

EL ÚLTIMO LIBRO SOBRE NOSTALGIA GENERACIONAL EN FORMATO PAPEL



LIBROS CÚPULA

# Super CUADERNO Millennial

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© del texto: Cristina Prieto Solano, 2025. Autora representada por IMC, Agencia Literaria.

© de las ilustraciones del interior: Sergi Moreso Ventura, 2025. Ilustrador representado por IMC, Agencia Literaria.

Primera edición: junio de 2025

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño y maquetación: Planeta

© Ilustraciones de cubierta: Sergi Moreso Ventura

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-4294-3

Depósito legal: B. 6.096-2025

Impresor: Liberdúplex

*Printed in Spain* - Impreso en España



# 1

## MEDALLA A LA SUPERVIVENCIA:



*Un superviviente es aquel que «mantiene su capacidad funcional mientras atraviesa dificultades graves» y bueno, funcionales del todo quizá no somos (algún petardazo nos da la cabeza cuando tratamos de entender qué es PEC o por qué nos suben el alquiler otra vez), pero es que hemos atravesado una serie de dificultades que bien merecen que se nos vaya la olla un pelín.*

En nuestro caso, la frase de «quien tenga miedo a vivir, que no nazca», se queda corta, porque miedo tenemos (un huevo), pero los millennials cuando tenemos miedo tendemos a salir corriendo, gritando con toda la fuerza de nuestros pulmones hacia delante. Como un rinoceronte enfilado contra una pared de piedra maciza. Y al final, la realidad es que acabamos llegando al otro lado.

Y es que lo de sobrevivir es lo que mejor se nos da.

Sobrevivimos (y seguiremos sobreviviendo) a todas las crisis del mundo, de todo tipo, y a seguir manteniendo la sonrisa porque también tuvimos que aprender aquello del postre cuando nació.

Sobrevivimos a ver nacer y morir al Messenger y al Tuenti.

Sobrevivimos a que nos prometieran un futuro brillante que resultó ser un par de aros de luz de AliExpress colocados de manera precaria sobre un montón de ropa sucia. Seguimos sobreviviendo a que nos usen de mofa las generaciones venideras; de hecho, hemos pasado a ser *nosotros* los que nos burlamos... de nosotros mismos.



Y aún así, pese a todo, aquí estamos. Sobreviviendo a tremendas movidas.

Somos las cucarachas *premium* de la vida moderna.

## >>>>>> EL AMOR ROMÁNTICO

*¡Fea!... ¡Sí tú!... Fea. (A tres metros sobre el cielo.)*



Qué romántico, ¿verdad? En la lista de atributos que queremos en una pareja, el primerito de todos siempre es que nos insulte para llamar nuestra atención.

Los malotes han estado de moda siempre, pero los *millennials* los hemos visto y experimentado en todo su esplendor. Esas chupas de cuero, esos cigarrillos, ese peinado hacia atrás y sobre todo, lo más importante: esa mueca de desprecio.



Es decir: que te insulten, que te miren como si tuvieras el moco más gigantesco pegado a la nariz y que te traten como si tu existencia les generase hemorroides instantáneas.

Este tipo de amor romántico enrevesado nos ha dejado a todos malitos de la cabeza teniendo que ser la terapia de esas amigas a las que solo les molan los tíos que las tratan como si tener un mínimo de decencia humana costara dinero.

Todos nos podemos sentir identificados con ese: «Si es fácil, pierdo interés» o con el: «No le hagas caso, y así se interesará por ti». De aquí han salido todos los *iluminaos* con sus cursos de: «Cómo ligar» en los que la primera norma básica es minar la



HOMBRE INTENTANDO  
SEDUCIR CON UN  
RAMO DE «RED FLAGS»

autoestima de tu conquista lo máximo posible, seguida por hablar solo con su amiga y nunca, jamás, mirarle a los ojos ni dedicarle una sola palabra amable. El culmen de la seducción.

