

# El teléfono móvil es malo para tu salud mental



La mayoría de nosotros tenemos esos portales digitales de información constante, que se han integrado de tal manera en la vida , que ahora son necesarios como un órgano extra en nuestro cuerpo. Alrededor del 72% de las personas alrededor del mundo poseen un smartphone.

Pero estudios han demostrado que el uso excesivo puede tener un impacto negativo en la postura, vista y audición, por no mencionar distraer a los conductores y peatones.

Más recientemente, los investigadores que estudian la relación entre el uso del teléfono móvil y la salud mental también han encontrado que el uso excesivo de nuestros teléfonos puede estar llevando a una mayor incidencia de depresión y ansiedad en los usuarios.

Ahora te mostraremos un compilado de diferentes estudios donde muestra el caos en el que se puede convertir tu teléfono inteligente o la tecnología:



¿Por qué el uso excesivo podría ser un factor?

Un estudio de 2016 titulado “Miedo a la falta, la necesidad de tacto, ansiedad y depresión están relacionados con el uso problemático de teléfonos inteligentes”, se propuso explorar la causalidad entre el uso problemático de teléfonos inteligentes y la gravedad de la depresión y síntomas de ansiedad .

Los resultados mostraron que la mayoría de las personas que tenían un miedo irracional a perderse o un comportamiento

compulsivo a tocar, eran más propensas a abusar de sus teléfonos. Y aquellos que lo hacían tenían más probabilidades de obtener puntuaciones más altas en las escalas de depresión y ansiedad, posiblemente porque, según el estudio, el uso problemático de los teléfonos inteligentes “puede interferir con otras actividades placenteras y perturbar las actividades sociales . “

Vivimos en una sociedad adicta a la tecnología

Un estudio publicado en *Frontiers in Psychiatry*, describe cómo se manifiesta la adicción a la tecnología:

\*Si decides usar tu dispositivo incluso en “contextos peligrosos o prohibidos”.

\*Si pierdes interés en otras actividades.

\*Si te sientes irritable o incómodo cuando estás separado de tu teléfono.

\*Si sientes ansiedad o soledad cuando no puedes enviar o recibir un mensaje inmediato.

Los investigadores también encuentran que los adolescentes y las mujeres pueden ser más susceptibles a esta adicción al comportamiento. ¿Te identificaste con alguno de los puntos? Probablemente tienes un problema de adicción.

Las personas están empezando a usar su teléfono para evadir situaciones negativas o incómodas

Un estudio publicado en *Computers in Human Behavior*, asegura que este lazo de retroalimentación negativa de la adicción puede plantear problemas para las personas que ya tienen problemas para regular las emociones negativas o tienden a suprimirlas; pueden recurrir al teléfono como un mecanismo de afrontamiento. Inicialmente, esto puede ayudar como una distracción, pero con el tiempo, crea un patrón que tiene un impacto negativo en la salud mental.

Por otra parte los investigadores todavía no han explorado exhaustivamente las diferentes formas en que las personas están usando sus teléfonos inteligentes y otras tecnologías, y cómo estas diferencias pueden contribuir a la mala salud mental.

Así que mientras que la investigación sigue siendo inconclusa, podría valer la pena echar un vistazo a cómo te sientes antes y después de estar demasiado tiempo en tu teléfono celular, puede ser inofensivo, pero si te provoca ansiedad o algún sentimiento desagradable es momento de moderar su uso, así podrías mejorar tu salud mental y así tu felicidad.

Fuente: muyinteresante.