoliberal. Es la generación Z la que con más claridad ha decidido rebelarse ante ello.

Hacia dónde lleva este debate es imposible de determinar. Atravesamos hoy una larga etapa de transición; un periodo de permanente transitoriedad en el que resulta tan complicado entrever como arriesgado aventurar el rumbo que tomarán las sociedades contemporáneas a medio plazo. Y no se trata únicamente de las sociedades occidentales, sino también de las orientales, habida cuenta del nuevo e incierto panorama geopolítico abierto en los últimos años. Mientras tanto, lo que las generaciones anteriores dieron por sentado y que imprimía dirección y sentido de progreso ha quedado obsoleto. Las promesas que sirvieron de horizonte a la generación X y a buena parte de la generación milenial han dejado de operar como referentes válidos, cuando no se han vuelto directamente disfuncionales. Las nuevas, sin embargo, aún están por llegar. Decepcionados con la herencia recibida, con el presente y, sobre todo, con el futuro, los jóvenes articulan sus propias formas de resistencia y de rechazo a lo viejo, a la espera de que algo nuevo, capaz de articular un proyecto común y a gran escala, emerja más allá de los gestos individuales y de los movimientos fugaces impulsados por las redes sociales. En esta espera, la decepción deviene en uno de los rasgos más distintivos de una generación bisagra atrapada entre lo que pudo haber sido y lo que ya no será.

Referencias

- Alós, J. L. (2019). *Crítica de la razón precaria. La vida intelectual ante la obligación de lo extraordinario*. Catarata.
- Appiah, K. A. (2021). The Philosophy of Work. In D. Sobel, P. Vallentyne, & S. Wall (Eds.), *Oxford Studies in Political Philosophy* (Vol. 7, pp. 1-22). Oxford University Press.
- Aranzueque, G. (2024). Decepción. In A. Gómez-Ramos & G. Velasco (Eds.), *Atlas político de emociones* (pp. 149-158). Editorial Trotta.
- Benach, J., Alonso, F., Álvarez-Alonso, D., Atazcoz, L., Cabanas, E., Callado, B. G., Matilla-Santander, N., Lima, M. G. Q., Zafra, R., & Muntané, F. (2023). Precariedad laboral y salud mental. Conocimientos y políticas. Sinopsis del Informe PRESME. *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, (161), 127-142.
- Berardi, F. (2011). *After the Future*. AK Press.
- Black, B. (2013). *La abolición del trabajo*. Pepitas de calabaza.
- Botha, F., Morris, R. W., Butterworth, P., & Glozier, N. (2023). Generational differences in mental health trends in the twenty-first century. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120 (49). <https://doi.org/10.1073/pnas.2303781120>
- Cabanas, E. (2018). “Psytizens”, or the construction of happy individuals in neoliberal societies. In E. Illouz (Ed.), *Emotions as Commodities. Capitalism, Consumption and Authenticity* (pp. 173-196). Routledge.
- Cabanas, E. (2024). Disorientation as an Emotional Experience: An Introduction from an Interactionist Perspective. *Human Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10746-024-09748-z>
- Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controla nuestras vidas*. Paidós.
- Chung, H. (2022). *The Flexibility Paradox. Why Flexible Working Leads to (Self-)Exploitation*. Policy Press.
- Conde-Ruiz, J. I., & Gasca, C. C. (2023). *La juventud atracada. Cómo un electorado envejecido cercena el futuro de los jóvenes*. Ediciones Península.
- Craib, I. (1994). *The Importance of Disappointment*. Routledge.
- Díaz-Santos, N. C., Estirado-Gómez, A., Santamarta, M. G., Mouzo-Rueda, N., Paz-Sánchez, M., & Vilorio, R. (2024). *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023*.
- Fisher, M. (2009). *Capitalist Realism: Is There No Alternative?* Zero Books.
- Frayne, D. (2015). *The Refusal of Work. The Theory and Practice of Resistance to Work*. Zed Books.

- Galarza, G. (2025, January 1). Cuatro de cada diez jóvenes menores de 25 años tienen pensado opositar: “Prefiero la seguridad de tener un trabajo antes que un buen sueldo.” *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/espana/2025/01/01/67759785fdddff6b988b457c.html>
- Graeber, D. (2018). *Bullshit jobs. The rise of pointless work and what we can do about it*. Penguin Books.
- Gramsci, A. (2023). *Cuadernos de la cárcel*. Ediciones Akal.
- Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society*. Stanford University Press.
- Lafargue, P. (2016). *El derecho a la pereza*. Virus Editorial.
- Lichtinger, G., & Hosseini Maasoum, S. M. (2025). Generative AI as Seniority-Biased Technological Change: Evidence from U.S. Résumé and Job Posting Data. *Wharton Research Data Services (WRDS)*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5425555>
- Lipovetsky, G. (2006). *La sociedad de la decepción. Entrevista con Bertrand Richard*. Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica*. Editorial Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2017). *Gustar y emocionar. Ensayo sobre la sociedad de seducción*. Anagrama.
- Nietzsche, F. (2006). *La genealogía de la moral*. Alianza.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Ortega, M. (2024, December 5). Generación de cristal. *El País*. <https://elpais.com/opinion/2024-12-05/luz-mas-luz.html>
- Pagis, M. (2021). Inhabiting the Self-Work Romantic Utopia: Positive Psychology, Life Coaching, and the Challenge of Self-Fulfillment at Work. *Work and Occupations*, 48(1), 40–69. <https://doi.org/10.1177/0730888420911683>
- Pérez-Campo, A. (2024, January 9). Vamos tarde para todo. *El País*. <https://elpais.com/opinion/2024-01-09/ya-no-existe-el-debate.html>
- Pfeffer, J. (2019). *El trabajo nos está matando. Cómo mejorar la salud laboral*. Lid.
- Rainsford, E. (2017). Exploring youth political activism in the United Kingdom: What makes young people politically active in different organisations? *The British Journal of Politics and International Relations*, 19(4), 790–806. <https://doi.org/10.1177/1369148117728666>
- r/antiwork. (2024, October 20). *Losing my job because I can't work 12 hours a day*. Reddit. <https://www.reddit.com/r/antiwork/comments/1g7mwvt>
- Ravenelle, A. J. (2020). *Precariedad y pérdida de derechos. Historias de la economía gig*. Alianza.

- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. J. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287-305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>
- Silva, J. M. (2015). *Coming up Short. Working-Class Adulthood in an Age of Uncertainty*. Oxford University Press.
- Spinoza, B. (2011). *Ética*. Editorial Gredos.
- Standing, G. (2021). *The Precariat. The New Dangerous Class.*, I.B. Tauris.
- Valls-Boix, J. E. (2025). *El derecho a las cosas bellas. Vindicación de la vida holgada*. Ariel.
- Virno, P. (2003). *Virtuosismo y revolución. La acción política en la época del desencanto*. Traficantes de Sueños.
- Weeks, K. (2011). *The Problem with Work. Feminism, Marxism, Antiwork Politics, and Postwork Imaginaries*. Duke University Press.
- Weiss, J. (2020). What Is Youth Political Participation? Literature Review on Youth Political Participation and Political Attitudes. *Frontiers in Political Science*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpos.2020.00001>
- Zafra, R. (2017). *El entusiasmo. Precariedad y trabajo creativo en la era digital*. Anagrama.

