



El mérito en el descanso

Mauro Basaure

Académico de Sociología UNAB



La palabra descanso tiene origen en la metáfora del viaje: para seguir avanzando, hay quedarse en un lugar y restaurarse. No es la pausa técnica, la "pausa activa", los *pit stop* de la Fórmula 1. El descanso supone apartarse de la continuidad funcional, olvidarse del viaje, distraerse. En palabras como des-canso y dis-tracción, el lenguaje guarda esta sabiduría elemental.

En una sociedad hipermeritocrática, obsesionada con el rendimiento constante, ese tipo de descanso tiende a perder valor, mientras lo gana la pausa funcional en la que nunca se está fuera de la competencia. El resultado es el cansancio. No hay datos aún para afirmar la conexión entre hipermeritocracia y agotamiento, pero es una tesis que circula: la "sociedad del rendimiento" es la "sociedad del cansancio" (Byung-Chul Han), en la que el descanso no solo se posterga, sino que se percibe como una forma de fracaso.

El problema del descanso responde también a modos de "distracción" inmedia-

ta que, lejos de restaurar, agotan: la exposición constante a pantallas y la hiperconectividad digital.

Según la encuesta Burnout 2023, el 92% de los trabajadores en Chile declara haberse sentido más agotado o estresado en el último año. El 51% reporta cansancio extremo, el 39% describe su relación con el trabajo como negativa, y el 28% señala falta de eficacia laboral.

A esto se suman datos de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño, según los cuales el 80% de los chilenos duerme menos de las 7 horas recomendadas, y el 63% presenta trastornos del sueño. Estas dinámicas afectan a toda la población, pero tienen un impacto desproporcionado en las mujeres, quienes son entre 3 y 4 veces más propensas a sufrir insomnio. En este contexto, el descanso no solo es escaso, sino también profundamente inequitativo.

Cuando se vuelve a discutir la jornada laboral de 40 horas semanales, se habla

de sus efectos económicos, especialmente en las pymes. En un país que busca recuperar el crecimiento a toda costa, la idea de trabajar más parece una respuesta automática. Poco se habla de trabajar mejor y se ignora que el descanso-distracción garantiza bienestar y sostenibilidad.

Ahora bien, no es claro que, incluso con más horas, sepamos siquiera cómo

descansar. Posiblemente, este descanso no solo pierda valor en una sociedad hipermeritocrática, sino que nosotros mismos estemos perdiendo la habilidad de experimentarlo. Estas vacaciones pueden ser un buen momento para probarlo.

Reconocer la restauración como parte del camino no significa

abandonar el mérito, sino integrarlo con los límites humanos. No somos solo lo que hacemos; también somos lo que recuperamos. En ese descanso, lejos de perder tiempo, encontramos el verdadero mérito de seguir adelante.

“En un país que busca recuperar el crecimiento a toda costa, la idea de trabajar más parece una respuesta automática. Poco se habla de trabajar mejor”.