



UNIVERSITAT DE BARCELONA

Facultat d'Economia i Empresa

MS - TSI

Màster en Sociologia
Transformacions Socials i Innovació

Treball de Fi de Màster

LA JUVENTUD MILLENIAL EN TRANSICIÓN DE CICLO VITAL
HACIA LA ADULTEZ. ESTADO EMOCIONAL DE UNA
GENERACIÓN

Autor: Paula Fusté Marinello

Tutor: Alberto Martín

Curs: 2021-2022

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
MARCO TEÓRICO	8
INDIVIDUALIZACIÓN, “CHOICE BIOGRAPHIES” E INCERTIDUMBRE	8
UNA JUVENTUD PRECARIZADA	9
LA BRECHA GENERACIONAL	10
TRAYECTORIAS HACIA LA ADULTEZ Y EMANCIPACIÓN	11
DESPOLITIZACIÓN JUVENIL	11
EFFECTOS EMOCIONALES Y SALUD MENTAL EN LA JUVENTUD	12
METODOLOGÍA	14
RESULTADOS	18
TRAYECTORIA PROFESIONAL	18
VIDA LABORAL	18
CONTRASTE DE EXPECTATIVAS RESPECTO A LA PRIMERA JUVENTUD	22
BRECHA GENERACIONAL	25
REDES SOCIALES Y SOBREENFORMACIÓN	28
CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS	33

RESUMEN

En este proyecto se ha elaborado un paisaje emocional de la juventud *millennial* comprendida entre los 25 y los 30 años de edad y de clase media acomodada que se encuentra en proceso de transición de ciclo vital hacia la adultez, en un contexto neoliberal de hiperproductividad, precarización, hiperconectividad y crisis de fe. Se han realizado 16 entrevistas abiertas a jóvenes de las edades comprendidas, divididos por género y por estatus laboral de éxito y precarizado interrogando sobre la trayectoria profesional, el contraste de expectativas respecto a la primera juventud, la brecha generacional, el uso de redes sociales y la gestión de información sociopolítica. La principal conclusión que se alcanza es que los jóvenes de clase media-alta con empleos de estatus precarizado viven un proceso de desclasamiento hacia estratos sociales inferiores de los que parten, que les genera sensaciones de frustración y desmotivación. Otras reflexiones indican que las mujeres con estatus de éxito, a diferencia de los hombres, viven sus jornadas laborales desde emociones cercanas a la tensión, el miedo y la fatiga. Asimismo, se demuestra que se acrecienta la brecha generacional entre los jóvenes y las generaciones anteriores traída por una ruptura con los esquemas clásicos lineales de transición hacia la adultez y una mayor fluidez e incertidumbre actuales. También, hay una denuncia del sobreuso de las redes sociales y el exceso de información que resulta en una despolitización de los jóvenes. Finalmente, estos procesos desembocan en un deterioro de la salud mental en la juventud *millennial*, quien se autodefine como más consciente de esta realidad mental que generaciones anteriores.

PALABRAS CLAVE: juventud, transición vital, sociología de las emociones, desclasamiento, salud mental

RESUM

En aquest projecte s'ha elaborat un paisatge emocional de la joventut *millennial* compresa entre els 25 i els 30 anys d'edat i de classe mitjana acomodada que es troba en procés de transició de cicle vital a l'adulthood, en un context neoliberal d'hiperproductivitat, precarització, hiperconnectivitat i crisi de fe. S'han realitzat 16 entrevistes obertes a joves de les edats compreses, dividits per gènere i per estatus laboral d'èxit i precaritzat, interrogant sobre la trajectòria professional, el contrast d'expectatives respecte la primera joventut, la bretxa generacional, l'ús de xarxes socials i la gestió d'informació sociopolítica. La principal conclusió que s'assoleix és que els joves de classe mitja-alta amb feines d'estatus precaritzat viuen un procés de desclassament cap a estrats socials inferiors dels de partida, la qual cosa els genera sensacions de frustració i desmotivació. Altres reflexions indiquen que les dones amb estatus

d'èxit, a diferència dels homes, viuen les seves jornades laborals des d'emocions properes a la tensió, la por i la fatiga. Així mateix, es demostra que incrementa la bretxa generacional entre els joves i les generacions anteriors, portada per una ruptura dels esquemes clàssics lineals de transició a l'adulthood i una major fluïdesa i incertesa actuals. També, hi ha una denúncia de l'excés d'ús de les xarxes socials i de gestió de la informació que resulta en una despolitització dels joves. Finalment, aquests processos desemboquen en un deteriorament de la salut mental en la joventut *millennial*, la qual s'autodefineix com a més conscient d'aquesta realitat mental que generacions anteriors.

PARAULES CLAU: joventut, transició vital, sociologia de les emocions, desclassament, salut mental

ABSTRACT

This project has elaborated an emotional landscape on the *millennial* youth, comprised between 25 and 30 years old and coming from the upper-middle class that is transiting to adulthood in a neoliberal context of hyper-productivity, on the one hand, and precariousness, on the other. 16 open interviews were elaborated on young people of these ages, divided by gender and successful or precarious labor status. They were asked about professional trajectory, the contrast of expectations from the first youth, generational gap, social media use, and sociopolitical information management. The first conclusion is that young people from the upper-middle class with precarious jobs live a process of declassification to lower social strata, which generates frustration and demotivation. Other reflections indicate that women with success status, unlike men, live their workdays with emotions close to tension, fear, and fatigue. Moreover, there is an increase in the generation gap among young people and older generations brought by a break of classic linear schemes of transition to adulthood and a major fluidity and uncertainty. Also, there is a complaint on the overuse of social media and management of information that results in a depoliticization of youth. Finally, these processes lie in a deterioration of the mental health in *millennial* youth, which define themselves as a more aware generation on mental health issues than older cohorts.

KEY WORDS: youth, life transition, sociology of emotions, declassification, mental health

INTRODUCCIÓN

El tránsito de ciclo vital hacia la adultez es un fenómeno que ha sido ampliamente estudiado en la juventud de generaciones anteriores. No obstante, el impacto emocional de esta época de transición en los jóvenes, concretamente en la juventud actual, dispone de menor recorrido académico. Este estudio se propone realizar un paisaje emocional de la juventud de la popularmente denominada generación *millennial* comprendida entre los 25 y los 30 años de edad, procedente de sectores de clase media acomodada y con niveles educativos postobligatorios superiores, para indagar en su vivencia de su situación laboral, biográfica, generacional y sociopolítica tras finalizar los estudios y en proceso de tránsito hacia la adultez, que se determina por la adquisición de un empleo estable y la emancipación del hogar familiar.

En un contexto donde los procesos de flexibilización neoliberal permean en las esferas laborales y extralaborales de la sociedad, la hiperproductividad y la precarización (Standing, 2011) aparecen como dos caras de la misma moneda que añaden inestabilidad e incertidumbre a la hora de construir los itinerarios de vida. Los individuos jóvenes que se encuentran en tránsito hacia la adquisición de una vida adulta y que justo están empezando a diseñar sus trayectorias pueden encontrarse afectados a la hora de sobrellevar esta fluctuación hacia la adultez desde una falta de seguridad, que puede desembocar en una crisis de fe (Mead, 2019). El interés por investigar a los jóvenes de rango social acomodado parte de la visión de que esta juventud posee una condición socioeconómica de origen estable y unos niveles educativos superiores que, pese a todo, no la eximen de exponerse en riesgo de precarización una vez se transita a la adultez en el contexto de fluidez neoliberal. Concretamente, este proyecto pretende explorar el fenómeno de “desclasamiento” (Benedicto *et al.*, 2014) como una realidad que puede alcanzar hasta la juventud de las clases sociales más acomodadas, y en la que los jóvenes pertenecientes a estos estratos pueden perder sus privilegios de clase en el momento en el que transitan hacia itinerarios de vida precarizados. Todo ello puede comportar unos efectos emocionales sobre esta juventud en los que este trabajo encuentra interesante ahondar. De este modo, la pregunta de investigación que se plantea en este proyecto es: ¿Cuál es el retrato emocional de los jóvenes *millennial* de 25 a 30 años de clase media-alta en un contexto de crisis económica, hiperconectividad y “crisis de fe”?

Este proyecto se propone abordar el estudio de las emociones en la juventud desde una mirada sociológica que indague en factores socioeconómicos estructurales explicativos de las mismas y que trasciendan los argumentos y las respuestas de ámbito estrictamente psicológico. Así como literatura científica anterior ha explorado el proceso de transición de la

juventud hacia la adultez y la tendencia a la precarización de la juventud de clases bajas (Benedicto *et al.*, 2014; Bendit, 2015; Benedicto *et al.*, 2020; Bunchmann y Kriesi, 2011; Du Bois y López, 2004; Elias *et al.*, 2020; Feixa, 2020; Panagakis, 2015; Tejerina, 2020), la aportación de este proyecto pretende indagar en las sensaciones, emociones, frustraciones o satisfacciones vividas durante este itinerario y en la llegada de la precarización a los estratos elevados de la nueva generación juvenil *millennial*. Para ello, los objetivos específicos de este trabajo consisten en: 1) Investigar la heterogeneidad de relatos de vida de la juventud de 25 a 30 años en tránsito de ciclo vital, 2) Contrastar las vivencias de jóvenes que proceden de un mismo grupo social acomodado, 3) Comprobar el posible fenómeno de desclasamiento de los jóvenes de clase media alta y, finalmente, 4) Valorar el impacto sobre la salud mental de esta juventud, con la intención de dibujar una radiografía del estado emocional de la juventud *millennial* de clase media alta bajo el contexto globalizado neoliberal y ambivalente de la nueva modernidad. Relativo a las posibles limitaciones de este estudio, el trabajo también ha procurado mantener un hilo discursivo sin descender al miserabilismo, intentando plasmar, ante la realidad emocional de los jóvenes, su voluntad última de agencia y emancipación.

