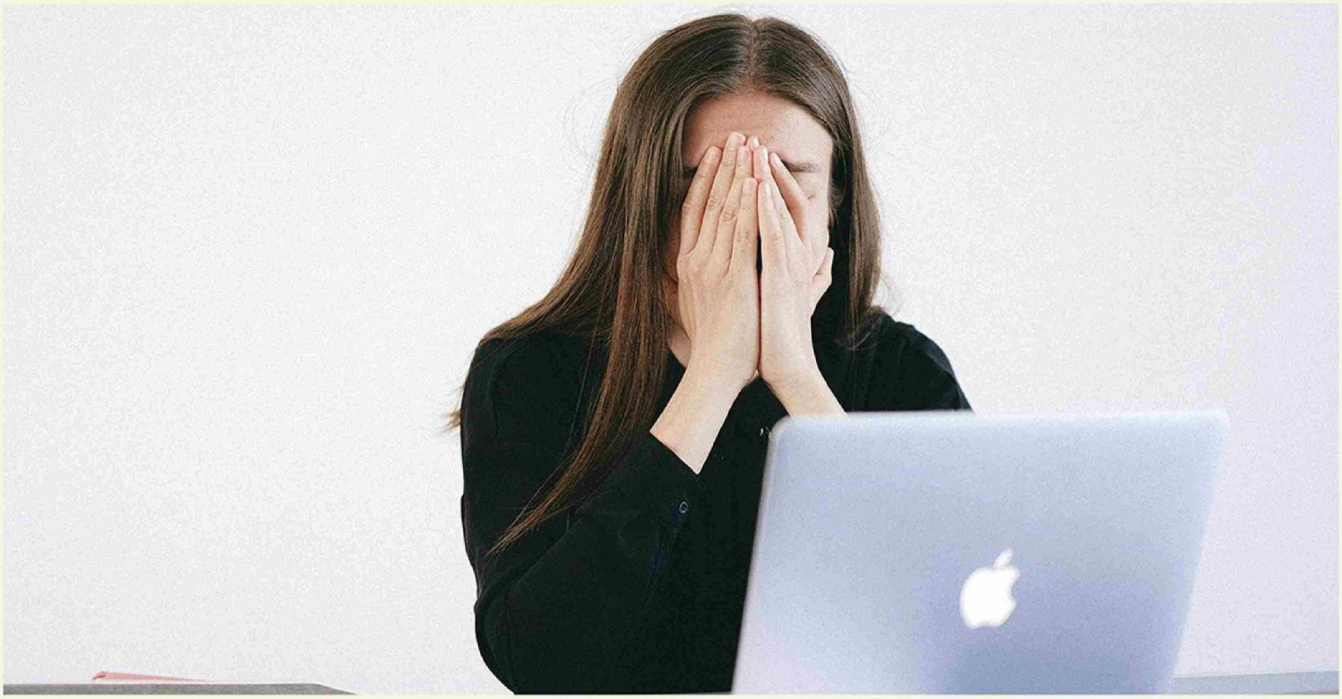
LITORALPRESS

Fecha: 18-07-2025
Medio: El Heraldo Austral
Supl. : El Heraldo Austral
Tipo: Noticia general
Título: Crashout: el fenómeno viral que expone el agotamiento de la Generación Z

Pág. : 10
Cm2: 644,1
VPE: $ 267.954

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida



Crashout: el fenómeno viral que expone el agotamiento de la Generación Z

El 12 de junio, Justin Bieber protagonizó un escándalo en Soho House Malibú, donde se desquitó abruptamente con los paparazzi que lo estaban abordando. Por su parte, los fotógrafos grabaron y compartieron la escena a través de sus redes sociales. Acto seguido, el registro audiovisual se viralizó en TikTok junto a una palabra que no pasó inadvertida: "crashout".

Crashout es un término que se ha viralizado en redes sociales para referirse a esos momentos en que las emociones se desbordan y todo se viene abajo. Basta con navegar por TikTok para ver un amplio abanico de videos donde los usuarios lloran, gritan o se desahogan bajo el alero de esta consigna.

A esto se suma otro fenómeno que es el autodiagnóstico digital. Una encuesta del EdWeek Research Center reveló que el 55 % de los estudiantes usa TikTok e Instagram para autodiagnosticarse trastornos de salud mental como TDAH o ansiedad. Aunque esta apertura es positiva, expertos advierten que puede derivar en errores de interpretación y etiquetas sociales mal usadas.

Para María Paz Long, Directora de Planificación Estratégica en TBWA Frederick, esto se debe a un agotamiento del mundo actual y sus presiones, y en consecuencia, el cuidado personal se ha convertido en una suerte de estética performativa, lo que a su vez, ha desencadenado una profunda crisis emocional, al transformar el bienestar en otra forma de exigencia:

"'Entrenamos más, comemos mejor, nos cuidamos como nunca, y aún así, sentimos que no es suficiente'. Recientemente, tuve la oportunidad de entrevistar a un grupo representativo de jóvenes y escuché muchas veces esta idea que sintetiza una paradoja generacional ya que vivimos en una era de hiperproductividad emocional, pero también de agotamiento invisible", explica.

Esta lectura se alinea con un estudio de UNICEF, que concluyó que el 48 % de los jóvenes de entre 14 y 25 años no sabe dónde encontrar apoyo emocional. Un dato preocupante que evidencia una contradicción profunda ya que si bien vivimos en una sociedad hiperconectada desde una visión digital, nunca antes habíamos estado frente a una generación tan afectada por la soledad.

Junto con lo anterior, un informe de Robert Walters reveló que el 69 % de los profesionales de la Generación Z considera que los cargos de mando medio implican altos niveles de estrés y poca recompensa. De igual forma, una encuesta de Indeed exhibió que el 51 % de los graduados Gen Z cree que su título universitario fue una pérdida de dinero. Y en el plano sentimental, la tendencia es similar; según un estudio de Rasmussen Reports, el 37 % de los solteros menores de 30 años no está interesado en tener citas.

¿El diagnóstico? El agotamiento es estructural ya que los jóvenes se enfrentan a un mundo que ya no ofrece las certezas que sí tenían sus antecesores, como por ejemplo, un trabajo estable, una carrera próspera, una casa propia y una familia. Al contrario, sienten que viven en una cadena infinita de crisis e incertidumbre.

"En definitiva, la Generación Z quiere pertenecer, pero también desconectarse; quiere expresarse, pero siente que sus emociones ya no son privadas; quiere ayuda, pero no sabe dónde buscarla. El "crashout", entonces, no es solo una palabra de moda, sino que la manifestación viral de una incomodidad crónica frente a un mundo que exige rendimiento constante, incluso en lo emocional", concluye Maria Paz Long, Directora de Planificación Estratégica en TBWA Frederick .