

Aspectos clínicos y psicosociales del abuso de pantallas, aplicaciones y redes sociales

Dr. Álvaro García del Castillo

Redes: @agdcastillo
www.agdcastillo.es

CONTEXTO



+5 h

EXPOSICIÓN diaria

Picos de más de 7 horas en adolescentes de 13 a 17 años.

36 %

MALESTAR EMOCIONAL

Adolescentes que usan pantallas más de 4 horas al día

12

Primer móvil

41 %

Impacto familiar

El uso excesivo de pantallas afecta negativamente la comunicación familiar.

103
min

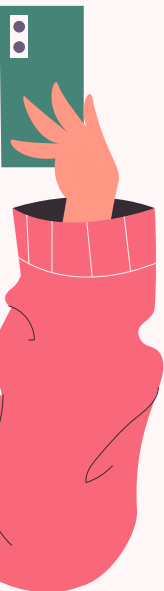
TikTok

Seguido de Instagram

14 %

RIESGO

Signos de uso problemático o adicción a redes sociales y videojuegos, con mayor prevalencia en varones y en entornos urbanos.



CONTEXTO



89 %

Redes Sociales

Adolescentes españoles utiliza redes sociales a diario, con un tiempo medio de uso de 3,5 horas diarias.

69,4 %

MUJERES

El 51% de los usuarios de redes sociales en España son mujeres.

22 %

CIBERACOSO

Declara haber sufrido ciberacoso. Además, la exposición a contenidos nocivos (violencia, autolesiones, etc.) es frecuente y se asocia a mayor malestar psicológico.

+70 %

USO INTENSIVO

Entre 14 y 25 años.

21 %

CRECIMIENTO

Especial auge entre adultos jóvenes (18-34 años)



(ONTSI). (2023). *Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*
UNAD (2024). *Estudio exploratorio sobre las afectaciones a la salud por la sobreexposición a redes sociales (RRSS) y pantallas con perspectiva de género*





ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN





Personalización de la experiencia

Las apps recopilan y analizan datos del usuario para ofrecer contenidos, recomendaciones y notificaciones personalizadas, haciendo que la experiencia sea relevante y atractiva para cada persona.



Personalizan la miniatura en función de los hábitos de consumo del usuario



e.g. una persona que ha visto muchas películas románticas



e.g. una persona que ha visto muchas comedias



Personalizan la miniatura en función de los hábitos de consumo del usuario



e.g. una persona que ha visto muchas películas de Uma Thurman



e.g. una persona que ha visto muchas películas de John Travolta



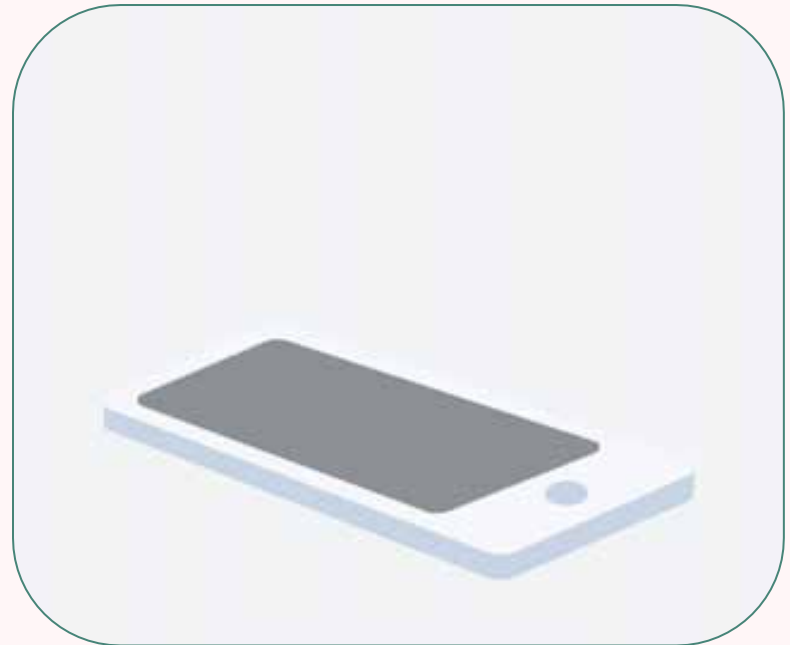
Atracciones y agujeros de conejo

Las recomendaciones personalizadas pueden llevar al usuario a consumir contenido de forma encadenada (lo que se conoce como “caer en un agujero de conejo”), aumentando el riesgo de perder el control sobre el tiempo y la cantidad de contenido consumido.



Notificaciones push

Envían mensajes y alertas constantes, incluso cuando la app no está abierta, para recordar novedades, promociones o eventos, y así incentivar la vuelta y el uso continuado.





Incremento de la ansiedad y el estrés

Las notificaciones constantes interrumpen actividades diarias y pueden generar una **sensación de urgencia** por responder o interactuar, elevando los niveles de **estrés y ansiedad**. La necesidad de estar siempre disponible y conectado puede afectar negativamente el bienestar emocional.

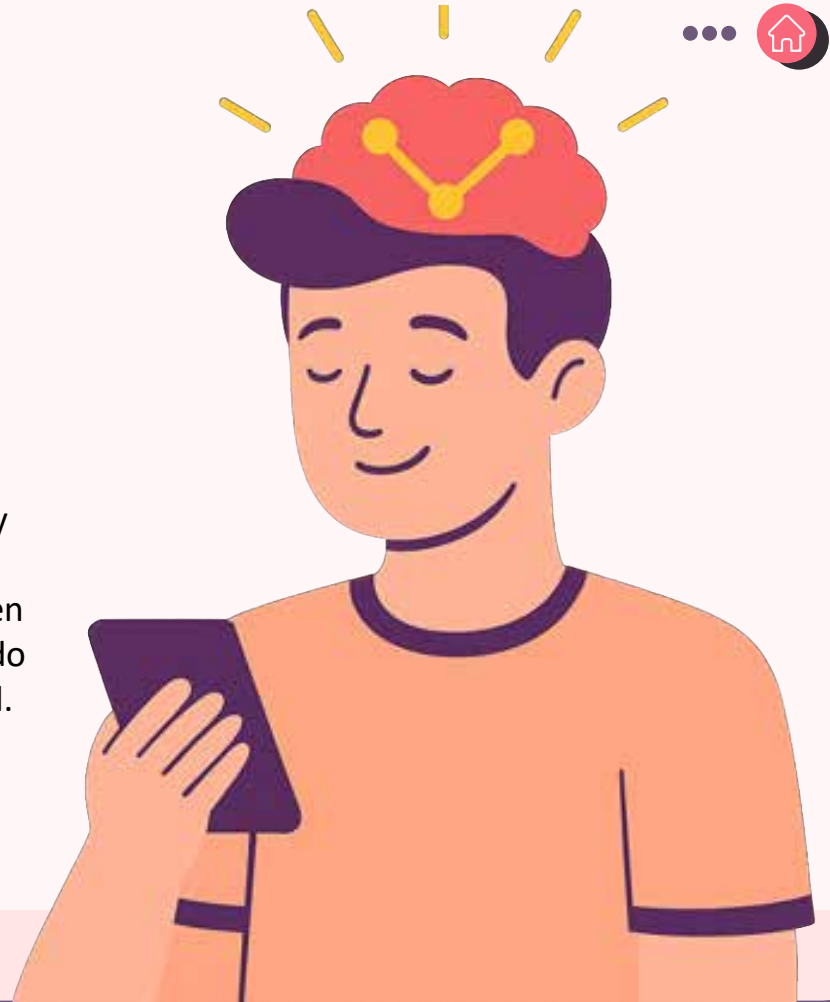
Elementos de gamificación

Incorporan retos, recompensas, insignias, rankings y desafíos diarios o semanales, generando sensación de logro y motivando a entrar y participar con frecuencia.



Ciclo de recompensa constante

La liberación repetida de dopamina por las recompensas y logros refuerza el comportamiento de uso continuo, dificultando que el usuario se desconecte. Las apps pueden adaptar dinámicas para maximizar la retención, explotando vulnerabilidades psicológicas y dificultando el autocontrol.



Principio de imprevisibilidad

“Poca” inversión,
mucho éxito potencial.





Refuerzo intermitente

La imprevisibilidad es clave: cada vez que el usuario abre una slot box o juega una partida, existe la posibilidad de obtener un premio valioso, pero la mayoría de las veces no lo consigue. Esta incertidumbre genera una fuerte anticipación y mantiene al jugador motivado a seguir intentándolo, porque la próxima vez podría ser la ganadora.

Scroll in finit o



Déficit de atención y problemas de concentración

El tiempo medio que un usuario de TikTok ve un video antes de pasar a otro suele estar entre **21 y 34 segundos**.

El algoritmo prioriza los videos que logran retener a los usuarios durante la mayor parte de su duración, especialmente en los primeros segundos. Por eso, la mayoría de los usuarios decide si seguir viendo o pasar a otro contenido en los primeros **2 a 6 segundos**.

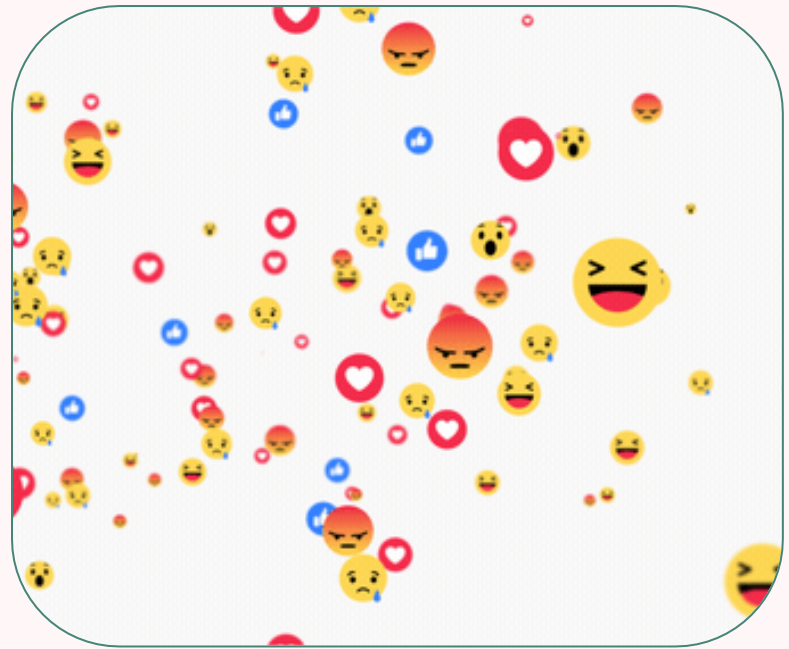


Sobreestimulación

Contenidos rápidos y cambiantes, condiciona al cerebro en desarrollo a necesitar estímulos cada vez más intensos para mantener la atención. Esto dificulta la concentración en tareas menos estimulantes y favorece el aburrimiento y la distracción fácil.



