LITORALPRESS

Fecha: 02-06-2026
Medio: Crónica de Chillán
Supl. : Crónica de Chillán
Tipo: Noticia general
Título: REVISAR EL CELULAR SIN QUE HAYA MENSAJES PUEDE SER POR SENSACIÓN DE VACÍO

Pág. : 10
Cm2: 395,7

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

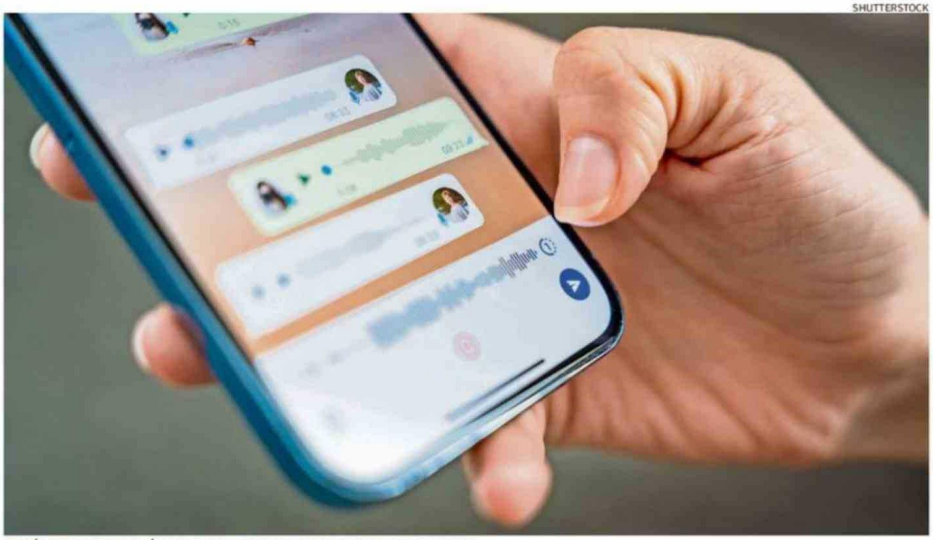
TENDENCIAS

# REVISAR EL CELULAR SIN QUE HAYA MENSAJES PUEDE SER POR SENSACIÓN DE VACÍO

**COMUNICACIÓN.** *La hiperconectividad ha permeado la soledad y la espera, donde algunos interpretan el silencio como "desinterés".*

V.B.V.

SHUTTERSTOCK



PSICÓLOGO RECOMENDÓ RECUPERAR LOS ESPACIOS DE SOLEDAD Y SILENCIO.

Desbloquear la pantalla del celular y abrir WhatsApp cada pocos minutos "para ver si llegó algo", pese a que las notificaciones están activadas y no ha sonado nada, es un gesto cotidiano que a veces termina en ansiedad al comprobar que efectivamente no hay nada nuevo. Esto se repite decenas de veces al día y en todo el mundo, lo cual "refleja cambios profundos en la manera en que las personas se relacionan emocionalmente con los otros y consigo mismas", indicó la Universidad Andrés Bello (UNAB).

El psicólogo y académico de esta casa de estudios, Pablo Johnson, señaló que las plataformas de mensajería instantánea han modificado la forma en que se vive la comunicación, instalando una lógica marcada por la inmediatez y la disponibilidad permanente.

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

Esto se traduce en personas que cada vez tienen mayor dificultad para tolerar la espera y la frustración, porque "vivimos en una época hiperconectada, donde pareciera que todo debe funcionar sin latencia. Eso impacta directamente en cómo las personas manejan la ansiedad, la soledad y la necesidad de sentirse presentes para otros", explicó Johnson.

Revisar constantemente el celular incluso cuando no existen mensajes puede transformarse en un intento de aliviar una sensación de vacío, o incertidumbre emocional. "El mensaje ya no sólo 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", agregó.

## TRABAJO

Esto a veces se replica en el ámbito laboral, donde la mensajería instantánea y el trabajo a distancia han debilitado el límite con la vida personal, a través de una sensación de disponibilidad permanente que termina instalando una presión constante por responder, estar conectado y no "desaparecer" digitalmente.

En Chile, el Código del Trabajo fue modificado en 2020 debido a la pandemia y el auge de las actividades a distancia, que muchos incluso aprovecharon para cambiar la ciudad por el campo, sólo bastaba una buena conexión a internet. Por esto, y siguiendo una tendencia mundial, se incorporó el derecho a la desconexión.

La modificación legal sigue vigente para quienes realizan teletrabajo: el acuerdo laboral debe establecer el horario o número de horas para sus funciones, fuera de las cuales "no están obligados a responder las comunicaciones, órdenes u otros requerimientos del empleador". Este espacio "deberá ser de, al menos, 12 horas continuas en un periodo de 24 horas".

En este escenario, agregó el académico UNAB, la ausencia de mensajes o la demora en responder puede generar interpretaciones emocionales desproporcionadas, que se viven "como agresión y abandono. Eso habla de una fragilidad creciente para sostener la espera o la distancia sin angustia".

Johnson también advirtió que las interacciones digitales muchas veces funcionan como sustitutos emocionales rápidos pero superficiales. Un emoji, un sticker o una reacción inmediata pueden aliviar la ansiedad por un momento, aunque no reemplazan vínculos más profundos o presenciales. Frente a esto, es necesario recuperar espacios de pausa, desconexión y tolerancia a la espera.