



[El Nacional](#)

El Sistema Eléctrico Nacional opera a poco más de un tercio de su capacidad instalada y obliga a millones de ciudadanos a convivir con apagones diarios, fluctuaciones de voltaje e incertidumbre permanente. Esta inestabilidad del servicio se ha convertido en un factor de deterioro de la salud mental al impulsar cuadros de ansiedad, insomnio, hipervigilancia y desesperanza.

Por tercera vez esta semana Mirtha no pudo sentir el aire fresco de su ventilador en la noche debido a los [cortes eléctricos de hasta 12 horas](#) que se aplican sin cronograma desde hace semanas en su comunidad, en la ciudad de Maracaibo, estado Zulia. "Esto no es vida, es una catástrofe", dice al describir la frustración que siente cada vez que tiene que modificar su rutina diaria debido a la falta de energía eléctrica. Los apagones, las fluctuaciones de voltaje y la incertidumbre permanente sobre el suministro energético se han convertido en parte de la cotidianidad de millones de ciudadanos. **Detrás de la crisis eléctrica que afecta al país desde hace años existe una consecuencia menos visible, pero de igual gravedad: el deterioro progresivo de la salud mental de la población.**

Si bien el país cuenta con una capacidad instalada de 36.732 megavatios (MW), la disponibilidad real ronda apenas los 12.415 MW, mientras que la demanda nacional es cercana a los 15.000 MW, de acuerdo con cifras de la ONG [Monitor Ciudad](#). Esto significa que **el Sistema Eléctrico Nacional opera a aproximadamente 36% de su capacidad instalada**, lo que genera una brecha superior a los 2.000 MW, que se traduce en cortes diarios de electricidad en gran parte del territorio nacional.

Los estados del occidente y la región andina figuran entre los más afectados. En zonas de Zulia, Táchira, Mérida y Trujillo los cortes pueden extenderse entre 6 y 12 horas diarias. En otras regiones, como Aragua, Carabobo, Lara y Sucre, las interrupciones suelen oscilar entre tres y ocho horas cada día. Mientras tanto, Caracas sigue siendo una excepción relativa gracias a una política de priorización del servicio, aunque también experimenta un aumento de las fluctuaciones de voltaje y cortes.

La consecuencia inmediata de esta situación se evidencia en la paralización de actividades económicas, daños en electrodomésticos, interrupción de las telecomunicaciones, problemas con el suministro de agua y afectación de los servicios hospitalarios. Sin embargo, especialistas advierten también sobre **el impacto psicológico que genera vivir permanentemente bajo condiciones de incertidumbre.**

Una sociedad en estado de alerta permanente

Este 2026, la demanda eléctrica del país escaló a su nivel más alto en nueve años. Mientras el gobierno interino de Delcy Rodríguez asegura que esto se debe a las altas temperaturas, la incidencia solar, el [uso de electrodomésticos](#) y la reactivación de comercios, organizaciones como Monitor Ciudad apuntan a que el ligero incremento registrado en los últimos meses en la [producción petrolera](#) aumentó la presión sobre una red ya saturada. La demanda eléctrica petrolera ronda los 1.811 MW, lo que se traduce en 36% de la electricidad disponible en occidente y oriente.

Ante la inestabilidad del sistema, **el Estado activó un plan de emergencia para evitar una escalada de apagones.** Las medidas oficiales de racionamiento y ahorro eléctrico en Venezuela incluyen la implementación de cortes por sectores, el acuerdo con centros comerciales para operar con sistemas de autogeneración y disminuir el consumo y la prohibición de la minería de criptomonedas, señalada por

su alto impacto en la demanda energética.

Aunque el plan de racionamiento debería ser programado, ciudadanos denuncian que **los prolongados cortes eléctricos se implementan de forma improvisada y, en muchos casos (68%, según Cedice), en horas productivas del día.**

Mirtha, que se dedica a la repostería, en los últimos meses ha tenido que cancelar varios pedidos debido a las fallas eléctricas; además, en un par de ocasiones tuvo que desechar pasteles que se dañaron por la falta de refrigeración y el calor. "No puedo planificar adecuadamente los pedidos porque nunca sé cuándo se va a ir la luz. Perdí la cuenta de las veces que me he quedado con la batidora en la mano o sin poder refrigerar una torta".