MARCO TEÓRICO

INDIVIDUALIZACIÓN, “CHOICE BIOGRAPHIES” E INCERTIDUMBRE

La modernidad en la que vivimos ha sido denominada bajo múltiples conceptos en la literatura sociológica. Modernidad líquida (Bauman, 2002) o sociedad del riesgo (Beck, 1992) son algunos de los nombres que pretenden capturar esta realidad actual caracterizada por la fluidez, la ambivalencia y la efimeridad de las dinámicas sociales. Bajo esta realidad de riesgo, hay un estado de alerta constante y una búsqueda por aferrarse a los pocos pilares de seguridad y estabilidad que permanecen. En un contexto de globalización neoliberal del mercado, la rutina fordista se desvanece para dejar paso a una flexibilización de las formas laborales y sociales cercana al desorden (Sennett, 2006) donde disminuyen las garantías, y el razonamiento humano tiende a centrarse en considerar las posibles pérdidas en juego y en prevenirse de lo peor como modo de vida.

En esta nueva era, las oportunidades sociales que anteriormente venían predefinidas por la familia, la comunidad, la clase social, la tradición o la religión están en proceso de desintegración y estas instituciones pierden su capacidad socializadora (Benedicto *et al.*, 2014), emergiendo en su lugar múltiples itinerarios de vida cuya gestión y decisión recaen en el propio individuo (Du Bois y López, 2004; Benedicto *et al.*, 2014). Se quiebra así el modelo clásico de integración basado en el determinismo y la seguridad y se entra en una era de la individualización caracterizada por una “tiranía de las posibilidades” que acaba con el cuestionamiento constante del individuo de quién es y qué quiere (Beck y Beck-Gernsheim, 2001). Los individuos deben diseñarse ahora “*choice biographies*” o “*do-it-yourself biographies*” (Beck y Beck-Gernsheim, 2001; Furlong *et al.*, 2006) que requieren de mayor reflexividad y una evaluación constante para ajustar las necesidades a sus expectativas de la realidad, una realidad que comporta mayor movimiento, es más compleja y está más fragmentada que en épocas anteriores, cuando la ruta solía ser más lineal y preestablecida (estudios, mundo laboral, emancipación, matrimonio y maternidad o paternidad) (Gentile, 2006). Ahora, el riesgo y la incertidumbre exigen de habilidades constantes de auto-negociación, reinención y redefinición de las rutas vitales en un proceso de autorresponsabilidad y aprendizaje activo vital en el que, por un lado, se deben reconciliar las distintas áreas segmentadas de la vida (familia, trabajo, amistades, educación) y, por otro, se debe dar una coherencia y continuidad biográfica entre el pasado, el presente y el futuro (Bendit, 2015), proceso también denominado “*bounded agency*” (Evans, 2008). Como efecto, el individuo pierde su conciencia comunitaria en aras de perseguir una cultura del “sé tú

mismo” defensora de lo propio que puede generar, en última instancia, desasosiego y desorientación (López, 2003).

UNA JUVENTUD PRECARIZADA

El reto que persigue la juventud de esta nueva modernidad es aprender a gestionar sus propias biografías en un contexto globalizado de mercado dual y polarización en términos de derechos sociales y sindicales, seguridad, cotización y escala salarial (Gentile, 2006) que repercute en mayores índices de precarización, marginación, vulnerabilidad y exclusión laboral y social, hecho que propicia que para algunos jóvenes las trayectorias vitales no sigan caminos tan rectos (López, 2003), esto es, que sucedan más periodos de desempleo, cambios frecuentes entre empleos y retorno al mundo educativo y formativo tras una etapa laboral (Furlong, 2006; Bendit, 2015; Benedicto y Morán, 2013). Este fenómeno es recogido como “transiciones de tipo yo-yo” (Du Bois y López, 2004), donde el avance y el retroceso y la entrada y salida del mercado laboral y el mundo educativo son constantes en el proceso hacia la emancipación y la entrada a la adultez. La precarización, de este modo, retrasa el momento de adquirir el estatus de adulto, caracterizado por obtener un empleo estable y alcanzar la emancipación del hogar familiar (Gentile, 2006; Benedicto y Morán, 2013), y padecer precariedad en alguna de las múltiples dimensiones de la vida se convierte en la normalidad de la etapa juvenil (Tejerina, 2020).

Este retraso del abandono del hogar familiar se acentúa especialmente en los países del sur de Europa donde hay menor apoyo institucional y gubernamental en materias de formación y ocupación (Gentile, 2006) y donde los jóvenes, consecuentemente, independientemente de su nivel educativo, viven mayor inestabilidad profesional e inseguridad laboral llevada por contratos temporales, empleos a tiempo parcial, trabajos en prácticas y exigencia de poca cualificación (Buchmann, 2011), situación acrecentada tras el estallido de la crisis económica (Benedicto *et al.*, 2020). Se produce por ende el fenómeno de “desclasamiento”, esto es, además de las dificultades de ascenso social de clases trabajadoras a mayor nivel (Manstead, 2018) se reducen las oportunidades de movilidad social de la clase media y sectores tradicionalmente considerados privilegiados (Benedicto *et al.*, 2014) y aumentan en estos grupos las sensaciones de anomia, alienación, marginalidad, pobreza e inseguridad (Tejerina, 2020; Standing, 2011). La transición, de este modo, es más incierta, vulnerable y reversible y la etapa de juventud se prolonga durante más tiempo (Du Bois y López, 2004). Durante este periodo, en los países del sur de Europa como España, la familia se erige como la principal sustentadora económica y afectiva y la red básica de solidaridad y apoyo. De este modo, muchos jóvenes retrasan estratégicamente la salida del hogar a la espera de ahorrar durante

un tiempo antes de plantearse emanciparse, permaneciendo así en redes de dependencia que repercuten en su tránsito como sujetos autónomos y el participar de manera completa en la sociedad (Benedicto y Morán, 2003), o bien, en otros casos, tras haber intentado un proceso de emancipación, vuelven al hogar familiar por carencia de estabilidad económica y laboral, juventud que recibe el nombre de “boomerang kids” (Benedicto *et al.*, 2020). Se acepta así una posición prolongada de subordinación frente a los adultos con la expectativa de que al final de este proceso de transición haya una mejora de la situación social heredada de los padres (Benedicto *et al.*, 2014; Elias *et al.*, 2020).

LA BRECHA GENERACIONAL

Esta subordinación a los adultos durante la etapa juvenil contribuye a configurar un sistema adultocrático donde la juventud ocupa una posición periférica en la participación social y de derechos respecto al patrón y discurso adultos (Giménez, 2003). Bajo esta lógica paternalista, se percibe que dar voz a los jóvenes puede resultar una amenaza al orden y principios establecidos de la sociedad adulta (Benedicto y Morán, 2003) y genera, en su contrapartida y, en términos de Gramsci (citado por Feixa, 2020), una crisis de autoridad entre la juventud, quien rehúsa ser educada por generaciones distantes culturalmente a la suya. De este modo, si bien anteriormente en culturas postfigurativas (Mead, 2019) los niños y jóvenes aprendían principalmente de sus mayores y la experiencia de pasado de los adultos se convertía en la vivencia de futuro de las nuevas generaciones, en la nueva modernidad se produce una ruptura generacional en la que la experiencia de cada generación es radicalmente diferente de la de sus padres y miembros de mayor edad. En una realidad informacional globalizada marcada por el uso de las tecnologías y la instantaneidad, la desintegración de las formas de organización urbanas, el avance científico y la interconexión, la juventud no logra encontrar referentes y asesoramiento en la experiencia de los adultos para afrontar sus problemas (Mead, 2019). Traídos por esta crisis de fe y de guías, recurren entonces a sus coetáneos, sus pares, para inspirarse y desarrollar nichos de identidad y desarrollo personal (Mead, 2019) que buscan a la vez distinguirse de los de sus predecesores (Feixa, 2020). Esta búsqueda de identidad de las nuevas generaciones se distingue de la búsqueda identitaria de generaciones anteriores en tanto que no viene tan configurada a través de la adquisición de un empleo, sino por la vinculación a espacios de ocio y consumo donde definirse y encontrar un lugar de aceptación social, mientras que ahora el trabajo ocupa un papel más instrumental y funcional.

TRAYECTORIAS HACIA LA ADULTEZ Y EMANCIPACIÓN

No obstante, el trabajo sigue siendo el eje vertebrador a través del cual trascender a la autonomía de la vida adulta. En base a la tipología de trabajo y sus condiciones laborales, Benedicto *et al.* (2014) relatan la existencia de tres tipos de transiciones hacia la adultez. Las trayectorias exitosas son las que siguen un camino lineal tras finalizar los estudios basado en el discurso del éxito y la confianza personal, competitividad y satisfacción con la trayectoria. Las trayectorias precarias, propias tradicionalmente de las formaciones en humanidades y ciencias puras (Benedicto *et al.*, 2014), tienden a tener una incorporación al mercado laboral bajo condiciones laborales inestables o no logran incorporarse, y los jóvenes optan por especializarse estudiando más, con riesgo de entrar en bucles de necesidad de recursos económicos para financiar la formación y falta de formación para encontrar los recursos económicos. Finalmente, las trayectorias ambivalentes son aquellas que se incorporan al mercado laboral con precarias condiciones laborales aun realizando un trabajo acorde a su cualificación. Cumplen el mismo grado de responsabilidad y dedicación que las trayectorias exitosas, pero se diferencian en la retribución salarial y las condiciones laborales. Emergen por ende dudas sobre las decisiones adoptadas y las expectativas no cumplidas. En consecuencia, en estas trayectorias más precarizadas y ambivalentes prepondera la sensación de sobrecualificación, más común en mujeres que en hombres, y que a menudo trae como solución emigrar al extranjero.

