La ansiedad ligada al uso excesivo del móvil afecta más a las mujeres jóvenes

Por: Tercera información. 20/04/2025

El Congreso Europeo de Psiquiatría se celebra esta semana en Madrid.

Un nuevo estudio revela que ellas utilizan más el smartphone que otros géneros y presentan mayor temor a la crítica social en línea. Los autores apuntan que “podrían necesitar estrategias específicas de prevención y apoyo, ya que están más expuestas a sufrir por esta dependencia tecnológica”.

Un equipo internacional ha detectado diferencias significativas entre géneros en el **uso problemático del teléfono móvil**, con especial incidencia en mujeres jóvenes, quienes presentan niveles más altos de ansiedad social y temor al juicio negativo en redes.

Los resultados se han presentado en el Congreso de la Asociación Europea de Psiquiatría (EPA), el mayor evento especializado en salud mental del continente, que **se celebra esta semana en Madrid**.

El presidente de la EPA, el belga **Geert Dom**, señala que “casi el 100 % de la Generación Z utiliza *smartphones”*, y que múltiples estudios ya han vinculado este uso con un **aumento de la angustia mental, comportamientos autolesivos y suicidio en la juventud**, expone Dom, investigador en psiquiatría de la adicción en la Universidad de Amberes.

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.

A más exposición, más problemas

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

Entre 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.

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.

Neha Pirwani, coautora del estudio e investigadora en la universidad húngara Eötvös Loránd, añade que “las mujeres podrían necesitar **estrategias específicas** de prevención y apoyo, ya que están más expuestas a sufrir por esta dependencia tecnológica”. Para Pirwani, es vital seguir investigando para identificar los factores causales y las consecuencias del fenómeno.

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ

Fotografía: Tercera información

Fecha de creación
2025/04/20