

Dopamina en sobrecarga: el efecto silencioso de la estimulación digital

Con el móvil en la mano desde la infancia, una generación entera está creciendo bajo el influjo de pantallas que moldean no solo sus hábitos, sino también su arquitectura cerebral.

Según un informe internacional respaldado por la [Organización Mundial de la Salud](#), **el 11 % de los adolescentes presenta ya un uso problemático de móviles, redes sociales o videojuegos**, y un 32 % adicional está en riesgo de desarrollarlo. Es decir, casi la mitad de los menores en edad escolar podrían estar expuestos a consecuencias neurológicas y emocionales a largo plazo. Pero, más allá de los números ¿Entendemos realmente qué implica este fenómeno?

Autoestima en jaque: Filtros, perfección e insatisfacción crónica

Lejos de ser una cuestión superficial, la exposición crónica a estímulos digitales **afecta directamente a funciones como la planificación, el autocontrol o la empatía, aún en desarrollo durante la adolescencia**. *“El problema no es solo el número de horas frente a la pantalla, sino la relación emocional que se establece con ella. Hay adolescentes que no saben desconectar, que se alteran si no tienen el móvil cerca o que solo se sienten valorados por su aprobación digital”*, explica [Guillermo Acevedo](#), terapeuta y socio fundador de Esvidas.



Guillermo Acevedo, terapeuta y socio fundador de Esvidas

Las redes sociales, en particular, presentan un **flujo ininterrumpido de imágenes editadas, cuerpos irreales, vidas “perfectas” y metas inalcanzables**. Este bombardeo constante de comparación, unido a mecanismos de recompensa diseñados para generar adicción (notificaciones, “likes”, scroll infinito), está alterando la forma en que los jóvenes construyen su identidad y su autoestima.

Además, durante la infancia y la adolescencia, el cerebro humano atraviesa un proceso de reestructuración profundo y es justo en este periodo de máxima plasticidad, donde **los estímulos digitales - rápidos, constantes y adictivos - están moldeando el cerebro de manera artificial**, con consecuencias que aún no alcanzamos a dimensionar del todo.

Una realidad distorsionada: filtros, éxito y felicidad constante

Las redes sociales no muestran la realidad, sino una versión editada, filtrada y muchas veces inalcanzable de la vida. Adolescentes bombardeados a diario con imágenes de cuerpos “perfectos”, vidas idealizadas y estándares de éxito inverosímiles, terminan desarrollando una sensación de insuficiencia constante donde **lo ordinario se vuelve insuficiente y lo real, decepcionante**.

Estudios europeos recientes de la Comisión Europea muestran que, en 2022, un 37 % de los adolescentes en la UE - entre ellos especialmente las chicas - **pasan tres horas o más al día en redes sociales**.

Esta correlación directa entre el tiempo de exposición a redes sociales y un aumento de síntomas depresivos, tiene unas **consecuencias devastadoras**, que según la observación clínica de profesionales en el ámbito psicológico, provocan:

- **Disminución de la autoestima**, especialmente en chicas adolescentes.
- **Autoexigencia excesiva** y aumento de la sensación de fracaso.
- **Dismorfia corporal** y dificultades para aceptar un determinado estilo de vida.
- **Deterioro de la salud mental**, mayor irritabilidad y desconexión emocional.

“Las redes sociales han introducido un estándar invisible pero omnipresente: hay que ser feliz, guapo, exitoso y original todo el tiempo. Es agotador. Y para

NOTA DE PRENSA

02 de julio de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– ruqile@esvidas.es



un adolescente, que aún no ha terminado de construirse, es directamente destructivo”, señala Rocío Rodríguez Ares, psicóloga de Esvidas.



Rocío Rodríguez, psicóloga de Esvidas

¿Conectados o más solos que nunca?

A pesar de vivir aparentemente hiperconectados, **los adolescentes que más tiempo pasan en redes son también los que reportan más sentimientos de soledad, vacío y desconexión emocional**, según datos del [Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad](#) (ONTSI, 2023).



