

Fecha: 30-01-2026

Medio: El Sur

Supl.: El Sur

Tipo: Noticia general

Título: Científicos explican por qué mientras más cuesta lograr un objetivo, mayor es el placer

Pág.: 13

Cm2: 1.335,0

VPE: \$ 3.210.615

Tiraje:

10.000

Lectoria:

30.000

Favorabilidad:

■ No Definida

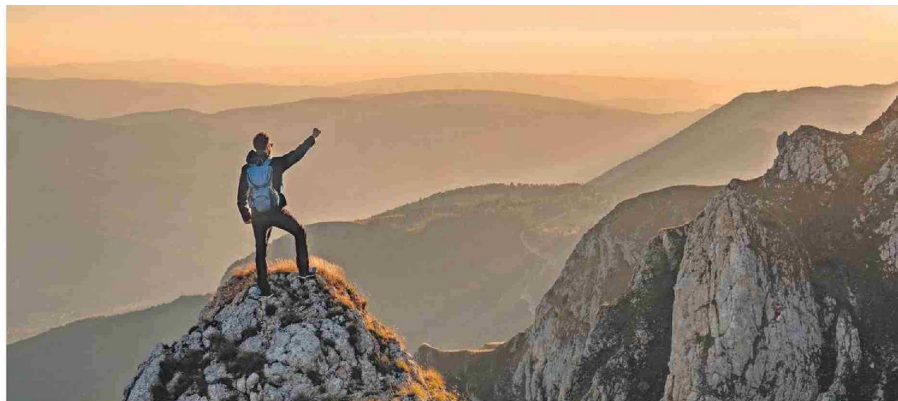
ipamina cuando un
an esfuerzo
rsonal es
compensado.

Agencia EFE
ica@diariobund

Investigadores de la Universidad de Stanford (Estados Unidos) descubrieron por qué reanar un gran esfuerzo personal voca una liberación de dopamina en el cerebro. La razón es a sustancia química cerebral, acetilcolina, que regula la cantidad de dopamina liberada al seguir una recompensa en acción del esfuerzo invertido. El estudio concluye que cuanto yor es el esfuerzo que hacemos a conseguir algo, mayor es el cer al obtenerlo y mayor tam el valor que le asignamos. Los investigadores querían averar por qué los humanos estap programados para valorar al más cuando invertimos en ello chos recursos (medicinas, o, sufrimiento, fuerza de voluntad o tiempo), es decir, lo que el mundo de los negocios se denominan "costos hundidos". Pero si para los economistas estos costes deben evitarse por su aza rentabilidad, lo cierto es "los humanos estamos programados para apostar por ellos. Tomamos decisiones erróneas adas en lo que hemos invertido algo, incluso si la probabilidad obtener una ventaja objetiva es 0", explica Nir Eshel, profesor unto de psiquiatría y ciencias comportamiento en Stanford. Y no se trata solo de los humanos. "Esto se ha demostrado en aniles de todo el reino animal", ega.

STANCIA CLAVE

a culpa es de la dopamina, la tancia química que impulsa al ebro a querer algo y a repetir base de las adicciones), y que í directamente relacionada el placer, el aprendizaje y la nación de hábitos. Pero hay diferencia entre de al go y que te guste", apunta



En un entorno con recursos limitados, puede que necesitemos una alta secreción de dopamina.

También crece el valor que le asignamos

Científicos explican por qué mientras más cuesta lograr un objetivo, mayor es el placer

Eshel. La cuestión es cómo el cerebro motiva el comportamiento: "Puedes desear algo con muchísima intensidad aunque en realidad no te guste tanto, o al revés". Para saber más sobre el deseo frente al agrado, Eshel realizó experimentos con ratones y cuyos resultados se publicaron el pasado noviembre en la revista Neuron. En los experimentos, definieron el "costo" como la cantidad de veces que los ratones estaban obligados a meter el hocico en

una caja (de 0 a 50 veces) o el riesgo de recibir descargas eléctricas en las patas para acceder a la recompensa que podía ser agua azucarada o estimulación eléctrica instantánea con liberación de dopamina en una estructura del cerebro denominada "estriado". El estriado es conocido por su papel en la motivación y el movimiento, por su abundancia de receptores de dopamina y por estar conectados por vías que secretan dopamina y se originan en regio

nes más profundas del cerebro. También está implicado en el aprendizaje, la formación de hábitos y la adicción. En el experimento, primero sacaron a los animales con premios sin "costo" y luego, gradualmente, aumentaron el esfuerzo obligando a los ratones a meter el hocico en la caja o elevando la intensidad de las descargas eléctricas en las patas necesarias para obtener la recompensa. Descubrieron que cuanto ma

yor era el premio, más dopamina liberaba el cerebro pero también que el costo de conseguir la recompensa desencadenaba una mayor liberación de esta sustancia química en el estriado del cerebro.

