



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CÁTEDRA T.I.F
TRABAJO INTEGRADOR FINAL
Proyecto de investigación bibliográfica

Título: Uso problemático de redes sociales.

Autor: Lucas Joaquin Rivero Colombo

Legajo: R-5604/9

DNI: 41.342.813

Correo electrónico: lucaas.rivero.01@gmail.com

Director Graduado Responsable: Dr. Cervigni Mauricio

AÑO 2025

Agradezco y dedico este trabajo, y en consecuencia el logro de recibirme, a mis padres Alejandra y Juan Pablo, a mi hermano Benjamin, a mi novia Victoria, y a mi gran amigo Ruben. Así como también, y no menos importante, a la totalidad de aquellas circunstancias que llamamos “vida” que me han traído hasta este punto.

Índice.

1. Resumen y palabras clave.....	4
2. Planteamiento del problema.....	5
3. Objetivo general.....	5
4. Objetivos específicos.....	5
5. Hipótesis de base.....	5
6. Justificación.....	6
A. Relevancia teórica.....	6
B. Introducción.....	6
C. Teoría cognitivo conductual.....	7
D. Funciones ejecutivas.....	11
E. Circuitos dopaminérgicos.....	14
7. Estado de la cuestión.....	17
8. Exposición del material objeto de indagación y explicitación del criterio de selección del material.....	18
9. Referencias bibliográficas.....	21

1. Resumen y palabras clave

A raíz de la pregunta por aquellos factores que den cuenta del uso compulsivo y difícil de controlar que suscitan las redes sociales, el presente proyecto de investigación bibliográfica aborda el fenómeno optando por denominarlo *uso problemático de redes sociales*. El mismo se realiza a partir de una perspectiva epistemológica neuropsicológica y psicológica cognitivo conductual, con el objetivo de identificar cuáles son las diversas teorizaciones desarrolladas al momento. A partir de una amplia revisión bibliográfica se propone que el fenómeno en cuestión surge de la interacción entre vulnerabilidades individuales, esquemas de pensamiento disfuncionales, y procesos neurobiológicos asociados al circuito de recompensa dopaminérgico así como también las llamadas funciones ejecutivas, relacionados a su vez con un diseño de interfaces de usuario intencionalmente desarrollado para explotar estos mecanismos y vulnerabilidades con fines de lucro por parte de las empresas propietarias de dichas plataformas sociales. Todo lo cual permite llegar a la conclusión de que tales factores contribuyen a la pérdida de control, búsqueda constante de refuerzo e interferencia en la regulación emocional y funcionamiento diario de los individuos aquejados por este fenómeno, patrón de uso que se puede considerar problemático dentro de la vida cotidiana de los mismos.

Palabras clave: Uso problemático de redes sociales, psicología cognitivo-conductual, neuropsicología.

2. Planteamiento del problema

El uso intensivo de redes sociales se ha convertido en los últimos tiempos en una práctica cotidiana ampliamente normalizada por los diferentes miembros de la sociedad. Sin embargo, desde el campo de la psicología se observa que para ciertos individuos, y cada vez más, este tipo de comportamiento adquiere características que se aproximan a un tipo de accionar que podemos calificar como *problemático*, es decir, da cuenta en los actores que lo llevan a cabo de un uso compulsivo y difícil de controlar, presente en casi todos los momentos del transcurrir cotidiano, así como de interferencias significativas tales como el empobrecimiento de la regulación emocional, la atención y el funcionamiento social en general. Siendo así, por este motivo, que se formula el siguiente interrogante, *¿Es posible dar cuenta a partir del campo epistemológico de la neuropsicología y la psicología cognitiva cuales son aquellas causas que expliquen el carácter problemático en el uso de estas tecnologías?* Tarea para la cual se tomará como enfoque principal aquellos postulados teóricos e investigaciones destacadas pertenecientes a los campos de conocimiento mencionados que nos aproximen a una posible respuesta a esta problemática.

3. Objetivo general

- Indagar la existencia de factores explicativos neuropsicológicos y psicológicos cognitivos que influyen en los usuarios de las redes sociales para que lleven a cabo un uso problemático de las mismas.

4. Objetivos específicos

- Identificar la bibliografía relevante relacionada con el uso problemático de redes sociales desde un enfoque neuropsicológico y psicológico cognitivo.
- Describir los principales conceptos y modelos explicativos de la literatura recabada que den cuenta de los factores neuropsicológicos y cognitivos que influyen en el fenómeno.

5. Hipótesis de base

Se parte de la premisa de que el uso problemático de redes sociales, se puede explicar en determinados individuos a partir de la implicación de múltiples procesos de índole neuropsicológica y psicológica cognitiva, los cuales interactúan de manera compleja. Mencionando como aquellos de mayor relevancia los que atañen a las alteraciones en funciones ejecutivas como control inhibitorio, la atención sostenida, planificación y toma de decisiones por un lado, deficiencias en la regulación emocional y

esquemas de pensamiento disfuncionales por otro, a la vez que baja autoestima, estrategias inadecuadas de afrontamiento y vulnerabilidades psicológicas previas acompañadas de rasgos de personalidad como impulsividad e introversión. Elementos los cuales acompañados de una sobreestimulación de los circuitos de recompensa mediados por el neurotransmisor dopamina ante estímulos sociales virtuales, refuerza patrones de conducta compulsiva y difícil de controlar. Por tanto, generando así interferencias significativas en la vida cotidiana y las relaciones sociales.

