

Se ofertan

CE RE BROS

¿Vos querés que sea el tuyo?

Un ensayo sobre el uso y abuso de las pantallas y las redes sociales. El altísimo costo que podría estar pagando tu capacidad de concentración y tu salud mental.

Por Juan Manuel Esteybar y **DEMOS**

Se ofertan **CE RE BROS**



¿Qué pensarías si te digo que estás siendo engañado y educado al igual que una paloma? En 1936 B.F Skinner hizo experimentos con palomas, les enseñó a mover el ala izquierda o picar un disco y, si lo hacían correctamente, las premiaba con una cuota de alpiste. A través de un refuerzo negativo o uno positivo, llevó el experimento tan lejos hasta llegar a entrenar a las palomas para que guíen misiles en la Segunda Guerra Mundial en un proyecto llamado "Pigeon". Así inventando la famosa "respuesta condicionada".

Al conocer la historia de las palomas, todos pensamos: "¡Pobres animales están siendo manipulados!". O también: "Qué cruel era Skinner". Ahora tengo que darte una mala noticia: estamos cayendo en la misma trampa que las palomas. Los creadores de varias de tus redes sociales favoritas están haciendo exactamente lo mismo con vos. Mové el ala o subí una foto para alimentar el algoritmo y luego recibirás el alpiste en forma de corazones y likes para llenar el vacío con reconocimiento.

¿Te suena? ¿En qué estabas pensando antes de darle clic a este ensayo? ¿Te acordás? ¿Cuándo fue la última vez que hiciste una sola cosa a la vez sin mirar tu celular? No te preocupes, no estoy acá para retarte. Simplemente quiero que reflexionemos y tengamos las herramientas y el impulso para salir del automatismo al cual nos podemos someter y encadenar con tan solo un algoritmo.

No estoy hablando de una causa noble y lejana como salvar los osos pandas en China, sino de algo mucho más importante y cotidiano que es el foco de tu atención, tu lupa ante la realidad, tu forma de sentir y actuar, tu forma de ver la vida. Otra mala: lo estás regalando al scroll infinito en redes sociales y a la maratón de horas que pasás jugando al LOL, y a la vez, estás dañando tu preciada salud mental. Tu cerebro está en oferta

Lo dice la ciencia

Tu cerebro tiene un mecanismo llamado sistema de recompensa, el cual naturalmente refuerza y motiva acciones como comer, hidratarse, reproducirse. Estas conductas son muy importantes para la perpetuación de la especie, por eso tu cerebro "está piyo" y lo asocia a la liberación y síntesis de un neurotransmisor llamado DOPAMINA, el cual está ligado a la sensación de placer. Este simple pero efectivo mecanismo, hace que aprendas y refuerces ciertas conductas claves para tu supervivencia, como tomar agua cuando tenés sed o comer cuando te da hambre.

Se ofertan CEREBROS



La Dopamina es un neurotransmisor (de los muchos en tu cerebro) encargado de miles de ciclos en tu cuerpo como dar fluidez a tus movimientos. Las personas que tienen Parkinson tienen un déficit de esta hormona por la muerte de las neuronas que la producen. También se pueden observar niveles bajos de dopamina en condiciones como el síndrome de Tourette, el síndrome de las piernas inquietas, depresión, trastorno de déficit de atención, esquizofrenia y hasta en algunos casos de estreñimiento. O sea que la dopamina está en todos lados. De ahí viene el famoso "ayuno de dopamina" que, déjame spoilarte, no tiene tanto sentido porque sin los niveles óptimos de esta hormona en tu cuerpo, este no funciona de forma correcta. Por eso el objetivo no debería ser tratar de reducir la dopamina en tu cerebro, sino de limitar los estímulos que refuerzan de forma maliciosa este mecanismo. Un ejemplo cotidiano puede ser que cada vez que te sientas aburrido, tomas el celular y te pones en modalidad zombi scroleando en redes sociales o jugando al cundy crush de forma impulsiva. De esta forma, estás reforzando conductas que sobrecargan y lastiman este engranaje. La Dopamina no es la mala de la película, todo se trata de un EQUILIBRIO. Porque muchas veces la diferencia entre un veneno y un antídoto, es la dosis.

Una estafa cerebral

Este proceso no es solamente del cerebro humano, también está presente en muchas especies animales, pero a diferencia de ellos hay un factor disruptivo en la configuración del cerebro humano. Este sistema puede activarse a través de recompensas culturales como el reconocimiento social, que fue decisivo en la antigüedad para formar tribus y comunidad. Pero lo que nos hizo fuertes en un tiempo lejano, hoy puede ser usado en nuestra contra.

Las redes sociales activan los mismos circuitos cerebrales implicados en las adicciones a sustancias: el sistema de recompensa dopaminérgico. Cada vez que recibimos un "like", una notificación o una interacción positiva, se libera dopamina en el núcleo accumbens, una estructura clave del sistema mesolímbico. Esta liberación genera placer, refuerza el comportamiento y nos motiva a repetirlo, creando un patrón de uso compulsivo.

Según un estudio de Montag et al. (2019, Nature Human Behaviour), este circuito se ve especialmente potenciado por la recompensa variable (no saber cuándo ni cuántos "likes" llegarán), lo que imita el mecanismo de las máquinas tragamonedas. Y termina activando un proceso que debería ser intermitente en continuo, y en vez de invocar unas nubes benévolas para regar los jardines neuronales, sobreviene una tormenta que lo arrasa todo.



