



◀ Campus de Blasco Ibáñez de la Universitat de València.

Alicia Bonorat, Álvaro López, Malén Chapa y Lucía Llobell. **PAULA HERNÁNDEZ**

LOS PROTAGONISTAS

▶ **Alicia Bonorat.** Viajó diez meses por Asia y pronto un visado en Australia.

▶ **Lucía Llobell.** Un año en Australia antes del máster de abogacía

▶ **Álvaro López.** Máster en software para empresas tras año y medio por Australia

▶ **Malén Chapa.** Cuatro años en Irlanda y Australia, huyendo de la precariedad.

En los últimos años, una nueva tendencia ha comenzado a consolidarse entre los jóvenes, la llamada 'microjubilación' o 'microretirement'. Se trata de pausas laborales largas, de meses o incluso años, para viajar, explorar nuevas oportunidades o simplemente desconectar antes de reanudar la vida laboral. Esta práctica se suele repetir en distintos momentos, alternando trabajo con periodos de descanso y exploración personal. Sin embargo, este fenómeno no está exento de debate. Por un lado, puede representar un cambio en la mentalidad, con una generación más centrada en su salud y bienestar. Por otro, un reflejo de la indistinción entre vida laboral y privada y de la falta de expectativas. Cuatro jóvenes valencianos que optaron por esta vía comparten sus experiencias.

Un viaje sin billete de vuelta

Alicia Bonorat tenía 25 años cuando decidió dejar su empleo de año y medio en BeTranslated S.L., una empresa de traducción, para emprender un viaje de diez meses por el sudeste asiático. Su decisión fue planeada y Financiada con sus ahorros y un trabajo corto en una escuela de buceo: «siempre me ha gustado viajar y cuando vi la oportunidad, compré el billete y me fui», cuenta. Ahora pretende continuar en Australia con un visado de un año para trabajar y estudiar. «No tengo ningún límite de decir 'a los 30 me estabilizo'», explica.

Al igual que ella, Lucía Llobell optó por una experiencia similar en Australia a los 24 años. Terminó su doble grado de Derecho y Criminología en la Universitat

Microjubilación: cuando los jóvenes pulsan el 'pause'

¿Escapismo o nuevas formas de vida? Cuatro valencianos cuentan cómo combinaron trabajo y descanso para encontrar su propio equilibrio

JORGE GARCÍA

de València y antes del máster de abogacía, decidió viajar. «Tenía claro que cuando empezara ya no podría hacer un viaje de un año», comenta. No tuvo dificultades para trabajar: «allí trabajé en festivales y de camarera en restaurantes con horarios flexibles». Sin embargo, su regreso ha supuesto un contraste. «Adaptarme de nuevo a la realidad laboral ha sido un proceso».

Con 24 años Álvaro López también decidió probar suerte en Australia. Tras terminar un doble grado en Derecho y ADE, necesitaba una experiencia vital

fuera de su zona de confort, «algo más aventurero, sin tener nada atado». En Australia trabajó en limpieza, hostelería, y en minas de oro y litio».

«Ha sido el mejor año y medio de mi vida. Si alguien tiene la oportunidad se lo recomendaría. Muchas veces es simplemente no tener a nadie que te necesite aquí», asegura. De vuelta, ha decidido cursar un máster de SAP y cree que esta experiencia le dará ventaja profesional.

Malén Chapa tenía 22 años cuando tomó la decisión de retrasar su entrada en el mercado

laboral en España. Terminó su carrera de Periodismo en la CEU y, consciente de las pocas oportunidades, se fue. «Vi que las expectativas aquí no se iban a cumplir, ni en salario ni en condiciones y decidí no entrar en la rueda laboral. Sabía que en Irlanda se vivía mejor y me fui».

Trabajó dos años cuidando niños para una familia en Dublín y luego en Australia trabajó esporádicamente en granjas, festivales y cafeterías.

Precariedad laboral

Aunque siempre destacan el crecimiento personal, la precariedad laboral también está presente en su decisión. Todos han trabajado en empleos no cualificados en el extranjero, algo que podría indicar que la motivación no es mejorar profesionalmente.

Alicia lo reconoce: «Si encontrara un trabajo con un buen sa-

lario y estabilidad, quizá me quedaria». Lucía también ha notado diferencias en la cultura de trabajo. «En Australia, si te llamaban fuera de horario, te pedían disculpas porque cubrirlo era un favor y además te lo pagaban. Aquí, a veces es difícil marcar límites», como pudo constatar trabajando en un despacho en Madrid. Malén añade «aquí buscan exprimir al trabajador; fuera intentan cuidarlo para que quiera quedarse».

La sobrecarga laboral se ha convertido en una constante: el síndrome del trabajador quemado es un problema de salud mental reconocido por la OMS. La sensación de estar atrapados en un sistema que prioriza la disponibilidad permanente sobre el bienestar lleva a muchos a replantearse su relación con el trabajo.

¿Y después qué?

Las microjubilaciones ofrecen crecimiento y nuevas experiencias, pero también desafíos al volver. Álvaro ha observado que su experiencia ha sido bien valorada, Lucía siente que su perspectiva sobre el trabajo ha cambiado y Malén no descarta volver a irse si sus expectativas no se cumplen.

El fenómeno de las microjubilaciones suscita preguntas sobre el futuro del trabajo: con una generación de renovadas prioridades, ¿Seguirá siendo sostenible el modelo tradicional de empleo? ¿Estamos ante un cambio de mentalidad o ante una consecuencia de un mercado de trabajo cada vez más incierto? Si para muchos el descanso solo es posible alejándose del trabajo, ¿no es el modelo laboral el que necesita una pausa?

Lo que está claro es que para muchos jóvenes la estabilidad ya no es un objetivo alcanzable a corto plazo, y en ese contexto, priorizar experiencias vitales sobre una carrera tradicional parece ser una opción cada vez más recurrente.

«Ha sido el mejor año y medio de mi vida. Si alguien tiene la oportunidad se lo recomendaría»

«Vi que las expectativas aquí no se iban a cumplir, ni en salario ni en condiciones y decidí no entrar en la rueda laboral»



más

El tumor de
es el más co
los valencia
nuevos trat
permiten c
90% de los

JOSÉ MOLINS