Likes y reacciones





Refuerzo de la búsqueda de validación externa

Los "me gusta" y comentarios actúan como **recompensas inmediatas**, incentivando a buscar constantemente aprobación externa. Esta dependencia puede disminuir la **autoestima** y aumentar la **ansiedad** cuando no se obtiene la respuesta esperada.





Impacto en la salud mental

Ansiedad y depresión

40% de adolescentes con uso problemático muestran síntomas clínicos
Comparación social en redes y búsqueda de validación

Corteza prefrontal

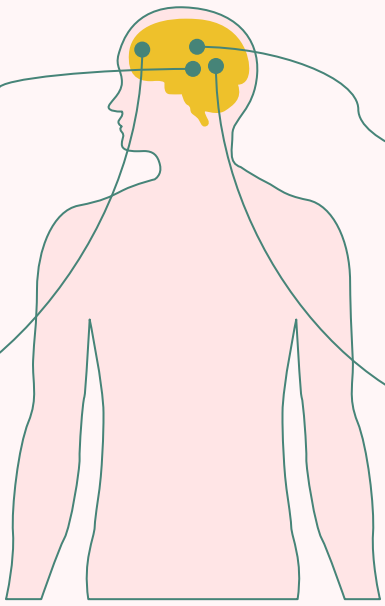
Uso excesivo en adolescentes retrasa su maduración (control de impulsos, toma de decisiones)
Cambios estructurales: Reducción de materia gris en áreas vinculadas a la memoria y atención

Síntomas maníacos

5.100 jóvenes: +8h/día correlaciona con irritabilidad, agresividad y labilidad emocional

Exposición temprana

En bebés y niños pequeños, la exposición temprana a pantallas se relaciona con retrasos en el lenguaje, problemas de conducta, dificultades de atención, retrasos en la resolución de problemas



Alteraciones de sueño





Impacto psicosocial

Problemas de comunicación y habilidades interpersonales; dificulta el desarrollo de habilidades sociales, baja empatía y aumenta la sensación de soledad.

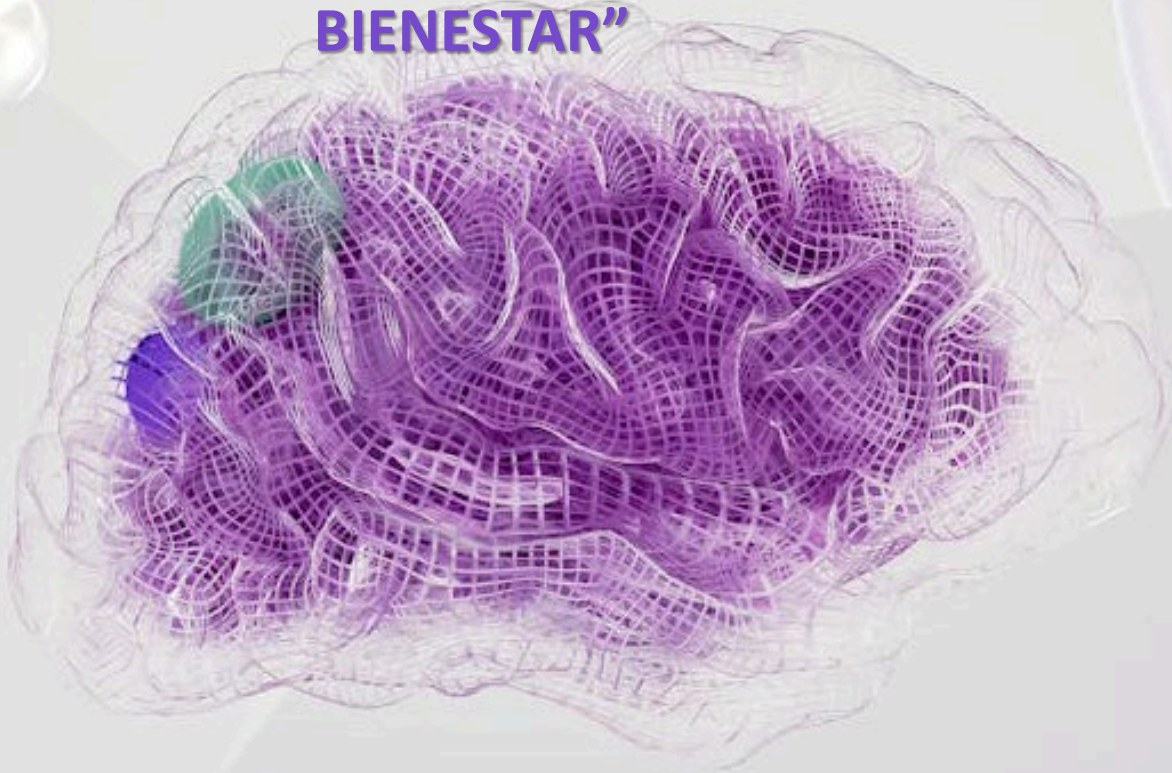
Deterioro de las relaciones familiares; incremento de los conflictos familiares, la desconexión emocional y el distanciamiento respecto al entorno cercano.

Problemas de autorregulación emocional

Pérdida de interés en actividades offline; abandono de hobbies, deporte y actividades sociales.

Riesgo de conductas adictivas futuras; exposición temprana y sin control puede predisponer a otras adicciones comportamentales y dificultar la autorregulación en la adultez.

“HORMONAS DEL BIENESTAR”

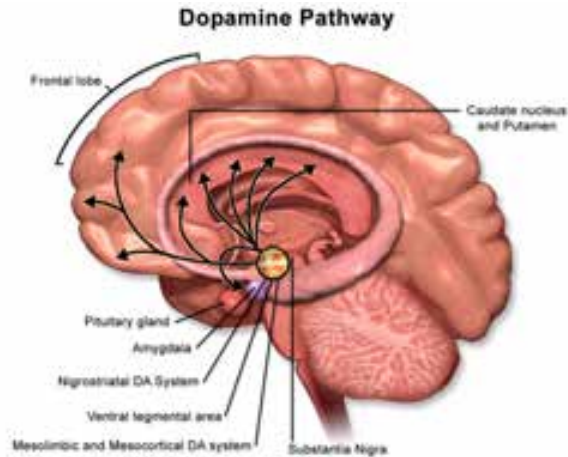


Dopamina

Serotonina

Endorfinas

Oxitocina



El consumo de algunas sustancias o la realización de determinadas conductas puede producir picos de dopamina, así como reducir sus niveles con un consumo repetido.

Videojuegos



Altamente estimulantes: Los videojuegos combinan desafíos, recompensas inmediatas (como ganar niveles o desbloquear logros) y retroalimentación visual y auditiva. Esto activa el circuito de recompensa del cerebro, liberando dopamina en niveles altos.

Efecto de refuerzo: Los desarrolladores de videojuegos suelen utilizar mecánicas diseñadas para mantener al jugador enganchado, como recompensas intermitentes (no siempre predecibles), que aumentan la liberación de dopamina y refuerzan el deseo de continuar jugando.

Ejemplo en niños y adolescentes: Los videojuegos multijugador o en línea, donde se interactúa con otros, también activan la dopamina a través de recompensas sociales.

Redes sociales



Notificaciones y “me gusta”: Las notificaciones constantes y los “me gusta” en redes sociales como Instagram o TikTok están diseñados para proporcionar pequeñas dosis de placer inmediato. Cada vez que una notificación llega, la anticipación de una recompensa social (alguien prestando atención a nosotros) genera un aumento de dopamina.

Búsqueda constante de recompensas: Este mecanismo refuerza el uso repetitivo, el cerebro aprende a asociar la revisión de redes sociales con sensaciones placenteras.

Efectos a largo plazo: En adolescentes, esto puede generar dependencia, ansiedad por la validación externa, y una necesidad constante de revisar el teléfono.

Televisión



Consumo pasivo: Aunque no genera interacciones activas como los videojuegos o las redes sociales, la televisión también puede activar la liberación de dopamina, especialmente al ver contenidos emocionantes, como series o películas.

Ritmo rápido: Programas dirigidos a niños, como dibujos animados, suelen incluir imágenes de ritmo rápido, colores brillantes y sonidos estimulantes, que generan interés y liberan dopamina, reforzando el deseo de seguir viendo.

Efecto de maratones (binge-watching): En adolescentes y adultos, las plataformas de streaming aprovechan el sistema dopaminérgico al permitir el consumo continuo de episodios, manteniendo niveles elevados de dopamina durante horas.

Smartphones y Tablets



Acceso constante: Estos dispositivos permiten un acceso inmediato y constante a múltiples fuentes de estímulo: redes sociales, juegos, videos, mensajes, etc., multiplicando las oportunidades de liberación de dopamina.

Multitarea digital: Cambiar rápidamente entre aplicaciones y tareas (por ejemplo, revisar redes sociales mientras se ve un video) mantiene al cerebro en un estado de alerta constante, con pequeñas dosis de dopamina que refuerzan este comportamiento.

Juegos para dispositivos móviles: Juegos diseñados específicamente para tablets y smartphones suelen ser más sencillos y basados en recompensas rápidas (como completar un nivel en pocos minutos), lo que incrementa la liberación de dopamina y fomenta el uso repetido.

Riesgos asociados a la liberación continua de dopamina

Adaptación dopaminérgica: Con el tiempo, el cerebro puede acostumbrarse a niveles elevados de dopamina, reduciendo la sensibilidad del sistema de recompensa. Esto puede llevar a una búsqueda constante de estímulos más intensos (y eventualmente, al aburrimiento con actividades normales).

