

## Revisar WhatsApp sin mensajes podría ser una señal de ansiedad y necesidad de conexión

Abrir WhatsApp cada pocos minutos, desbloquear el celular “por si llegó algo” o sentir ansiedad cuando nadie responde se ha vuelto una conducta habitual para muchas personas. Sin embargo, especialistas advierten que este comportamiento podría ser más que una simple costumbre asociada al uso del teléfono.

De acuerdo con Pablo Johnson, psicólogo clínico de la Clínica de Atención Psicológica (CAPSI) de la Universidad Andrés Bello, las plataformas de mensajería instantánea han instalado una lógica marcada por la inmediatez y la disponibilidad permanente.

### Anuncio Patrocinado

“Hoy existe una expectativa constante de respuesta inmediata. La demora, la pausa o simplemente no contestar rápidamente muchas veces se vive con angustia o incluso como una señal de desinterés”, explicó el especialista.

El académico señaló que aplicaciones como WhatsApp han facilitado la comunicación a distancia, pero también han contribuido a una creciente dificultad para tolerar la espera y la frustración.

Según Johnson, revisar el celular aunque no existan notificaciones puede convertirse en un intento de aliviar una sensación de vacío o incertidumbre emocional.

“El mensaje ya no solo comunica algo; muchas veces funciona como una confirmación de presencia. La necesidad de revisar el teléfono aparece como una búsqueda de comprobar que existimos en la mente de alguien más”, afirmó.

El fenómeno también se expresa en el ámbito laboral, donde cada vez resulta más difícil separar el trabajo de la vida personal. La presión por estar siempre disponible genera una sensación constante de alerta y respuesta inmediata.

“La demora puede vivirse como agresión y la ausencia como abandono. Eso habla de una fragilidad creciente para sostener la espera o la distancia sin angustia”, sostuvo el psicólogo.

Frente a este escenario, Johnson llamó a recuperar espacios de pausa, desconexión y límites saludables con los dispositivos.

Revisar WhatsApp sin mensajes podría ser una señal de ansiedad y necesidad de conexión

“Es importante volver a instalar límites saludables con los dispositivos y comprender que no estar disponibles todo el tiempo no significa perder valor para los demás. Aprender a tolerar la espera también forma parte del bienestar emocional”, concluyó.

y tú, ¿qué opinas?