De este modo, los jóvenes tienden a comparar sus trayectorias entre sí mismos para evaluar su sensación de adultez (Panagakis, 2015): Conseguir la emancipación antes que otros compañeros contribuye a generar mayor impresión de adultez que conseguirla posteriormente, y postergar la entrada a la vida adulta proporciona sentimientos de quedarse atrasado, de tal forma que aunque finalmente se consiga la emancipación y la estabilidad laboral, la sensación es más de haber “atrapado” a otros compañeros que de haber iniciado una nueva etapa adulta. Esto genera frustraciones y sensaciones de no sentirse “tan adultos” como otros coetáneos (Panagakis, 2015).

DESPOLITIZACIÓN JUVENIL

Estas dificultades económicas para transitar a la adultez traídas por la flexibilización neoliberal y sus efectos de precarización desencadenan consecuentemente una crisis de legitimidad y una desconfianza en el aparato estatal y sistema político entre la juventud. Especialmente tras la crisis económica y en vistas del deterioro de las condiciones de vida, la desigualdad y la injusticia social, se gesta un proceso de despolitización entre los jóvenes (Benedicto *et al.*,

2020; Benedicto y Luque, 2006), quienes ven minada su voluntad de transformar las estructuras sociales al sentir que la política adulta cada vez se corresponde menos con sus intereses y preocupaciones, necesidades y prioridades vitales, desarrollando de este modo desinterés, apatía y pasividad hacia los asuntos de esfera pública (Benedicto y Morán, 2003; Benedicto y Morán, 2016). Así, los problemas y conflictos sociales quedan relegados, nuevamente, a meros procesos subjetivos e individuales (Benedicto y Morán, 2002).

EFFECTOS EMOCIONALES Y SALUD MENTAL EN LA JUVENTUD

Esta propensión a la individualización e impersonalización de las dinámicas sociales en la nueva modernidad trae finalmente consecuencias emocionales en los individuos. Hochschild (2008) habla de una tendencia a la mercantilización de todas las esferas de la vida, incluida la vida íntima, que empuja a asimilar las reglas masculinas en las relaciones, generando una cultura de la frialdad por encima de la calidez, la desconfianza, la precaución, el desapego, la falta de cuidados, el rechazo a la interdependencia de los demás y el aislamiento emocional. Siguiendo con los efectos emocionales del contexto de individualización y mercantilización neoliberal, la combinación de transitar bajo tales niveles de incertidumbre e inseguridad puede acabar desarrollando un impacto en el bienestar mental de la juventud (Manstead, 2018). Ehrenberg (2000) menciona cómo el cambio de exigencias estructurales de pasar de un orden anterior que requería disciplina, obediencia y conformidad moral a una era moderna flexible, de cambio y de rapidez de acción deposita la carga y el deber de tener constantemente que “elegir todo y decidir todo” para adaptarse a un mundo cada vez más inestable, provisorio y fluido. Esta pérdida de referentes y leyes morales, así como el debilitamiento de los lazos sociales que, en conjunto, dictaran desde el exterior cómo deber ser y comportarse en sociedad, exige a los individuos ahora una toma de iniciativa persistente describable como una “enfermedad de la responsabilidad” que puede acabar generando una inseguridad identitaria antesala de enfermedades mentales como la depresión (Ehrenberg, 2000). Así, bajo esta realidad social anómica imperativa de decisiones, según Ehrenberg (2000), la depresión y la ansiedad pueden acabar alcanzando hasta a los más saludables, preparados y equilibrados psicológicamente. Este discurso puede remitirse a las explicaciones sociológicas del suicidio de Durkheim (1989), quien recurría a argumentos como el avance de la ciencia en las sociedades modernas y el consecuentemente excesivo individualismo moral y autorreflexivo para teorizar sobre un tipo de suicidio egoísta, donde el individuo terminaba carente de referentes de conducta e incapaz de desarrollar lazos de solidaridad e intercambio de ideas fuera de su propio ser. Del mismo modo, la falta de un poder exterior regulador moral que equilibrara las pasiones y los deseos de los individuos modernos desembocaba en la teorización de otro tipo de suicidio anómico (Durkheim, 1989).

Siguiendo con los efectos psicológicos de la modernidad en los individuos, concretamente en la juventud, Wilkinson & Pickett (2009) hacen una exhaustiva recolección de la regresión de la salud mental en los últimos tiempos, acentuada tras el giro neoliberal de las políticas en 1970. Comparando las estadísticas de los años 1950 con las de finales de 1980 y 1990, los autores exponen estudios donde el universitario medio de 1995 sufría más ansiedad que el 85% de la población de 1950, o bien el niño estadounidense medio de finales de 1980 mostraba mayor ansiedad que los pacientes psiquiátricos infantiles de 1950. Otro informe de *Good Childhood Inquiry* en el Reino Unido recopilado por los mencionados autores verifica que durante los últimos años se ha producido un aumento en los niños de los trastornos de salud mental por ansiedad, depresión, psicosis, desorden obsesivo-compulsivo, desorden alimentario e hiperactividad. Asimismo, este informe continúa reflejando que, aunque los niños no tengan ningún diagnóstico clínico, han aumentado sus dificultades en las áreas de las emociones, la concentración, el comportamiento y la capacidad de relacionarse con los demás (Wilkinson y Pickett, 2009). Además de los infantes y jóvenes, estudios en adultos muestran que en el Reino Unido en el año 2000 el 23% de los adultos ha pasado en algún momento por un episodio neurótico o psicótico (Wilkinson y Pickett, 2009). Con un porcentaje similar, se estima que 1 de cada 4 adultos americanos han sufrido una enfermedad mental y se pronostica que, de las generaciones existentes, más de la mitad de los estadounidenses padecerán a lo largo de su vida un trastorno, cifras que remiten a los gastos del gobierno americano en tratamientos psiquiátricos, que ascendían a 100.000 millones de dólares en 2003 (Wilkinson y Pickett, 2009).

Finalmente, este análisis de los efectos neoliberales sobre el bienestar mental puede complementarse con estudios que relacionan el brote de problemas de salud mental con la insatisfacción laboral (Qiu *et al.*, 2021) así como con explicaciones relativas a la informacionalización de la sociedad (Castells, 2005) y cómo el uso de las redes sociales tecnológicas está vinculado al ascenso de los problemas de ansiedad y estrés en la juventud, especialmente en mujeres (Alonzo *et al.*, 2021; Berryman *et al.*, 2018; Verseillie *et al.*, 2020; Frison y Eggermont, 2017; Naslund *et al.*, 2020).

METODOLOGÍA

Para abordar los objetivos de este proyecto se han realizado 16 entrevistas a jóvenes entre 25 y 30 años de clase media acomodada y con niveles educativos postobligatorios superiores, clasificados en una muestra por género y estatus laboral. Bajo el eje de *estatus laboral*, se pretende comparar a jóvenes de distinta condición socioeconómica según los siguientes criterios extraídos de las diferencias entre estatus alto y bajo de Standing (2011):

Estatus social alto: Jóvenes con condiciones laborales relativamente estables (que disponen, por ejemplo, de contratos indefinidos o salario superior a la media estatal) que les permita poder hacer una planificación de sus vidas a medio-largo plazo. Perfiles profesionales encuadrables pueden ser jóvenes consultores, probablemente ubicados en campos de informática, ingeniería, fundadores de *start-ups*, profesiones vinculadas a las redes sociales...

Estatus social bajo: Jóvenes con condiciones laborales precarizadas, inestables e inseguras (flexibilización, temporalidad) que no les permite poder hacer una predicción vital a medio-largo plazo. Perfiles encasillables son los realizadores de “*minijobs*”, los becarios o algunas profesiones de humanidades y artes con condiciones laborales inseguras. Pueden añadirse al perfil personas desempleadas o en proceso de búsqueda de empleo.

En base a este marco conceptual, se muestra la ficha técnica de las entrevistas con los perfiles de jóvenes entrevistados:

ENTREVISTADA/O	SEXO	EDAD	ESTUDIOS	SITUACIÓN LABORAL	FECHA DE ENTREVISTA	DURACIÓN ENTREVISTA
E1	Masculino	25 años	Ingeniería Industrial	Consultor en sector de datos	4/1/2022	47:13 min
E2	Masculino	27 años	Ingeniería Industrial	Ingeniero Superior de Energías Renovables	28/12/2021	52:15 min
E3	Masculino	27 años	Ingeniería Industrial	Ingeniero de Calidad	2/1/2022	29:32 min
E4	Masculino	28 años	Publicidad, Relaciones Públicas y Márketing	Responsable de Comunicación Márketing en ciberseguridad	31/12/2021	1:16:44 min
E5	Femenino	26 años	Derecho y Administración y Dirección de Empresas	Consultora del Área Económica en el sector de salud pública	4/5/2022	33:49 min
E6	Femenino	27 años	Derecho y Administración y Dirección de Empresas	Abogada	30/12/2021	45:31 min
E7	Femenino	26 años	Derecho y Administración y Dirección de Empresas	Project Manager en empresa sanitaria	6/5/2022	26:40 min
E8	Femenino	28 años	Arquitectura	Arquitecta	16/3/2022	58:56 min
E9	Masculino	25 años	Estudios Superiores de Cine	Montador y editor de cine	15/3/2022	40:33 min
E10	Masculino	25 años	Grado Superior de Interpretación Jazz con Bajo Eléctrico	Profesional de la industria de la música	25/3/2022	58:26 min

E11	Masculino	26 años	Educación Primaria	Profesor de Educación Primaria	8/1/2022	41:04 min
E12	Masculino	25 años	Comunicación Audiovisual	Desempleado	29/5/2022	38:17 min
E13	Femenino	27 años	Sociología	Asistenta telefónica en Servicio de Intervención Especializada (SIE)	27/12/2021	41:22 min
E14	Femenino	26 años	Educación Primaria	Monitora de Actividades Paraescolares	3/1/2022	57:26 min
E15	Femenino	26 años	Traducción e Interpretación	Traductora autónoma	11/1/2022	39:45 min
E16	Femenino	27 años	Artes Escénicas	Actriz	22/12/2021	1:04:24 min

Partiendo de estos perfiles, este estudio pretende realizar un *paisaje emocional*, esto es, un retrato de las emociones de los perfiles de jóvenes a través de la categorización de los conceptos empleados por los entrevistados en un conjunto de sentimientos y sensaciones (Zhu *et al.*, 2015). De este modo, se pretende detectar las similitudes o discrepancias en el discurso emocional en función del género y el estatus laboral de los entrevistados.