Dificultad para concentrarse: La exposición repetida a estímulos digitales puede reducir la capacidad de mantener la atención en tareas que no ofrecen recompensas inmediatas, como estudiar o leer.

Ciclos de adicción: La dependencia del placer asociado a las pantallas puede generar comportamientos compulsivos, como revisar el teléfono constantemente o pasar horas jugando o navegando.

Serotonina: La Hormona de la Calma

La serotonina es uno de los neurotransmisores más importantes en el cerebro, conocido por su papel en la **regulación del estado de ánimo**, la **calma** y el **bienestar general**. Sin embargo, su influencia abarca muchas más funciones, incluyendo el **sueño**, el **apetito**, el **comportamiento social** y los **procesos cognitivos**.



Serotonina: La Hormona de la Calma

Alimentación

Luz solar

Ejercicio físico

Estrés crónico

Microbiota intestinal



Oxitocina: La Hormona del Amor

La oxitocina es una hormona y neurotransmisor conocida popularmente como la "hormona del amor" o "hormona del apego." Es fundamental en **la formación de vínculos emocionales**, el comportamiento prosocial y la regulación de emociones. Aunque su rol más destacado es en las **relaciones humanas**, tiene un impacto profundo en una variedad de funciones fisiológicas y psicológicas.



Oxitocina: La Hormona del Amor

Formación de vínculos emocionales

Fomento del comportamiento prosocial

Regulación emocional

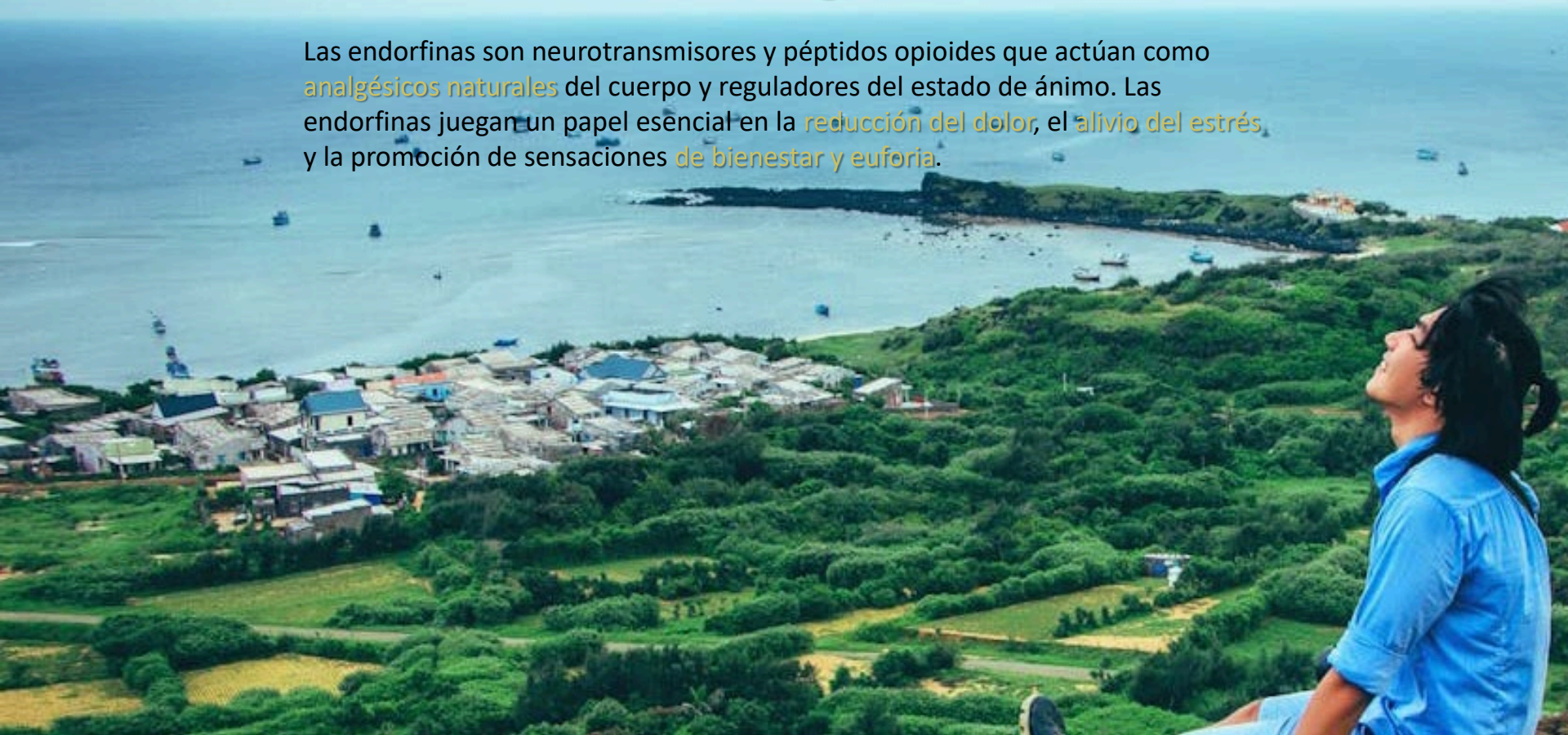
Aumento del placer y la intimidad

Regulación de respuestas sociales complejas



Endorfinas: Las Analgésicas Naturales

Las endorfinas son neurotransmisores y péptidos opioides que actúan como **analgésicos naturales** del cuerpo y reguladores del estado de ánimo. Las endorfinas juegan un papel esencial en la **reducción del dolor**, el **alivio del estrés**, y la promoción de sensaciones **de bienestar y euforia**.



Endorfinas: Las Analgésicas Naturales

Ejercicio físico

Risa

Contacto naturaleza

Consumo de chocolate negro o picante

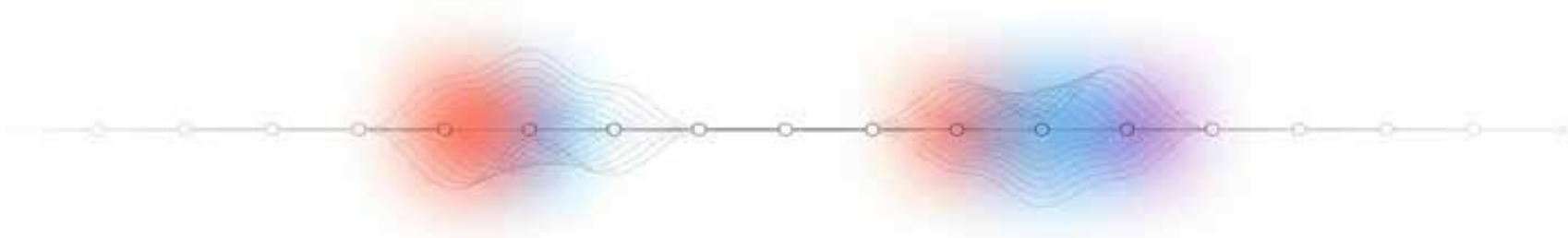
Meditación, relajación

Música y ocio



Ventanas de Sensibilidad

Cómo y cuándo las redes sociales afectan realmente a los adolescentes.



BASADO EN UN ESTUDIO LONGITUDINAL DE MÁS DE 84,000 PARTICIPANTES (UNIVERSIDAD DE CAMBRIDGE & UNIVERSIDAD DE OXFORD)

El Debate Público

El Ruido

La sociedad debate en extremos. ¿Las redes sociales causan depresión? ¿O sus efectos son estadísticamente insignificantes? La evidencia previa ha sido mixta, contradictoria y frustrante para padres y legisladores.

La pregunta no es si las redes sociales afectan el bienestar, sino **cuándo** somos más vulnerables a ellas.

La Lente del Desarrollo



La Solución

Faltaba una variable crucial: el desarrollo humano. La adolescencia (10-24 años) no es un bloque uniforme. Es un período de profundos cambios biológicos, cognitivos y sociales.

La magnitud de la evidencia

Para encontrar estas ventanas, los investigadores analizaron dos de las bases de datos más extensas del Reino Unido (Understanding Society y Millennium Cohort Study).



84,011 Participantes
(Datos Transversales)

Edades: 10 a 80 años. Permite ver cómo la adolescencia difiere del resto de la vida.



17,409 Participantes
(Datos Longitudinales)

Edades: 10 a 21 años. Seguimiento anual por hasta siete años para descubrir cómo el uso de hoy predice el bienestar de mañana.

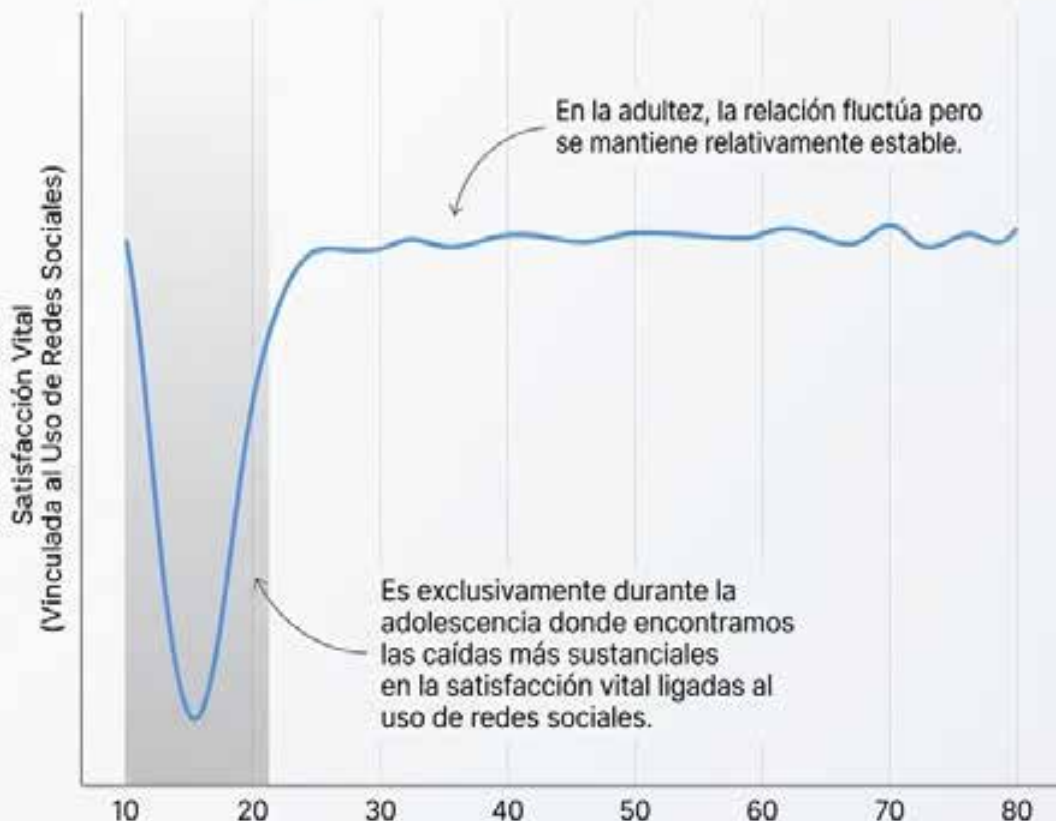
Controlado por ingresos del hogar, privación del vecindario y año de recolección de datos.

