

¿Qué es la dopamina y cuál es su relación con las redes sociales?

La dopamina es un neurotransmisor del sistema nervioso central que está implicada en diversas funciones del ser humano, como la de regular la motivación y el deseo, explicó Nadia Ramos Alvarado, directora del Centro de Psicología Aplicada de la Universidad de Talca.

Es por esta razón, detalló la experta, “que cuando realizamos conductas que generan sensación de bienestar, la secreción de dopamina aumenta, por lo que volveremos a repetir esa conducta que ha resultado placentera y agradable”.

Si bien se puede aumentar los niveles de dopamina de forma natural a través del ejercicio, la meditación o escuchando música que nos gusta, “hoy en día las redes sociales también son una fuente de dopamina inmediata, ya que se puede activar al anticipar o experimentar eventos de recompensa, como los likes o con los comentarios positivos en una publicación”, aclaró la especialista.

El problema radica, aclaró la académica de la U Talca, en que si no hay recompensa y, por ende, una liberación de dopamina por quien consume contenido en redes sociales, se termina generando una sensación de malestar y “la persona se mantendrá conectada esperando la posibilidad de que eso pueda cambiar”.

REDES SOCIALES, UN FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD MENTAL

A fines de 2024, la consultora MIND presentó un estudio donde se estableció que el 77,4% de la población chilena utiliza redes sociales activamente con un promedio de 3 horas y 22 minutos al día, ubicándose en los primeros lugares de consumo a nivel latinoamericano.

Esta cantidad de horas en que los chilenos permanecen conectados, tiene un fuerte impacto en la salud mental. Así lo detalló la académica, Nadia Ramos Alvarado, quien

indicó que “diversos estudios muestran que, en el caso de los adolescentes, que las utilizan durante 3 o más horas al día, presentan mayores conductas agresivas, ruptura de reglas y problemas de atención”.

En ese sentido, la especialista explicó que también existen “otros estudios en población adulta donde se muestra que, a mayor uso de redes sociales, mayor presencia de síntomas de ansiedad, depresión, estrés, trastornos del sueño e irritabilidad”.

El factor común en usuarios adultos y adolescentes, es que las redes sociales pueden generar un “gran malestar producto del tipo de contenido publicado, que muestra estilos de vida y estatus alejados del propio y la presencia de cyberbullying y fakes news que pueden ser difíciles de detectar”, explicó la psicóloga.

REDES SOCIALES: ¿CÓMO REGULAR SU USO?

Internet, teléfonos inteligentes y los diferentes ecosistemas digitales, se han insta-

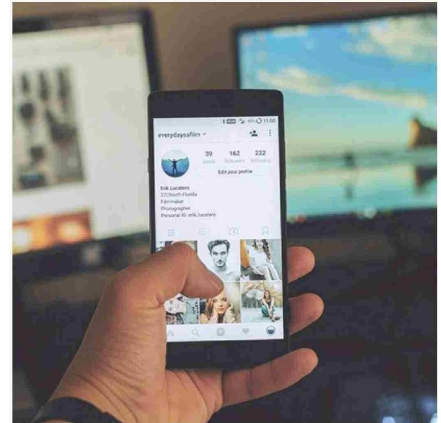
- **Producto de las notificaciones, likes, algoritmos y un alto volumen de contenido en Internet, los niveles de dopamina en las personas se disparan, provocando una sensación instantánea de placer; lo que puede presentar un riesgo a la salud mental, indicó psicóloga de la Universidad de Talca.**

lado tan profundamente en nuestras vidas, a tal punto que muchos sienten, para bien o para mal, que es casi imposible vivir sin ellas.

Sin embargo, para la académica y psicóloga de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado, es importante regular el consumo de estas plataformas y, para eso, existen al menos tres acciones en las que podemos mejorar nuestra relación y, de esta forma, mantener nuestros niveles de dopamina controlados.

En primer lugar, se debe limitar el tiempo que estamos conectados a las redes sociales, lo que implica definir un tiempo específico para conectarse. “Hay que ser riguroso y no traspasar el límite establecido para no estar pendiente todo el tiempo de ellas”, indicó.

En segundo lugar,



es importante seleccionar de manera selectiva las conexiones que se establecen en las redes sociales. Si seguimos cuentas que nos generan malestar, lo recomendable es no hacerlo. Acá “la recomendación es tomarnos un tiempo para analizar lo que estamos viendo y cómo nos hace sentir, para discriminar que contenidos me interesan y me en-

tregan bienestar”, aclaró la profesora utalina.

Por último, “si estás muy pendiente de las redes sociales y te sientes ansioso, angustiado o inseguro después de usarlas porque sientes que te estás perdiendo algo, considera tomar un descanso y enfócate en hacer conexiones reales o en realizar actividades que te hagan sentir bien”, finalizó.