Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial6), 43-49, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/sanitas.v4iespecial6.007

Impacto psicológico de los cortes de energía eléctrica según la generación: revisión sistemática

Psychological impact of power outages across generations: a systematic review

Mayra Paola Cortez-Ocaña
docentetp111@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0002-5731-1323

Christian David Gamboa-Vallejo
christiangv58@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0008-2484-2575

Fátima Belén Espín-Menéndez
fatimaem98@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0000-8100-0114

RESUMEN

Objetivo: analizar la evidencia sobre el impacto psicológico de los cortes de energía eléctrica y de la desconexión digital, y sus posibles diferencias según la edad o la generación. **Método:** revisión sistemática según la declaración PRISMA 2020 de estudios empíricos publicados entre 2005 y 2025 en PubMed, SciELO, DOAJ y Google Académico. **Resultados:** se incluyeron siete estudios. Los apagones prolongados se asociaron con más crisis emocionales, estrés postraumático, depresión y ansiedad, en especial cuando se acumularon otros estresores. La separación del teléfono aumentó la ansiedad, sobre todo en usuarios intensivos. En jóvenes, el apagón ibérico de 2025 generó predominantemente tranquilidad, y ningún estudio comparó directamente a las generaciones X y Z. **Conclusión:** el impacto depende más de la duración del corte, los estresores acumulados y la dependencia digital que de la generación.
Descriptores: salud mental; adaptación psicológica; teléfono inteligente. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyse the evidence on the psychological impact of power outages and digital disconnection, and its possible differences by age or generation. **Method:** Systematic review following the PRISMA 2020 statement of empirical studies published between 2005 and 2025 in PubMed, SciELO, DOAJ and Google Scholar. **Results:** Seven studies were included. Prolonged blackouts were associated with more emotional crises, post-traumatic stress, depression and anxiety, especially when other stressors accumulated. Smartphone separation increased anxiety, mainly among heavy users. Among young people, the 2025 Iberian blackout elicited mostly calm, and no study directly compared Generations X and Z. **Conclusion:** The impact depends more on outage duration, accumulated stressors and digital dependence than on generation.
Descriptors: mental health; adaptation, psychological; smartphone. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

El suministro eléctrico sostiene buena parte de la vida cotidiana: la conservación de alimentos y medicamentos, el trabajo, la educación, la comunicación y el acceso a la información. Por esta razón, Casey et al. describieron los cortes de energía como un problema de salud comunitaria que, además de sus efectos físicos, genera estrés y malestar psicológico, con mayor intensidad en los grupos vulnerables (1). Durante 2024, el Ecuador atravesó una crisis energética con racionamientos programados de varias horas diarias, lo que convirtió la desconexión en una experiencia frecuente para la mayoría de los hogares.

Sin embargo, establecer el efecto de los apagones sobre la salud mental no es sencillo. A propósito de los cortes programados en Sudáfrica, Bantjes y Swartz advirtieron que el malestar asociado con la falta de electricidad se entrelaza con dificultades económicas, inseguridad y desconfianza institucional, y que es difícil atribuirlo causalmente a los cortes; además, alertaron sobre el riesgo de interpretar como trastornos mentales lo que pueden ser respuestas esperables ante una situación adversa (2).

En la actualidad, la falta de energía implica también la pérdida de conectividad digital. Twenge et al. documentaron que, a partir de 2010, el aumento de los síntomas depresivos y de los desenlaces relacionados con el suicidio en adolescentes estadounidenses coincidió con el incremento del tiempo dedicado a los nuevos medios y pantallas (3). Asimismo, el metaanálisis de Sohn et al. estimó que alrededor de uno de cada cuatro niños y jóvenes presenta un uso problemático del teléfono inteligente, asociado con depresión, ansiedad, estrés percibido y mala calidad del sueño (4). En la misma línea, Przybylski et al. observaron que el miedo a perderse algo, que impulsa la conexión permanente, era más elevado en las personas jóvenes (5).