El cráter de la adolescencia

Al observar toda la vida humana (de 10 a 80 años), la relación negativa entre el tiempo estimado en redes sociales y la satisfacción vital no es constante.

Las redes sociales no nos afectan igual en todas las etapas de la vida. **La adolescencia es un terreno biológico y social único.**

Heatmap of the Lifespan



El efecto no es uniforme: Ricitos de Oro vs. Caída Lineal

Adolescentes Mayores: 16-21



La Hipótesis de Ricitos de Oro

Para los adolescentes mayores, el uso moderado (1-3 horas) se asocia con el mayor bienestar. Tanto el uso nulo (aislamiento) como el uso extremo predicen menor satisfacción. Ni muy poco, ni demasiado.

Adolescentes Menores: 10-15



Vulnerabilidad Lineal

Para los más jóvenes, el patrón cambia. No hay efecto protector en el uso moderado. A medida que aumentan las horas de uso, la satisfacción vital cae en una pendiente casi lineal.

Entre los 12 y 15 años, la brecha de género se dispara

La adolescencia temprana es la única etapa de toda la vida donde la **relación entre redes sociales y bienestar** difiere drásticamente según el sexo.

Relación entre Uso de Redes Sociales y Satisfacción Vital (12-15 años)



Insight: Este hallazgo transversal nos da la primera pista de que la maduración biológica (pubertad) podría estar dictando nuestra vulnerabilidad a las pantallas.

El motor bidireccional (Datos Longitudinales)


Para encontrar causalidad, debemos seguir a las mismas personas a lo largo de los años.
Los datos longitudinales revelan un bucle de retroalimentación.






Revelación: Las tres ventanas de sensibilidad

El impacto negativo de las redes sociales sobre el bienestar no es **una constante**. Actúa como un **interruptor** que se enciende y se **apaga** durante el desarrollo adolescente. Metodología: Modelos Longitudinales (RI-CLPM)



 **Línea Roja:**
Desarrollo Femenino

 **Línea Azul:**
Desarrollo Masculino

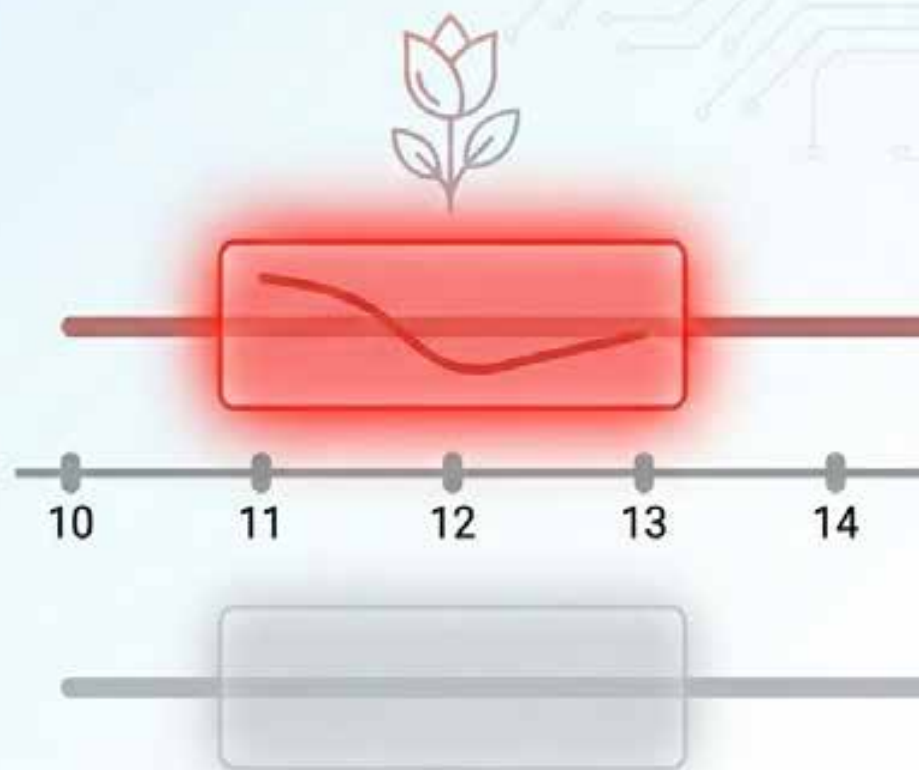
   **Bloques Iluminados:** Períodos de daño predictivo significativo

Ventana Temprana: Mujeres (11-13 años)

La primera ventana de vulnerabilidad se abre exclusivamente para las niñas al inicio de su adolescencia.

Dato Clave: Si una niña de 11 a 13 años usa las redes sociales más de lo esperado para ella, experimentará una caída significativa en su satisfacción vital al año siguiente.

Contexto: A los 10 años, este efecto predictivo no existe. A los 14, desaparece. La ventana dura exactamente tres años críticos.

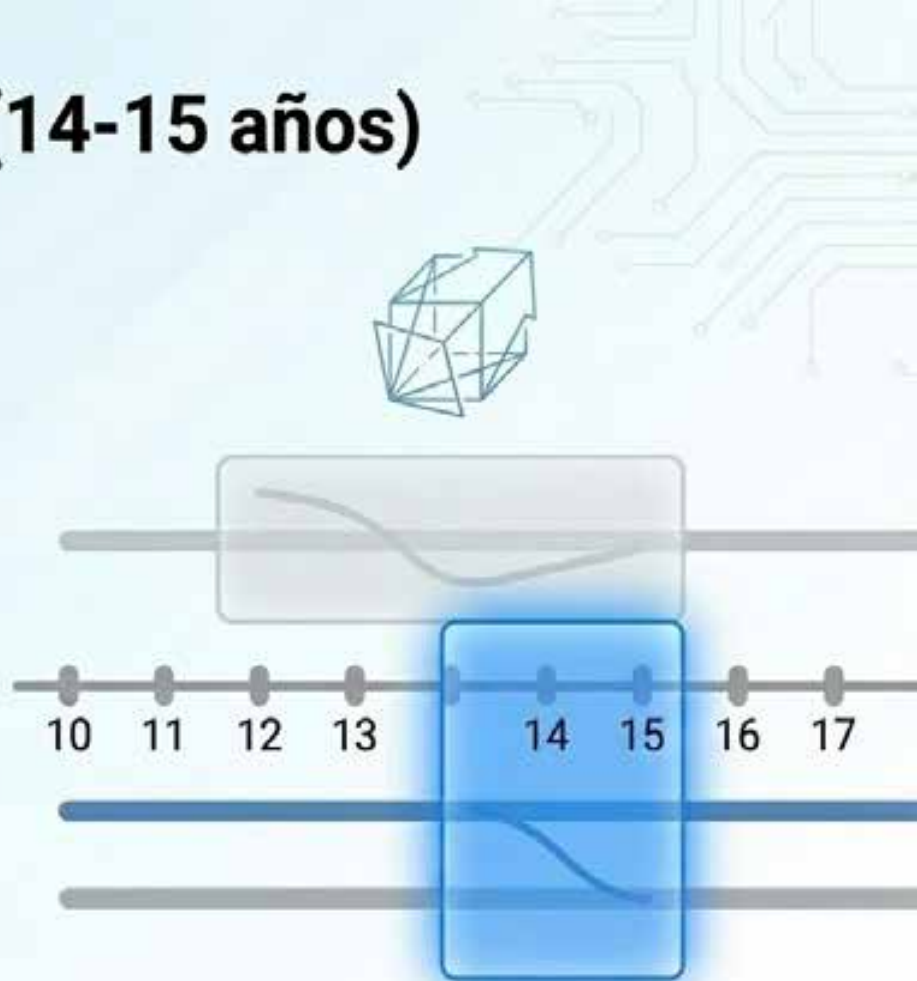


Ventana Media: Hombres (14-15 años)

El desarrollo masculino sigue su propio reloj cronológico. Para los niños, las edades de 11 a 13 años no muestran este daño predictivo.

Dato Clave: Es recién a los 14 y 15 años cuando se abre la ventana de sensibilidad para los hombres. Un alto uso en este momento predice caídas futuras en su bienestar.

Contexto: Al igual que con las mujeres, esta vulnerabilidad es temporal. A los 16 años, la ventana se vuelve a cerrar.

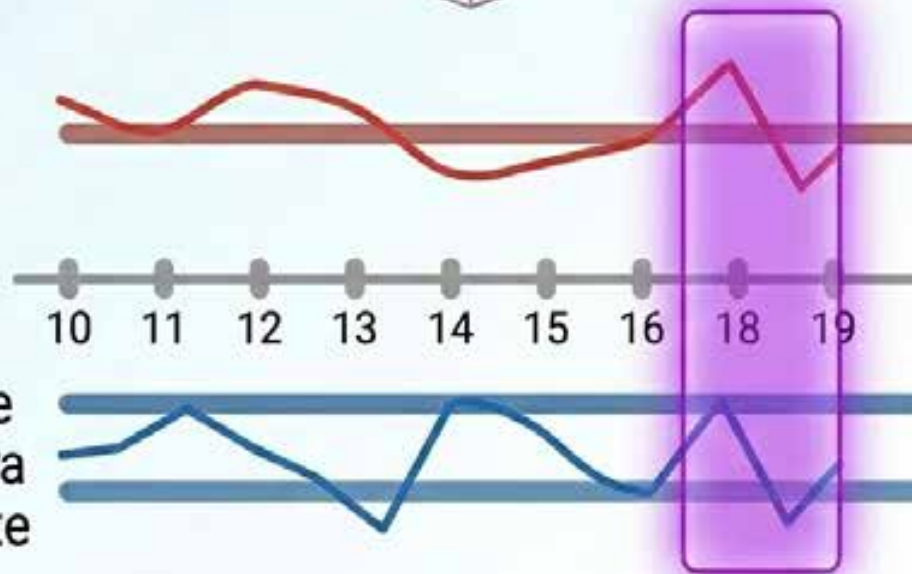


Ventana Tardía: Ambos Sexos (19 años)

Tras un período de relativa resistencia entre los 16 y 18 años, surge una nueva vulnerabilidad al borde de la adultez.

