

Fecha: 19-01-2026  
Medio: El Mercurio  
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A  
Tipo: Noticia general  
Título: “Bloqueo funcional”, un efecto del estrés que lleva a vivir en piloto automático

Pág.: 10  
Cm2: 736,9

Tiraje: 126.654  
Lectoría: 320.543  
Favorabilidad: ☐ No Definida

El concepto, asociado a sobrecarga y autoexigencia, se ha vuelto viral en redes sociales y es distinto al *burn out*:

# “Bloqueo funcional”, un efecto del estrés que lleva a vivir en piloto automático

JANINA MARCANO

Un estrés abrumador que va minando la energía, la concentración y la capacidad de disfrutar.

Así se suele describir un fenómeno que en los últimos meses ha ganado protagonismo en videos, podcasts y publicaciones en redes sociales: el *funcional freeze* o bloqueo funcional.

En TikTok y en reels de Instagram, psicólogos, psiquiatras y coaches hablan de este estado asociado al estrés crónico.

En este tipo de contenido, los especialistas explican que se manifiesta como cansancio persistente, nerviosismo y niebla mental, muchas veces acompañados de una necesidad de escapar.

Los videos acumulan miles —a veces millones— de visualizaciones y cientos de comentarios. “Por fin entiendo lo que siento”, escribió un usuario.

Otros relatan vivir “en piloto automático”, cumplir con el trabajo y las obligaciones diarias, pero con una persistente sensación de desconexión emocional.

Psicólogas locales consultadas coinciden en que, si bien el término se ha popularizado desde el año pasado en redes sociales, no corresponde a un diagnóstico clínico formal, sino más bien a una forma de nombrar una experiencia compartida por muchas personas.

“No es un concepto clásico de salud mental, pero puede entenderse como una reacción al estrés prolongado. Incluye cansancio y desmotivación, e impide la conexión emocional”, dice Jennifer Conejero, psicóloga de Clínica Santa María.

“Las personas buscan dar a conocer lo que les sucede usando una terminología accesible, que caracterice sus síntomas. Las redes sociales son una forma poderosa de compartir estas reflexiones”, añade.

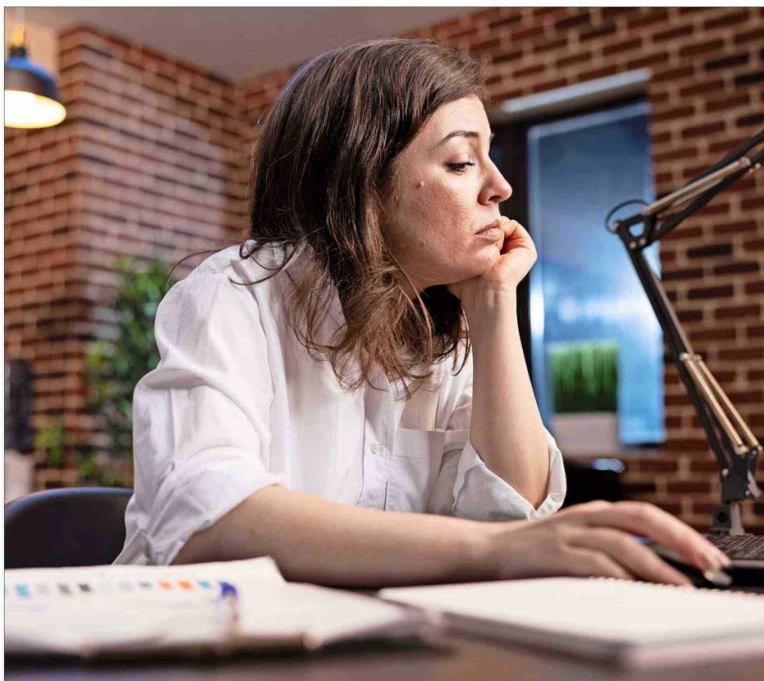
## Percepción de peligro

Claudia Gaete, psicóloga de Clínica Dávila, explica que las bases de este fenómeno no son nuevas y vienen de la teoría del trauma. “Cuando el cuerpo y la mente perciben peligro, se activan mecanismos de supervivencia: lucha, huida o congelamiento. Eso es lo que ocurre en este fenómeno”, señala.

