

La Dopamina: El Motor de la Acción

Popularmente conocida como la "hormona de la felicidad", la dopamina es en realidad el neurotransmisor de la **anticipación, el deseo y la motivación**.

¿Qué es realmente la Dopamina?

La dopamina **no se libera cuando obtienes la recompensa**, sino cuando tu cerebro *anticipa* que vas a obtenerla. Esto genera un pico de deseo y da la energía\motivación para actuar.



EL CICLO



1. La Señal

Un estímulo externo capta la atención del cerebro y activa el sistema.



2. El Pico

Se libera dopamina generando deseo intenso y motivación para actuar.



3. La Acción

El individuo actúa impulsado por esa energía motivacional.



4. La Recompensa

Otros neurotransmisores como la serotonina generan satisfacción real.



Cuando el Sistema se Corrompe: La Adicción

La adicción ocurre cuando este sistema es **secuestrado por estímulos que entregan recompensas masivas sin requerir casi ningún esfuerzo.**

Ante esta inundación constante, el cerebro intenta protegerse reduciendo la cantidad de receptores de dopamina disponibles, así **se desarrolla tolerancia.**

Así se necesita más estímulo para sentir el mismo nivel de interés.

¿Qué es la tolerancia?

¿Qué se pierde en el camino?

El cerebro reduce su producción de dopamina para compensar la **sobreestimulación.** El resultado:

Las actividades cotidianas —especialmente aquellas con recompensa a largo plazo, como **leer un libro, mantener una conversación profunda o aprender algo nuevo.**

necesitas **mas estímulo** para sentir el mismo nivel de interés o placer. De repente parecen aburridas o insuficientes.

La Economía de la Atención: Diseñadas para Capturarte

Las redes sociales y aplicaciones móviles **no son adictivas por accidente**. Fueron diseñadas por especialistas en psicología conductual y neurociencia para hackear directamente tu sistema de dopamina.

El modelo de negocio basado en publicidad tiene una lógica brutal: **más tiempo en pantalla = más anuncios = más dinero**.



Recompensas

Variables Intermitentes

El mismo mecanismo de las tragamonedas. Al abrir Instagram o TikTok, no sabes qué verás: ¿un video gracioso? ¿uno nuevo seguidor? ¿un "me gusta"? Esa **incertidumbre** es el combustible perfecto para la dopamina.



Scroll Infinito y

Reproducción Automática

Las tareas cotidianas tienen principio y fin. El scroll infinito **elimina los puntos de parada naturales**, generando un flujo constante de micro-novedades sin dar tiempo al cerebro de decidir si quiere seguir.



Señales Sensoriales de urgencia

Colores brillantes, notificaciones emergentes con sonidos fuertes y vibraciones generan un **estado de urgencia** que dispara el ciclo de la dopamina de forma casi automática.

El Impacto Real: Métricas de Uso por Edad

Segmento	Horas de Pantalla (Diarias)	Desbloques Promedio	% en Redes / Entretenimiento
Primera Infancia (<8 años)	2,5 – 3,5 hs	N/A (sesión continua)	~95% (videos y juegos)
Preadolescentes (8–12 años)	4,5 – 5,5 hs	~30 veces	~90% (YouTube y juegos)
Jóvenes (13–23 años)	7,5 – 9,5 hs	85 – 110+ veces (c/8-10 min)	65% – 80% (4–5,5 hs en redes)
Adultos (24+ años)	6 – 7 hs	60 – 75 veces	30% – 40% (2–2,5 hs en redes)

Problemas que genera

- Atención cada vez más acortada
- Impaciencia y Frustración: Cualquier proceso que no dé resultados inmediatos genera rechazo.
- Sedentarismo
- Problemas de autoestima
- Problemas de sueño
- Ansiedad
- Depresión

El Rol de las Instituciones Educativas

MARCO DE CONTEXTO

La escuela, diseñada para un modelo de aprendizaje lineal y analógico, enfrenta hoy una **crisis de atención** provocada por la fragmentación del pensamiento que generan las plataformas digitales. Ante la falta de autorregulación del consumidor joven —cuya corteza prefrontal aún está en desarrollo—, la institución educativa asume una función de **"andamiaje regulatorio"**.



Desplazamiento del Tiempo Social

El aula compite con la presencia digital del alumno. Las notificaciones y redes rivalizan constantemente con la presencia pedagógica del docente.



La Identidad como Marca Personal

El adolescente construye su identidad gestionando una "marca personal" digital. La escuela es el único espacio que puede desvincular la autoestima de los likes y los seguidores.