Dato Clave: A los 19 años exactos, tanto hombres como mujeres experimentan una reapertura de su sensibilidad a las redes sociales.

Contexto: Esta es la única ventana donde la respuesta es idéntica y simultánea para ambos sexos, sugiriendo que el detonante ya no es biológico, sino ambiental.



Diagnóstico: ¿Por qué se abren estas ventanas?

El estudio sugiere que la sensibilidad a las redes sociales está anclada a **transiciones vitales masivas**, no al mero paso del tiempo.

El Reloj Biológico



Desencadenantes Biológicos

Ventanas: 11-13 (Mujeres), 14-15 (Hombres).

Hipótesis: Coincide con el inicio de la pubertad. Las mujeres experimentan cambios corporales, hormonales y de reorganización cerebral social antes que los hombres. Las redes sociales actúan como un amplificador durante este período de fragilidad identitaria.

El Reloj Social



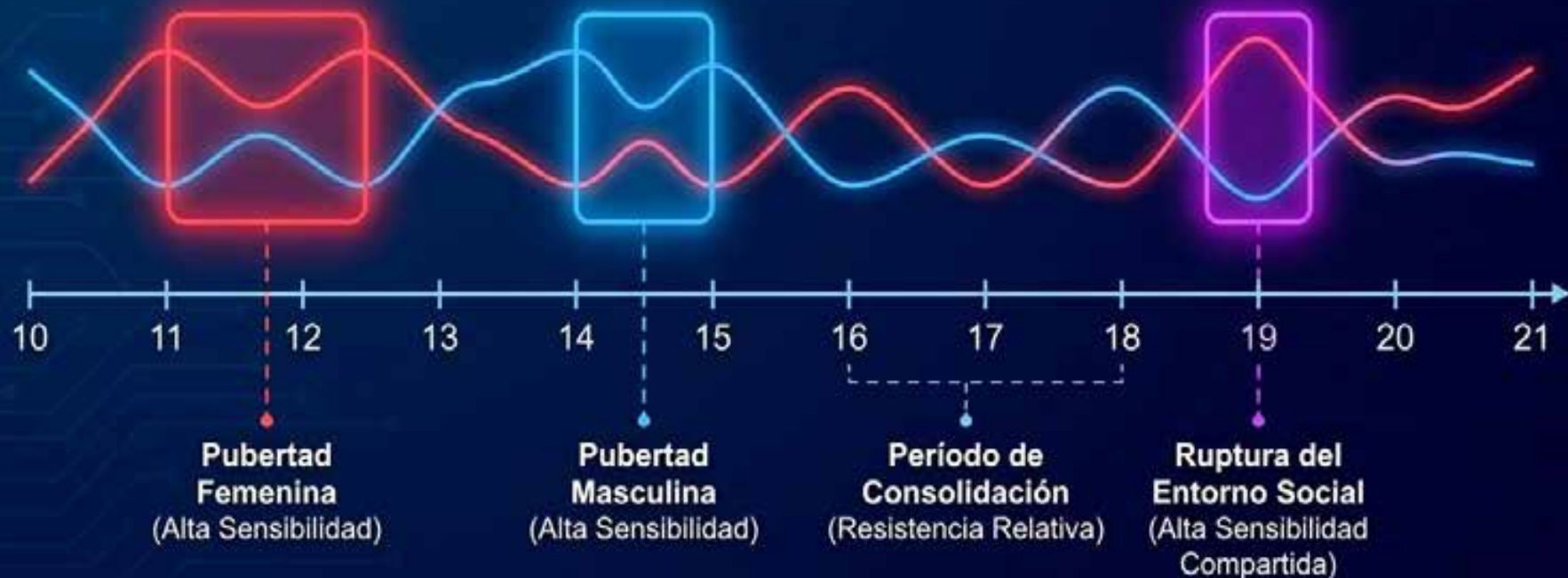
Desencadenantes Socio-Ambientales

Ventana: 19 (Ambos sexos).

Hipótesis: Coincide con el abandono del hogar. La transición a la universidad o al mercado laboral destruye las redes de apoyo físico previas. Ante el aislamiento social, la hiper-dependencia de las redes digitales se vuelve psicológicamente costosa para ambos sexos.

El mapa topográfico de la vulnerabilidad digital

Síntesis insight: La relación entre redes sociales y bienestar adolescente no es un mito, pero tampoco es una regla universal. Es un proceso dinámico regido por el desarrollo.



Límites de la evidencia: Lo que este estudio NO dice



Uso vs. Estimación

Los datos miden el tiempo percibido y auto-reportado por los adolescentes, no el tiempo real y objetivo medido directamente por el dispositivo.



Contenido vs. Tiempo

El estudio mide volumen de horas, pero no qué hacen. Un adolescente creando arte digital no experimentará el mismo efecto que uno consumiendo pasivamente contenido tóxico.



El Promedio vs. El Individuo

Estas ventanas son agregados poblacionales. La sensibilidad individual variará drásticamente según la dinámica familiar, la calidad de los pares y la resiliencia personal.

Conclusión: De la prohibición a la precisión

Las prohibiciones universales ignoran la ciencia.

Necesitamos educación digital en momentos críticos del desarrollo.

1. Intervenciones Sincronizadas

Los padres y escuelas deben intensificar la educación y el acompañamiento digital específicamente a los 11 años para niñas y a los 14 para niños, anticipándose a la apertura de la ventana.

2. Atención a las Transiciones

Cuidado especial a los 19 años. Las universidades deben reconocer que los estudiantes de primer año son altamente vulnerables al aislamiento digital y proporcionar redes de apoyo análogas.

3. Romper el Bucle

Recordar que la tristeza causa más uso de pantallas. A veces, confiscar el teléfono no soluciona el problema de fondo que llevó al adolescente a aislarse en primer lugar; solo quita el síntoma.

La brújula de la comparación: No todos los estímulos son iguales

 <p>Comparación Ascendente (Upward)</p> <p>Objetivo: Influencers, celebridades, modelos fitness</p> <p>Efecto: El usuario percibe al otro como superior</p> <p>Nivel de Riesgo: ALTO (Motor principal de insatisfacción y TCA).</p>	 <p>Comparación Lateral (Lateral)</p> <p>Objetivo: Amigos o pares percibidos como iguales</p> <p>Efecto: Validación neutral o presión social moderada</p> <p>Nivel de Riesgo: MEDIO.</p>	 <p>Comparación Descendente (Downward)</p> <p>Objetivo: Personas percibidas en desventaja</p> <p>Efecto: Falso sentido de superioridad</p> <p>Nivel de Riesgo: BAJO (Pero irrelevante en entornos diseñados para la perfección).</p>
--	--	---

Comparación Social Ascendente



El Sesgo de Positividad de las redes engaña al cerebro en desarrollo para que perciba estas presentaciones idealizadas como la realidad diaria, **desencadenando sentimientos de inferioridad.**

El Espejismo Digital

Cómo la comparación en redes sociales
moldea nuestra imagen corporal

El impacto digital en tres frentes

Preocupaciones sobre
la Imagen Corporal



$r = 0.454$ (Correlación Moderada/Alta)
Insatisfacción y presión estética.

Síntomas de TCA



$r = 0.360$ (Correlación Moderada)
Conductas alimentarias
disfuncionales.

Imagen Corporal
Positiva



$r = -0.242$ (Correlación Inversa)
Erosión del respeto y
aceptación del propio cuerpo.

**Todas las asociaciones son estadísticamente significativas ($p < .001$).*

Impacto 1: La obsesión por la forma y el peso

$r = 0.454$

(La correlación más fuerte del estudio).



Internalización: Adopción profunda del ideal de delgadez (mujeres) y el ideal musculoso/magro (hombres).

Insatisfacción: Rechazo hacia la propia apariencia natural.

Preocupación Constante: Monitoreo obsesivo del peso derivado de la presión percibida por el contenido digital.

Key Insight: La visualización repetida de ideales inalcanzables desplaza las normas de apariencia, haciendo que lo excepcional parezca la regla.

Impacto 2: De la insatisfacción a la conducta restrictiva

$r = 0.360$

(Correlación directa con síntomas de TCA).

Paso 1: Exposición

Consumo de perfiles '#fitspiration' y dietas irreales.

Paso 2: Contraste

Evaluación negativa de los propios hábitos frente a la 'perfección' curada del otro.

Paso 3: Acción Restrictiva

Intenciones extremas de pérdida de peso, atracones o purgas.



El Gatillo: La Comparación Ascendente es el moderador clínico crítico. Quienes comparan su cuerpo con objetivos 'superiores' tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar patologías alimentarias.

Impacto 3: El declive de la aceptación corporal

$r = -0.242$

(Correlación negativa significativa).



Key Insight: Curiosamente, este efecto negativo fue más fuerte en adultos jóvenes y mayores que en adolescentes. Esto sugiere que las redes sociales pueden interrumpir un hito crucial del desarrollo: la maduración hacia la neutralidad corporal.

Los Multiplicadores de Riesgo

¿Qué factores transforman el 'scrolling' pasivo en daño psicológico?

Control Panel



1. El Factor de Género
(Quién mira).



2. La Arquitectura de la Plataforma
(Dónde miran).



3. La Dirección de la Comparación
(A quién miran).



4. Geografía y Edad
(El contexto cultural y temporal).

La carga femenina de la perfección

85.6%

(Proporción de mujeres en la muestra global de 55,440 participantes).

14.4%

El Hallazgo Clínico

Los estudios con mayor porcentaje de participantes femeninas mostraron asociaciones significativamente más fuertes entre la comparación social y la insatisfacción corporal.

