

# Qué significa leer mensajes de WhatsApp y no contestar, según la psicología

06/11/2025



Hoy es habitual mirar el teléfono varias veces por hora, pero eso no implica estar siempre disponible. Leer y no contestar un WhatsApp puede generar malestar en quien espera una respuesta, psicólogos explicaron que puede ayudar a regular emociones, ganar tiempo o simplemente marcar un límite ante la presión constante de atender del día.

## Explicación psicológica

**Leer y no contestar, además, no siempre es descortesía: expertos lo vinculan con la regulación emocional.** Hay gente que necesita **procesar el contenido antes de responder para no desbordarse**. Otras veces es una estrategia para evitar disputas o una forma de desconexión digital voluntaria, establecer límites personales frente a la hiperconectividad y preservar su salud mental diaria.

También hay motivos prácticos: **falta de tiempo o prioridades inmediatas que exigen atención**. Según datos citados, más de 7,1 millones de personas en España se consideran adictas al móvil, un dato que no contradice el deseo de desconectar. En

ocasiones, leer y postergar la respuesta es simplemente ordenar prioridades y proteger el bienestar emocional propio sin culpa.

No obstante, el **silencio también puede tener una lectura negativa: en algunos casos es una respuesta pasivo-agresiva destinada a castigar o a mostrar desinterés.** Detectarlo requiere contexto y cautela. Antes de sacar **conclusiones conviene preguntar, confrontar en persona o poner límites claros sobre tiempos de respuesta aceptables dentro de una relación laboral o afectiva y acomodar expectativas.**

## **El extremo opuesto y sus factores**

En el extremo opuesto están quienes contestan al instante: **suelen ser personas organizadas o que buscan evitar malentendidos.** Para otros es un gesto de cortesía **digital o una necesidad de validación.** También hay quienes **responden por aburrimiento o por mantener el control de la conversación, algo que no siempre tiene significado sentimental profundo ni patrón universal relacional.**

Autores como Long (2023) analizan la **'ansiedad por los mensajes'** y recomiendan tolerancia a la espera: **no todas las conversaciones requieren respuesta inmediata.** Aprender a comunicar **preferencias sobre tiempos de contestación ayuda.** Señalar **disponibilidad, acordar franjas sin notificaciones o directamente explicar necesidades personales mejora la convivencia digital sin interpretar cada silencio como rechazo de forma exagerada innecesaria.**

Fuente: Radio Mitre