Vulnerabilidad del Segmento

La corteza prefrontal adolescente está en desarrollo. La escuela debe establecer límites externos que la industria tecnológica, por fines comerciales, ha decidido omitir.

El Modelo Mendoza: Estrategias de Intervención

La provincia de Mendoza adoptó un enfoque proactivo que combina regulación estatal con iniciativas de la sociedad civil, convirtiéndose en un caso de referencia a nivel nacional.

1 Regulación Pedagógica

La DGE promueve que el dispositivo sea una **herramienta de aprendizaje**. Instituciones privadas han implementado políticas de "Tecnología Cero" durante toda la jornada escolar.

2 Protocolo Anti-Ciberbullying

La **Resolución N° 5679** establece protocolos obligatorios ante situaciones de ciberacoso, reconociendo que los conflictos virtuales impactan directamente en el clima escolar.

3 El Pacto Parental

Acuerdos comunitarios entre escuelas y familiaS buscan **retrasar el acceso al teléfono**, usando a la escuela como nexo legitimador que reduce la presión de grupo.

📄 **De usuarios a ciudadanos digitales:** El objetivo institucional es transformar al adolescente de "producto" de algoritmos a **ciudadano digital crítico**, capaz de comprender los mecanismos de validación social que las redes imponen.

Dos colegios de Mendoza se suman a la regulación del uso de celulares en la escuela

En marzo, el colegio San Luis Gonzaga implementó medidas específicas para que los alumnos no usen los celulares en la escuela.

Todo para crear,
con mayor rapidez

CICLO LECTIVO

25 de febrero de 2026 - 10:00

DGE: otro colegio de Mendoza prohibió los celulares, los smartwatches y todo tipo de dispositivos

Antes del inicio de clases de la DGE, el Colegio Corazón de María anunció una medida más amplia que la del San Nicolás y aplicable a todos los niveles

El Caso Judicial Histórico contra Meta y Google

En 2026, un jurado de Los Ángeles condenó a Meta y Google a pagar **6 millones de dólares** a una joven de 20 años. Por primera vez, un tribunal juzgó a las redes sociales **no por su contenido, sino por el diseño de sus algoritmos**.

El caso de Kaley

Comenzó a usar YouTube a los 6 años e Instagram a los 9, sin controles de edad. Llegó a pasar **16 horas en un solo día** dentro de Instagram. Las consecuencias: depresión, ansiedad y dismorfia corporal.

\$3M

Daños compensatorios

\$3M

Daños punitivos

¿Por qué es histórico?

