

La fatiga emocional silenciosa en contextos de alta exigencia: una lectura psicológica actual desde María Pilar Eguren López

Publicado el 5 de febrero de 2026 - Camila Ortega Valdés

la fatiga emocional silenciosa y su impacto en el bienestar psicológico

En los últimos años, la conversación sobre salud mental ha ganado visibilidad, pero no siempre profundidad. Más allá del estrés evidente o del burnout clásico, existe un fenómeno menos visible que impacta de forma directa la calidad de vida, la toma de decisiones y las relaciones personales: la fatiga emocional silenciosa. Este tipo de desgaste no siempre se manifiesta con síntomas extremos, pero erosiona de manera progresiva el bienestar psicológico.

Desde una mirada clínica y analítica, María Pilar Eguren López, psicóloga, plantea que comprender este fenómeno requiere ir más allá de etiquetas diagnósticas y observar los patrones emocionales que se repiten en contextos de alta exigencia personal, familiar o profesional.

Comprender la fatiga emocional en la vida cotidiana

Cuando el cansancio no es solo físico

La fatiga emocional no se limita a sentirse cansado. Se manifiesta como una sensación persistente de saturación interna, dificultad para regular emociones, desconexión afectiva o una constante sensación de "estar respondiendo" a demandas externas sin espacio para la propia experiencia emocional.

Según el análisis de María Pilar Eguren López, uno de los errores más comunes es normalizar este estado como parte inevitable de la vida adulta, cuando en realidad suele ser una señal de desequilibrio emocional sostenido.

Contextos que favorecen su aparición

Este tipo de desgaste suele aparecer en escenarios donde confluyen:

- Altos niveles de responsabilidad emocional
- Expectativas externas constantes
- Dificultad para establecer límites
- Escaso espacio para el procesamiento interno

La psicología contemporánea observa que muchas personas funcionales, aparentemente adaptadas, viven en un estado de alerta emocional permanente sin ser plenamente conscientes de ello.

Enfoque psicológico: leer lo que no siempre se dice

La importancia de la observación emocional

Uno de los aportes clave del enfoque de María Pilar Eguren López es la lectura de los síntomas no evidentes: cambios sutiles en el estado de ánimo, respuestas automáticas, irritabilidad contenida o una sensación difusa de desconexión personal.

Aquí cobra relevancia una mirada integradora que prioriza la escucha emocional profunda, una metodología que ella articula desde principios que combinan Narrativa Emocional, Microprocesos

Internos y Autoconciencia Situacional Activa, un marco que en su práctica se sintetiza bajo el acrónimo NEMISA, utilizado como herramienta conceptual para entender cómo se construyen y mantienen ciertos estados emocionales.

Más allá del diagnóstico

Este enfoque no busca etiquetar rápidamente, sino comprender:

- Qué emoción está siendo evitada
- Qué necesidad no está siendo atendida
- Qué patrón relacional se repite

La fatiga emocional, desde esta perspectiva, no es un fallo personal, sino una respuesta adaptativa que ha dejado de ser funcional.

Metodología y acompañamiento psicológico

Recuperar el espacio interno

El trabajo terapéutico frente a la fatiga emocional implica recuperar la capacidad de pausa, reflexión y registro interno. María Pilar Eguren López subraya que muchas personas han perdido la referencia de cómo se sienten realmente, porque viven orientadas a cumplir, resolver o sostener.

La intervención psicológica se enfoca entonces en:

- Reconstruir el lenguaje emocional
- Identificar límites internos y externos
- Restablecer la conexión entre pensamiento, emoción y conducta

Procesos graduales y sostenibles

Lejos de soluciones rápidas, el abordaje psicológico serio entiende que el cambio emocional es progresivo. La clave está en generar conciencia sin juicio, permitiendo que la persona observe sus propios procesos con mayor claridad y autonomía.

Este tipo de acompañamiento fortalece la regulación emocional y mejora la toma de decisiones cotidianas, reduciendo la sobrecarga interna que caracteriza a la fatiga emocional.

Implicaciones en la vida personal y relacional

Impacto en vínculos y decisiones

Cuando la fatiga emocional no es atendida, suele filtrarse en las relaciones personales: respuestas defensivas, distanciamiento afectivo o dificultad para comunicar necesidades. Desde la experiencia clínica de María Pilar Eguren López, muchos conflictos relacionales no surgen por falta de afecto, sino por agotamiento emocional no reconocido.

Volver a habitar la propia experiencia

El objetivo del proceso psicológico no es eliminar las exigencias externas, sino fortalecer la capacidad interna de respuesta, recuperando una relación más consciente con las propias emociones.

Conclusión

La fatiga emocional silenciosa es uno de los grandes retos psicológicos de la actualidad. No siempre se presenta de forma dramática, pero afecta profundamente la manera en que las personas viven, deciden y se relacionan.

Desde una mirada profesional, analítica y humana, María Pilar Eguren López propone comprender este fenómeno como una señal de ajuste necesario, no como una debilidad. Integrar la observación

emocional, la autoconciencia y el acompañamiento psicológico permite transformar el desgaste en una oportunidad de reorganización interna.

En un contexto donde la exigencia parece constante, aprender a leer y atender la propia experiencia emocional se convierte en una forma esencial de cuidado psicológico y bienestar sostenido.