

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:

Lectoría:

Favorabilidad:

10.000

30.000

 No Definida

dopamina cuando un an esfuerzo personal es compensado.

Agencia EFE
ica@diarioekurd

vestigadores de la Universidad de Stanford (Estados Unidos) descubrieron por qué realizar un gran esfuerzo personal activa 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 función del esfuerzo invertido. El estudio concluye que cuanto mayor es el esfuerzo que hacemos para conseguir algo, mayor es el valor del objetivo y mayor también el valor que los asignamos.

Los investigadores querían averiguar por qué los humanos estamos programados para valorar las recompensas cuando invertimos en ellos recursos (medios en dinero, suficiente fuerza de voluntad o tiempo), es decir, lo que el mundo de los negocios se denominan "costos hundidos".

Y no se trata sólo de los humanos.

Este se ha demostrado en animales de todo el reino animal", egia.

STANZA CLAVE
a culpa es de la dopamina, la tancia química que impulsa al ser humano a querer algo y a repetir base de las adicciones), y que directamente relacionada el placer, el aprendizaje y la mación de hábitos. Pero hay diferencia entre de algo 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

Elisa La pregunta es cómo el cerebro motiva el comportamiento: "Habéis desgarrado algo con muchísima intensidad y aunque en realidad no te gusta tanto, ¡al revés!"

Para saber más sobre el deseo frente al agradecimiento, 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) que 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 estudio 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 regiones

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 y elevando la intensidad de las descargas eléctricas en las patas necesarias para obtener la recompensa.

Descubrieron que cuanto más era el premio, más dopamina liberaba el cerebro para también que el costo de conseguir la recompensa desencadenaba una mayor liberación de esta sustancia química en el estríato del cerebro.

UNA VENTAJA EVOLUTIVA

Pero ¿qué sentido o ventaja puede tener desde el punto de vista evolutivo que el cerebro preme un esfuerzo?

Para el profesor Neir 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 el comportamiento refuerza comportamientos que pueden reflejar los costos 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 de descarga en las tiendas de aplicaciones de Estados Unidos debido al descontento de miles de usuarios de TikTok por censuras en el contenido crítico con la política australiana tras la reciente restructuración de TikTok en el país. Se sugiere que se produce después que TikTok anunciara el jueves, un acuerdo por 14.000 millones de dólares para establecer una filial estadounidense de plataforma -responsable de la recolección de datos de EE.UU., la juridicidad de los algoritmos, la documentación de contenido y la garantía de software- y así evitar su prohibición en EE.UU.

Tras la reestructuración, algunos usuarios acusaron a la aplicación de censurar contenido político sobre todo relacionado con críticas contra el Servicio de Control Migratorio y Aduanas de Estados Unidos (ICE) o información sobre 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 Patti 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 video de su hermano, el también músico Finneas O'Connell, en el que criticaba a quienes justificaron la muerte de Patti.

Dos días después de la publicación, el video de O'Connell tenía 46.000 "me gusta" y 137.000 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 la localización de contenidos a través de la nueva entidad TikTok USDS Joint Venture LLC.

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

Ellison, conocido además 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.

El recelo de los usuarios también apunta a la figura de Larry

EL AUGE DE UPSCROLLED

UpScrolled, que permite a sus

usuarios compartir fotos, videos 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

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

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

Opinión

Depresión en la adolescencia: reflexiones y recomendaciones

Puede ser suave como una crisis o muy notorio como el ruim de una olla cayendo al piso. Así puede ser el cambio que muestra 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. Es 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 e 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 creamos 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, relaciones 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 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 de cada 5 adolescentes de 14 años declara haber sufrido cyberbullying en el último año.

Si se detectan algunas señales de alerta es clave frenar 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 quizás la mayoría de las veces, sólo es necesario que sientan la presencia del adulto, 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. Abrir conversaciones desde lo que sentimos: "Siento que quizás

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 puede ayudar a tiempo a especialistas, sobre todo cuando venimos que persisten por semanas. De esta manera se previenen conductas autodestructivas como autolesiones o acciones que podrían atentar 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 Matulic
Psicólogo y Académico UCentral