El tiempo dedicado a relaciones cara a cara, actividades al aire libre o pasatiempos analógicos disminuye a medida que el uso de pantallas aumenta. **Se reemplaza la experiencia real por una conexión virtual** que no siempre es significativa. Los efectos más comunes incluyen **trastornos del sueño, irritabilidad, dificultad de concentración y pérdida de motivación** por actividades no digitales.

Esvidas, red de centros de adicciones
Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



Además, el uso excesivo de pantallas **puede agravar el aislamiento** y generar un círculo vicioso: cuanto más solos se sienten, más recurren a la pantalla y cuanto más la usan, más solos se sienten.

La dificultad para concentrarse en tareas prolongadas, el **insomnio**, los **cambios de humor y la pérdida de interés por la vida “fuera de la red”** son algunos de los efectos que cada vez más familias y profesionales de la salud mental detectan.

Un testimonio en televisión nacional que pone rostro a la adicción digital

Antonio Ortega, **exadicto al móvil** y hoy trabajador de Esvidas, **compartió su historia** en el programa *La Roca* de La Sexta, **con el objetivo de inspirar a otros jóvenes a identificar y afrontar un problema que muchas veces se esconde tras la normalidad.**

"Dejé de ir al trabajo. He llegado a pasar 18 horas al día con el móvil, sobre todo con juegos y redes sociales", relató Ortega en su entrevista. Su testimonio pone de relieve que la adicción a las pantallas no es solo un riesgo, sino una realidad que puede afectar seriamente la vida personal, profesional y emocional.

Durante el proceso de abandono, Antonio sufrió incluso síntomas de abstinencia: "Tenía sudores fríos, un sentimiento de impotencia muy grande y muchas ganas de llorar". Hoy, tras un tratamiento terapéutico que incluyó acompañamiento profesional y sesiones individuales, no solo ha recuperado su vida, sino que ha decidido dedicarla a ayudar a otros desde Esvidas.

Su mensaje es claro y directo: *"No esperes a tocar fondo. Revisa tus estadísticas del móvil. ¿Cuánto tiempo has pasado con el teléfono esta semana?"*.



No es solo un problema familiar, es estructural

Aunque habitualmente se suele responsabilizar a las familias del uso excesivo de pantallas, lo cierto es que **se trata de un fenómeno estructural**. Las plataformas digitales están diseñadas para maximizar la atención del usuario, generando estímulos constantes y recompensas intermitentes que favorecen la adicción. “Los algoritmos priorizan lo que retiene, no lo que educa. El bienestar emocional no está contemplado en el diseño de estas herramientas”, subraya Acevedo.

Por eso, diferentes voces y organizaciones relacionadas directamente con la salud pública y la psicología exigen una **regulación más estricta de los mecanismos digitales dirigidos a menores**: establecer límites de edad, desactivar notificaciones adictivas, eliminar el acceso ilimitado y garantizar mayor transparencia en los algoritmos que determinan qué consumen.

Una urgencia que no puede esperar

El impacto del uso excesivo de pantallas no es un problema del futuro: Está ocurriendo aquí y ahora. En las casas, en los colegios, en las consultas psicológicas. **Las consecuencias no son solo neurológicas, sino sociales y emocionales**. La adolescencia necesita más contacto real, más validación humana y más presencia adulta. Y menos dependencia de dispositivos que, aunque parezcan inofensivos, están diseñados para captar la atención sin límites.

Frente a una tecnología que avanza sin freno, **se necesita una respuesta coordinada entre hogar, escuela y administración** para proteger el desarrollo saludable de las nuevas generaciones. Porque lo que está en juego no es solo el ocio digital, sino su salud mental, su capacidad de vincularse y su desarrollo como personas. Y aún estamos a tiempo de cambiar el rumbo.

Para consultas de prensa, contactar con:

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