UNA VENTAJA EVOLUTIVA

Pero ¿qué sentido o ventajas puede tener desde el punto de vista evolutivo que el cerebro premie un esfuerzo? Para el profesor Nir Eshel una posible explicación es que "en un

entorno con recursos limitados (como lo son la mayoría) cuando normalmente solo obtenemos una recompensa después de un trabajo muy duro, puede que necesitemos una alta secreción de dopamina para impulsarnos a hacerlo de nuevo".

"Dado que la dopamina refuerza comportamientos previos, puede reflejar los costes hundidos", explica el psiquiatra. "La liberación de dopamina que observamos podría animarnos a pagar esos costes tan elevados en el futuro".

Ahora, tras un nuevo estudio con ratones cuyos resultados se han publicado este miércoles en la revista Nature, Eshel y sus colegas han ido un paso más allá y han demostrado por qué un mayor esfuerzo provoca una mayor liberación de dopamina, un mecanismo determinado, a su vez, por la acetilcolina.

Esta sustancia química cerebral es esencial para vincular la cantidad de dopamina liberada al recibir una recompensa con la cantidad de esfuerzo que costó obtenerla, concluye el estudio.

a red social australiana UpScrolled alcanzó los primeros puestos descarga en las tiendas de aplicaciones de Estados Unidos debido lescamento de miles de usuarios de TikTok por censuras en el itenido crítico con la política estadounidense tras la reciente reestructuración de TikTok en el país. ste auge se produce después e TikTok anunciara, el jueves pasado, un acuerdo de 14.000 lones de dólares para establecer una filial estadounidense de plataforma responsable de la dección de datos de EE.UU., la urtidad de los algoritmos, la deración de contenido y la gía de software, y así evitar su ibición en EE.UU. ras la reestructuración, alguos usuarios acusaron a la aplicación de censurar contenido político sobre todo relacionado con crisis contra el Servicio de Control migración y Aduanas de Estados Unidos (ICE) o información re las protestas en Minneapolis

La aplicación australiana se define "sin bloqueos ocultos"

La red social UpScrolled lidera descargas en EE.UU. ante denuncias de censura en TikTok

tras la muerte de Alex Pritti a manos de oficiales el sábado pasado. La cantante Billie Eilish aseguró en Instagram el lunes que TikTok "está silenciando a la gente" y puso como ejemplo las pocas visualizaciones que había conseguido un vídeo de su hermano, el también músico Finneas O'Connell, en el que criticaba a quienes justificaron la muerte de Pritti. Dieciocho horas después de la publicación, el vídeo de O'Connell tenía 46.000 "me gusta" y 17.000 visualizaciones en TikTok, una cifra inferior a otras de

sus publicaciones recientes, que tienen cientos de miles o millones de reproducciones. Sin embargo, TikTok atribuyó estos problemas a una interrupción en su centro de datos, que ha estado afectando a la funcionalidad de la aplicación. También creció la preocupación cuando TikTok publicó una política de privacidad actualizada que permite a la aplicación rastrear las coordenadas GPS, entre otras cosas. El recelo de los usuarios también apunta a la figura de Larry

Ellison, cofundador de Oracle y nuevo "guardián" del algoritmo de TikTok en EE.UU.

Ellison, conocido aliado del presidente estadounidense, Donald Trump, del primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, y del magnate Elon Musk, posee ahora una influencia significativa sobre la moderación de contenidos y la seguridad de datos de la plataforma a través de la nueva entidad TikTok USDS Joint Venture LLC.

EL AUGE DE UPSCROLLED UpScrolled, que permite a sus



Usuarios han denunciado censuras políticas.

usuarios compartir fotos, vídeos y publicaciones de texto, registró unas 41.000 descargas -casi un tercio de sus instalaciones totales- entre el jueves, día en que se finalizó el acuerdo con TikTok, y el sábado, según datos de Appfigures. Según Sensor Tower, otra firma de inteligencia de marketing, hasta el martes, UpScrolled se había descargado aproximadamente 400.000 veces en Estados Unidos y

700.000 veces a nivel mundial desde su lanzamiento en junio de 2025.

