

Pantallas, dopamina y ansiedad: el vínculo invisible detrás del uso excesivo del celular

EXPERTAS UCT. *Uso compulsivo del teléfono impacta el sueño, la concentración y el desarrollo socioemocional.*

Carolina Torres Moraga
 carolina.torres@australtemuco.cl

¿En qué momento mirar el celular se volvió un reflejo automático? La pregunta comienza a inquietar a expertos en salud mental, quienes observan que el uso compulsivo del teléfono activa circuitos cerebrales de recompensa, altera rutinas básicas y afecta con mayor fuerza a niños y adolescentes en pleno proceso de desarrollo.

Así lo advierten especialistas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Temuco (UCT), quienes explican que, si bien la llamada "adicción al celular" aún no está tipificada como un trastorno en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), sí comparte características clave con otras adicciones conductuales, como la ludopatía por ejemplo, principalmente en cuanto a la pérdida de control, la dificultad para autorregular el uso y la necesidad de aumentar el tiempo de exposición para obtener la misma sensación de satisfacción.

"La evidencia muestra que el uso del celular activa los mismos circuitos de recompensa a nivel cerebral que otras adicciones. El cerebro se acostumbra a esa gratificación constante y,

con el tiempo, necesita cada vez más estímulo para generar el mismo efecto", explica Ana Barrera, directora del Magíster en Intervención Psicosocial para la Salud Mental de la UCT.

Según detalla la académica, notificaciones, redes sociales, videojuegos y aplicaciones generan una respuesta dopamínica que refuerza la conducta de revisar el teléfono de manera compulsiva. "En el caso del celular, la persona necesita tenerlo siempre consigo porque su cerebro espera permanentemente esa recompensa asociada al bienestar o a la sen-

"La evidencia muestra que el uso del celular activa los mismos circuitos de recompensa cerebral que otras adicciones".

Ana Barrera,
 psicóloga y académica UCT

sación de estar conectado", agrega.

FOMO Y ANSIEDAD

Este fenómeno se ve intensificado por el llamado FOMO (fear of missing out), es decir, el miedo a perderse lo que está ocurriendo

en redes sociales, lo que puede provocar ansiedad y una sensación constante de urgencia por estar conectado. "Para muchos adolescentes, la vida parece estar ocurriendo más en las redes sociales que en sus entornos reales", señala Belén Salinas, académica del Departamento de Psicología de la UCT.

La especialista añade que este patrón se observa con fuerza en contextos educativos. "Hoy vemos dificultades importantes de atención y concentración en colegios, liceos e incluso en la universidad. Enseñar se vuelve un desafío cuando se

4 a 6 horas

diarias pasan los adultos pendientes del celular, lo que equivale a casi un tercio del tiempo de vigilia, según estiman estudios.

compite con un medio que es más dinámico, breve y estimulante que una clase tradicional", afirma.

En ese contexto, ambas académicas valoran la reciente normativa que regula el uso de celulares en establecimientos educacionales, desde la educación parvularia hasta cuarto

AGENCIAS



ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL SE ENCUENTRAN EN ALERTA POR EL LLAMADO USO PROBLEMÁTICO DEL CELULAR QUE PUEDE DERIVAR EN ADICCIÓN.

Fenómeno global en observación

• Aunque Chile no ha alcanzado los niveles más extremos observados en países como China, Estados Unidos o España —donde incluso existen centros especializados para tratar el uso problemático de Internet y videojuegos—, las académicas advierten que el fenómeno ya es parte de la práctica clínica cotidiana. "En salud mental ya vemos consultas asociadas a este tipo de dependencia, sobre todo en adolescentes. No se trata de demonizar la tecnología, sino de reconocer que su uso desmedido tiene consecuencias reales en la salud física, emocional y social", enfatiza Barrera, recordando que los síntomas del uso problemático del celular son comparables a otras conductas adictivas, como irritabilidad, ansiedad o malestar al intentar reducir su uso, además de efectos negativos en el sueño y la salud mental.

medio, como un avance relevante basado en evidencia científica que demuestra el impacto negativo del uso indiscriminado de pantallas en el aprendizaje, con los riesgos que implica afectar el sueño y la autorregulación emocional.