

Fecha: 20-01-2026  
Medio: El Rancagüino  
Supl.: El Rancagüino  
Tipo: Noticia general  
Título: "Centennials", la productividad de una generación sobria

Pág.: 11  
Cm2: 907,1  
VPE: \$ 1.435.865

Tiraje: 5.000  
Lectoría: 15.000  
Favorabilidad: ☐ No Definida



Si la hostelería nocturna quiere conservar a los Z, debe adaptarse a sus hábitos sin alcohol. Foto: Victor Freitas

CRÓNICA

## TENDENCIAS

# "Centennials", la productividad de una generación sobria

NORA CIFUENTES.  
EFE / REPORTAJES.

**R**esaca. ¿La han tenido alguna vez? Y, peor aún, ¿la han sufrido en el trabajo? Si lo han hecho es que, seguramente, no son de la Generación Z. Porque en las empresas y espacios de "coworking" en los que estos jóvenes forman parte de la plantilla, las conversaciones de los lunes por la mañana ya no suelen relatar excesos del fin de semana. Y es que los "Centennials", al parecer, beben mucho menos alcohol que las generaciones anteriores. Un cambio que podría tener un impacto significativo en la economía, el rendimiento profesional y la productividad. Y que tiene su raíz en un estado más psicológico que físico: el "hangxiety".

### EL DECLIVE DE LA CULTURA DEL ALCOHOL.

Según diversos análisis de merca-

El consumo excesivo de alcohol le cuesta 179.000 millones de dólares a la economía.

El término "Hangxiety", utilizado para referirse a una mezcla de resaca y ansiedad, parece llegar a su fin entre la Generación Z, quienes rechazan mucho más el alcohol que sus antecesores "millennials". Y esto les hace ser más productivos.

do y estudios universitarios como el de TCU 360 de la Texas Christian University, los jóvenes de la Generación Z consumen en torno a un 20% menos de alcohol del que tomaban los Millennials cuando tenían su misma edad.

"La Generación Z ve el consumo excesivo de alcohol como algo anticuado e incluso un poco vergonzoso", explican en un informe de Goliath Consulting sobre este cambio de mentalidad, que afecta especialmente al sector de la hostelería. Y es que, si los locales de ocio nocturno quieren cautivar a estos jóvenes, más les vale ofrecer alternativas sin alcohol.

Y esta tendencia se traduce en una mayor claridad mental los lunes por la mañana. Mientras que las generaciones anteriores a menudo arrastraban los efectos de un fin de semana intenso, los trabajadores más jóvenes llegan a la oficina con sus facultades

cognitivas intactas.

Parte de este rechazo de los Z al alcohol tiene que ver con evitar la tan temida "hangxiety". Este término, mezcla de "hangover" (resaca) y "anxiety" (ansiedad), describe un estado de malestar psicológico, con pánico, remordimiento y cansancio, que acontece tras haber consumido alcohol la noche anterior. Esta "resaca emocional", más que la física, se produce por un desequilibrio químico violento en el cerebro, de acuerdo con Frontiers in Psychiatry. El alcohol actúa aumentando la producción de los receptores GABA durante su ingesta, lo que provoca relajación. A su vez, reduce el glutamato, que es un excitador.

continúa ►►

Las bebidas saludables, como la Kombucha, sustituyen a la cerveza en las reuniones de "centennials". Foto: Ngan Duong