A partir de estos datos se ha planteado que la generación Z, nacida entre finales de la década de 1990 y comienzos de la de 2010 y socializada en entornos digitales, sería más vulnerable a la desconexión que la generación X, nacida entre 1965 y 1980. No obstante, la investigación sobre el envejecimiento emocional indica que, con la edad, mejora la regulación de las emociones y disminuye la frecuencia de las experiencias emocionales negativas, aunque también aumentan otras vulnerabilidades (6). Por ello, la relación entre la edad y la reacción ante los cortes de energía no puede darse por supuesta. El objetivo de esta revisión fue analizar la evidencia sobre el impacto psicológico de los cortes de energía eléctrica y de la desconexión digital, así como sus posibles diferencias según la edad o la generación.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 (7). La búsqueda se efectuó en PubMed, SciELO, el Directory of Open Access Journals (DOAJ) y Google Académico, con combinaciones de los términos power

outage, blackout, load shedding, mental health, anxiety, smartphone separation, digital disconnection, generation y age, y de sus equivalentes en español: cortes de energía, apagón, salud mental, ansiedad y desconexión digital.

Se incluyeron estudios empíricos publicados entre 2005 y 2025 en revistas con revisión por pares que evaluaran desenlaces psicológicos asociados con cortes de energía eléctrica o con la privación experimental o voluntaria del teléfono o de las redes sociales, como modelo de la desconexión digital que acompaña a los apagones. Se excluyeron tesis, ensayos de opinión, informes técnicos, actas de congresos, preprints y artículos publicados en revistas sin revisión por pares o con prácticas editoriales cuestionables. Se revisaron los títulos, los resúmenes y los textos completos, y se extrajeron el diseño, la muestra, el contexto y los principales hallazgos de cada estudio, con especial atención a los análisis por edad. Los resultados se sintetizaron de forma narrativa, debido a la heterogeneidad de los diseños y de las medidas.

RESULTADOS

Se incluyeron siete estudios publicados entre 2014 y 2025: cuatro sobre cortes de energía, en el contexto del apagón ibérico de 2025, de la tormenta invernal de Texas de 2021 y del huracán María en Puerto Rico, y tres estudios sobre la privación del teléfono o de las redes sociales. Ninguno se realizó en el Ecuador. La Tabla 1 resume sus características:

Tabla 1. *Características de los estudios incluidos en la revisión.*

Estudio	Contexto	Diseño y muestra	Hallazgos principales
Neira-Placer y Álvarez-Seoane, 2025 (8)	Apagón ibérico de abril de 2025, Galicia (España)	Encuesta en línea exploratoria a 151 jóvenes de 14 a 26 años	Predominó la tranquilidad, sobre todo en hombres y menores de 20 años; preocupación e impotencia en mujeres y mayores de 20 años
Sugg et al., 2023 (9)	Tormenta invernal y crisis eléctrica de Texas, 2021	Análisis de conversaciones de una línea de crisis por mensajes de texto	Aumentaron las conversaciones de crisis y las ideas suicidas, que persistieron hasta 11 meses en las zonas más afectadas
Grineski et al., 2022 (10)	Tormenta invernal Uri y COVID-19, Texas	Encuesta a residentes adultos	Los cortes de servicios combinados con un alto impacto de la COVID-19 elevaron el estrés postraumático; mayores desigualdades raciales
López-Cepero et al., 2022 (11)	Huracán María, Puerto Rico	Cohorte de 456 adultos de 30 a 75 años	Cada estresor adicional, incluida la pérdida de servicios, aumentó la probabilidad de depresión, ansiedad y estrés postraumático

Estudio	Contexto	Diseño y muestra	Hallazgos principales
Clayton et al., 2015 (12)	Laboratorio, Estados Unidos	Experimento con estudiantes universitarios usuarios de iPhone	La separación del teléfono aumentó la ansiedad, la frecuencia cardiaca y la presión arterial, y redujo el rendimiento cognitivo
Cheever et al., 2014 (13)	Laboratorio, Estados Unidos	Experimento con estudiantes universitarios según su nivel de uso	La ansiedad aumentó con el tiempo sin el teléfono en los usuarios moderados e intensivos, pero no en los de bajo uso
Stieger y Lewetz, 2018 (14)	Vida cotidiana, Austria	Intervención de una semana sin redes sociales en 152 adultos	Aumentaron el deseo de uso y el aburrimiento; el 59 % recayó al menos una vez

Fuente: elaboración propia (2026).