Las temáticas abordadas en la entrevista son las siguientes: en primer lugar, se hace un balance de la vida cotidiana ahondando en la rutina emocional diaria, la importancia del mantenimiento de relaciones cercanas como la familia, la pareja o las amistades, la facilidad o dificultad de la convivencia en casa de los padres o con compañeros de piso y la sensación de soledad en el día a día. En segundo lugar, se interroga por la vida laboral: la satisfacción con las condiciones laborales, el ambiente laboral y el disfrute de la profesión. Una tercera sección invita a hacer retrospectiva sobre la juventud temprana en los primeros años de estudios postobligatorios y el cumplimiento o no posterior de las expectativas al acceder al mundo laboral. Otra cuarta sección aborda la gestión emocional de la posible brecha cultural respecto a generaciones anteriores, especialmente la de los progenitores. Una quinta sección interroga por el uso y consumo de redes sociales y sus efectos en el estado de ánimo de los jóvenes como usuarios. Finalmente, un último apartado aborda el impacto emocional de la gestión de asuntos y causas de actualidad sociopolítica.

Por último, una vez procesada la información recopilada en las entrevistas, se han estructurado tres principales bloques temáticos del análisis de resultados: el primero es relativo a la trayectoria profesional e incluye la vida laboral y el contraste de expectativas respecto a la primera juventud; el segundo es asociado a la brecha generacional y el tercero hace referencia a la sobreinformación y uso de redes sociales.

RESULTADOS

Para analizar el contenido de las entrevistas se han dividido los resultados en tres categorías: trayectoria profesional, brecha generacional y redes sociales y sobreinformación. Las interpretaciones de todas las secciones distinguen a los perfiles de jóvenes por género y estatus laboral.

TRAYECTORIA PROFESIONAL

VIDA LABORAL

El primer bloque de análisis mide la percepción emocional de los jóvenes de su rutina laboral. Se observa cómo la sensación que recogen los jóvenes respecto a su realidad laboral varía en función del estatus laboral y de género al que pertenecen. Así, los hombres y las mujeres con empleos de alto estatus se sienten satisfechos con sus condiciones laborales aunque tienden a reconocer que su trabajo no les da su razón de vivir ni les proporciona el sentido para desarrollar una vida en plenitud (E1, E2, E5, E6, E7). Por otro lado, los hombres y las mujeres con empleos de estatus precario plantean en sus entrevistas el dilema sobre si dedicarse a su profesión de forma vocacional les compensa el sobrellevar las condiciones precarias que deben afrontar (E9, E13, E14, E15, E16). A continuación se ahondará en más profundidad en cada caso.

Juventud de éxito y vida laboral

Tomando como referencia los sectores de éxito (ingeniería, abogacía, consultoría...), tanto hombres como mujeres de estas profesiones reconocen sentirse conformes con sus condiciones laborales, pero también confiesan no sentir especial entusiasmo por los trabajos que desempeñan: algunos de ellos, como el joven que se dedica al sector de ingeniería de datos (E1), se cuestiona con “agobio” si realmente es a esto a lo que desea dedicarse el resto de su vida. Otra joven que trabaja en consultoría (E5) reconoce que su trabajo no es lo que más le motiva pero asume que al haber estudiado Derecho y Administración y Dirección de Empresas la proyección no puede ser muy vocacional. En la misma tesitura, otra joven consultora (E7) manifiesta sentir apatía de forma rutinaria, cada día, durante toda su jornada laboral, percibiendo que “aguanta” su día laboral en “piloto automático” sin sensación de satisfacción:

“A mi me cuestan bastante los días en general porque no me siento motivada yo en mi día a día. Por lo tanto, por la mañana puedo tener cierta energía, porque es cuando tengo más motivación pero durante el día me cuesta. Es mucho esfuerzo para mí el día normal. No sé cómo describirlo, porque no sé, normalmente es aguantar, aguantar bastante y después cuando llegas por la tarde y has acabado pues te quitas un poco el piloto automático y te dejas un poco caer porque has aguantado todo el día [...] No siento que sea una persona que esté haciendo una vida que la satisface. Estoy trabajando para poder vivir sola, poder tener dinero y tal pero realmente no me siento como que mi día a día tenga el sentido que yo esperaba que tuviera. Tenía muchas expectativas de lo que sería trabajar y la verdad es que no las he cumplido en absoluto”. (E7)

Vinculado a esta reflexión, cabe identificar una diferencia de género en la forma de narrar la realidad laboral entre los jóvenes con empleo de alto estatus. Se observa cómo los hombres tienden a emplear un registro más seguro, optimista y conforme con su situación laboral, reconociendo estar “bien” con sus condiciones y situación laboral, mientras que las mujeres con empleos de éxito viven la realidad de la jornada laboral desde emociones más cercanas al agobio y la fatiga, hablando de “ansiedad”, “tensión”, “estrés” y “presión” (E5, E6, E7). La joven abogada (E6) lo narra así:

“Tensión cuando llego al trabajo, tensión e incertidumbre, una emoción es miedo a hacerlo mal, miedo de no saber si estoy haciendo el trabajo a la altura de lo que ellos esperan, miedo de decir “no tengo ni idea de cómo hacer el trabajo” y este miedo genera la tensión de todo el día de decir “quizá piensan que me estoy retrasando demasiado”. Tensión todo el día y esto va pasando durante todas las horas del trabajo.”

Las sensaciones de disconformidad entre las mujeres con empleos de alto estatus también permean, para algunas, la percepción de sus condiciones laborales. Una de las jóvenes consultoras (E7) reconoce que le gustaría trabajar menos horas ya que su jornada laboral suele ser de 8h a 18h. Asimismo, la joven arquitecta (E8) menciona cómo a pesar de estar realizando un trabajo de alta cualificación está cobrando cerca del salario mínimo. Este desequilibrio entre sus condiciones laborales y su bagaje formativo le genera niveles de malestar como los que expresa:

“Llevo ocho años de estudio, siete años de grado y uno de máster, en cuanto a idiomas estoy muy preparada, hablo castellano, entiendo catalán, entiendo francés y lo chapurreo, chino, inglés por supuesto... Entonces siento que mis competencias lingüísticas son mucho más altas que la generación de mis padres... O sea, si pienso en el sueldo que cobraban mis padres, lo que les costaba la vida y lo que me cuesta a mí la vida y el sueldo

que cobro... Yo es que no quiero ser rica, tampoco quiero cobrar muchísimo, pero me gustaría poder llegar un poco más desahogada a final de mes.” (E8)

Otra dimensión a analizar dentro de la vertiente laboral es el ambiente o clima organizativo. Todas y todos los entrevistados con empleos de alto estatus coinciden en enfatizar la importancia de disponer de un buen ambiente laboral con los compañeros de trabajo para sobrellevar la jornada (E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8). En general no se pretende aspirar a tener buen ambiente con los superiores o supervisores pero sí recalcan cuánto aporta contar con compañeros en el trabajo. En relación a este enunciado, destaca el caso del trabajador en el sector de datos (E1) que expresa la frustración que le genera teletrabajar dado que supone pasar todo el día en casa y sentirse “aislado” y con sensación de “no progresar”. Este mismo joven reconoce que las pocas ocasiones en las que la empresa les concede ir a trabajar presencialmente el ambiente se vuelve más festivo y distendido que en una jornada normal.

Juventud precarizada y vida laboral

Respecto a los jóvenes que se dedican a vocaciones precarizadas (cine, interpretación, música, traducción, educación primaria...), comparten el denominador común de sentirse realizados con sus vocaciones y desempeñarlas con motivación. No obstante, la intensidad de la precariedad y la incertidumbre en sus empleos neutraliza la buena sensación de dedicarse a trabajos vocacionales. Un joven que se dedica al cine (E9) comenta que el grado de precariedad de sus condiciones laborales, que lo llevan a cobrar sin cotizar, le genera una sensación de inestabilidad que le dificulta vislumbrar oportunidades laborales que le proporcionen unas condiciones mínimas para vivir.