"Pierdo el material, pierdo los ingresos, pierdo a los clientes por no poder cumplir o quedar mal. **Es una situación muy agobiante.** No importa cuánto te esfuerces o cuántas ganas tengas de salir adelante, es como si el Estado te condenara a vivir en la miseria. **Cada día es de incertidumbre**", añadió.

Para Clara Astorga, presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV), **la afectación emocional comienza cuando el entorno deja de ofrecer condiciones mínimas de estabilidad y bienestar.** Explicó que la salud mental está estrechamente vinculada con la percepción de control sobre la propia vida. Cuando las personas no pueden planificar actividades básicas, descansar adecuadamente o garantizar la comunicación con familiares y compañeros de trabajo, se produce una sensación de desamparo que termina afectando el bienestar psicológico.

La especialista señaló que **la crisis eléctrica ha modificado profundamente las rutinas de millones de venezolanos.** Trabajar, estudiar, cocinar, conservar alimentos o simplemente descansar dependen de un servicio que se ha vuelto impredecible.

Cerca de **9 de cada 10 hogares venezolanos experimentan bajones o interrupciones eléctricas**, de acuerdo con datos de la Encuesta de Condiciones de Vida (Encovi) 2025. A esto se suma que 39% de los hogares reporta cortes diarios que duran varias horas, mientras que apenas 10% afirma disfrutar de un servicio ininterrumpido.

La situación ha escalado tanto, que en las últimas semanas muchos emprendedores e influencers se han mostrado vulnerables en redes sociales hablando sobre cómo la incertidumbre, por no saber cuándo se van a quedar sin electricidad, sabotea su productividad y agota su salud mental, lo que transforma la simple gestión del tiempo en una lucha de adaptación forzada. "Llevo toda la semana esperando que un día no se me vaya la luz para poder trabajar tranquila. Ayer no pude trabajar, el martes no pude trabajar bien porque se va la luz en todas partes. Estoy colapsando, de verdad. Me dan ganas de llorar", manifestó entre lágrimas Fabiana Lizardi, una [empresaria](#) de la ciudad de Valencia, en un video compartido por varios medios de comunicación.

Astorga advirtió que **la situación actual que vive el país genera una sensación constante de incapacidad para controlar el entorno**. Las personas no saben cuándo ocurrirá el próximo apagón ni cuánto tiempo durará, lo que impide organizar la vida cotidiana con normalidad.

Como consecuencia, aparece un fenómeno psicológico conocido como **hipervigilancia**. La población permanece atenta a cualquier señal que indique una nueva falla eléctrica. El parpadeo de una bombilla, una fluctuación en el voltaje o el sonido de un transformador pueden desencadenar respuestas inmediatas de tensión, preocupación o miedo.

La especialista indicó que **esta vigilancia constante constituye uno de los principales factores de ansiedad observados actualmente en la población venezolana**.

Incluso aquellos que dedican su vida a hacer reír a los demás se han visto desbordados emocionalmente por la crisis eléctrica. Gabriel Yanez, creador de contenido de comedia, manifestó en redes sociales su frustración por los prolongados cortes eléctricos en Valencia, Carabobo. "De verdad que ser venezolano ahorita es un reto increíble. Yo salí de mi casa sin energía eléctrica. Llegué al box sin energía eléctrica. Hice unas pequeñas compras sin energía eléctrica y el calor era horrible. Duré como dos horas ahí".

O sea, no, yo de verdad no puedo, sinceramente. Esto esto es para valientes, hermano", dijo en un video publicado en su cuenta de Instagram [@its.yanez](#) hace un par de semanas.

El creador de contenido Manuel Mendes también causó impacto en redes sociales al denunciar públicamente la severa crisis eléctrica que atraviesa Venezuela. En un emotivo [material audiovisual](#) difundido en plataformas como Instagram, el influencer alzó su voz para visibilizar la incidencia de la problemática energética en el día a día de los ciudadanos: sin electricidad no pueden trabajar, hacer diligencias, distraerse, etc. Además, reflexionó sobre cómo viven esta situación los niños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y los hospitalizados.