El Contexto

Históricamente más inmersas en la "cultura de la apariencia", las mujeres enfrentan presiones estéticas desproporcionadas que los algoritmos visuales amplifican y monetizan.

La paradoja de las plataformas



Instagram y Redes Visuales

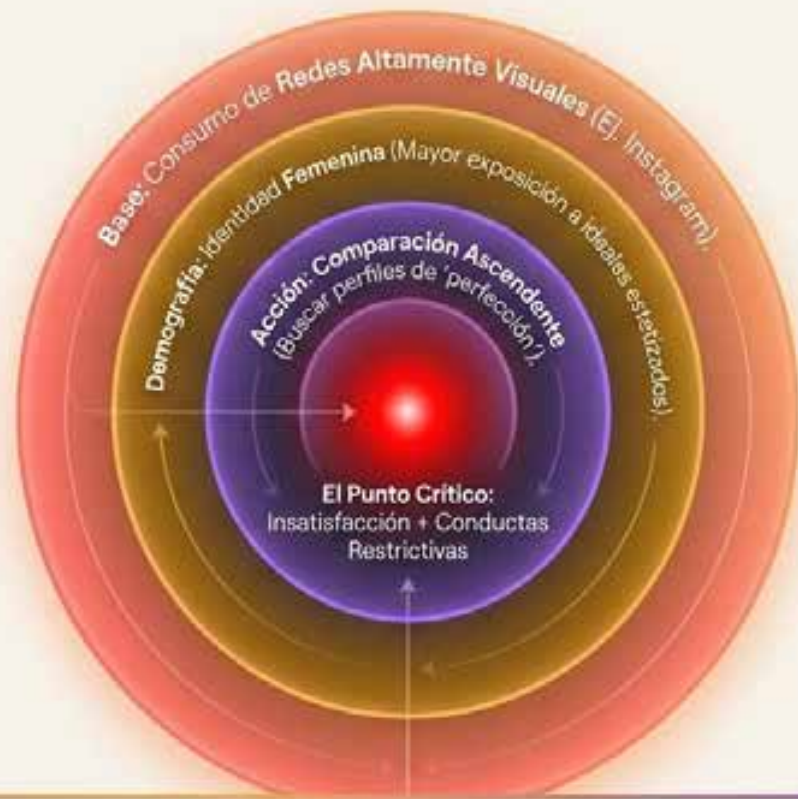
- **Mecanismo:** Arquitectura basada estrictamente en la imagen (fotos estáticas, filtros, exposición de cuerpos).
- **Impacto:** Fuerte impulsor de Síntomas de TCA y comparación ascendente aguda.



Otras Redes (TikTok, Facebook, etc.)

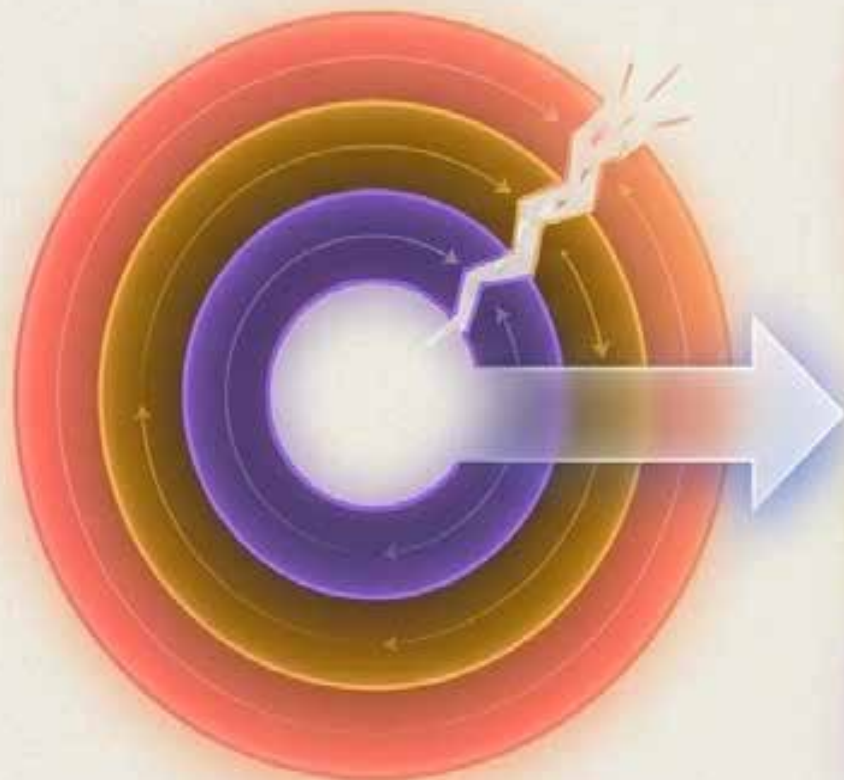
- **Mecanismo:** Mayor carga de video, narrativas cortas o texto.
- **Impacto:** Mayor erosión de la Imagen Corporal Positiva (posiblemente por la dificultad de distinguir la realidad de representaciones "auténticas" pero sutilmente alteradas).

El perfil de vulnerabilidad digital



Takeaway: El daño no es incidental; ocurre cuando la arquitectura de la plataforma choca directamente con la vulnerabilidad psicológica preexistente de grupos específicos.

Rompiendo el ciclo algorítmico



Acción 1: Curaduría de la Realidad (El Filtro Inverso)

Promover contenido que no incluya cuerpos humanizados o que muestre apariencias divergentes del ideal hegemónico.

Acción 2: Desactivar la Comparación Ascendente

Entrenar la alfabetización digital para identificar imágenes 'Instagram vs. Realidad', reduciendo el valor del objetivo de comparación.

Acción 3: Fomentar la Neutralidad Corporal

Desplazar el valor del yo desde la estética visual hacia el respeto y la funcionalidad del cuerpo.

Conclusiones Clínicas y Digitales

1. El Mecanismo es el Mensaje

El problema principal no es el tiempo en pantalla, sino la comparación ascendente. El diseño visual de las plataformas es un catalizador psicológico directo.

2. Impacto Cuantificado

Con base en 55,440 perfiles, la relación entre redes sociales e insatisfacción corporal ($r=0.454$) y patología alimentaria ($r=0.360$) es innegable y clínicamente significativa.

3. El Diseño Importa

Proteger la salud mental requiere intervenciones sistémicas: desde terapias de neutralidad corporal hasta políticas de diseño de producto que minimicen las métricas de apariencia.



El Problema Visible: Uso Compensatorio

La "adicción" a las redes sociales rara vez ocurre en el vacío. La Teoría del Uso Compensatorio de Internet explica por qué nos conectamos compulsivamente.



Escapar de la Realidad: Conectarse para evitar problemas de la vida real.



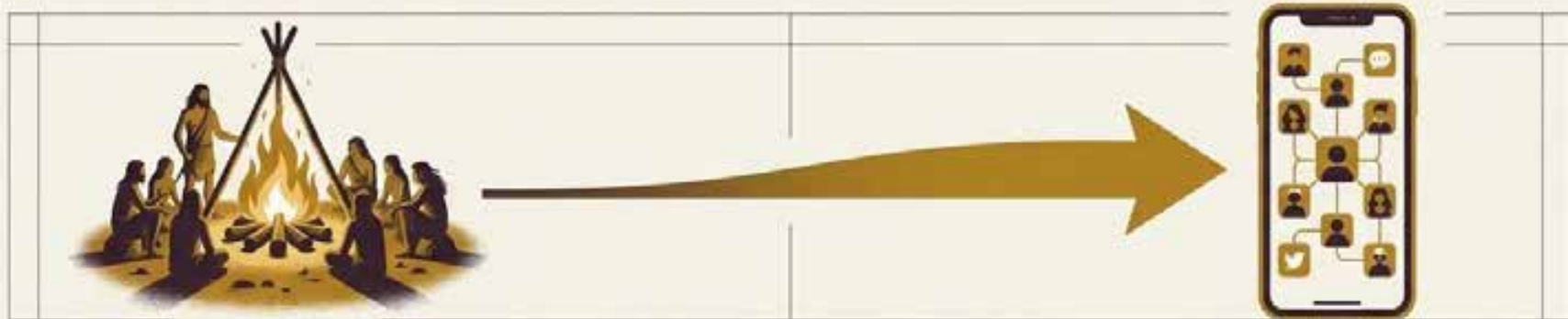
Alivio Disfórico: Un intento de mitigar estados de ánimo negativos.



Identidad Alternativa: Adoptar una identidad digital distinta al yo real.

Las redes sociales se convierten en una estrategia rápida de afrontamiento (quick-fix) para deficiencias personales.

La Chispa: El Miedo a Quedarse Afuera (FoMO)



FoMO (Fear of Missing Out): La ansiedad que surge ante la posibilidad de no participar en experiencias sociales gratificantes, lo que impulsa el deseo de estar constantemente conectado.

Raíces Evolutivas:

Basado en la teoría de la Necesidad de Pertenencia (Baumeister, 2012).

El Mecanismo:

La incertidumbre sobre nuestra pertenencia social genera ansiedad.

El Entorno Digital:

Las plataformas sociales son la herramienta perfecta (y la trampa perfecta) para monitorear a nuestra tribu.

Las Cuatro Piezas del Rompecabezas Psicológico



FOMO

Definición: Ansiedad por perderse eventos sociales.

Síntoma: Monitoreo constante.



Comparación Social

Definición: Evaluar las propias habilidades frente a los demás (INCOM).

Síntoma: Sentimiento de inferioridad.



Autoestima

Definición: Evaluación interna del valor personal.