“Si pido lo que por ejemplo por convenio tendría que pedir, ese trabajo no me lo dan a mí, y entonces entramos en la rueda de qué hago, pido un sueldo digno para poder vivir de esto, no me van a dar el dinero, entonces tengo que pedir menos dinero, pero si me dan menos dinero no me va a dar para vivir.” (E9)

La misma sensación de inestabilidad la recoge la joven actriz (E16), quien comenta la complejidad de estar trabajando durante unos meses en un proyecto para después caer en la “nada” durante otros meses. Estos altibajos laborales marcados por la incertidumbre reconoce que le repercuten con consecuencias emocionales. La misma sensación es compartida por el joven graduado de comunicación audiovisual (E12), que describe sus semanas como una montaña rusa de emociones y de expectativas e ilusiones fallidas por empleos temporales que no consiguen trascender a contratos estables. Asimismo, la joven traductora que trabaja como

autónoma (E15) también plasma la “frustración” que le genera tener que entrar en constante negociación con los clientes por las tarifas a causa de la baja cuota de autónomos del país en comparación con otras cuotas existentes en otros países según ella más razonables, situación que también la hace vivir de forma insegura.

Otras sensaciones que manifiestan los jóvenes con empleos precarizados son también estrés y fatiga. El joven maestro que trabaja en una escuela de alta complejidad (E11) reconoce que pese a dedicarse a su ocupación por vocación y con motivación, los días se le hacen largos, cansados y estresados, con sensación de sentirse “sobrecargado” al compaginar este trabajo con una formación superior de Máster. En la dirección opuesta, está el caso de la otra maestra (E14) que, pese a disponer de un empleo estable durante años como profesora a través de una sustitución, tras finalizar la misma tuvo que acceder a cualquier otro tipo de empleo y ahora ejerce como monitora de piscina. Contrariamente al caso del otro maestro, esta joven vive su jornada laboral desde la desmotivación y la monotonía por sentir que sus capacidades no están siendo desarrolladas con el trabajo que está haciendo y actualmente siente que está trabajando en un empleo que no solamente no la realiza, sino que se corresponde con un estadio de su vida que ella creía haber ya superado y vive su situación actual como un retroceso:

“Estoy haciendo más horas que un reloj, pero como es horario partido me están pagando las pocas horas que representa que estoy haciendo allá, y por tanto estabilidad hay poca porque al final tú con el poco dinero que cobras no te puedes permitir pagar todos los gastos que representa que tienes en una vida adulta real. Yo por suerte no di el paso de marchar de casa porque Dios no quiso, porque vino la pandemia, pero si me hubieran dicho que sí, yo a 3 meses en plena pandemia me hubiera encontrado sin trabajo y no sé cómo me hubiera pagado el piso ni el coche ni nada.” (E14)

Igual que los jóvenes con empleos de alto estatus, los jóvenes con empleos precarizados también enfatizan la importancia de crear vínculos agradables en el ambiente laboral. Concretamente, una joven que trabaja en un Servicio de Intervención Especializada (SIE) (E13) menciona cuán importante es para ella que la dirección de su equipo se realice en clave feminista, más allá de un poder jerárquico y patriarcal, y cuánto aprende de la directora y de sus compañeras. Otro joven músico (E10) reconoce que, si bien el ambiente laboral es uno con el que se está forzosamente “condenado” a convivir, para él es importante disfrutar del tiempo pasado con sus compañeros, indicando que el buen clima en el trabajo es lo que le ayuda a sobrellevar la secuencia laboral y las tareas de la jornada.

CONTRASTE DE EXPECTATIVAS RESPECTO A LA PRIMERA JUVENTUD

La segunda parte del análisis de las trayectorias profesionales de los entrevistados hace referencia a las expectativas que presuntamente proyectaron durante las primeras etapas de la juventud y el contraste con la realización que han obtenido años después, haciendo balance de su situación actual. Del mismo modo, se ha analizado la reacción de cada grupo de jóvenes en función del género y el estatus laboral.

Juventud de éxito y contraste de expectativas

En cuanto a los hombres que actualmente disponen de un empleo estable y con alto estatus, mantienen en común el compartir la convicción de que las expectativas que pudieran mantener durante los primeros años de juventud se están cumpliendo. Todos los hombres entrevistados de alto estatus disponen de empleos estables con salarios que superan la media del país como bien auguraban en su primera juventud (E1, E2, E3, E4). No obstante, reconocen cierta “desilusión” tras finalizar los estudios universitarios e iniciar los empleos y pasar por un proceso de transformar sus vidas en rutinas más monótonas, aunque manifiestan mantener pese a ello una mentalidad activa optimista de seguir buscando nuevos retos. La mayoría de ellos coinciden en priorizar durante esta etapa el establecimiento de objetivos laborales, por encima de personales (E2, E3, E4), si bien uno de los jóvenes (E1) manifiesta sentirse insatisfecho con su rutina e itinerario laboral y encuentra la necesidad de buscar el sentido de su vida fuera de las metas laborales, centrándose en cultivar sus relaciones personales que según él dan mayor sentido a la vida.

En cuanto a las mujeres con empleos de alto estatus, contrasta su experiencia respecto a los hombres de alto estatus por no sentir cumplidas sus expectativas laborales. La mayoría de ellas (E5, E6, E7) confiesan no haber esperado dedicar tanta porción de su vida a sus jornadas laborales. Estas mujeres declaran estar realizando o haber realizado en el pasado jornadas de más de 12 horas diarias que perduran al llegar a casa incluso después de cenar. La intensidad con la que viven las jornadas laborales les repercute en su estado emocional, como plasma esta joven abogada (E6):

“Con lo que yo preveía, normalmente si estudias todo lo que yo he estudiado deberías poder ser capaz de tener un sueldo razonable como el que tengo pero con una vida... Que mi madre me dice literalmente “te mata”, mi salud está peor que hace dos años. Una amiga

que ha empezado en su despacho como el mío lleva 10 kilos menos. Tuvo que pedir la baja. Entonces las expectativas no se han cumplido.” (E6)

Este incumplimiento de expectativas, sumado a la desmotivación que confiesan sentir por las tareas que ejecutan en sus trabajos, las induce a reflexionar sobre la elección de su carrera universitaria con remordimientos de no haber escogido otro itinerario más humanitario con el que poder sentir cierta sensación de realización y ayuda en su día a día que dicen no sentir con sus empleos actuales en entornos consultivos o de buffet (E5, E6, E7). Ahora algunas de ellas se encuentran en duda acerca de la trayectoria a seguir a partir de ahora (E5, E7), reconociendo una de ellas sentirse apática y “perdida” sin saber “qué hacer con [su] vida”, aunque manifiesta “seguir adelante” (E7).

En contraste con esta percepción, hay el caso de una mujer arquitecta (E8) que sí considera haber cumplido con sus expectativas tras renunciar a esta misma presión por alcanzar altos puestos. En su caso, la misma exigencia de la carrera profesional narrada por las anteriores entrevistadas hizo que a mitad de estudios se replanteara abandonar la aspiración de trabajar en grandes despachos para preservar su bienestar mental y cambiara el foco a pequeños estudios alineados con sus valores. De este modo, transformó su concepción de éxito por una menos ambiciosa y más sosegada que le hace sentirse actualmente realizada con su vida:

“Yo cuando empecé la carrera estaba en plan “voy a ganar el premio Pulitzer” y luego fue como “no, no, no, voy a hacer cualquier cosa, lo que sea, con tal de salir de este sufrimiento”. Y ahora me he dado cuenta de que no me interesa nada en absoluto ganar el Pulitzer ni trabajar para estudios grandes, todo el mundo está explotado, yo no quiero eso. Como me ha cambiado la idea de éxito, pues ahora sí que estoy en un buen punto y estoy bien.” (E8)

Juventud precarizada y contraste de expectativas

En cuanto a los jóvenes con empleos más precarizados, todos parten de la sensación en común de haber iniciado sus estudios postobligatorios con ilusión y motivación, contrariamente a lo confesado por los jóvenes con empleos de alto estatus, si bien reconocen que tras finalizar los estudios universitarios les llegó una sensación de incertidumbre y desamparo sobre cómo entroncar sus vidas a partir de ese momento, en la mayoría de casos al anticipar el horizonte de precariedad al que parecían desembocar (E9, E10, E12, E13, E15). Uno de los jóvenes estudiante de cine (E9) lo refleja así:

“Y en este momento me doy cuenta de que para un futuro que ahora me parece idílico pero que en aquel entonces me parecía un futuro normal en el cual yo tengo un trabajo, me puedo pagar mis cosas, tengo independencia económica, me tengo que buscar cualquier otro trabajo en el que me cojan. Y entonces me encuentro en el momento de desamparo absoluto de “mierda, he estudiado cine”. Y en ese momento pues empieza a haber un contraste bastante fuerte de cómo funciona la sociedad, de cómo va el tema de los currículums, las contrataciones, los trabajos, la experiencia, etcétera, y acabo con un pesimismo absoluto de, pese a tener muchísimos estudios, pese a haber estado estudiando mínimo una vez al año, sentir que no he estudiado absolutamente nada. Y pensar que no tengo currículum, y pensar que no llegaré a ninguna parte, y pensar que mi experiencia tampoco vale... y así estamos ahora.” (E9)

Esta misma sensación de sentir la trayectoria académica realizada hasta el momento como inválida e “inútil” es igualmente compartida por el joven desempleado graduado en comunicación audiovisual (E12). Asimismo, la joven trabajadora del SIE (E13) reconoce que tras finalizar los estudios universitarios de sociología inició un máster de forma “evasiva” para mantenerse dentro de la rueda estudiantil y no afrontar todavía el desajuste laboral. Comenta sin embargo que al finalizar los estudios de máster llegó “el abismo del abismo” y supuso el primer choque existencial.

Otra joven actriz (E16) comenta también el contraste de sus primeros años de preparación donde pensaba “comerse el mundo” con la realidad tras dejar las academias de interpretación y encontrarse con la situación laboral. Comenta que tuvo que aprender a lidiar con un “rechazo” constante, aunque considera que este rechazo a la vez la curte y la hace “madurar”.