Cortes de energía y salud mental

Los estudios sobre apagones prolongados coincidieron en un aumento del malestar psicológico. Tras la crisis eléctrica de Texas de 2021, Sugg et al. observaron un incremento de las conversaciones con una línea de crisis y de las ideas suicidas, que en las regiones con mayor afectación se mantuvo elevado durante meses (9). En el mismo evento, Grineski et al. encontraron que el riesgo de estrés postraumático era mayor cuando los cortes de agua y electricidad coincidían con un alto impacto de la pandemia (10). En Puerto Rico, López-Cepero et al. comprobaron que cada estresor adicional asociado con el huracán, entre ellos la pérdida de servicios, aumentaba la probabilidad de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés postraumático (11). El efecto se relacionó con la duración del corte y con la acumulación de estresores.

Desconexión digital

Los estudios experimentales mostraron que la privación del teléfono produce una respuesta de estrés medible. Clayton et al. registraron un aumento de la ansiedad, de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial, junto con un peor rendimiento en una tarea cognitiva, cuando los participantes no podían contestar su teléfono (12). Cheever et al. observaron que la ansiedad aumentaba con el tiempo en los usuarios moderados e intensivos, pero no en los de bajo uso (13), y Stieger y Lewetz describieron mayor deseo de uso y aburrimiento durante una semana sin redes sociales (14).

Diferencias según la edad

Solo un estudio analizó las reacciones ante un apagón real según la edad. Neira-Placer y Álvarez-Seoane encontraron que la mayoría de los jóvenes no experimentó un malestar intenso durante el apagón ibérico, que la tranquilidad fue la emoción predominante, en especial en los menores de 20 años, y que la pérdida de las redes sociales no fue percibida como un problema relevante; la preocupación se vinculó, más bien, con la imposibilidad de comunicarse con familiares y de obtener información (8). Ningún estudio comparó directamente a personas de las generaciones X y Z.

DISCUSIÓN

La evidencia revisada indica que los cortes de energía pueden afectar la salud mental, pero que su impacto depende de la duración del evento y de la acumulación de otros estresores, como la pérdida de agua, los daños materiales o las crisis sanitarias (9-11). Esta conclusión coincide con la descripción de los apagones como un problema de salud comunitaria (1) y, al mismo tiempo, con la advertencia de que su efecto es difícil de aislar de las condiciones económicas y sociales que lo acompañan (2).

En cuanto a la desconexión digital, los experimentos muestran que separarse del teléfono genera ansiedad y activación fisiológica (12), y que esta respuesta es mayor en quienes lo usan intensivamente (13,14). Dado que el uso problemático del teléfono es más frecuente en los jóvenes (4) y que el miedo a perderse algo es mayor a menor edad (5), resulta plausible que los apagones afecten más a quienes dependen en mayor medida de la conectividad. Sin embargo, el factor que explica la ansiedad en estos estudios es la intensidad del uso y no la generación, por lo que una persona de la generación X con alta dependencia digital podría reaccionar de forma similar a un joven.

Por otra parte, el único estudio que evaluó a jóvenes durante un apagón real no confirmó la hipótesis de una reacción emocional intensa: la mayoría permaneció tranquila y se apoyó en el contacto presencial y en las actividades físicas o creativas (8). Además, la investigación sobre desastres indica que la edad no siempre opera como un factor de vulnerabilidad. Bonanno et al., en una muestra de 2752 residentes de Nueva York tras los atentados de 2001, encontraron que las personas de 65 años o más tenían una probabilidad más de tres veces mayor de mostrar resiliencia que las de 18 a 24 años, y que la pérdida de ingresos, la falta de apoyo social y la acumulación de estresores reducían esa probabilidad (15). Esto concuerda con la mejor regulación emocional descrita en la adultez (6), pero sugiere que, ante los apagones, los adultos de la generación X pueden verse más afectados por la pérdida de ingresos y por las responsabilidades laborales y familiares que por la desconexión digital.

