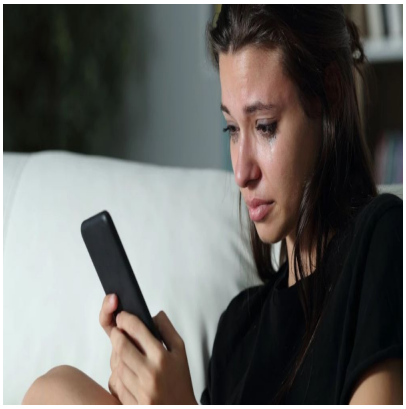

# Mujeres jóvenes, más propensas a la ansiedad por uso de móviles

## Description

(Londres) La ansiedad ligada al uso excesivo del móvil afecta más a las mujeres jóvenes, demuestra un estudio difundido hoy que sugiere la necesidad de estrategias específicas de prevención y apoyo, pues están más expuestas a sufrir dependencia tecnológica.

Los resultados, presentados en el Congreso de la Asociación Europea de Psiquiatría (EPA) mostró que las mujeres jóvenes presentan niveles más altos de ansiedad social y temor al juicio negativo en redes.

El presidente de la EPA, el belga Geert Dom, señaló en su presentación que casi el 100 por ciento de la Generación Z utiliza smartphones, y que múltiples estudios vinculan este uso con un aumento de la angustia mental, comportamientos autolesivos y suicidio en la juventud.

La investigación, liderada por Csibi Sándor, de la universidad rumana George Emil Palade, analizó a 400 personas adultas con una media de edad de 26 años, de las que 293 eran mujeres.

El objetivo era estudiar las diferencias de género en el uso problemático del smartphone, el bienestar mental, la regulación emocional y la ansiedad social.

El género se mostró como un factor decisivo en varias variables psicológicas asociadas al uso excesivo del móvil, como el tiempo de utilización diaria, el bienestar mental, la capacidad para gestionar emociones y el temor a la percepción negativa.

Estos resultados apuntan a diferencias preocupantes entre géneros, donde las mujeres son más propensas a sufrir consecuencias psicológicas por el uso del smartphone, explicó Sándor. Además, observamos cómo la falta de comprensión emocional, la interacción social virtual y el escaso apoyo percibido pueden estar detrás de esta problemática.

Uno de los hallazgos más relevantes del trabajo, destaca que las mujeres jóvenes son quienes presentan mayor miedo a ser juzgadas negativamente en entornos digitales, una emoción que puede verse amplificada por el uso constante del teléfono móvil y las redes sociales.

La falta de comprensión emocional, la interacción social virtual y el escaso apoyo percibido pueden estar detrás de esta problemática.

Asimismo, ellas también registran un uso más prolongado del smartphone en comparación con otros géneros, lo que

refuerza la hipótesis de una relación entre el tiempo de exposición a estos dispositivos y ciertos efectos negativos sobre la salud mental.

El Maipo/PL

**Date Created**
Abril 2025

www.elmaipo.cl