Así, a diferencia de los jóvenes con empleos de éxito, quienes sobre todo los hombres reconocen sentirse más cómodos con su actual situación empleada tras finalizar los estudios, los jóvenes con empleos más vocacionales mantienen una imagen de su etapa estudiantil idealizada y resaltan el contraste desilusionante con la realidad precarizada posterior.

A modo de conclusión para este bloque relativo a la trayectoria profesional de los entrevistados, se observan diferencias en la satisfacción laboral, vocacional y de expectativas entre los jóvenes en función de su género y su estatus laboral, así como diferencias respecto estos jóvenes y otras generaciones anteriores. A diferencia de lo expuesto en el estudio de Benedicto *et al.* (2014), no todos los jóvenes con empleos de éxito actualmente basan su discurso en la autoconfianza y la satisfacción con la trayectoria realizada. Entre estos sectores hay un sesgo de género en la percepción emocional de la jornada laboral y las mujeres tienden a describirla desde el atasco profesional y la ansiedad y el nerviosismo, hecho que remite a

los postulados de Ehrenberg (2000) sobre la fatiga y desmotivación en la sociedad postindustrial. En cuanto a los jóvenes con empleos vocacionales, se confirma que se produce un “desclasamiento” de su condición social de partida, bajando a niveles de mayor precarización de los que partieron durante su infancia (Manstead, 2018, Benedicto *et al.*, 2014). Todos ellos reconocen sufrir al menos 2 de las 4 denominadas “As” de la precarización que teorizó Standing (2011) (Aversión, anomia, ansiedad y alienación). El joven cineasta (E9) reconoce no haber sentido tanta ansiedad en su vida hasta que empezó a trabajar. La joven que trabaja en el SIE (E13) explica tener tan asumido no disponer de estabilidad (lo que se define por aversión) que prácticamente ni lo siente. Del mismo modo, esta joven señala sentir ansiedad por realizar un trabajo que está por debajo de sus cualificaciones y también alienación, dado que considera que el mero hecho de trabajar ya es una dependencia “total y absoluta” al sistema capitalista, hecho que aliena, pero, igualmente, es una sensación tan interiorizada que ni se siente. Asimismo, otra joven maestra (E14) indica cómo la ansiedad le procede de ver que el ritmo de vida que tiene una persona adulta no es sostenible con un trabajo precario.

De este modo, el desclasamiento de categoría social y la consecuente precarización de los jóvenes de clase media con empleos vocacionales, así como la pérdida de bienestar mental de las mujeres con empleos de alto estatus son los primeros indicadores que resultan de analizar la trayectoria profesional de los jóvenes *millennial*.

BRECHA GENERACIONAL

Para el segundo bloque de análisis extraído de las entrevistas, casi la totalidad de los jóvenes de la investigación reconocen que existe una distancia cultural y de modo de vida respecto a la generación anterior. Casi todos los jóvenes que no están emancipados coinciden en confesar que, si bien la convivencia con los padres es cordial, echan en falta la libertad que les proporcionaría vivir por sí mismos (E1, E2, E3, E9, E10, E12, E14, E16). Las razones que manifiestan por no estar todavía emancipados se deben, o bien a la incapacidad económica por salarios incompatibles con el precio del alquiler (respuesta común en los jóvenes con empleos precarizados) (E9, E10, E12, E14) o bien a la falta de oportunidad de encontrar pareja o compañeros de piso acorde con sus modos de convivencia (respuesta recurrente de los jóvenes con empleos de éxito) (E1, E2, E3, E4). Asimismo, los jóvenes que se han emancipado dicen sentir una mejora de su calidad de vida al no convivir con conflictos familiares y confiesan no desear volver al nido familiar (E5, E7, E8, E11, E15). Siguiendo esta indicación, hay una correspondencia entre los jóvenes que han estudiado en el extranjero en

intercambios de compartir que para ellos ese fue el punto de inflexión que les supuso no poder volver de la misma manera a casa de sus padres tras la estancia (E1, E2, E5, E7, E8, E14, E15, E16); una joven consultora (E7) comenta que la sensación fue como volver atrás a la adolescencia y estar en un espacio en el que podías ser “menos tú”. La única excepción de joven que manifiesta echar de menos la vida en casa de los padres es la joven abogada (E6) que, estando a punto de emanciparse con su pareja, se preocupa por la falta de tiempo, una vez independizada, para compaginar las tareas domésticas que comporta la vida del hogar con su jornada laboral de hasta 12 horas diarias.

Con excepción de esta última joven (E6), todos los demás entrevistados describen su relación con sus padres desde una distancia cultural. Remarcan cómo su propia generación dispone de un abanico de multiplicidad de opciones del que no disponían sus padres y cómo esto, a la vez que reconocen que amplía sus espectros de la libertad y se sienten agradecidos por ello, les supone no obstante la responsabilidad de tomar más decisiones y, por ende, de “dudar” más y sentirse más “perdidos” (E1, E2, E4, E5, E7, E9, E10, E12, E13, E14, E15, E16). Mencionan cómo este abanico de opciones y decisiones, que no solo se aplica a nivel local sino al que deben añadirse, en el mundo globalizado actual, por ejemplo, oportunidades de estudio y trabajo internacionales, les hace sentir que siempre deben renunciar a algo, que siempre hay un coste de oportunidad de imaginarse en otro empleo, en otro piso o en otra ciudad y entienden que madurar y hacerse adulto implica navegar entre este conflicto de elecciones.

A diferencia de su generación, describen la vida de sus padres como una “lineal”, “preestablecida”, “estructurada”, “menos fluida”, “menos complicada” (E1, E2, E3, E4, E5, E7, E9, E10, E12, E13, E14, E15, E16). En general, una diferencia que destacan es cómo sus padres tras finalizar los estudios superiores o sin siquiera poseer estudios pudieron conseguir unos empleos fijos que les durarían toda la vida y les permitirían comprarse pisos y coches junto a parejas que también durarían para siempre y formarían modelos de familia nuclear. Pero, e incluso a pesar de la incertidumbre del modelo presente, a excepción de la joven abogada (E6), todos los jóvenes reivindican no desear volver a esos patrones establecidos. Hablando de su madre, un joven estudiante de cine (E9) comenta:

“A mi madre la cogen a los 16 años y se mete a administrativa. Y está ahí prácticamente diez años, doce años. Es un buen currículum, unas buenas referencias, ganas dinero, contrato fijo, etc. Supongo que también los vieron con la moral cristiana de “nos casamos, tenemos dos hijos, tenemos una casa, vivimos felices con un perro...”. El problema que tenemos nosotros es que quizá por internet, quizá porque nos ha tocado vivir en una era

de la sobreinformación, al menos a mi este camino me horroriza. Pero no porque sea malo, sino porque digo “ah, pero si hay más posibilidades...”. (E9)

Otra joven trabajadora en el SIE (E13) recoge la misma sensación aludiendo sin embargo a las posibles consecuencias mentales que contrae en su efecto:

“Nosotros no sé si queremos la estabilidad. Creo que ya no la queremos. Creo que hay tantas opciones, tantas posibilidades, que la vida de nuestros padres, por lo menos a mí, me agobia. Creo que prefiero vivir en esta incertidumbre constante a vivir en el camino preestablecido. No lo cambiaría, porque creo que ellos igual no tuvieron libertad, y nosotros tenemos todas las libertades. Pero a la vez eso tiene consecuencias en tu estado mental y psicológico, porque es un constante movimiento y una duda constante y eso comporta inseguridad, ansiedad e incertidumbre. Y el no saber atormenta, pero yo lo prefiero. No lo cambiaría.” (E13)

De igual modo, otro joven músico (E10) se reafirma en la misma línea:

“La generación de nuestros padres era una generación en la que el mundo era mucho más pequeño, las oportunidades estaban más limitadas y en consecuencia una desventaja explícita era la falta de información sobre las opciones que tenían las personas. Pero también encuentro que este mundo pequeño que les privaba de tantas cosas les ofrecía una claridad y una dirección, un propósito, que en nuestro caso está absolutamente difuminado y que me parece que contribuye a la falta de salud emocional y mental que tiene nuestra generación.” (E10)

Relativo a esta distancia generacional, conviene destacar las perspectivas de dos perfiles femeninos que se cuestionan el seguir con itinerarios de vida anteriormente incuestionables como la maternidad (E13, E16). En su imaginario, estas mujeres priorizarían antes su carrera profesional o un sistema de cuidados entre compañeras que reproducir el modelo de familia nuclear de generaciones anteriores como la de sus madres. Una de ellas, actriz (E16), lo describe así:

“No tengo un instinto maternal despierto. Primero, porque estoy aprendiendo a cuidarme a mí misma y no sé si ahora mismo sería capaz de cuidar una extensión de mí, porque al final un bebé de seis meses es una extensión de ti. Y después porque para mí ahora, mi bebé, la cosa que yo estoy formando y criando es mi carrera. Esto es algo que curiosamente yo no aceptaba, porque también me considero una chica muy femenina y en mi cabeza había un cruce de: ¿cómo puede ser que sea coqueta y femenina y no tenga instinto maternal? Y esto no me hace menos femenina. Y estar bien con esto me ha

costado lo suyo. Me ha costado sesiones de psicólogo. Porque como vengo de una familia muy familiar y hay muchos niños para mí esto era un conflicto.” (E16)

En conclusión, casi todos los jóvenes de ambos géneros y nivel de estatus viven la relación con generaciones anteriores desde una ruptura de paradigmas y un cuestionamiento de los modos de vida tradicionales que, a la vez que les aporta mayor sensación de libertad, les comporta mayores razones de incertidumbre e indecisión. Esta realidad coincide con el advenimiento de un proceso de individualización en la sociedad del riesgo vaticinado por Beck (1992) y Beck y Beck-Gernsheim (2001) en el que, dado un contexto de mayores inseguridades e incertezas, las trayectorias vitales ya no siguen un ciclo lineal sino que el diseño de biografías es cada vez más fragmentado, diverso y plural (Bendit, 2015; Furlong *et al.*, 2006; Du Bois y López, 2004, Benedicto *et al.*, 2014). En este contexto de inestabilidad, las instituciones que antes moldeaban los tránsitos de ciclo vital pierden relevancia y se antepone el principio de “ser, pensar y actuar de forma propia” (Bendit, 2015). De este modo, el modelo de cultura postfigurativa (Mead, 2019), en la que la experiencia de los padres enriquece y guía a los hijos, queda obsoleto y se da paso en su lugar a nuevos modelos configurativos donde la propia juventud busca referentes identitarios y culturales entre sus coetáneos (Mead, 2019; Panagakis, 2015), generando frustraciones entre aquellos jóvenes que no logran realizar el paso de emanciparse y crear su nicho propio de convivencia y vida adulta al margen de los padres (Benedicto *et al.*, 2020; Bendit, 2015; Panagakis, 2015; Bunchmann, 2011; Gentile, 2006; Benedicto y Morán, 2003, Benedicto *et al.*, 2014).

