

La adicción digital: cómo las redes sociales se infiltran en todas las edades

En un mundo hiperconectado, las redes sociales han evolucionado de simples herramientas de interacción a pilares esenciales en la vida cotidiana de personas de todas las edades. Desde adolescentes cautivados por TikTok hasta adultos que hallan conexión en Facebook, este fenómeno universal plantea una reflexión urgente sobre cómo la tecnología puede generar dependencias silenciosas que impactan el bienestar emocional y social.

Lo que comenzó como un espacio para encontrar personas afines y construir comunidades se ha convertido en el centro de la vida de millones de personas. Ya no importa la edad: adolescentes en TikTok y Snapchat, millennials en Instagram, adultos en Twitter y LinkedIn, e incluso los mayores en Facebook. Las redes sociales **han aprendido a adaptarse a cada generación, encontrando la forma de instalarse en nuestras rutinas cotidianas** hasta el punto de que muchos ya no imaginan la vida sin ellas. Esta evolución ha transformado herramientas diseñadas para la comunicación en un ecosistema omnipresente que influye en hábitos, emociones y relaciones interpersonales.

La pregunta inevitable es: ¿cuándo dejó de ser una herramienta de comunicación para convertirse en una **adicción transversal** que afecta a toda la sociedad? Documentales como *"El dilema de las redes sociales"* de Netflix ilustran esta realidad con crudeza, revelando cómo **los algoritmos manipulan emociones y condicionan comportamientos**, un fenómeno que [profesionales de la salud mental](#) llevan años advirtiendo: la adicción digital es **real y silenciosa**, y su impacto se extiende a todos los estratos sociales.

Un fenómeno que no distingue edades

El consumo digital tiene la capacidad de *"customizarse"* para cada generación. Mientras los adolescentes pasan horas en TikTok o Snapchat, buscando **gratificación inmediata** a través de vídeos breves, los millennials dedican

NOTA DE PRENSA

16 de septiembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– rugile@esvidas.es



gran parte de su tiempo a Instagram, donde las imágenes y las historias refuerzan la **comparación constante con los demás**. En paralelo, los adultos han convertido Twitter, LinkedIn o incluso WhatsApp en extensiones de su vida profesional y social.

Y aunque pueda sorprender, los mayores tampoco quedan al margen. Plataformas como Facebook han conseguido mantenerlos activos y conectados, convirtiéndose en una **fuentes principal de información, entretenimiento e incluso compañía**. La diversidad de formatos y funciones prueba algo evidente: las redes sociales han encontrado el modo de instalarse en todas las etapas vitales.

“Muchas personas creen que solo los adolescentes pueden desarrollar una dependencia digital, pero cada vez atendemos a más adultos que reconocen haber perdido el control sobre el uso de sus dispositivos”, señala [Yuri Govigli](#), técnico en conductas adictivas de Esvidas.



Yuri Govigli, técnico en conductas adictivas de Esvidas

El mecanismo que engancha: Dopamina y refuerzo constante

Las redes no son neutrales. Están diseñadas para enganchar. Cada notificación, cada “me gusta” o cada comentario **activa un circuito de recompensa en el cerebro**. [La dopamina](#), un neurotransmisor relacionado con

Esvidas, red de centros de adicciones

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



la motivación y el placer, se dispara con cada interacción positiva, reforzando el hábito de revisar el móvil una y otra vez.

Lo que a primera vista parece un gesto inofensivo, como refrescar el “feed”, puede convertirse en un **patrón de conducta compulsivo**. Se trata de un sistema comparable al de otras adicciones: estímulo, recompensa, repetición. El resultado es que millones de personas acaban atrapadas en un ciclo que consume su tiempo y afecta su bienestar emocional.

El documental de Netflix logra plasmar este mecanismo de forma visual: muestra cómo **los algoritmos “predicen” comportamientos y alimentan bucles de contenido diseñados para prolongar la conexión**. Lo que se presenta como entretenimiento es, en realidad, una estrategia de manipulación emocional.

