

¿Estamos criando cerebros hiperestimulados? El impacto de la sobrecarga digital en nuestra salud mental

Los adultos podemos estar entre 6 y 8 horas diarias interactuando con pantallas, sin incluir el tiempo destinado a nuestras actividades laborales. Aunque este hábito puede parecer una rutina cotidiana, su impacto es mucho más profundo de lo que imaginamos. La sobreexposición constante a estímulos digitales está reconfigurando nuestro cerebro de formas que pueden ser tan perjudiciales como las adicciones tradicionales.

Dopamina en sobrecarga: el efecto silencioso de la estimulación digital

La dopamina, un neurotransmisor clave en el sistema de recompensa del cerebro, juega un papel fundamental en nuestra motivación y en la sensación de placer. Tradicionalmente, se libera con actividades como socializar, lograr metas o disfrutar del entorno. Sin embargo, hoy en día, **las redes sociales, los videojuegos y otros contenidos digitales están diseñados específicamente para liberar dopamina** de manera más frecuente e intensa, sobreestimulando nuestro cerebro.

El problema es que **cuanta más dopamina se libera artificialmente, más se acostumbra el cerebro** a este estímulo, lo que lleva a una búsqueda constante de gratificación. Y cómo ocurre con cualquier otro sistema de recompensa, genera tolerancia, haciendo que sea necesario incrementar los estímulos para obtener la misma satisfacción. Este fenómeno, **similar al que ocurre en adicciones tradicionales**, está modificando la arquitectura cerebral, y su impacto se está observando principalmente en adultos.

Como explica el Doctor Antonio Peña, médico de Esvidas especializado en adicciones, ***"La sobreexposición a estos estímulos digitales no solo crea una adicción psicológica, sino que está reconfigurando las conexiones neuronales del cerebro. Esto afecta nuestra capacidad de concentración, la regulación emocional y nuestra satisfacción en las actividades cotidianas."***



Antonio Peña Izquierdo, médico de Esvidas especializado en adicciones

¿Qué consecuencias tiene esta sobreestimulación?

Los efectos de la sobrecarga de estímulos no se limitan solo al uso digital, sino que tienen **repercusiones más amplias en nuestra vida diaria**. Entre las consecuencias más comunes, encontramos:

- **Desmotivación en la vida offline:** Las actividades cotidianas, como leer, estudiar o mantener conversaciones, pueden parecer monótonas en comparación con la hiperestimulación digital.
- **Problemas de concentración y memoria:** El cerebro se acostumbra a la gratificación inmediata, perdiendo la capacidad de mantener la atención en tareas largas o complejas.
- **Cambios emocionales:** Irritabilidad, ansiedad, baja tolerancia a la frustración y una sensación constante de vacío o insatisfacción son síntomas comunes.
- **Adicción conductual:** Aunque no implique una sustancia externa, la dependencia del estímulo digital puede tener un impacto funcional similar al de las adicciones tradicionales.

Antonio Camacho, psicólogo especializado en adicciones en Esvidas, señala que *"Las personas que dependen constantemente de estímulos digitales tienden a **experimentar niveles más altos de ansiedad y estrés**. Esta*

sobrecarga de estimulación es un factor común en trastornos como el insomnio y el burnout."



Antonio Camacho, psicólogo en Esvidas

¿Qué se puede hacer? Opciones reales ante un entorno que no va a desaparecer

Sabemos que la tecnología no va a desaparecer y, lejos de hacerlo, su presencia seguirá expandiéndose en el futuro. Sin embargo, esto no implica que debamos resignarnos a una relación tóxica con ella. Al contrario, puede ser una herramienta valiosa si aprendemos a manejarla de manera consciente y equilibrada, desarrollando una **cultura digital que promueva el uso saludable y reflexivo** de los dispositivos, donde se priorice el bienestar físico y emocional.

Para lograr esto, es crucial que adoptemos **estrategias a nivel individual, familiar y social, que nos permitan gestionar el tiempo frente a las pantallas**, reducir la sobrecarga de información y fomentar la conexión humana auténtica, como por ejemplo:

1. Educación digital emocional

Es fundamental incluir en la formación laboral y personal herramientas para el uso consciente de las pantallas, enseñando qué es la dopamina, cómo funciona el sistema de recompensa y qué tipo de estímulos generan un bienestar real.

2. Espacios de pausa y desconexión

Establecer momentos sin pantallas, como por ejemplo durante las comidas, al llegar a casa o antes de dormir, ayuda a recuperar la capacidad de estar presente y disfrutar de lo cotidiano.

3. Higiene digital

Implementar horarios sin pantallas, establecer descansos frecuentes y eliminar las notificaciones innecesarias permite un uso más equilibrado de la tecnología. El objetivo no es prohibir, sino acompañar y regular el uso.

4. Modelado adulto

El ejemplo de los adultos es fundamental. Si los profesionales, padres o líderes están constantemente conectados, es difícil esperar que otros cambien sus hábitos o aprendan otros más sanos. La coherencia es clave.

5. Acceso a apoyo profesional

Cuando el uso de tecnología interfiere en el bienestar, es importante recurrir al apoyo profesional. Existen [terapias y programas](#) especializados en adicciones comportamentales, regulación emocional y mejora de los hábitos digitales.

Antonio Camacho destaca que *"Las redes sociales no son inherentemente malas, pero **pueden convertirse en una fuente de malestar si no sabemos gestionarlas correctamente.** En Esvidas, ayudamos a los individuos a identificar patrones de consumo digital que afectan su salud mental y a tomar decisiones informadas."*

Volver a lo esencial: menos estímulo, más conexión

En un **mundo diseñado para captar nuestra atención constantemente**, cuidar de nuestra salud mental es un acto de conciencia. Volver a conectar con lo sencillo - una conversación cara a cara, [una caminata](#), un momento de relajación sin pantallas - puede parecer menor, pero es profundamente reparador para un cerebro saturado de estímulos.

La clave no está en rechazar la tecnología, sino en aprender a integrarla de forma equilibrada en nuestras vidas, buscando siempre el bienestar y la salud mental. Tomar conciencia de los **efectos que el uso excesivo de pantallas puede tener en nuestro cerebro y en nuestras emociones** es el primer paso para un cambio real.

Con la implementación de las mencionadas estrategias, podemos fomentar una relación más saludable con la tecnología, recuperando el control sobre nuestras interacciones digitales y, lo más importante, **preservando nuestra capacidad para disfrutar de las experiencias simples y auténticas** que verdaderamente nos aportan satisfacción y felicidad.

NOTA DE PRENSA

30 de abril de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– rugile@esvidas.es



¿Qué tipo de atención estamos cultivando? ¿Qué formas de felicidad estamos enseñando a perseguir?

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

