

## Generación Z: ¿el delirio es la nueva solución?

**Por: Fernando Muñoz Pace. 27/01/2024**

MADRID (Corresponsal) — Estresados, con pocas oportunidades laborales y muy dependientes de los móviles y las redes, son cada vez más los jóvenes que buscan en una “filosofía” popular en TikTok una solución a sus problemas. Para ellos “being delulu is the new solulu” (“ser delulu es la nueva solución”).

En España, la Generación Z (los nacidos a partir de 1995) suma unos ocho millones de jóvenes. Sobrevivientes de la crisis global del 2008 y de la pandemia de 2020, están preocupados por el cambio climático y son más realistas que los millenials (1978-1995). Según el Ministerio de Juventud e Infancia, entre ellos, la tasa de [desempleo llega al 30%](#).

Desde 2022, varios estudios revelan que la Generación Z sufre de más ansiedad y estrés que sus antecesoras. La app Calm, por ejemplo, [publicó](#) que un 60% de los entrevistados había admitido estar “nervioso”. Mucho más que los millenials (40%) y que los baby boomers (25%).

Esta situación de estrés los llevaría a enfocarse en la “filosofía” delulu, una definición que proviene del inglés “delusional”, que significa delirante. En pocas palabras, creer que cualquier cosa es posible si uno se lo propone.

Pero el problema mental subyacente en esta postura debería ser considerado como algo bastante peligroso. El delirio, [según la Mayo Clinic](#), de Estados Unidos, es un “cambio grave de las capacidades mentales, provoca pensamientos confusos y falta de consciencia del entorno”.

Agrega que puede causar una tendencia a la distracción y el aislamiento, ansiedad, depresión, sensación de euforia y ver cosas que otras personas no ven. Fácil darse cuenta de que muchos jóvenes presentan indicios de sufrir estos síntomas por culpa de su alta exposición a las pantallas y sus contenidos.

En ese contexto, cuesta creer que la supuesta solución haya venido del lugar donde se origina parte del problema. TikTok es una red “delirante”, donde casi nada tiene sentido. Incluso el delulu, popularizado por miles de sus usuarios y cuyo hashtag

registra 5.800 millones de visualizaciones.

Por cierto, el delulu es anterior a TikTok, aunque llevara nombres más serios como Big Thinking, o “pensar en grande”. La coach Paula Cabalen, [en un artículo reciente](#), confirma esto y, por suerte, marca las desventajas de ser delirante. (4)

La primera, dice Cabalen, es caer en el delirio y desconectarse de la realidad. La segunda, impedir la toma de responsabilidades y el desarrollo de habilidades para la vida real (en otras palabras, más estrés). La tercera, decepción y frustración cuando las expectativas no se cumplen (más depresión).

Es probable que el delulu sea otra de tantas fórmulas mágicas para alcanzar la felicidad y que quede en el olvido. Sin embargo, de persistir, habrá que analizar qué efectos tiene enfrentar los problemas con una actitud delirante.

[\*\*LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ\*\*](#)

Fotografía: Dialektika

**Fecha de creación**

2024/01/27