Por ello, las intervenciones psicoeducativas ante las crisis energéticas deberían centrarse en quienes sufren cortes prolongados, pérdidas económicas o dependencia intensa del teléfono, más que en categorías generacionales amplias, e incluir información oportuna sobre los racionamientos y el fortalecimiento de las redes de apoyo.

Entre las limitaciones de esta revisión, el número de estudios fue reducido, predominaron los diseños transversales y las muestras de conveniencia, y los experimentos sobre la privación del teléfono se realizaron con estudiantes universitarios en condiciones de laboratorio. Además, ningún estudio se llevó a cabo en el Ecuador ni comparó directamente a las generaciones X y Z, lo que impidió realizar una síntesis cuantitativa. Se requieren estudios con instrumentos validados, muestras representativas de distintos grupos de edad y medición de la dependencia digital.

CONCLUSIÓN

Los cortes de energía eléctrica prolongados se asocian con un aumento del malestar psicológico, en especial cuando coinciden con otros estresores, y la desconexión digital produce ansiedad sobre todo en los usuarios intensivos del teléfono. Sin embargo, la evidencia no permite afirmar que la generación Z reaccione peor que la generación X ante los apagones, ya que la duración del corte, las pérdidas económicas y el grado de dependencia digital parecen explicar mejor las diferencias individuales. Por ello, se recomienda investigar estas variables en el contexto ecuatoriano y orientar las intervenciones a los grupos con mayor exposición y menor apoyo social.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Casey JA, Fukurai M, Hernández D, Balsari S, Kiang MV. Power outages and community health: a narrative review. Curr Environ Health Rep. 2020;7(4):371-83.
2. Bantjes J, Swartz L. Load shedding and mental health in South Africa: methodological challenges of establishing causal links. S Afr J Sci. 2023;119(9/10):16661.
3. Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clin Psychol Sci. 2018;6(1):3-17.
4. Sohn SY, Rees P, Wildridge B, Kalk NJ, Carter B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC Psychiatry. 2019;19(1):356.
5. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav. 2013;29(4):1841-8.
6. Charles ST, Carstensen LL. Social and emotional aging. Annu Rev Psychol. 2010;61:383-409.
7. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71.

8. Neira-Placer P, Álvarez-Seoane D. Impacto emocional de la pérdida de conectividad por fallo eléctrico en jóvenes. Rev Comun SEECI. 2025;58:1-35.
9. Sugg MM, Wertis L, Ryan SC, Green S, Singh D, Runkle JD. Cascading disasters and mental health: the February 2021 winter storm and power crisis in Texas, USA. Sci Total Environ. 2023;880:163231.
10. Grineski SE, Collins TW, Chakraborty J. Cascading disasters and mental health inequities: Winter Storm Uri, COVID-19 and post-traumatic stress in Texas. Soc Sci Med. 2022;315:115523.
11. López-Cepero A, O'Neill HJ, Marrero A, Falcon LM, Tamez M, Rodríguez-Orengo JF, et al. Association between adverse experiences during Hurricane María and mental and emotional distress among adults in Puerto Rico. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2022;57(12):2423-32.
12. Clayton RB, Leshner G, Almond A. The extended iSelf: the impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. J Comput Mediat Commun. 2015;20(2):119-35.
13. Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, Chavez A. Out of sight is not out of mind: the impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. Comput Human Behav. 2014;37:290-7.
14. Stieger S, Lewetz D. A week without using social media: results from an ecological momentary intervention study using smartphones. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2018;21(10):618-24.
15. Bonanno GA, Galea S, Bucciarelli A, Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. J Consult Clin Psychol. 2007;75(5):671-82.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/