6. Justificación

A. Relevancia teórica

El uso problemático de redes sociales constituye un fenómeno de creciente interés dentro del campo de la psicología en la actualidad, siendo la razón de esto el evidente aumento del mismo en los últimos tiempos, así como el impacto que genera en la vida emocional, cognitiva y social de los individuos.

Escenario en el cual se observa la necesidad de profundizar en diferentes investigaciones con el fin de comprender los principales hallazgos en la materia y los mecanismos que explican el carácter problemático, es decir, compulsivo y difícil de controlar, por parte de algunos usuarios en el uso de las plataformas de interacción social o redes sociales. De manera que así se pueda ordenar y clasificar las diferentes aproximaciones teóricas, y por tanto, otorgar criterios sólidos para la realización de futuras investigaciones que enriquezcan el campo del saber psicológico en lo que respecta a esta problemática vigente.

B. Introducción

En las últimas décadas, las redes sociales se consolidaron como un fenómeno central de la vida cotidiana, al tiempo que han transformado los modos de comunicación, socialización y construcción de la identidad. El acceso constante a plataformas digitales modifica hábitos así como también dinámicas interpersonales, lo que trae consigo nuevas problemáticas psicológicas vinculadas a su uso excesivo. Realidad ante la cual, en el campo psicológico en su estado actual, se ha buscado conceptualizar el fenómeno desde distintas perspectivas, no habiendo sin embargo un consenso claro respecto a cómo denominarlo ni qué criterios utilizar para definirlo. (Cabañas & Korzeniowski, 2015; Giraldo Giraldo et al., 2021).

A lo largo de los años, los distintos investigadores han utilizado diferentes términos para describir este tipo de comportamiento, algunos de estos fueron: *adicción a internet*, *adicción a las redes sociales*, *uso patológico*, *uso excesivo*, *uso problemático*, etc. Diversas denominaciones que no son elecciones de palabras simplemente, sino que

reflejan posicionamientos teóricos sobre la naturaleza del fenómeno y sus implicancias clínicas. Por ejemplo, el concepto *adicción conductual* da cuenta de un intento de extender el modelo tradicional de adicciones, centrado en sustancias químicas, hacia comportamientos que sin que involucren un agente externo, comparten mecanismos neurológicos y síntomas psicológicos similares. Mirada desde la cual, para los autores que adhieren a la misma, se pueden encontrar los mismos tipos de síntomas que las adicciones a sustancias tales como: tolerancia, dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y alteraciones en la regulación emocional (Carbonell et al., 2012).

Sin embargo, este tipo de asimilación directa al concepto de adicción, es objeto de debate para autores como Cabañas y Korzeniowski, para quienes “no se ha resuelto aún si el uso de las tecnologías puede generar un trastorno de tipo adictivo” (2015, p. 6), dado que las evidencias empíricas y los criterios diagnósticos todavía resultan insuficientes para incluir este fenómeno dentro de las categorías clínicas reconocidas. Además, siendo el uso de redes sociales una práctica extendida y funcional en muchos aspectos de la vida moderna, lo que dificulta establecer un límite preciso entre el uso adaptativo y el uso patológico.

Es por ello que considerando todo esto, así como también la diversidad y pluralidad de enfoques teóricos y perspectivas que se pueden encontrar, se ha elegido para la escritura del presente Trabajo Integrador Final, el término *uso problemático*. Con dicha elección se pretende hacer referencia a un único y mismo fenómeno en común más allá de los diferentes términos que se mencionan y utilizan en los distintos textos citados, en el intento de intentar dar cuenta de una posible explicación del mismo. Entendiendo por éste, y tomando como referencia a Giraldo Giraldo et al. (2021), un patrón de uso caracterizado por dificultades para el control, interferencia con otras actividades y presencia de consecuencias negativas en la vida cotidiana. Espectro amplio de comportamientos que sin recurrir de inmediato a la noción de adicción, con todas las implicancias que esto conlleva, reconoce el fenómeno así como sus consecuentes procesos de desregulación emocional, impulsividad y dependencia psicológica, sin suponer o dar por sentado con ello la existencia de un trastorno clínico de manera establecida.

C. Teoría cognitivo conductual

Es así que adentrándonos en profundidad en aquellas investigaciones que han sido consideradas de mayor relevancia a los objetivos del proyecto presente, comenzamos por Davis (2001), quien en resumidas cuentas desarrolla lo que él denomina *Uso patológico de internet*, a partir de esquemas de pensamientos disfuncionales principalmente. Este autor, aunque toma como síntomas principales de

esta conceptualización los pensamientos obsesivos sobre internet, tolerancia, disminución del control de impulsos e incapacidad para dejar de usar internet, desarrollados por otros autores como Young (1999), prefiere hablar de *uso patológico* y no de adicción.