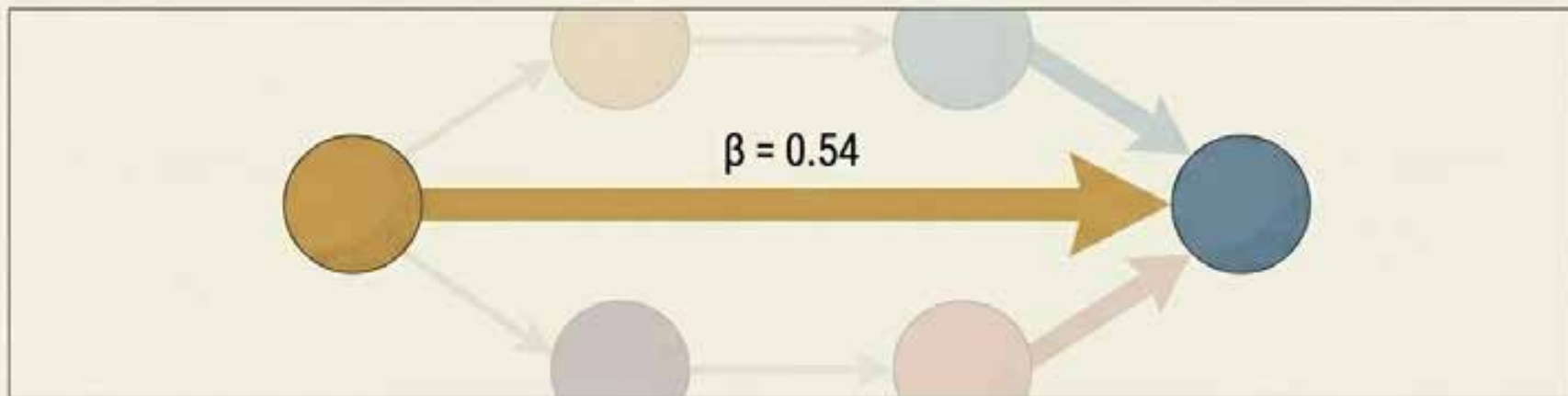
Síntoma: Dudas sobre la propia valía.



Uso Problemático

Definición: Uso compulsivo y destructivo de redes (UPRS).

Síntoma: Pérdida de control.



Paso 1: La Ansiedad Fuerza la Observación

El miedo a quedarse afuera no se manifiesta en el vacío; exige pruebas. La ansiedad empuja al usuario a buscar activamente información sobre lo que están haciendo los demás.

El Mecanismo:

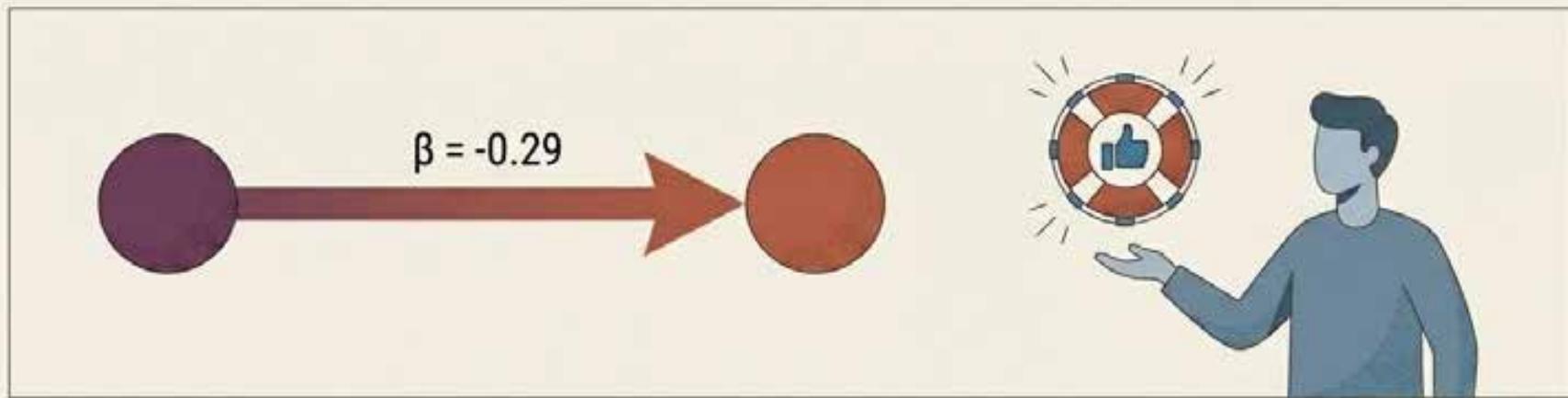
Al intentar cerrar la brecha entre sus propias experiencias y las de sus amigos, el usuario entra en un estado de evaluación hiperactiva y competitiva.



Paso 2: La Fuga de Autoestima

Las redes sociales presentan realidades editadas y sesgadas positivamente. Las comparaciones sociales ascendentes constantes actúan como un factor de estrés crónico.

El Mecanismo: Según el Modelo de Mantenimiento de la Autoevaluación, el escrutinio constante frente a los éxitos digitales de otros genera inseguridad e interioriza percepciones negativas sobre la propia valía.



Paso 3: La Búsqueda de Validación

Con la autoestima debilitada, el individuo busca refugio. Las redes sociales ofrecen una falsa solución: la oportunidad de obtener aprobación externa y construir una identidad alternativa a través del feedback digital.

El Mecanismo:

El uso compulsivo se convierte en el mecanismo de compensación. La persona se vuelve adicta a las pequeñas dosis de validación para combatir su baja percepción personal.



Basado en la investigación de Rocco Servidio et al. | 2024

La Trampa del Bucle Compensatorio

El uso de las redes como refugio no cura el déficit de autoestima; lo perpetúa, garantizando que el usuario regrese por más.

1. Déficit Interno:
Autoestima dañada por la comparación social.

2. Estrategia Quick-Fix:
Uso compulsivo para obtener likes y aprobación.

3. Aumento Temporal:
Breve subida en el estado de ánimo y validación.

4. Caída de la Realidad:
Retorno inevitable a la baja autoestima base... lo que reinicia la ansiedad del FoMO.



Buscando Likes: La Psicología del Estatus Digital en Adolescentes

Un análisis sociométrico de cómo la popularidad, la simpatía y el sesgo de positividad moldean el comportamiento online.

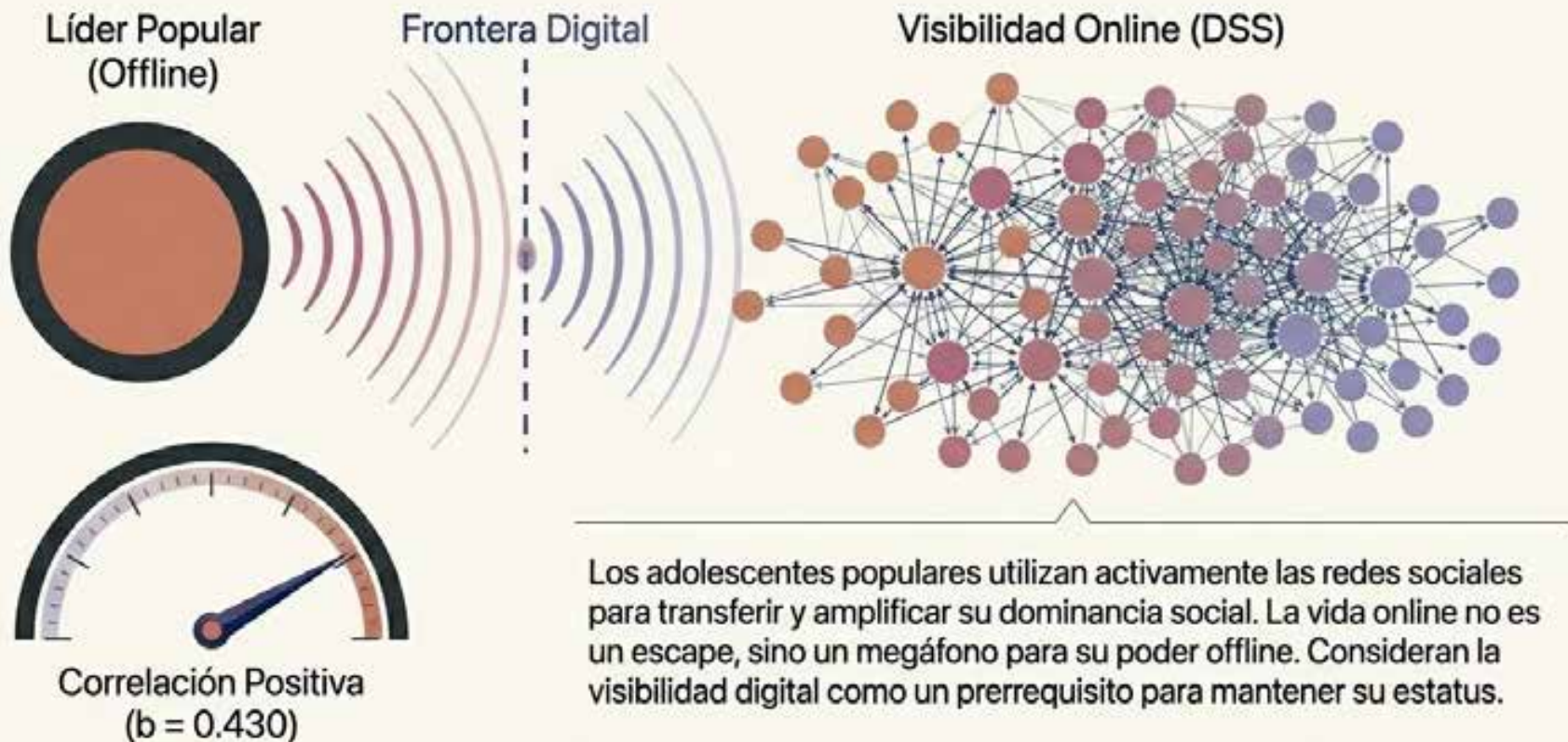


Basado en el estudio de Trekels, Nesi, Burnell, Prinstein y Telzer (2024).

La Paradoja Social: Popularidad ≠ Agradabilidad

	El Adolescente Popular	El Adolescente Agradable
Estatus Sociométrico	Dominancia social, poder y alta visibilidad en la jerarquía.	Preferencia social, comportamiento cooperativo y querido por sus pares.
Atributos Clave	Percibidos como atractivos, pero a menudo manipuladores y controladores.	Alta inteligencia emocional, formación de relaciones fuertes y auténticas.
Actitud hacia las Redes	Curación meticulosa de la imagen, uso de filtros y alto esfuerzo estratégico.	Fuerte sentido de pertenencia offline y bajo esfuerzo por la validación online.