## SIENTO LA NECESIDAD DE PROTEGERTE. (CREPÚSCULO)

*Ya tiene tela que alguien te demuestre su amor diciéndote que mirará a ambos lados por ti antes de cruzar, pero si encima de lo que se supone que debe protegerte es de sí mismo (porque hay un 99% de posibilidades de que se le vaya la flapa y te finiquite ahí mismo)... QUÉ ROMÁNTICO, ¿no?*



En realidad, los verdaderos gestos de amor (que vayan a las seis de la mañana a la farmacia de guardia a por FORTASEC porque te cagas por la pata abajo, que te hagan la declaración de la renta o que finjan estar enfermos para que no tengas que salir de casa a hacer un plan que no te apetece) no están a la altura de tales hazañas. «A mí es que me encanta que no me maten» dijo Bella y nosotras suspiramos con ella. ¿Que Edward ya no me quiere? Pues me hago una bola durante meses porque sin su validación no valgo nada. ¡Amor verdadero!

Me gustas muchísimo, tal como eres (El diario de Bridget Jones), fue toda una revelación, porque que un tío te dijera que le gustas «no más guapa, no más delgada... tal y como eres» era todo un bombazo. Hasta ese momento, no se había visto nada así. Hasta ese momento, habíamos visto a Will Smith entrar en pánico cuando se enteró de que su novia tenía pestañas postizas y peluca, porque claro esas pestañas rollo abanico victoriano le han crecido de un día para otro y sin ellas tu pareja pierde todo el valor.

En resumen, un: «Si no cuesta esfuerzo, no es amor» que nos han metido a presión desde todas las direcciones y por lo cual no solo tropezamos dos veces con la misma piedra, es que la piedra ha empezado a poner denuncias por acoso porque no la dejan en paz.



## >>>>>> LA MODA DE LOS 2000

***Si de algo podemos considerarnos supervivientes es, sin duda, de la moda de los 2000. Todos tuvimos que pasar por ahí y todos tenemos flashbacks de guerra de esa época.***

Los pendientes de aro de plástico y de colores chillones, a juego con unas horquillas gigantes para sujetar un flequillo lamido por una vaca que empezaba en un extremo del cráneo y acababa







bien arremetido en la oreja contraria.

Esas chaquetas toreras minúsculas que apenas cubrían el sobaco, encima de capas y capas de ropa amontonada de manera aparentemente absurda, pero cuyas normas eran más estrictas que un adiestramiento militar.

Esos chándal adidas apretados en el tobillo, esas diademas anchas que te ampliaban la frente un 400 % o el pelo pincho por atrás que convertía la cabellera masculina en un arma blanca.

Las cejas tan finas que podrían servir de guía para escribir recto, la raya de abajo del ojo bien marcada y la piel naranja como si te hubieras pasado una bolsa de Cheetos pandilla por la cara.

Y cómo olvidar esa tendencia a llevar el pantalón lo más bajo posible, para enseñar o bien raja del culo o bien, en el caso de los chicos, más del 90 % del calzoncillo.

Actualmente, aún puedes reconocer a un *millennial* por el hecho de que puedas saber de qué color tiene los gallumbos.



## >>>>>> LAS DIETAS Y LOS TCA

*Las dietas las hemos visto todas. Hemos visto hacer la dieta Dukan (esa que era solo comer ternera y que años después se demostró que era malísima —sorpresa, como todas las dietas— y todas dijimos UPS), la keto, la del cucurucho... Y más recientemente el realfooding, que es todo un fenómeno.*



Los trastornos han venido siempre de la mano, como la resaca viene de la mano de la borrachera. Una acción tiene una consecuencia y esas consecuencias normalmente duelen, hacen daño.

En este caso los TCA cogen los estándares de belleza irreales (y cambiantes durante toda nuestra vida) con una manita y el boom de la cultura de la dieta con la otra, cogen impulso con ambas manos y te los estampan en la cara hasta hacerte papilla.