REDES SOCIALES Y SOBREENFORMACIÓN

Finalmente, un tercer bloque que se genera a raíz de las entrevistas hace referencia al uso y consumo de las redes sociales y a la obtención de información de tipo sociopolítica. Cabe destacar que el 100% de los jóvenes entrevistados concluyen que el consumo de redes sociales les genera unos efectos nocivos en su estado de ánimo, hablando de “malestar” (E2, E13), “estupidez” (E3), “aislamiento” (E1), “adicción” (E13), “mal” (E13), “soledad” (E16), “inseguridad” (E5, E6, E15, E16), “desconexión” (E11), “*overwhelming*” (E7), “ansiedad” (E6, E9, E10, E12, E13, E16), “horrible” (E13), “cansancio” (E2), “gota malaya” (E10), “desconfianza” (E14), “aburrimiento” (E11), “turbio” (E13), “enfermizo” (E13), “narcisista” (E13), “monstruo” (E13), “locura” (E13), “ahogo” (E16), “maldición” (E16), “psicosis” (E16). La joven empleada en el SIE (E13) lo expresa de la siguiente forma:

“Y la parte más turbia es que solo mostramos lo bueno, cuando estamos bien, cuando estamos guapas, cuando estamos sexys, cuando estamos más delgadas, cuando estamos felices, cuando estamos con amigas, cuando estamos solas pero estamos bien. Y luego está el Whatsapp que es otro monstruo. El Whatsapp es una locura porque nos hemos acostumbrado a interactuar con mensajes instantáneos y es la inmediatez que está en nuestro ADN y es una locura, y a la que alguien no te contesta te genera malestar... A mi me gustaría utilizar menos el móvil.” (E13)

Algunas excepciones que reconocen como contrapartida la “riqueza” de usar las redes sociales lo atribuyen a fines de encontrar y reafirmar la propia identidad por medio de discursos que para ellas y ellos sólo llegan a través de las redes sociales (discursos activistas, feministas, LGTBI) (E5, E7, E8) o bien como palanca de difusión para llegar a más gente (abrir canales de Youtube y crear una red de espectadores y potenciales clientes) (E15). No obstante, el grado de involucración sociopolítica de la juventud entrevistada suele ser escaso y su interés en las noticias de actualidad es tendencialmente pasivo con la única intención de mantenerse al día de la información pero sin implicación con las causas. Muchos de los entrevistados confiesan mantenerse completamente al margen de la información sin recibir noticias, sólo informándose de lo que les pueda llegar por sus contactos cercanos, debido a sentir que “suficiente tienen con lo suyo” como para “preocuparse” por causas que se escapan de su control y capacidad de influencia y que les puede generar “innecesariamente” mayores grados de “ansiedad” por no poder “gestionar tantas cosas” (E5, E6, E7, E12, E13, E15, E16). En el otro extremo, hay perfiles de jóvenes que sí manifiestan informarse e interesarse por la actualidad pero reconocen el coste mental de tal sobreenformación. Hablan de “infoxicación”, de sentir un “agotamiento emocional”, de referirse a la actualidad política como un “escándalo”, una “guardería” o un “circo” (E1, E2, E3, E4, E9, E11, E14) que quizá tuvo cierto sentido o interés de seguir años atrás con causas de cambio climático, presos políticos, manifestaciones, feminismo, casos de violaciones o asesinatos, pero que actualmente, comenta el joven desempleado graduado en comunicación audiovisual (E12), han desembocado en que la única preocupación que se mantenga sea centrarse en la propia vida de uno mismo y encontrar un empleo estable, sintiendo necesario eliminar cualquier estímulo que añada carga externa de “pesimismo”, para preservar el equilibrio mental. Una joven consultora (E5) manifiesta que inevitablemente con el paso del tiempo ha debido “escoger las batallas” que ella desea mantener activamente, en su caso, por ejemplo, el antirracismo o, en el caso de otra joven consultora (E7), el veganismo y el cambio climático. En ese caso, sí buscan activamente seguir informándose sobre esas temáticas pero asumen su desconexión y desinformación respecto a otras esferas sociales.

De este modo, el balance general de la juventud respecto a las causas sociopolíticas queda generalmente lejos de la involucración activa por medio de asociaciones o colectivos y predomina la necesidad de alienación informativa en aras, según exponen los jóvenes, de su salud mental. Esta sensación puede fácilmente recogerse en los términos que emplea el joven cineasta (E9):

“Yo soy una persona que toda la vida ha luchado y ha criticado y ha animado a la gente a no dejar nunca de informarse. A quejarse, a saber qué pasa, por qué pasa, de dónde viene. Yo era un inquisidor de la información. El problema es que creo que, sobre todo por el panorama actual de posiciones políticas, guerras cada vez más cerca, discusiones cada vez más intensas, se habla de términos cada vez más grandes, como “nazis”, “tercera guerra mundial”, “holocausto”, “bomba atómica”... Tener esto presente todo el día a mí me da la sensación de que cuanto más me informo, cuanto más veo los conflictos, peor me parece la perspectiva. Entonces la única cosa que puedo hacer para salir de este bucle horrible es apagar. Obligarme a no entrar a Twitter ni mirar noticias e incluso llegar al punto de que si un amigo mío me dice “has visto la noticia de tal o cual” decirle “no vamos a hablar del tema”. Es lo único que queda, alienarme al final. Querer de forma consciente no ser consciente de qué está pasando en el mundo.” (E9)

En síntesis, se reafirma que el uso de las redes sociales genera un impacto sobre la salud mental en los jóvenes en transición a la vida adulta, relación reportada anteriormente en los estudios de Alonzo *et al.* (2021), Berryman *et al.* (2018), Verseillie *et al.* (2020), Frison y Eggermont (2017) y Naslund *et al.* (2020). Asimismo, se comprueba la tendencia creciente a la despolitización de los jóvenes recogida por Benedicto *et al.* (2020), Benedicto y Morán (2016), Benedicto y Luque (2006), Benedicto y Morán (2003) y Benedicto y Morán (2002), si bien se aporta como novedad que la causa de dicha desconexión política no se infunda tanto en una falta de interés de los jóvenes por los asuntos sociales, sino en una gestión estratégica dada la intensidad y sensibilidad del contenido informativo en la realidad actual, a fin de preservar su bienestar mental.

CONCLUSIONES

Este estudio ha analizado la exposición emocional que afronta la juventud *millennial* comprendida entre las edades de 25 a 30 años, de clase originalmente acomodada y en proceso de transición de ciclo vital hacia la adultez. Las principales reflexiones que se extraen de este proyecto son las siguientes:

La primera reafirmación y más relevante que se deriva de este trabajo es la tendencia al desclasamiento de los jóvenes de ciertos sectores de clase media acomodada una vez llega la etapa de transición al mundo laboral. La flexibilización de los empleos y la precarización de las condiciones laborales en determinados sectores humanísticos y artísticos dificulta la adquisición de logros propios del estadio de adultez como la emancipación o la estabilidad laboral, y arrastra a la juventud de estos grupos a una pérdida de “privilegios” y a un desplazamiento de clase social a la baja. Una de las aportaciones de este trabajo está en identificar cómo esta reubicación social a estratos inferiores ha alcanzado a los jóvenes originarios de clases elevadas y se relata cómo este contraste entre el estatus privilegiado de partida y las expectativas a las que se transita precariamente en un contexto de incertidumbre repercute en última instancia en altos grados de frustración e inestabilidad emocional para la juventud de estos sectores.

Una segunda reflexión que se extrae de este proyecto toma como referencia a la juventud de clase acomodada que sí mantiene su estatus de privilegio por medio de una trayectoria hacia la adultez considerada exitosa. Se identifica una división entre la percepción de éxito de las mujeres y hombres de este grupo: mientras que ellos emplean términos de satisfacción, realización y conformidad con su situación laboral y vital que reproducen la percepción de las “trayectorias exitosas” descritas por Benedicto *et al.* (2014) en generaciones anteriores, las mujeres de este mismo estatus, no obstante, rompen con este discurso de éxito al vivir su rutina profesional desde la ansiedad, la fatiga, la desmotivación por su trabajo y el miedo a no poder compaginar su vida personal con su vida laboral. Estos resultados invitan a ahondar en futuras investigaciones en las diferencias de concepción de éxito entre hombres y mujeres y en los motivos estructurales que puedan hacer sentir a las mujeres más inseguras en el entorno laboral.