Señales de alerta: Cuando el uso se convierte en dependencia

El problema no radica únicamente en el tiempo frente a la pantalla, sino en el **impacto que ese tiempo tiene sobre la vida diaria**. Los especialistas identifican señales comunes en quienes desarrollan una relación problemática con las redes:

- **Revisar notificaciones de forma compulsiva**, incluso en momentos inadecuados.
- **Sentir ansiedad**, irritabilidad o vacío al no poder acceder a la plataforma.
- **Descuidar responsabilidades** laborales, académicas o familiares.
- **Sustituir interacciones** cara a cara por contactos digitales.
- **Alterar patrones** de sueño o alimentación debido al uso prolongado.

A menudo, **estas conductas pasan desapercibidas porque están normalizadas socialmente**. Se considera “normal” revisar el móvil varias veces por hora o interrumpir una conversación para contestar un mensaje. Sin embargo, cuando estos hábitos afectan a la salud mental, la productividad o las relaciones personales, hablamos de un problema que requiere atención.

Impacto en la salud mental

La evidencia científica es clara: el uso excesivo de redes sociales se asocia con **ansiedad, depresión, baja autoestima y sensación de aislamiento**. En adolescentes y jóvenes, además, puede intensificar la comparación social y la

búsqueda constante de validación externa. En adultos, el impacto se traduce en dificultades para desconectar del trabajo, estrés crónico o dependencia emocional de la aprobación digital.

“En muchos casos, la persona no identifica el problema hasta que ya afecta a su vida personal. La adicción digital es progresiva y silenciosa, y puede tener consecuencias similares a otras adicciones conductuales”, explica [Ana Herrera González](#), trabajadora social de Esvidas.



Herrera González, trabajadora social de Esvidas

¿Cómo recuperar el control?

Desde el punto de vista de la salud mental y del [tratamiento de adicciones](#), expertos coinciden en que es posible mitigar y superar la dependencia digital mediante **enfoques proactivos y personalizados que prioricen el bienestar integral** de la persona.

Estas estrategias, respaldadas por evidencia científica y experiencias clínicas, no solo buscan limitar el uso excesivo de las redes sociales, sino también fomentar hábitos saludables que restauren el equilibrio entre la vida digital y la realidad cotidiana, promoviendo la resiliencia emocional y el autocontrol en un entorno cada vez más conectado. Entre las recomendaciones más efectivas se incluyen:

1. **Conciencia y educación digital:** [Reconocer los patrones de uso](#), identificar los momentos en los que el móvil reemplaza actividades

importantes y comprender cómo funcionan los algoritmos es el primer paso hacia el control.

2. **Establecer límites claros:** Reducir notificaciones, programar descansos de pantalla y fijar horarios sin móvil ayuda a romper el ciclo de compulsión.
3. **Promover actividades offline:** Recuperar el contacto cara a cara, dedicar tiempo a hobbies o deportes y reforzar relaciones presenciales es esencial para el equilibrio emocional.
4. **Acompañamiento profesional:** [Psicólogos](#), trabajadores sociales y especialistas en conductas adictivas pueden diseñar programas adaptados para cada persona, ofreciendo herramientas de autocontrol y estrategias de afrontamiento.

Estas estrategias no solo representan pasos prácticos hacia un uso más saludable de las redes sociales, sino que también subrayan la importancia de un **enfoque integral y empático para abordar la adicción digital**. Al implementarlas, las personas pueden fomentar un equilibrio que priorice el bienestar humano por encima de la conectividad constante, recordándonos que recuperar el control es un proceso accesible y transformador, apoyado por la conciencia colectiva y el respaldo profesional.

Una reflexión colectiva

La adicción digital no distingue edades ni perfiles: afecta tanto a estudiantes como a profesionales, padres de familia o jubilados. El problema no está en la tecnología en sí, sino en la relación que establecemos con ella. El documental de Netflix ayuda a poner rostro a un fenómeno que hasta ahora podía parecer abstracto. Pero la verdadera reflexión está en nuestras manos: ¿Cómo queremos relacionarnos con estas plataformas? ¿Dejaremos que controlen nuestra atención, emociones y tiempo, o seremos capaces de recuperar el control?

Para consultas de prensa, contactar con:

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