

# Qué significa tener muchos mensajes de WhatsApp sin abrir, según la psicología

30/11/2024



El comportamiento de dejar muchos mensajes de **WhatsApp** sin abrir es más común de lo que parece y la **psicología** ofrece varias interpretaciones relacionadas con el **bienestar emocional**, la **gestión del tiempo** y las **relaciones sociales**.

En un mundo digital, con constantes notificaciones de diferentes plataformas, los mensajes de WhatsApp pueden convertirse en una **fuentes de estrés**. Si acumulamos demasiados mensajes sin abrir, es posible que sea una reacción ante la **sensación de estar abrumados** por la cantidad de información que tenemos que procesar. Según los psicólogos, esto puede ser un **mecanismo de defensa** que evitamos enfrentarnos a la ansiedad de tener que responder a cada uno.



Uno de los principales motivos por los cuales las personas no abren los mensajes de inmediato es la sobrecarga cognitiva. (Foto: Adobe Stock).

Dejar mensajes sin abrir también puede ser un indicativo de **evasión o procrastinación**. Si bien a veces puede parecer que el simple hecho de ignorar un mensaje no tiene consecuencias inmediatas, esta práctica puede ser una manifestación de una tendencia más profunda a **evitar situaciones o emociones que resultan incómodas**. Si el mensaje tiene una carga emocional, como una discusión o una situación conflictiva, la procrastinación puede ser una forma de **evitar confrontar esa incomodidad**.

Además, puede estar relacionado con la **falta de interés** o el deseo de **establecer límites**. Algunas personas, especialmente aquellas que experimentan agotamiento emocional o social, pueden elegir ignorar ciertos mensajes como una forma de **proteger su tiempo y energía**. Este comportamiento es común en personas que **valoran su espacio personal** y buscan **evitar interacciones** que consideran innecesarias o agotadoras.

Además, hay quienes prefieren hacer las cosas **a su propio ritmo**. Para estas personas, los mensajes sin abrir no tienen un impacto emocional tan profundo. Puede ser una cuestión de

que prefieren **priorizar otras actividades** o responder **cuando se sienten más cómodos**. De hecho, la tendencia refleja a veces una **falta de urgencia**, ya que en muchos casos no consideran que el contenido del mensaje sea tan importante como para responder inmediatamente.

El acto de dejar mensajes de WhatsApp sin abrir tiene distintas explicaciones desde la psicología. Sea por **estrés, evasión, establecer límites personales o falta de urgencia**, este comportamiento revela cómo gestionamos las emociones, relaciones y el flujo de información en un entorno digital cada vez más sobrecargado.

Fuente: TN