“Tras períodos prolongados de situaciones muy demandantes psíquicamente, se produce un proceso de congelamiento emocional. A la persona se le agotan los recursos para afrontar el estrés, pero se mantiene funcional: sigue respondiendo a las exigencias del entorno. Para no sobrepasar ciertos límites, el cuerpo se desconecta”, explica Gaete.

Ese estado suele expresarse en conductas como revisar el teléfono de manera compulsiva o seguir una rutina diaria sin motivación ni registro de emociones. “Ahí aparece el piloto automático”, añade.

Pese a seguir cumpliendo con las exigencias cotidianas, muchas personas dicen sentir cansancio persistente, niebla mental y no conectar con las emociones ni el disfrute. Las vacaciones son útiles para aprender a hacer actividades que relajen, como el *mindfulness*, dicen psicólogas.



La falta de concentración y la sensación de piloto automático y de desconexión emocional caracterizan a este malestar que ha ganado protagonismo y atención.

“El bloqueo funcional es una respuesta muy propia de la sociedad actual, marcada por la exigencia constante y el poco descanso”.

CLAUDIA GAETE  
PSICÓLOGA CLÍNICA DÁVILA

De allí el término “funcional”, señala Elena Rug, psicóloga de Clínica Ciudad del Mar. “La persona sigue participando en las actividades esenciales para funcionar, pero sin estar conectada con ellas”, afirma.

Una de las manifestaciones más frecuentes del bloqueo funcional es la disociación. “Tie-

ne que ver con no conectar con la emoción que se vive y seguir realizando tareas en modo automático”, explica Conejero. “Sienten que no disfrutan plenamente, por ejemplo”, señala.

Concuerda Rug: “Nada gusta mucho ni causa un rechazo. Están más bien aplanados. A esto se suma la sensación de “estar existiendo, pero no viviendo la vida al máximo”.

A diferencia del *burn out*, un síndrome de agotamiento asociado a los efectos de una alta y prolongada carga laboral o del cuidado de otros, el bloqueo funcional puede aparecer a partir de fuentes de estrés muy variadas, precisa Conejero. Esto puede ser incluso por exceso de compromisos sociales, señalan las entrevistadas.

El bloqueo funcional “se asocia comúnmente a estrés crónico, sobrecarga y exposición prolongada a distintos tipos de demandas, sin espacios reales de recuperación”, afirma Gaete.

Rug agrega que a eso se suma la autoexigencia permanente. “Además del trabajo, está la idea de aprender algo nuevo, desarrollarse, aprovechar el tiempo. Estamos constantemente bombardeados de información, y eso contribuye a una desregulación del sistema nervioso”, explica.

Por otro lado, el *burn out* se caracteriza por bajo rendimiento y falta de control en las emociones, mientras que el bloqueo funcional tiene un rasgo característico de inmovilización o piloto automático, explican.

Salir del bloqueo funcional implica, en primer lugar, reconocerlo. “Si no soy capaz de darme cuenta de que estoy en este estado, es muy difícil hacer algo para salir de él”, advierte Rug.

Por eso, recomienda observar conductas como el uso compulsivo del celular, el sobrepensar constante o la sensación de vivir en piloto automático.

## Desconexión

Desde allí, el foco está en restaurar la sensación de seguridad del sistema nervioso. “Debemos aprender a seleccionar qué actividades puedo soltar para dejar espacio a otras que no son tan funcionales desde la cultura actual, pero sí lo son desde la reparación y lo humano, como la respiración consciente”, aconseja Gaete.

Estas pueden ser también actividades de ocio y recreación, como disfrutar de una serie o de un libro.

Las entrevistadas coinciden en que esta época del año, donde muchas personas toman vacaciones, es una oportunidad para practicar actividades que producen relajación y conexión con el presente, como el *mindfulness*.

“En este tiempo libre podemos entrenarlo para que cuando volvamos al trabajo lo tengamos incorporado en nuestra rutina”, dice Rug.

El contacto social seguro también cumple un rol clave. “Identificar a las personas del entorno que ayudan a reconstituir la calma y brindan apoyo emocional es fundamental”, añade Gaete.

Finalmente, las especialistas coinciden en que cuando el malestar se prolonga en el tiempo o se vuelve inmanejable, es fundamental buscar ayuda profesional. “Es necesario diferenciarlo de la depresión o estrés postraumático, por ejemplo”, advierte Gaete.