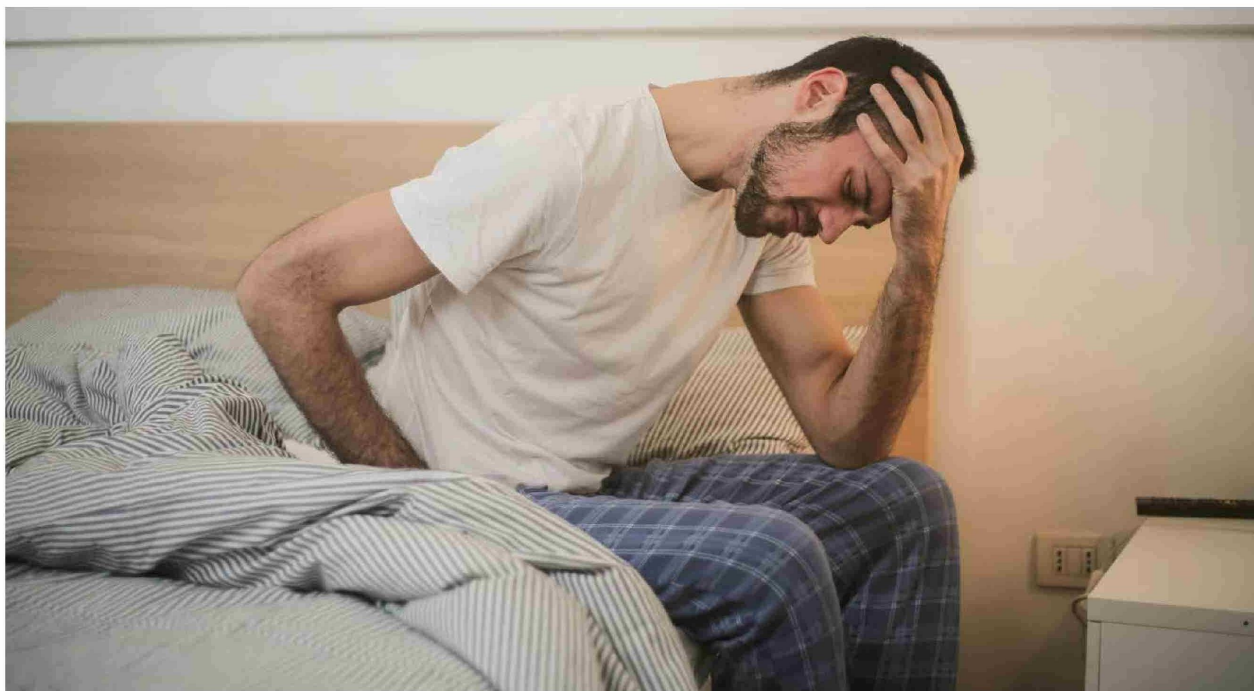




Fecha: 20-01-2026  
 Medio: El Rancagüino  
 Supl.: El Rancagüino  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **"Centennials", la productividad de una generación sobria**

Pág.: 12  
 Cm2: 770,5  
 VPE: \$ 1.219.741

Tiraje: 5.000  
 Lectoría: 15.000  
 Favorabilidad: ☐ No Definida



"Hangxiety", una resaca emocional que la generación Z quiere evitar. Foto: Andrea Piacquadio

**Las bajas de salud relacionadas con el alcoholismo hacen que se pierdan 17 millones de días laborales al año.**

Al día siguiente, en un intento de recuperar su homeostasis normal, el cerebro retira drásticamente el GABA y dispara los niveles de glutamato. Y de ahí, la hiperexcitabilidad nerviosa, manifestada como ansiedad severa, que da lugar a pensamientos intrusivos y a una sensación de extrema vulnerabilidad. Y, para una generación que prioriza tanto la salud mental, el precio del "hangxiety" a cambio de una diversión pasajera resulta difícil de aceptar. De hecho, datos publicados por Deloitte subrayan que el bienestar mental ha pasado de ser un tabú a una necesidad básica a exigir en el entorno laboral.

#### **SOBRIEDAD EN POS DE LA PRODUCTIVIDAD.**

Por si esto fuera poco, la ciencia de la medicina parece respaldar la postura de estos jóvenes trabajadores: el consumo de alcohol, incluso en cantidades que socialmente se consideran moderadas, altera drásticamente la fase REM del sueño. Al no alcanzar un descanso reparador, el cerebro se ve afectado durante las 24 a 48 horas posteriores. Esto significa, según un artículo de Amen Clinics, que un trabajador que bebió el sábado por la noche

todavía puede mostrar signos de deterioro cognitivo e incapacidad para regular el estrés el lunes por la mañana. En cambio, no tomar alcohol ayuda a evitar los altibajos de insulina que provocan cansancio, manteniendo más estables los niveles de dopamina.

Además, a diferencia de los "Baby Boomers" o la Generación X, los "Centennials" viven bajo la presión de la vigilancia digital constante. El miedo a que un video comprometido en estado de embriaguez se viralice y arruine sus oportunidades laborales futuras es otra razón de peso para evitar el alcohol. Pero, para entender por qué la sobriedad de la Generación Z es positiva para la economía, hay que mirar al pasado: la pérdida de productividad relacionada exclusivamente con el consumo excesivo de alcohol tiene un coste de 179.000 millones de dólares al año para la economía estadounidense, según el informe 'The CO\$T of Excessive Alcohol Use'.

En el Reino Unido, por su parte, el artículo 'Counting the cost of alcohol in the workplace' publicado por The Association of Directors of Public Health desveló que se pierden 17 millones de días laborales al año debido a bajas por enfermedad relacionadas con el alcohol.

**Para la generación Z, "el consumo excesivo de alcohol es algo anticuado y vergonzoso".**

Este fenómeno ha dado lugar al movimiento "sobrio-curioso", popularizado por Ruby Warrington, autora de 'Sober Curious: The Blissful Sleep, Greater Focus, Limitless Presence, and Deep Connection Awaiting Us All on the Other Side of Alcohol'. Lejos de una abstinencia se trata de cuestionarse cada copa y sus consecuencias reales.

Y así, mientras las generaciones anteriores veían el alcohol como una vía de escape con la que evadirse de la ansiedad laboral, para la Generación Z la mejor forma de manejar el estrés es, precisamente, la sobriedad. Porque no tomar alcohol ya no es una restricción: es el nuevo superpoder de la productividad. 🍷



Lejos de una abstinencia radical, los Gen Z se cuestionan cada copa y las consecuencias reales que tendrá tomarla. Foto: Carlos Morocho