

# Límites emocionales: bloquear contactos en WhatsApp ayuda a controlar la salud mental

17/07/2024




Los expertos en salud mental y redes sociales consideran que bloquear a una persona en WhatsApp no es una actitud infantil, al contrario, es una acción beneficiosa para nuestro organismo y así evitar problemas de ansiedad, depresión o estrés.

De esta forma, al establecer límites, los especialistas aseguran que estás protegiendo tu **bienestar emocional** y **privacidad**. Asimismo, es un método que previene conflictos potenciales que pueden escalar y afectar el estado de ánimo personal.

Al filtrar contenido negativo, como mensajes de **acoso** o **bullying**, te proteges emocionalmente y fortaleces tu autoestima. Si la persona bloqueada sigue mandándote mensajes por diferentes redes sociales, se puede denunciar como **ciberacoso**.

Para muchas personas, es una **herramienta de control** capaz de funcionar también como una fórmula para **establecer límites**, permitiendo a cada cual controlar quién tiene acceso a su información personal, publicaciones y actualizaciones.

 *WhatsApp; aplicaciones. Foto: Unsplash.*

En lugar de permitir que **interacciones negativas** consuman tu energía, bloquear personas te permite enfocarte en relaciones **constructivas** y **positivas**, promoviendo un ámbito más saludable y tranquilo dentro de la aplicación de mensajería instantánea.

## ¿Cómo silenciar chats en WhatsApp?

Teniendo en cuenta que la opción permite silenciar tanto chats **individuales** como **grupales**, los procedimientos para llevar a cabo cada una de las tareas son **distintos**.



about:blank

### Silenciar chats individuales en WhatsApp

1. Presionar el nombre del chat.
2. Tocar Silenciar notificaciones.
3. Seleccionar por cuánto tiempo se quieren silenciar las notificaciones y luego tocar OK.

### Silenciar chats grupales en WhatsApp

1. Presionar el nombre del grupo.
2. Tocar Notificaciones.
3. Apretar Silenciar notificaciones debajo de Mensajes o Llamadas.
4. Seleccionar por cuánto tiempo se quiere silenciar las notificaciones y luego tocar OK.

Fuente: Canal 26