



6 febrero, 2025

## ¿Debo salir del WhatsApp laboral en vacaciones?



Por: [Sofía Flores Villagrán](#)  
Académica de Terapia Ocupacional, Universidad Andrés Bello

VER MÁS



¿Quieres tomarte un descanso, pero sigues recibiendo notificaciones? Hablemos de consentimientos y no disponibilidad emocional en redes sociales. Partamos mencionando cómo la tecnología y las redes sociales hoy cumplen un papel importante en nuestro día a día. Y es que se puede considerar a la red como una oportunidad para mantener y profundizar relaciones creadas, como así también nos permite tener la posibilidad de explorar y expresar nuestra identidad a través de las diferentes plataformas. Finalmente, la virtualidad ha llegado a construir otro espacio en el que nadie quiere, ni debe, quedarse fuera. Por el contrario, ¡Queremos estar ahí y queremos que nos vean! Sin embargo, ¿qué pasa cuando en plenas vacaciones sigo viendo las notificaciones del grupo WhatsApp del trabajo, ¿o cuando llego a casa y me siguen escribiendo fuera de horarios laborales? ¿Te genera algún tipo de molestia, o por el contrario eres de aquellas personas a las que les es indiferente?

Observemos nuestros espacios más próximos, ¿qué pasa cuando subo una foto y comienzan a escribirme porque se asume que estoy "en línea" pero no ando de ánimo para chatear, o por el contrario alguien se molesta porque dejé un mensaje "visto" sin respuesta. Las nuevas formas de habitar internet invitan a observar cómo son nuestras dinámicas frente a estos nuevos espacios, ¿qué me gusta y, por el contrario, qué no me gusta. Por esto se ha hecho necesario empezar a hablar de consentimiento, salud mental y no disponibilidad emocional en espacios digitales.

Algunos consejos en este sentido son primero, disminuir la exposición a las distintas redes sociales. Este puede incluir desde la disminución del tiempo de uso, eliminación de aplicaciones, hasta el cierre total de la cuenta. Esto lo define cada uno o una y dependerá de lo que considere necesario. Toma tu tiempo y vuelve cuando lo estimes conveniente.

Además, cada aplicación tiene sus herramientas que permiten configurar su uso de acuerdo con tu interés. Por ejemplo: Desactiva notificaciones en tu celular o "programa envíos" en los mails, para que lleguen en horarios adecuados y no a medianoche. ¡Esta es una muy buena práctica laboral!

Establecer límites y acuerdos, puedes solicitar salirte de chat grupales durante vacaciones, puedes incluir en las descripciones o estados de perfil tus horarios de atención, solicitar que no compartan tu contacto sin autorización previa, o que no te etiqueten en fotografías.

No caigas en la inmediatez, las aplicaciones están diseñadas para que todo parezca ser una urgencia y que le prestes atención inmediata, aunque esto no lo sea. Así que ten calma. Recuerda que puedes tomar tu tiempo.

Es útil conversar con amistades y familia acerca de sus preferencias y desagradados. Por ejemplo, puedes solicitar que te contacten vía WhatsApp y que un llamado sea sólo en caso de emergencias.

Desde la terapia ocupacional es necesario reflexionar frente a estos espacios en el que aún nos encontramos re-descubriéndonos como sociedad, se hace necesario establecer una relación amigable y sana con los dispositivos digitales; sin embargo, este dependerá del uso que les demos. ¡Así que pasa la voz! Creen más consejos y pongámoslos en práctica. Cuidémonos entre todos y todas.