Otro rasgo concluyente de esta juventud comprendida entre los 25 y los 30 años es el reconocimiento de la responsabilidad de diseñar y configurar sus propias biografías en un proceso perpetuo y vitalicio que los distancia culturalmente de generaciones anteriores y que, a la vez que les aporta mayor sensación de libertad, les genera también dudas e indecisión

sobre cómo vivir la vida que desean, con la posibilidad de caer en círculos de disconformidad y atasco. No obstante, la mayoría confiesan preferir gestionar esta incertidumbre a seguir la trayectoria “lineal”, “preestablecida” de generaciones anteriores y, por ello, encuentran mayores referentes de vida en sus propios pares jóvenes antes que en familiares de generaciones avanzadas. En base a estos resultados que vaticinan una ruptura generacional, se recomienda la promoción de políticas familiares y comunitarias que refuercen el tejido intergeneracional de la población a fin de reconstruir el diálogo entre generaciones y reestablecer una convivencia integrada en la sociedad que evite una segregación polarizada por edades.

Finalmente, conviene enfatizar la importancia que otorgan muchos de los jóvenes entrevistados al cuidado de su salud mental y a los asuntos relativos a la misma, no sólo en el uso de redes sociales y la gestión de la información y noticias, que generalmente se perciben como procesos nocivos y excesivos y resultan en un acrecentamiento de la despolitización juvenil, sino también en la generalidad del proceso de tránsito hacia la vida adulta (ya sea, en unos casos, por gestionar las condiciones de precarización, o, en otros, por el ritmo frenético y la exigencia de los empleos de alto estatus). Tomando conciencia colectiva de su generación, muchos de los jóvenes (E7, E9, E10, E12, E15, E16) cierran sus entrevistas indicando que el aprendizaje y gestión de la salud mental es un rasgo definitorio de su generación, en contraste con generaciones anteriores, de quienes lamentan no sentirse comprendidos en estos procesos. Por ello, manifiestan cuán importante resulta visibilizar esta realidad juvenil que, además, según comentan, está llegando a límites críticos (E5, E7, E14, E16).

Partiendo de esta última apelación, este trabajo emerge a fin de respaldar trayectorias de investigación ya enraizadas anteriormente como el fenómeno de desclasamiento, cuyo proceso permea ahora en la juventud de clases originalmente elevadas, así como para dar visibilidad a nuevos conflictos incipientes de la generación juvenil actual derivados de lo anterior, como el bienestar mental. Se ha pretendido exponer los efectos emocionales de la precarización, por un lado, y la hiperproducción, por el otro, como dos facciones del último estadio de flexibilización neoliberal y que desembocan, consecuentemente, en una fatiga laboral, una incertidumbre vital crónica, una desmotivación política, una tendencia a la desinformación y un detrimento severo de la salud mental en la juventud, que exigen de la programación tanto de políticas económicas de empleo y de acompañamiento de los jóvenes en el tránsito laboral como de políticas sanitarias de apoyo psicológico durante este proceso de transición.

REFERENCIAS

- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. y Anderson, K. (2021). "Interplay between social media use, sleep quality and mental health in youth: a systematic review." *Sleep Medicine Reviews*, 64, 360-443. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. SAGE publications.
- Beck, U. y Beck-Gernsheim, E. (2001). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. SAGE publications.
- Bendit, R. (2015). "Juventud y transiciones en un mundo globalizado". En Miranda, A. (2015). (Eds.) *Sociología de la educación y transición al mundo del trabajo*. Argentina: Teseo Flacso.
- Benedicto, J. y Luque, E. (2006). "¿Jóvenes despolitizados?". *Panorama Social*, 3, 108-119.
- Benedicto, J. y Morán, M.L. (2002). *La construcción de una ciudadanía activa entre los jóvenes*. Madrid: InJuve.
- Benedicto, J. y Morán, M.L. (2003). "Los jóvenes, ¿ciudadanos en proyecto?". En Benedicto, J. y Morán, M.L. (2003). *Aprendiendo a ser ciudadanos. Experiencias sociales y construcción de la ciudadanía entre los jóvenes*. Madrid: InJuve.
- Benedicto, J. y Morán, M.L. (2013). "De la integración adaptativa al bloqueo en tiempos de crisis. Preocupaciones y demandas de los jóvenes". *Actores y demandas en España: análisis de un inicio de siglo convulso*, 56-80.
- Benedicto, J. et al. (2014). *Transitar a la intemperie: jóvenes en busca de integración*. Madrid: InJuve.
- Benedicto, J. y Morán, M.L. (2016). "Los jóvenes españoles entre la indignación y la desafección política: una interpretación desde las identidades ciudadanas". *Última Década*, 44, 11-38. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362016000100002>
- Benedicto, J., Echaves, A., Jurado, T., Ramos, M. y Tejerina, B. (2020). "La juventud que sale de la crisis". *Revista Española de Sociología*, 29 (3), 131-147. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.78>
- Berryman, Ch., Ferguson, Ch. y Negy, Ch. (2018). "Social media use and mental health among young adults". *Psychiatry Quarterly*, 89 (3), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Buchmann, M. y Kriesi, I. (2011). "Transition to adulthood in Europe". *Annual Review of Sociology*, 37, 481-503. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150212>
- Castells, M. (2006). *La era de la información: economía, sociedad y cultura. Volumen 1*. Madrid: Alianza.

- Du Bois, M. y López, A. (2004). "Transiciones tipo yo-yo y trayectorias fallidas: hacia las políticas integradas de transición para los jóvenes europeos". *Revista de Estudios de Juventud*, 65, 11-29.
- Durkheim, E. (1989). *El suicidio*. Madrid: Akal.
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo: depresión y sociedad*. Argentina: Nueva Visión.
- Elias, M., Pareja, R. y Sánchez-Gelabert, A. (2020). "Aspiraciones ocupacionales y expectativas y elecciones educativas de los jóvenes en un contexto de crisis". *Revista Española de Sociología*, 29 (3), 27-46. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.73>
- Evans, K. (2008). "Concepts of bounded agency in education, work and the personal lives of young adults". *International Journal of Psychology*, 42 (2), 85-93. <https://doi.org/10.1080/00207590600991237>
- Feixa, C. (2020). "Identidad, juventud y crisis: el concepto de crisis en las teorías sobre la juventud". *Revista Española de Sociología*, 29 (3), 11-26. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.72>
- Gentile, A. (2006). "Una precaria transición a la edad adulta: inestabilidad laboral y límites del régimen familista de estado de bienestar. El caso de España". *Instituto de Políticas y Bienes Públicos (IPP) CSIC*. <http://hdl.handle.net/10261/1661>
- Giménez, L. (2003). "Las políticas de juventud: hacia unas políticas emancipatorias". En Benedicto, J. y Morán, M.L. (Eds). *Aprendiendo a ser ciudadanos. Experiencias sociales y construcción de la ciudadanía entre los jóvenes*. Madrid: InJuve.
- Frison, E. y Eggermont, S. (2017). "Browsing, posting and liking on Instagram: the reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood". *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20 (10), 603-609. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>
- Furlong, A., Cartmel F. y Biggart, A. (2006). "Choice biographies and transitional linearity: re-conceptualising modern youth transitions". *Papers: revista de sociología*, 79, 225-239. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v79n0.834>
- Hochschild, A. (2008). *La mercantilización de la vida íntima: apuntes de la casa y el trabajo*. Buenos Aires: Katz Editores.
- López, A. (2003). "Cultura e identidades juveniles modernas. Consciencia generacional de los jóvenes españoles". En Benedicto, J. y Morán, M.L. (Eds.). *Aprendiendo a ser ciudadanos: Experiencias sociales y construcción de la ciudadanía social entre los jóvenes*. Madrid: Injuve.
- Manstead, A. (2018). "The psychology of social class: how socioeconomic status impacts thought, feelings and behaviour". *British Journal of Social Psychology*, 57 (2), 267-291. <https://doi.org/10.1111/bjso.12251>

- Mead, M. (2019). *Cultura y compromiso: Estudios sobre la ruptura generacional*. Barcelona: Gedisa Cult.
- Naslund, J., Bondre, A., Torous, J. y Aschbrenner, K. (2020). "Social media and mental health: benefits, risks and opportunities for research and practice". *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 245-257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Panagakis, Ch. (2015). "Reconsidering adulthood: relative constructions of adult identity during the transition to adulthood". *Advances in Life Course Research*, 23, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2014.12.005>
- Qiu, D. et al. (2021). "Job dissatisfaction mediated the associations between work stress and mental health problems". *Frontiers in Psychiatry*, 12, 711263. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.711263>
- Sennett, R. (2006). *La corrosión del carácter: las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Barcelona: Anagrama.
- Standing, G. (2011). *El precariado: una nueva clase social*. Barcelona: Pasado y Presente.
- Tejerina, B. (2020). "Experiencias y metáforas sobre la precariedad y la hiperactividad de la juventud en un tiempo de espera". *Revista Española de Sociología*, 29 (3), 95-112. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.76>
- Tejerina, B. (2020). "Juventud y crisis, una introducción a la identidad construida y vivida precariamente". *Revista Española de Sociología*, 29 (3), 1-9. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.71>
- Verseillie, É., Laconi, S. y Chabrol, H. (2020). "Pathological traits associated to Facebook and Twitter among French users". *International Journal of Environment Research and Public Health*, 17(7), 22-42. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072242>
- Wilkinson, R. y Pickett, K. (2009). *Desigualdad, un análisis de la (in)felicidad colectiva*. Madrid: Turner.
- Zhu, N. et al. (2015). "Mapping the emotional landscape: The role of specific emotions in conceptual categorization". *Acta Psychologica*, 159, 41-51.