

¿Quién controla a quién?

Boletín N°8

Apps diseñadas para retenernos

Cada notificación, “like”, o video nuevo, entrega una pequeña recompensa inesperada (dopamina), por lo que refuerza la conducta de querer seguir mirando, generando un ciclo repetitivo similar al de una adicción.



Más estímulos rápidos → más dopamina → más ganas de seguir → menor control del uso

Con el tiempo, **el cerebro se acostumbra a estas recompensas rápidas**, lo que puede dificultar la concentración en actividades más lentas (Ej. estudiar o leer) y favorecer un uso excesivo o dependiente.

Tips prácticos cuando “Me atrapó la red”



1 Pausa y respira

Haz una pausa de 30 a 60 segundos, respira profundamente y preguntante ¿Es útil seguir aquí?.

2 Cambia de actividad

Haz un plan alternativo, ej. dibujar, leer, escuchar música, hablar con alguien, salir a caminar, elongar, etc.

3 Limita con reglas claras

Definir tiempo límite para uso de redes sociales Ej. 30-40 min máximo.

Señales de alerta



1 Pérdida de control

No puede dejar de usar la app aunque quiera, o siempre termina pasando más tiempo del planeado.

2 Afecta otras áreas de la vida

Baja rendimiento escolar, sueño interrumpido, menos tiempo con familia o amigos.

3 Cambios emocionales

Irritabilidad, ansiedad o mal humor si no puede acceder a la red, o sensación de “necesitarlo” constantemente.

Reto familiar del mes

“Ayuno digital”



Un día domingo de “desconexión total”, se solicita que todos dejen su celular guardado. Sólo podrá ser utilizado para llamadas en caso que sea necesario.