El Efecto: El Rico se Hace Más Rico



El Escudo Emocional de la Agradabilidad



Correlación Negativa ($b = -0.096$)

Ser "agradable" (likeable) correlaciona negativamente con la búsqueda de estatus digital. Al tener la competencia emocional para formar lazos auténticos y estar satisfechos con su pertenencia real, rechazan la falta de autenticidad que exige el esfuerzo estratégico por conseguir likes.

La Trampa de la Alfabetización Cognitiva

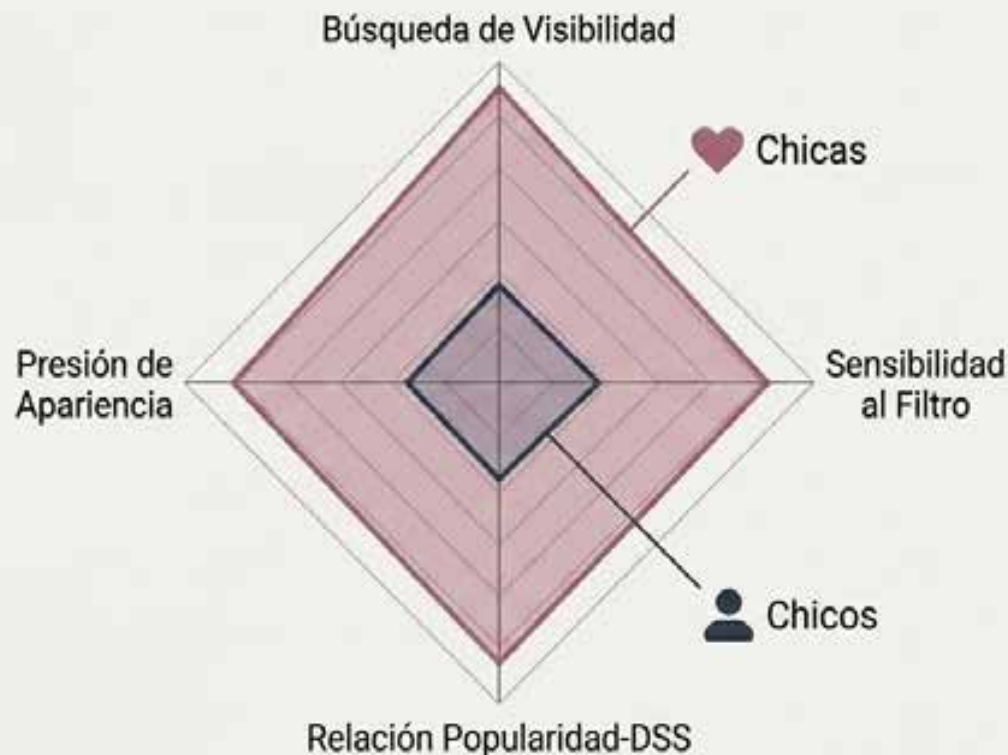


Correlación Positiva ($b = 0.082$)

La Paradoja de la Positividad

Ser consciente de que las redes están manipuladas aumenta la probabilidad de buscar estatus. La presión por cumplir la norma social del grupo aplasta el pensamiento crítico individual.

La Brecha de Género en la Vulnerabilidad Visual



Impacto de la Popularidad en DSS:

Chicas ($b = 0.535$)

Chicos ($b = 0.339$)

La naturaleza hiper-visual de las redes crea una tormenta perfecta para las chicas, donde la jerarquía social offline se entrelaza fuertemente con la edición de apariencia y la validación cuantificable.



Agrupar todas las condiciones bajo el término genérico de 'salud mental' oculta cómo estas dos psicopatologías opuestas interactúan con la tecnología.

Perfil A: El Adolescente Internalizante (Depresión / Ansiedad)



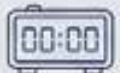
Síntoma: Autoevaluación negativa
→ **Comportamiento:** Mayor vulnerabilidad al impacto anímico de "likes" y comentarios.



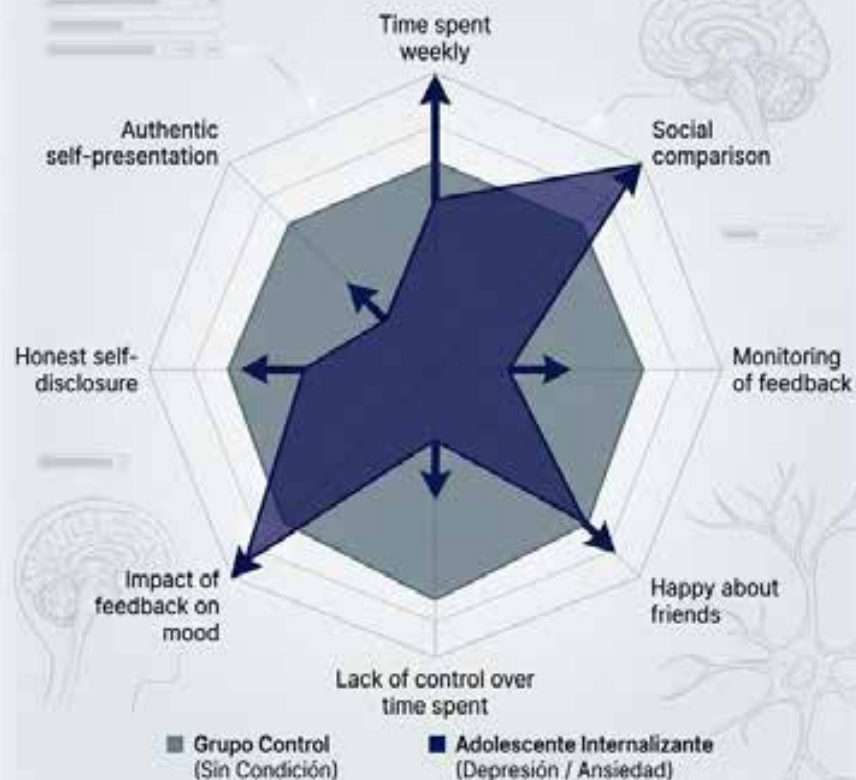
Síntoma: Disonancia del yo ideal
→ **Comportamiento:** Menor revelación honesta de sus verdaderas emociones online.



La Sorpresa Clínica: Reportan una aguda falta de control sobre su tiempo de pantalla, a pesar de no padecer un trastorno de impulsividad clásico.



Digital Engagement Compass

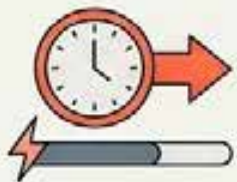


Perfil B: El Adolescente Externalizante (TDAH / Conducta)



Insight 1

A diferencia del grupo internalizante, no muestran diferencias significativas frente a los adolescentes sanos en comparación social, monitoreo de feedback o impacto en su humor.



Insight 2

Su principal y abrumadora característica diferencial es el gran volumen de horas que invierten en las plataformas debido a la impulsividad.

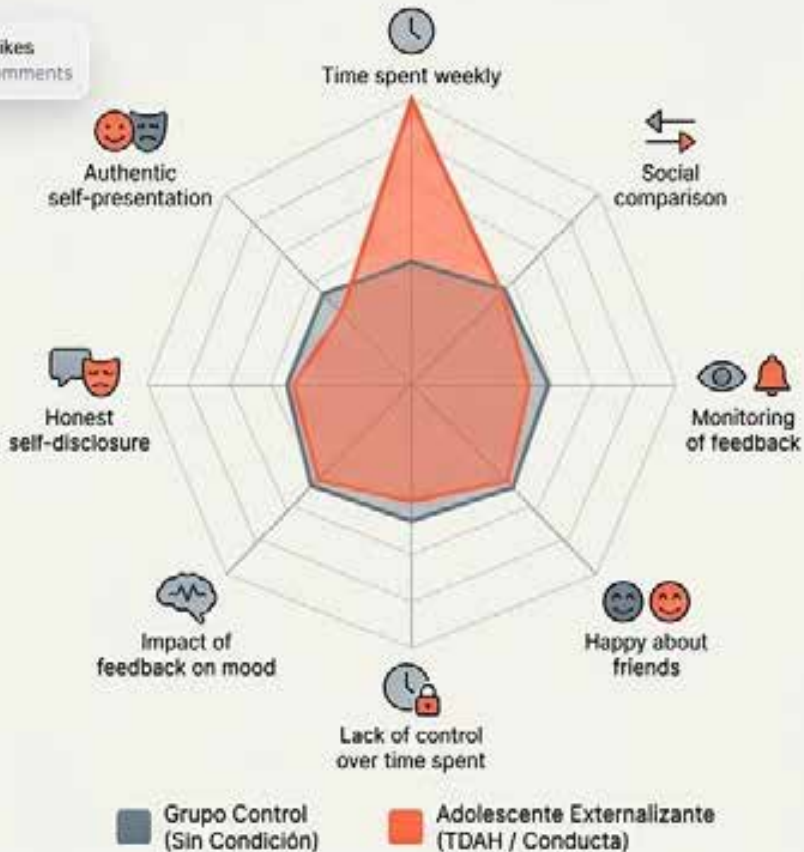


Insight 3

El verdadero riesgo aquí es el desplazamiento del tiempo (abandonar el mundo físico), no la angustia por el escrutinio social digital.

Digital Engagement Compass

+573 likes
241 comments



Repensando la Alfabetización Digital

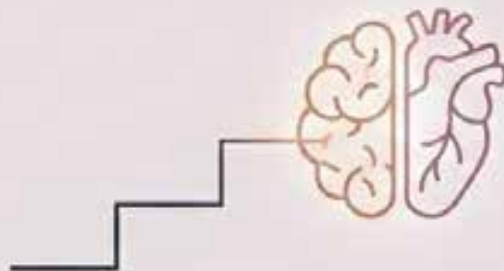
El Enfoque Antiguo: Educación Cognitiva



- Enseñar que los posts son falsos.
- Explicar el uso de filtros.

La alfabetización basada únicamente en el conocimiento falla porque la presión social supera a la lógica.

El Nuevo Paradigma: Regulación Emocional



- Transitar de enseñar cómo funcionan las redes a enseñar regulación emocional.
- Desarrollar la empatía y la pertenencia real.

Desarrollar la inteligencia emocional y la pertenencia real es el único escudo comprobado contra la tiranía de la validación cuantificable.

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Dr. Álvaro García del Castillo

Redes: @agdcastillo
www.agdcastillo.es