La aplicación australiana se describe como "sin censura" y "sin bloqueos ocultos". Ha sido muy crítica con TikTok, Meta (matriz de Facebook, Instagram y WhatsApp) y X por "censurar voces, aplicar moderación sesgada y ocultar contenido detrás de algoritmos".

Opinión

Depresión en la adolescencia: reflexiones y recomendaciones

Puede ser suave como una brisa o muy nictorio como el ruido de una olla cayendo al piso. Así puede ser el cambio que muestre un adolescente al momento de comenzar a sentir que a vida ya no se siente como el cuento de hadas que le contaban sus padres antes de dormir. Ese cambio no es siempre una "etapa", a veces es el inicio de un cuadro depresivo. La depresión en adolescentes es un estado que persiste en el tiempo mostrando diversos síntomas como pérdida de energía, interés, cambios en el apetito, problemas de concentración, sentimiento de tristeza, trastornos del sueño, irritabilidad, culpa, entre otros. Lo que observamos finalmente es una afectación del funcionamiento diario en el

colegio, la familia y sus amistades. Lo más delicado es que muchas veces estos aspectos se confunden con lo que creemos puede ser habitual y propio de este período de desarrollo, y no lo es. Según la Encuesta Longitudinal de Primera Infancia (ELPI) 2024 sobre Salud Mental, tres de cada cuatro adolescentes presentan algún síntoma de ansiedad y/o depresión. Para ambos sexos, la menor satisfacción se da consigo mismo y respecto de la experiencia en el colegio. Notamos claramente aquí que la construcción de la identidad, tarea en la que está este grupo etario, se ve seriamente desafiada por la calidad de las relaciones sociales entre pares que se da en contextos como el colegio. Por otra parte, no olvidemos

que el espacio virtual es una extensión de los espacios relacionales presenciales, un ambiente que no se corta por recreos o salidas, sino que es un lugar al que están expuestos continuamente. Esta nueva realidad presenta diversas tensiones. Por ejemplo, la calidad de vida referida al descanso necesario para el desarrollo integral de cada adolescente se ve afectada porque en general, a medida que aumenta la edad, mayor es el porcentaje de adolescentes que se quedan todos los días despiertos después de acostarse, mirando su celular o tablet. A lo anterior se suma la calidad de vida socioemocional, teniendo en consideración que 1 de cada 5 adolescentes de 14 años declara haber sufrido cyberbullying en el último año.

Si se detectan algunas señales de alerta es clave tener en consideración que el acompañamiento juega un rol central. Presencia, presencia y más presencia. Invertir en tiempo para estar con ellos y ellas. Tiempo de calidad no significa estar conversando todo el rato. A veces, y quizá la mayoría de las veces, sólo es necesario que sientan la presencia del adulto que les ama incondicionalmente ya que sentirlo cerca, es factor protector. La presencia también es rutinas y ritos, cuidar el sueño, la alimentación, y responsabilidades que regulan su bienestar y construyen recursos personales. Cabe tener presente que al momento de dialogar es vital que el adulto esté autorregulado. Abrazar conversaciones desde lo que sentimos: "Siento que quizá

estás un poco agobiado(a)...", tratando de evitar juicios o instalar ideas como verdades. También es muy importante observar, sin hacerles sentir invadidos o vigilados. Generar una presencia saludable que monitoree las diversas señales o síntomas que presentan, favorece la prevención y pedir ayuda a tiempo a especialistas, sobre todo cuando vemos que persisten por semanas. De esta manera se previenen conductas autodestructivas como autolesiones o acciones que podrían atender contra sus vidas. Adultos presentes, incondicionales y atentos son fundamentales para acompañar a adolescentes en la protección y construcción de su salud mental. Aunque no te lo hagan saber, tu presencia es vital para su bienestar.

Finalmente es importante recordar que en nuestro país existe la línea gratuita *4141 (24/7) para crisis asociadas al suicidio y Salud Responde 600 360 7777 (24/7) para orientación en salud y que pueden constituir un apoyo ante situaciones de emergencia.



Mladen Mihaljević
Psicólogo y académico UCentral