La ansiedad desplaza la depresión en Venezuela

Mientras las estadísticas internacionales suelen ubicar la depresión como el trastorno de salud mental más frecuente, datos manejados por los servicios de atención psicológica de la FPV muestran que **el principal indicador de malestar psicológico entre los venezolanos es la ansiedad**. A inicios de 2025, la federación reportó un incremento de 10% en las consultas con respecto al año anterior.

Mientras la depresión suele asociarse con pérdidas ocurridas en el pasado, la ansiedad está relacionada con la preocupación por el futuro. En el caso venezolano, según Astorga, la incertidumbre permanente alimenta preguntas que no tienen respuesta inmediata: ¿habrá electricidad para trabajar mañana? ¿Se dañarán los alimentos almacenados? ¿Podré dormir esta noche? ¿Funcionará Internet durante una reunión importante? La imposibilidad de responder estas interrogantes mantiene activados los mecanismos de alerta del organismo durante períodos prolongados.

La crisis eléctrica no es nueva para los venezolanos. Desde 2008 se han experimentado fallas que afectan a más de la mitad del territorio y, en 2019, una serie de apagones nacionales paralizó al país por varios días. Sin embargo, a diferencia de estos eventos excepcionales y de gran magnitud, en 2026 las interrupciones se han transformado en una condición cotidiana.

La situación se agrava porque la causa del problema escapa completamente del control individual. A diferencia de otros desafíos cotidianos, los ciudadanos tienen pocas herramientas para influir sobre el funcionamiento del sistema eléctrico.

La consecuencia es una **sensación persistente de frustración que termina erosionando la estabilidad emocional**. De acuerdo con la encuesta PsicoData Venezuela de 2024, realizada por la Universidad Católica Andrés Bello, 36% de los

venezolanos expresó sentirse constantemente agobiado y en tensión. Además, 31% manifestó sentir que no puede superar sus dificultades y 31% afirmó que se sentía poco feliz y deprimido.

El agobio por la problemática eléctrica ha llevado a muchos venezolanos a usar las redes sociales como medio de desahogo: desde videos de ciudadanos llorando de frustración por los cortes de energía hasta parodias cómicas sobre la situación. Este tipo de contenido se ha vuelto una forma de catársis para una población sumamente cansada, que solo busca continuar su día a día.

La crisis eléctrica en Venezuela afecta de manera profunda y multidimensional a los freelancers y trabajadores independientes, un sector que ha crecido significativamente en los últimos años no solo en el país, sino en el mundo.

Al fallar la electricidad, no se puede usar la computadora (en el caso de las laptops, la batería es limitada) y también se pierde el acceso a Internet, herramienta vital para la ejecución de tareas, reuniones y contacto con clientes. Los apagones ocurren generalmente durante las horas aprovechables del día, generando retrasos críticos en la entrega de proyectos y en la operatividad general. **Al menos 44% de los venezolanos reporta el daño de dos o más electrodomésticos o equipos de trabajo por variaciones de voltaje**, según el informe más reciente del Monitor de Servicios Básicos de Cedice Libertad, lo que representa una pérdida de activos productivos difíciles de reponer.

Debido a este panorama, **los freelancers se ven obligados a vivir bajo una urgencia compulsiva**, intentando completar todas sus tareas vitales y laborales en los breves y azarosos lapsos de luz, eliminando los períodos de descanso. A esto se suma que las altas temperaturas actuales (especialmente en estados como Zulia) y la imposibilidad de usar ventiladores o aire acondicionado impiden un sueño reparador, lo que obliga a trabajar al día siguiente con fatiga acumulada.

En este sector, de acuerdo con expertos, se reportan sentimientos de frustración, llanto y parálisis ante la imposibilidad de cumplir con las pautas de trabajo, pues sienten que el entorno es hostil y está fuera de su control. De acuerdo con Astorga, **los profesionales venezolanos corren el riesgo de quedar fuera del desarrollo del conocimiento global si permanecen desconectados**, lo que se percibe como una involución frente a otros países con servicios estables.

El problema de no saber cuándo llegará el próximo apagón

Raúl Córdoba, economista y coordinador del Monitor de Servicios Básicos de Cedice Libertad, considera que **uno de los principales errores en la gestión actual de la crisis eléctrica es la falta de información**. A su juicio, los ciudadanos podrían adaptarse mejor a los racionamientos si existieran cronogramas claros y públicos.

