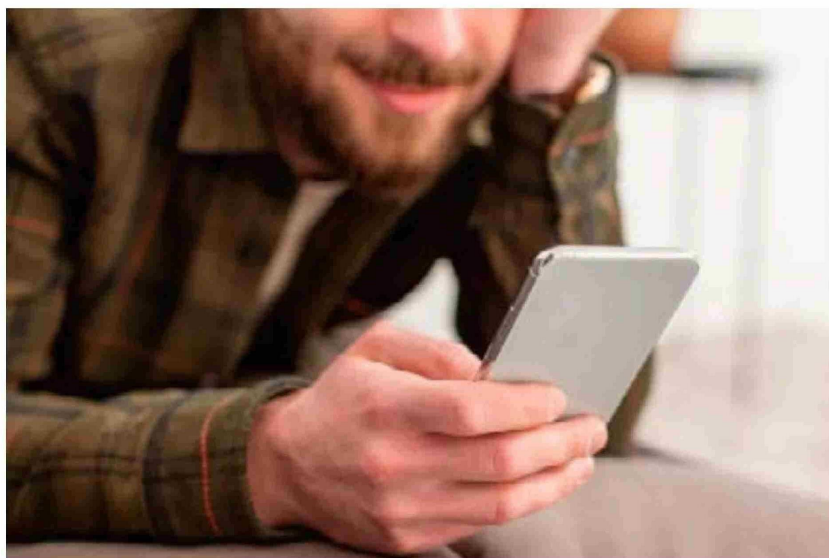


## ¿Adicto a los Reels? Advierten que tienen el mismo impacto que las drogas en el cerebro

Los peligros de la gratificación instantánea producida por los videos cortos en redes sociales, daña la capacidad de atención, además de contribuir a la inseguridad y baja autoestima en quien los consumen, alertó psicólogo de la Universidad de Talca



Los videos cortos y personalizados en redes sociales, que solemos ver en Reels de Instagram o TikTok, se han convertido en el formato más consumido en estas plataformas. Su objetivo es captar rápidamente la atención y la hiperestimula-

ción de los usuarios.

Esto podría generar adicción y afectaciones en el cerebro, así lo explicó el psicólogo educativo de la Universidad de Talca, Felipe Figueroa Martínez, quien indicó que, “el uso prolongado de redes sociales y el

consumo de reels, provoca el mismo efecto que las drogas. Esto se debe a la liberación de dopamina en el cerebro, que es el neurotransmisor relacionado con el placer y la gratificación”.

Al ser consultado sobre al-

gunos efectos psicológicos asociados al consumo problemático de contenido digital, el especialista indicó que “quizás el más importante, tiene relación con la disminución de la capacidad de atención, ya que, estos formatos están diseñados para provocar, en pocos segundos y gracias a los estímulos audiovisuales, una gratificación instantánea, lo que termina por disminuir la capacidad para concentrarse en tareas largas y complejas”.

“La constante exposición, sobre todo de contenido superficial y de comparación social, puede provocar, también, un aumento en la ansiedad, sensación de tristeza y de inseguridad, además de una alta dependencia a consumir este tipo de contenido. Quizás sea una buena herramienta informativa, pero debemos aprender a utilizarla y formar un cri-

terio adecuado para su uso”, planteó.

Desconexión digital

Si bien cualquier persona puede verse afectada por el efecto de la gratificación instantánea que provocan los videos cortos en redes sociales, va a depender mucho de su estado anímico. Además, explicó el especialista, “los más propensos a caer en este tipo de adicción son especialmente los adolescentes que están buscando identidad”.

Hay que tener en cuenta que un cuadro de adicción de este tipo se determina, en gran parte, por “el efecto negativo o positivo que tiene en la vida de quién lo consume. Alguien que tiene un uso moderado es capaz de controlarse y pueden, si quieren, dejar de usarlo y no les va a generar una ansiedad, ni sensación de estrés”.