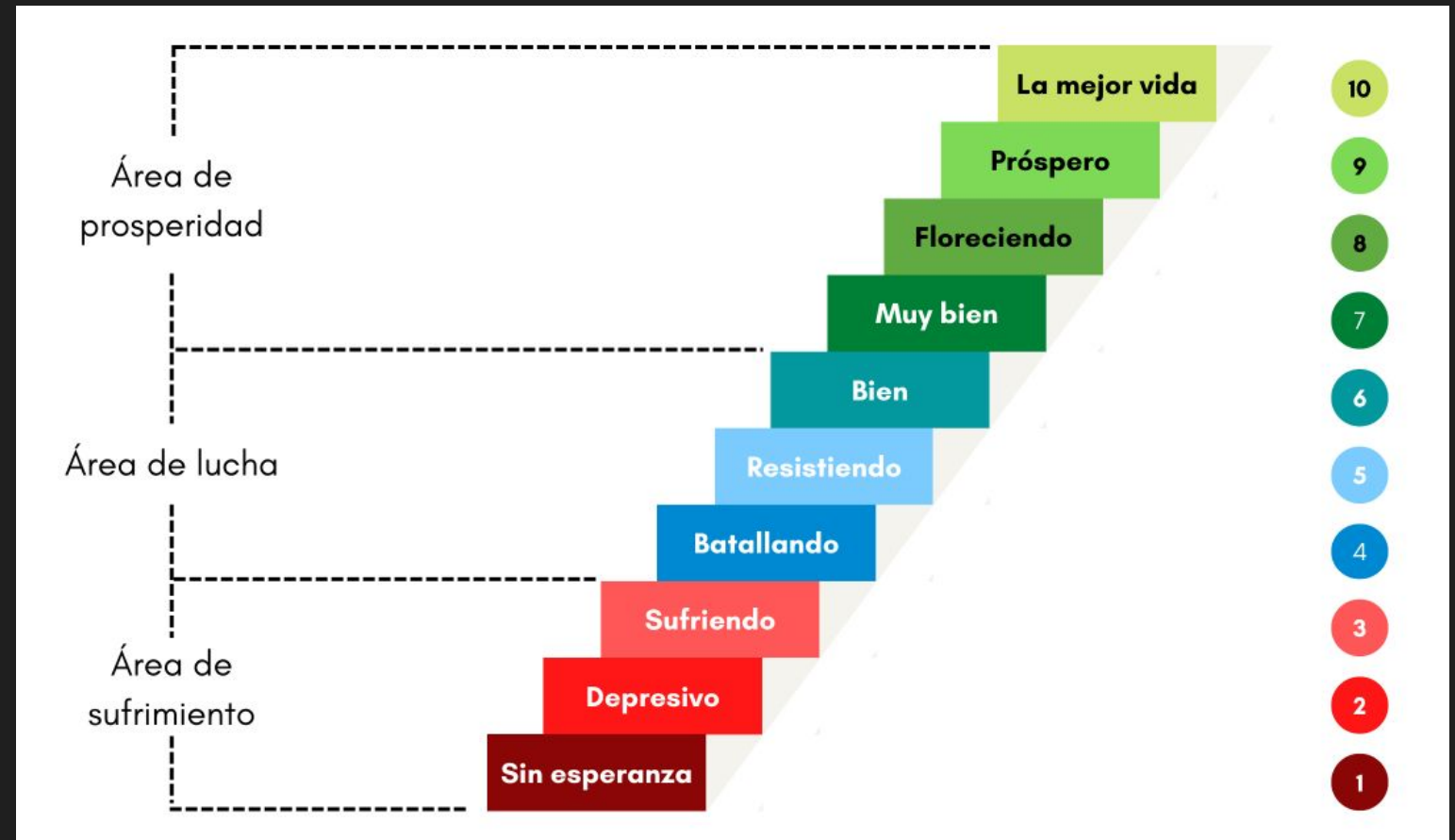
El jurado concluyó que Meta y Google actuaron con **negligencia y malicia** al diseñar plataformas con scroll infinito, recomendaciones personalizadas y notificaciones constantes para generar dependencia, especialmente en menores.

Un día antes, en Nuevo México, Meta fue condenada a pagar **375 millones de dólares** por exponer a menores a situaciones peligrosas.

Actualmente existen **más de 1.500 demandas similares** en curso en EE.UU.

Informe Mundial de la Felicidad 2026

METODOLOGIA ONU/ OXFORD



Estudio de bienestar basado en la Escalera de Cantril (autopercepción 0-10).

Crisis 2026: Caída histórica en jóvenes (15-24 años) en Occidente.

La identidad deja de ser exploración interna para ser un "problema de acción colectiva": estar para no "perder".

Distorsión de la identidad



Efecto Algoritmo

Las redes de contenido curado (TikTok/IG) anulan la autoría del joven sobre su propia historia.



Límite Crítico

El uso superior a 7 horas diarias marca el punto de quiebre en la satisfacción vital.



Efecto Algoritmo

La identidad se fragmenta: se construye para obtener "likes", no por pertenencia real.

El Colapso del Bienestar Mundial



EE.UU. fuera del Top 20: Por primera vez en la historia, debido al colapso del bienestar joven.

Aparición de la "Identidad de Escaparate" en potencias mundiales.

Soluciones: Un Enfoque Integral y Sostenible

No se trata de "tener fuerza de voluntad". Las redes están diseñadas para capturar la atención. Las soluciones más efectivas **cambian el entorno y los hábitos**, no solo a la persona.

01

Control de Estímulos

Desactivar notificaciones y eliminar las apps visibles. Al reducir las señales disparadoras, baja el impulso de revisar el teléfono constantemente.

02

Aumentar la Fricción

Cerrar sesión después de cada uso o aplicar bloqueadores por horarios. Hace el acceso más difícil y rompe el uso automático e inconsciente.

03

Sustitución del Hábito

Reemplazar el tiempo en redes por actividades con recompensa similar: ejercicio, lectura, socialización presencial. Sin reemplazo, el hábito regresa.

04

Uso Consciente y Activo

Entrar con un objetivo claro en lugar de consumir contenido pasivo. Existen herramientas que eliminan funciones adictivas (como los Reels) sin abandonar la plataforma.

05

Reducción Progresiva

Más sostenible que la eliminación total. Reduce recaídas y permite construir nuevos patrones de comportamiento de forma gradual y duradera.

- ❑ La evidencia científica indica que el abordaje más efectivo combina **cambios en el entorno digital, en los hábitos y en la forma de uso**, logrando un consumo tecnológico más controlado y consciente.