En declaraciones a **El Nacional**, Córdoba coincidió en que la incertidumbre incrementa el estrés y reduce la productividad, una situación que termina afectando tanto el bienestar emocional como el desempeño económico.

Por ello, plantea la **necesidad de formalizar esquemas transparentes de administración de carga que permitan a la población prepararse con anticipación**. La medida no resolvería el problema de fondo, pero podría reducir parte del impacto psicológico asociado a la incertidumbre.

Recordó que **la crisis eléctrica responde a problemas acumulados durante años**. Entre las principales causas señaladas por analistas independientes figuran la desinversión sostenida, la falta de mantenimiento, la corrupción en proyectos energéticos y la fuga de personal especializado.

La narrativa oficial del gobierno atribuye la crisis a las sanciones internacionales que Estados Unidos y otros países aplicaron durante años al país y que limitó el financiamiento de repuestos, así como también supuestos sabotajes a las instalaciones y olas de calor que elevan la demanda.

Las plantas termoeléctricas operan actualmente a menos de 15% de su capacidad, mientras que el Complejo Hidroeléctrico Guri, oficialmente Central Hidroeléctrica Simón Bolívar y principal fuente de energía de Venezuela (70%), muestra signos de deterioro tras años de mantenimiento insuficiente.

Córdoba aseguró que el excesivo control estatal contribuyó a generar una estructura cada vez más pesada e ineficiente. Por ello, considera necesario **avanzar hacia modelos que permitan incorporar inversión privada, conocimiento técnico y nuevas capacidades de gestión mediante asociaciones público-privadas**.

Hace unos días, la Asamblea Nacional aprobó en primera discusión una reforma parcial del sistema y servicio eléctrico que busca mitigar la severa crisis energética mediante la apertura del sector a la participación privada y mixta. Aunque el

proyecto de ley permitiría concesiones de hasta 40 años para atraer capital, expertos advirtieron que el Estado mantiene una discrecionalidad excesiva y el control operativo total, lo que podría desincentivar a los inversores internacionales.

Además de la reforma legislativa, la presidenta encargada Delcy Rodríguez informó el pasado mes de abril que las autoridades estaban realizando gestiones con las compañías Siemens y General Electric a fin de resolver la crisis eléctrica en el Zulia. También, hace unas semanas, el encargado de Negocios de la Embajada de EE UU en Venezuela, John Barrett, se reunió con el ministro de Energía Eléctrica, Rolando Alcalá, para trabajar en la reconstrucción de la red eléctrica.

Ante la posible recuperación del sector, Córdoba identificó tres prioridades fundamentales: **mejorar la generación eléctrica, actualizar los esquemas tarifarios para garantizar sostenibilidad financiera y reformar el marco jurídico para facilitar nuevas inversiones.** También plantea la necesidad de diversificar la matriz energética mediante proyectos solares y eólicos que reduzcan la dependencia de las fuentes tradicionales.

El insomnio, síntoma de deterioro en la salud mental

Uno de los efectos más frecuentes de esta situación es el deterioro del sueño. Según Psicodata, 49% de los consultados dijo que las preocupaciones no les dejaban dormir adecuadamente.

Las interrupciones nocturnas del servicio eléctrico afectan especialmente a regiones con altas temperaturas, como Zulia. La imposibilidad de utilizar ventiladores o equipos de aire acondicionado durante horas dificulta el descanso y aumenta el agotamiento físico y mental.

No poder dormir es una de las consecuencias de los cortes eléctricos que más ha afectado a Mirtha. A sus 67 años de edad, sufre de problemas de hipertensión que se han recrudecido por la falta de descanso y las altas temperaturas de Maracaibo. "**Si la luz se va en la mañana, tengo que aprovechar la noche para adelantar trabajo y labores del hogar. Si la luz se va en la noche, es imposible dormir con el calor**".

"No se puede descansar en esta situación. Paso el día agotada, con dolor de cabeza, malestar. Sinceramente, tengo miedo de que un día mis hijos me encuentren muerta", agregó.