Es por esto que lo primero que hay que entender es que las redes sociales y los juegos en línea no están diseñadas para ser un simple divertimento, sino para volvernos adictos, y como toda adicción dejarán huellas en forma de heridas emocionales, físicas e intelectuales.

Y de a poco, te quedás sin nada.

Efectos Cognitivos

- **Reducción de la capacidad de atención y concentración (Niños y Adultos)**

El uso excesivo de redes sociales, caracterizado por contenido de ritmo rápido, puede disminuir la capacidad de mantener la atención sostenida y aumentar la distracción, afectando el rendimiento académico en niños y la productividad en adultos.

- **Alteración de funciones ejecutivas (Niños)**

El abuso de redes sociales puede impactar negativamente funciones como la planificación, la toma de decisiones y el control de impulsos, especialmente en niños cuyo cerebro está en desarrollo.

- **Aumento de síntomas similares al TDAH (Niños y Adolescentes)**

La exposición prolongada a redes sociales, especialmente a contenido de alta estimulación, puede exacerbar síntomas de impulsividad y falta de atención, similares a los del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

- **Reducción del volumen de materia gris (Adultos)**

El uso excesivo de redes sociales puede estar asociado con cambios estructurales en el cerebro, como una disminución del volumen de materia gris, que afecta la memoria y el procesamiento emocional.

Efectos Emocionales

- **Aumento de la ansiedad y la depresión (Niños, Adolescentes y Adultos)**

El abuso de redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad y depresión, debido a la comparación social, el ciberacoso y la presión por obtener validación.

- **Adicción comportamental (Adolescentes y Adultos)**

El uso excesivo de redes sociales puede generar comportamientos adictivos, similares a los observados en adicciones a sustancias, debido a la liberación repetitiva de dopamina.



- **Disminución de la autoestima (Adolescentes)**

La comparación constante con imágenes idealizadas en redes sociales puede reducir la autoestima, especialmente en adolescentes vulnerables.

Efectos Físicos

- **Trastornos del sueño (Niños, Adolescentes y Adultos)**

La luz azul de las pantallas y el uso nocturno de redes sociales suprimen la melatonina, alterando los ciclos de sueño y reduciendo la calidad del descanso.

- **Adelgazamiento de la corteza cerebral (Niños)**

El uso excesivo de redes sociales puede estar asociado con un adelgazamiento prematuro de la corteza cerebral, afectando regiones responsables de la memoria y la toma de decisiones.

- **Efectos Sociales y Reducción de habilidades sociales (Niños y Adolescentes)**

El abuso de redes sociales puede disminuir las interacciones cara a cara, afectando el desarrollo de habilidades sociales y la capacidad de interpretar señales no verbales.

- **Aumento del ciberacoso (Adolescentes)**

Las redes sociales facilitan el ciberacoso, que puede tener graves consecuencias emocionales, como ansiedad, depresión y baja autoestima.

Cómo combatirlo

Hay diversas herramientas o prácticas que pueden disminuir o eliminar los efectos negativos que causa el uso excesivo de las redes sociales.

- **Establecer límites de tiempo de pantalla:** usar aplicaciones o ajustes de dispositivos para monitorear y restringir el uso.

- **Evitar pantallas antes de dormir:** no usar dispositivos al menos 1 hora antes de acostarse para evitar la supresión de melatonina por la luz azul.

- **Fomentar actividades alternativas:** reemplazar el tiempo de pantalla con actividades como deportes, lectura o juegos de mesa para promover el bienestar físico y mental.

Se ofertan **CE RE BROS**

- **Practicar el uso consciente de pantallas:** usar pantallas con un propósito claro (aprendizaje, comunicación) y evitar el desplazamiento pasivo en redes sociales, lo que disminuirá el uso adictivo de las mismas.
- **Implementar campañas educativas:** Promover campañas en escuelas y comunidades sobre los riesgos del abuso de pantallas y estrategias para un uso saludable.
- **Regular el acceso en entornos educativos:** Establecer políticas en escuelas que limiten el uso de dispositivos durante clases y promuevan actividades interactivas sin pantallas.
- **Fomentar espacios libres de pantallas:** Crear zonas en espacios públicos (parques, bibliotecas) donde se prohíba el uso de dispositivos para incentivar interacciones cara a cara.

Conclusiones

Como sociedad debemos aceptar dos grandes verdades:

- 1. Somos adictos**
- 2. El contenido que estamos consumiendo y el medio por el que lo hacemos, nos está drenando, nos está CAMBIANDO.**

Cambiamos la concentración por distracción, lo profundo por lo liviano y superficial, el contenido por el envase. Consumimos contenido vacío que nos VACIA.



Bibliografía

- **Domingues-Montanari, S. (2023).** PMC. Impacto: Mejora las habilidades sociales y reduce la dependencia de las pantallas.
- **Domingues-Montanari, S. (2023).** Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. PMC.
- **Lissak, G. (2019).** Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: a Scoping Review. Springer.
- **Lissak, G. (2019).** Springer. Impacto: Mejora la atención y el rendimiento académico en niños.
- **Zhao, J., et al. (2023).** Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder. Nature.

Se ofertan **CE
RE
BROS**



Por Juan Manuel Esteybar y **DEMOS**
