



¿Debo salir del WhatsApp laboral en vacaciones?

¿Quieres tomarte un descanso, pero sigues recibiendo notificaciones? Hablemos de consentimiento 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



SOFÍA FLORES VILLAGRÁN
 Académica de Terapia Ocupacional
 Universidad Andrés Bello

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 desagrados. Por ejemplo, puedes solicitar que te contacten vía WhatsApp y que un llamado sea solo 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.