Emily Navarro, psicóloga radicada en Maracaibo, aseguró que esta realidad forma parte habitual de las consultas que recibe. La especialista también señaló que **el verdadero detonante de la ansiedad no es únicamente el apagón, sino la incertidumbre asociada a él.**

Explicó, en un video publicado en las [redes sociales](#) de la clínica Sonrisa Mental, que el cerebro humano posee una notable capacidad de adaptación cuando puede anticipar los acontecimientos. Si una persona conoce el horario exacto de un corte eléctrico, tiene la posibilidad de prepararse y reorganizar sus actividades. El problema surge cuando la interrupción ocurre sin previo aviso.

Navarro afirmó que esta situación también afecta a los propios profesionales de la salud mental. Las sesiones terapéuticas son interrumpidas por apagones repentinos, las conexiones virtuales se pierden y los especialistas deben atender pacientes después de noches de sueño insuficiente provocadas por el calor y la falta de electricidad.

Los especialistas coincidieron en que **el insomnio y las alteraciones del sueño son indicadores críticos de que la salud mental está en riesgo.** Además, alertaron que el cansancio acumulado por no dormir bien incrementa la irritabilidad y la agresividad dentro del núcleo familiar.

Los grupos más vulnerables ante la crisis eléctrica

Aunque el impacto emocional de la crisis eléctrica se extiende a toda la población, algunos sectores enfrentan riesgos particularmente elevados.

Los adultos mayores figuran entre los más afectados. Muchos viven solos debido a la migración de sus hijos o familiares cercanos. Cuando ocurren apagones prolongados, pierden contacto con sus redes de apoyo y enfrentan mayores niveles de aislamiento.

Astorga advirtió que **la combinación de soledad, incertidumbre y deterioro de las condiciones de vida puede favorecer sentimientos de desesperanza,** uno de los factores de riesgo más importantes para la salud mental de las personas mayores.

En el caso de Mirtha, siente que el Estado no solo le ha "robado" su derecho al trabajo, también su mayor hobby: "La vida se vuelve muy solitaria en esta

situación. Aunque tengo la fortuna de tener a mis hijos bastante cerca, son hombres y mujeres que tienen sus vidas hechas y una familia que mantener".

"Siempre están pendientes de mí y me visitan los fines de semana. Aun así, **mi mayor distracción es hacer mis tortas. Es algo que me gusta y me hace feliz. Ahora eso también me lo han quitado.** Por no hablar del ingreso económico, que ya sabemos es un factor sumamente estresante para los venezolanos", manifestó.

La situación también preocupa en el caso de pacientes con enfermedades crónicas. La conservación de medicamentos, el funcionamiento de equipos médicos y la continuidad de tratamientos dependen en muchos casos de un suministro eléctrico estable.

Para familiares y cuidadores, cada interrupción representa una nueva fuente de preocupación. La **ansiedad asociada a la posibilidad de perder medicamentos o enfrentar fallas en equipos esenciales** se convierte en una carga emocional constante.

Niños y adolescentes tampoco escapan de los efectos de la crisis. Las fallas de electricidad representan 14% de los motivos asociados a la ausencia de estudiantes en las aulas, según la Encovi 2025. Además de afectar la asistencia, los apagones dificultan el acceso a herramientas tecnológicas necesarias para el aprendizaje y alteran las rutinas familiares.

En un reciente pronunciamiento, los Centros Comunitarios de Aprendizaje (Cecodap) alertaron que las altas temperaturas y las interrupciones de servicios han dejado al descubierto problemas acumulados de infraestructura en las escuelas, como ventilación insuficiente, limitaciones para acceder a agua potable, baños inoperativos y condiciones que dificultan permanecer en la jornada escolar.

"Hay estudiantes que enfrentan jornadas en condiciones de calor que afectan la concentración y el aprendizaje. Hay adolescentes que intentan hacer sus asignaciones académicas mientras viven interrupciones constantes del servicio en sus hogares", indicó el comunicado.

La ONG señaló que la incertidumbre permanente, los cambios constantes en los horarios, la interrupción del sueño, la pérdida de conectividad y el aumento del estrés familiar pueden producir igualmente **cansancio emocional, ansiedad,**

irritabilidad, dificultades de concentración y sensación de agotamiento.

"Estos efectos no deben minimizarse; los niños y las niñas necesitan estabilidad para desarrollarse", subrayó.

