

Qué es la worry fatigue y por qué vivir preocupado cansa tanto

08/02/2026



En un mundo hiperconectado y acelerado, muchas personas sienten que su mente no descansa. Más allá del estrés cotidiano, un fenómeno psicológico está ganando atención entre especialistas en salud mental: el *worry fatigue*, o **cansancio emocional por preocupación**.

Este estado no es solo “estar estresado”. Es una **preocupación constante, persistente y agotadora**, que desgasta tanto la mente como el cuerpo, dejando a quien lo sufre con una sensación de fatiga crónica y agotamiento emocional incluso cuando no hay un peligro inmediato.

Worry fatigue: el cansancio emocional que crece cada vez más

“El worry fatigue, o cansancio por preocupación, es un **estado**

de agotamiento mental y emocional provocado por la preocupación constante y sostenida en el tiempo. No se trata de un evento puntual ni de una crisis evidente, sino de una sobrecarga silenciosa: pensar demasiado, anticipar escenarios negativos, sostener responsabilidades emocionales propias y ajenas, sin pausas reales”, definió la psicóloga **Dulce Alatorre Guerrero** que dialogó con *La100*.

Además, agregó: “desde la clínica, lo entiendo como una saturación del sistema emocional: la persona sigue funcionando, cumpliendo responsabilidades, pero internamente se siente exhausta. En consulta suelo escuchar frases como: **“No me pasa nada grave, pero ya no puedo más”**. Ese “no poder más” suele ser el primer indicador de este tipo de fatiga».

Qué dice la ciencia sobre este crecimiento del cansancio emocional en las personas

Los datos globales muestran que este fenómeno no es aislado, sino parte de una tendencia creciente en salud mental.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** indicó que en 2021 aproximadamente **359 millones de personas en todo el mundo vivían con un trastorno de ansiedad**, lo que representa cerca del **4,4 % de la población global**. Los trastornos de ansiedad ,que incluyen síntomas de preocupación excesiva y persistente, son los **más frecuentes de todos los trastornos mentales documentados**.

Asimismo, un informe de la OMS sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 mostró que, durante el primer año de la emergencia sanitaria, la prevalencia mundial de ansiedad y depresión **aumentó un 25 %**, lo que indica cómo largos periodos de incertidumbre, aislamiento y estrés colectivo pueden

exacerbar estados de preocupación crónica.

Cansancio emocional: cómo se siente en el cuerpo

El *worry fatigue* no es solo mental. Sus efectos más frecuentes incluyen:

- Dificultad para dormir o sueño poco reparador
- Sensación de cansancio constante
- Problemas de concentración y olvidos
- Irritabilidad o baja tolerancia a la frustración
- Sensación de saturación mental o bloqueo

“Algunos pacientes me dicen: **“Siento que mi cabeza nunca se apaga”**. Ese es uno de los signos más claros del *worry fatigue*», sumó la psicóloga.

El impacto del *worry fatigue* no es solo emocional, sino también neurológico. “El cerebro tiene un límite en su capacidad de sostener estados de alerta. Cuando una persona se preocupa de forma constante, **el sistema nervioso se mantiene activado como si hubiera una amenaza permanente, aunque no sea real o inmediata**”, expresó Dulce Guerrero.

Con el paso del tiempo, ese mecanismo de defensa termina volviéndose en contra: **“esto genera fatiga cognitiva y emocional. En términos simples, la mente se cansa de estar en guardia todo el tiempo”**, señaló.



Qué es la worry fatigue y por qué vivir preocupado cansa tanto

Qué hábitos ayudan a prevenir el cansancio emocional y la importancia del descanso mental

El descanso mental es fundamental. No basta con dormir o “desconectarse” físicamente. Algunos hábitos protectores son:

- Establecer momentos sin estímulos ni información constante.
- Aprender a pausar el pensamiento repetitivo.
- Organizar preocupaciones en lugar de cargarlas todo el día.
- Dar espacio a actividades que no tengan un objetivo productivo.
- Pedir ayuda cuando el desgaste ya es evidente.

La especialista Alatorre Guerrero recomendó: “Desde la práctica clínica, **trabajar la forma en que una persona se relaciona con sus pensamientos es clave para prevenir este tipo de agotamiento.**”

El mensaje y las recomendaciones de la experta para frenar el cansancio emocional



Qué es la worry fatigue y por qué vivir preocupado cansa tanto
El *worry fatigue* puede no estar aún en los manuales diagnósticos, pero es **una respuesta humana real a la vida moderna**. Más que un síntoma aislado, funciona como indicador de que algo en el equilibrio emocional se ha descompensado.

“El cansancio emocional no es una falla personal, es una señal de alerta. A alguien que se siente así le diría que no tiene que seguir sosteniéndose solo desde la exigencia”, manifestó **Dulce Alatorre Guerrero (@psidulcealatorre)** que dialogó con *La100*.

Desde su experiencia con pacientes observó: “He visto a muchas personas recuperar la calma cuando **dejan de minimizar su agotamiento y comienzan a cuidarse de verdad**. La mente también necesita descanso, límites y acompañamiento.”

Por último, concluyó: “La calma no aparece de un día para otro, pero sí se puede reconstruir, paso a paso, cuando se deja de ignorar lo que el cuerpo y las emociones vienen

diciendo desde hace tiempo. **Cuando la mente no descansa, las emociones tampoco."**

Fuente: La 100