LITORALPRESS

Fecha: 11-02-2026
Medio: Hoy x Hoy Antofagasta
Supl. : Hoy x Hoy Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: **Los millennials piden vacaciones para dormir tranquilos**

Pág. : 7
Cm2: 444,5

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Los millennials piden vacaciones para dormir tranquilos

Los nacidos entre 1981 y 1996 están cansados de vivir conectados en un ambiente de incertidumbre, señaló la USS.

V.B.V.

Una jornada laboral de ocho horas, a veces en modo remoto, pero con decenas o cientos de notificaciones al día, tanto laborales como de la vida privada, mezclándose entre sí, han agotado la salud mental de la generación milenial, es decir, los nacidos en las últimas dos décadas del siglo XX, aproximadamente. Por estas razones, hoy ellos piden vacaciones para dormir, según un análisis de la Universidad San Sebastián (USS).

El deterioro de las condiciones laborales, con jornadas extensas que no reportan lo suficiente para una vida independiente; la conectividad constante con el trabajo y las exigencias sociales convirtieron a los millennials en la "generación agotada", según la casa de estudios, que citó una encuesta de Ameriesleep, una fábrica estadounidense de colchones, donde el 41% de este grupo etario dijo que usa sus días libres para dormir, en lugar de salir de paseo o socializar.

> El entorno laboral y social ha sobrepasado la capacidad de recuperación diaria.
>
> **PAULA DAGNINO**
> **PSICÓLOGA**

La académica Paula Dagnino explicó que "las sleepacations (vacaciones para dormir) son una estrategia de regulación necesaria ante las demandas del entorno laboral y social contemporáneo, las cuales han sobrepasado la capacidad de recuperación cotidiana de los individuos".

Esto marca una diferencia entre los actuales profesionales jóvenes con las generaciones X (nacidos entre 1965 y 1980) o Z (1997 a 2010), donde el porcentaje de quienes se quedan en casa a dormir bordea el 34%.

Los millennials, sin embargo, tienen sus razones, agregó la académica, al destacar un "aumento de consciencia", ya que entre estos adultos jóvenes "existe una mayor valoración del descanso como pilar de la salud mental", que han visto destruida, por lo que muchos van o fueron a terapia.

A esto se añade el "estrés crónico", puntualizó Dagnino, que genera "la necesidad de equilibrar la vida laboral y personal en un mundo digitalizado", lo que ha despertado el auge de "nuevos hábitos", como "acostarse a las 22:00 horas para alcanzar las ocho horas de sueño".

HIGIENE DEL DESCANSO

"La deprivación de sueño crónica no se compensa de manera lineal. El impacto a largo plazo de este agotamiento incluye un deterioro en los procesos cognitivos, una mayor vulnerabilidad a trastornos del ánimo como la ansiedad y la depresión, y una disminución en la capacidad de respuesta frente a estresores cotidianos", señaló la psicóloga.

Dagnino apuntó a incorporar en la rutina una "higiene del descanso", que "implica no sólo políticas públicas que aseguren el derecho a la desconexión efectiva, sino también que las organizaciones y las personas comprendan que el descanso es un proceso continuo".

La recuperación del cuerpo y la mente "debe ser integrada en la rutina diaria, no ser vista como un recurso de emergencia que se reserva exclusivamente para el periodo de vacaciones", destacó la académica.

La red de salud UC Christus, de la Universidad Católica, recomienda para un buen sueño "no tomar café, té, alcohol y tabaco, entre otros, especialmente al final del día", lo que debe ir acompañado de "una cena ligera y, si es posible, comer una o dos horas antes de acostarse". En caso de sentir hambre, tomar un vaso de leche caliente o una infusión de hierbas.

SHUTTERSTOCK

Los días libres para los adultos jóvenes de hoy son sinónimo de apagar el celular y descansar.

HORARIOS REGULARES
Levantarse y acostarse a la misma hora es un consejo para dormir de UC Christus.

RITUALES PROPIOS
Se recomienda hacer meditación o escuchar música antes del sueño.