Cuando la crisis eléctrica se suma a otras crisis

Los especialistas coinciden en que el impacto psicológico de los apagones no puede analizarse de manera aislada debido a que **la crisis eléctrica se desarrolla en medio de una compleja acumulación de problemas económicos y sociales.**

Astorga recordó que Venezuela atraviesa desde hace años una crisis humanitaria compleja marcada por dificultades económicas, migración masiva, deterioro institucional y precariedad de los servicios públicos. Por ende, la electricidad constituye apenas uno de varios factores de estrés que actúan simultáneamente sobre la población.

La escasez de agua, las fallas en el transporte, las dificultades para acceder a servicios de salud y las limitaciones económicas amplifican el efecto emocional de los apagones. El resultado es una **acumulación de estresores que termina afectando la capacidad de adaptación de las personas.**

La especialista señaló que el tejido social también ha sufrido una profunda fractura debido a la migración de millones de venezolanos. En muchos casos, la comunicación digital se convirtió en el principal vínculo entre familiares separados por la distancia. Cuando la electricidad falla, esos canales de contacto desaparecen temporalmente y la consecuencia es un aumento de la sensación de aislamiento y soledad.

Resiliencia y supervivencia emocional

A pesar del panorama adverso, **los especialistas destacan que la población venezolana ha desarrollado importantes mecanismos de adaptación.**

Astorga señaló que la resiliencia ha permitido a muchas personas enfrentar situaciones extraordinariamente complejas durante los últimos años.

De acuerdo con Psicodata, 75% de la población posee una resiliencia moderada, 23% una resiliencia alta y solo 2% presenta niveles bajos de resiliencia. Este informe también identifica como principales factores protectores del venezolano el optimismo, el apoyo social (familia y amigos), la religiosidad y el humor.

Sin embargo, **la presidenta del FPV advirtió que adaptarse permanentemente a la adversidad también implica desgaste.** La necesidad constante de reinventarse consume energía física y emocional.

Navarro coincidió en este punto y propuso una estrategia centrada en recuperar pequeños espacios de control dentro de una realidad que muchas veces parece caótica. La psicóloga recomienda enfocarse en acciones concretas que sí dependen de cada persona: tener agua fría disponible, cargar equipos de respaldo, desarrollar actividades recreativas, caminar, leer, dibujar o fortalecer vínculos comunitarios son algunas de las prácticas que pueden ayudar a disminuir la sensación de impotencia. Según explicó, estas acciones envían al cerebro una señal de control que contribuye a reducir los niveles de ansiedad. No eliminan el problema, pero permiten enfrentarlo de manera más saludable.

La psicóloga Vianny Zambrano, de la ciudad de Valencia, también propone que para que los venezolanos cuiden su salud mental deben validar su agotamiento y reconocer que lo que sienten es real. Además, destaca el uso de redes de apoyo, pero no para dialogar en torno a la crisis eléctrica, sino en búsqueda de otros temas que devuelvan la calma.

"Cuando la luz se vaya, busca pequeñas acciones que te regresen al presente: lavarte la cara con agua fría, practicar la respiración consciente o simplemente asomarte a una ventana para cambiar de aire", dijo en una publicación de [Instagram](#).

"Hay mucho fuera de tu control, pero identifica qué cosas sí puedes gestionar y cómo aprovecharlas mejor cuando el servicio regresa. Estamos en una situación de emergencia, pero no estamos solos", subrayó.

Pese a que el llamado es buscar herramientas que ayuden a proteger la salud mental, **uno de los aspectos que más preocupa a los especialistas es la posibilidad de que la sociedad termine normalizando condiciones que afectan profundamente la calidad de vida.** Astorga alertó que acostumbrarse a vivir bajo condiciones de precariedad no significa que estas dejen de causar daño.

La normalización puede impedir que las personas reconozcan el impacto real que la crisis tiene sobre su bienestar físico y emocional. Ante esto, la psicóloga consideró que garantizar condiciones básicas de vida digna forma parte de la protección de los derechos humanos y del bienestar colectivo.

La Organización Mundial de la Salud ha señalado que no existe salud sin salud mental. En Venezuela, donde los apagones afectan a millones de ciudadanos cada día, esa afirmación adquiere una relevancia particular.



[Descargar PDF](#)

[Copied to clipboard](#)