Hemos vivido tantos cánones de belleza que en vez de cánones ya son cañones por la cantidad de agujeros que nos han dejado en la autoestima. Todos y cada uno de ellos han sido ideales inalcanzables, ni siquiera por las propias modelos que veíamos en las revistas, que estaban retocadas hasta en el blanco de los ojos (me encantaría que esto fuera una exageración).



Hemos tenido que vivir con la culpabilidad justo en la boca del estómago, con los ojos bien abiertos para que no puedas olvidarte de ni un solo bocado que pase por ahí. Hemos vivido el *boom* de los medios, el catapum de las exigencias, el «tienes que serlo todo y a la vez tienes que tener un determinado físico».

Si te esfuerzas, lo haces demasiado.

Si no lo conviertes en el centro de tu vida, cualquier otro mérito que puedas conseguir será sepultado por ese gran fracaso.

Vivimos la época donde el mayor piropo que te podían decir era «qué delgada estás» y lo peor que te podía pasar, por encima de todas las cosas, era (es) engordar.

¿Que vivimos una pandemia global con un número de muertes aterrador y que nos obliga a estar confinados durante tres meses? Vale, pero lo peor que te podría pasar sería ganar unos kilos.



¿Que has conseguido tener una carrera profesional, una relación sana y ser feliz con todos los aspectos de tu vida? No deberías estar tan feliz, porque no estás delgada. O al menos no estás como la sociedad te dice que tienes que estar.

Que hayamos sobrevivido a esa restricción calórica tan severa y sigamos haciendo el esfuerzo de querernos se merece la medalla más grande de todas.

## >>>>>> LAS CRISIS ECONÓMICAS

*Los millennials somos la única generación que ha vivido de pleno las consecuencias de las últimas dos crisis económicas, la de 2008 y la de 2020. Qué suertudos.*

Nos llaman «la generación de la doble crisis», porque tenemos una paradoja divertidísima: somos la generación más preparada y a la vez la que más difícil lo tiene para acceder al mercado de trabajo.

La gran crisis que empezó en 2008 acabó con la economía mundial y con nuestras esperanzas de un futuro mejor.

El mundo venía de una época buena, boyante, y nos habían prometido tantas cosas... «Haz una carrera, que luego tendrás trabajo.»



Y ¿luego? Pum. A la mierda todo. Que con lo que les costó a tus padres su casa ahora mismo solo te puedas comprar unos Yatekomo es otro tema maravilloso si te apetece llorar debajo de la ducha.

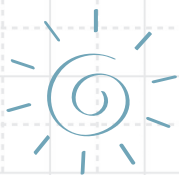
## >>>>>> LOS TAMAGOTCHI

***Dediquemos una mención especial en este apartado a los supervivientes natos: Los Tamagotchi. Y sobre todo, a las principales responsables de su supervivencia: nuestras madres.***

Porque claro, ¿quién los cuidaba mientras nosotros estábamos en el cole?

De hecho, hay una alta probabilidad de que tu Tamagotchi siga vivo a día de hoy. Si no, pregúntale a tu madre, que igual se quedó con esa tarea y le sigue dando de comer y limpiándole las caquitas virtuales.





Añade tu propia medalla  
(¿qué se nos ha olvidado?)

## ACTIVIDADES:

---

\* Haz una lista de tus *crush* de la adolescencia que luego descubriste que eran más tóxicos que un batido de cianuro.

\* Adivina la película romántica de cada frase y ponle una puntuación tóxica del 1 al 10:

— «Para mí, eres perfecta»

— «La muerte no puede detener el amor verdadero, sólo puede retrasarlo un poco»

— «- Te quiero.

— Lo sé»

— «Siento la necesidad de protegerte»



\* Ejercicio de matemáticas: si Pepito tiene un trabajo que le paga 900 € al mes y su alquiler cuesta 600 €, ¿cuántos euros le quedan para poder negarse a comprarse una casa?