Dentro del UPI, Davis (2001) distingue dos clases, el específico y el generalizado. En cuanto al primero, el específico, involucra a aquellas personas dependientes de una función particular de internet, dentro de las cuales se pueden encontrar a modo de ejemplo, el uso de material o servicios sexuales en línea, subastas, operaciones bursátiles, o juego entre otras. Caracterizándose principalmente en que son dependencias del contenido exclusivo del cual se hace uso, y podrían prescindir de la mediación de internet concretamente. Por tanto, se relacionan con un solo aspecto de la red y son independientes de las múltiples funciones que ésta ofrece.

Por su parte, el UPI generalizado, implica el uso excesivo y multidimensional, donde se puede bien pasar horas en internet sin un objetivo claro, como uso compulsivo de chats o correo electrónico por ejemplo. Lugar en el que se destaca entonces el aspecto o función social de internet así como las necesidades de contacto por parte del individuo y el refuerzo social que la red ofrece. Explicación de estos fenómenos que serán articuladas dentro del marco del modelo cognitivo conductual.

Es así que entonces el UPI en líneas generales, resulta de cogniciones problemáticas combinadas con conductas que intensifican o mantienen una respuesta desadaptativa en relación al uso que se hace de internet. Marcado énfasis puesto en el papel de los pensamientos o cogniciones del individuo, a diferencia de otros estudios donde se presta mayor atención a los afectos y conductas. Se enfoca en describir tanto la naturaleza evolutiva del UPI así como los mecanismos que explican su mantenimiento.

Se parte de la premisa según la cual en la causa de todo accionar, nos encontramos tanto con las llamadas causas proximales, las cuales ocurren de manera cercana a un resultado, respuesta o evento determinado, así como con causas distales, ubicadas en el principio de la cadena de fenómenos que desencadenan el mismo. Conceptos tomados de la teoría de Abramson, Metalsky y Alloy (1989).

En cuanto a las causas contributivas distales, en lo tocante al UPI, estas se explican dentro del marco de diátesis-estrés. El comportamiento patológico es resultado de una combinación de una vulnerabilidad predisponente por un lado o diástasis, y un evento vital estresante o estrés por otro.

Marco en el cual, una psicopatología preexistente constituye la diástasis, pudiendo ser por lo general depresión, ansiedad social o dependencia de sustancias. Patología que puede estar presente en el momento actual o simplemente haber ocurrido en el pasado para que los síntomas aparezcan. Sin embargo vale aclarar, la misma no

produce por sí sola los síntomas, aunque constituye un elemento necesario en su etiología. Operaría entonces únicamente como un factor predisponente, siendo por otro lado, la introducción de internet o una nueva tecnología disponible en el, el factor estresor. En resumidas cuentas, la exposición a internet o sus variantes es la causa necesaria de estrés distal en el proceso del desarrollo del UPI.

Es fundamental destacar también como un factor clave, el refuerzo que la persona recibe de dicho evento. Ya que cuando un individuo prueba por primera vez una función de internet, obtiene una respuesta reforzante, que en caso de ser positiva, lo influenciara a repetir la actividad. Y a partir de allí, la persona queda condicionada a realizar la conducta con mayor frecuencia para alcanzar la misma respuesta obtenida en la experiencia inicial. Proceso denominado condicionamiento operante, que en su extensión en el tiempo, lleva a que el individuo busque nuevas tecnologías que le otorguen una reacción similar a la producida en principio. Desplazamiento asociativo, según el cual un estímulo asociado al estímulo condicionado primario, se ve reforzado por un estímulo secundario, que puede llegar a desencadenar una respuesta condicionada. Por mencionar unos ejemplos de esto podemos nombrar, el sonido del modem, la sensación táctil de los aparatos por los cuales se hace uso de internet o el olor al espacio físico en el cual se utilizan los mismos. Señales situacionales que en última instancia refuerzan el desarrollo de los síntomas del UPI y su mantenimiento en el tiempo.

En cuanto a las causas proximales, nos encontramos como factor central, la presencia de cogniciones desadaptativas (Beck, 1976), las cuales operarían como causas suficientes capaces de provocar el conjunto de los síntomas descritos. Dentro de las mismas, se distinguen dos subtipos principales. Pensamientos o cogniciones sobre el yo por un lado, y pensamientos o cogniciones sobre el mundo por otro.

En cuanto a las cogniciones sobre el yo, estas se caracterizan por un estilo cognitivo rumiativo, el cual lleva a experimentar el UPI de forma más intensa y prolongada. En esta modalidad de pensamiento hay un constante pensar respecto a problemas o acontecimientos relacionados con el uso de internet en lugar de poder distraerse con otros aspectos de la vida cotidiana, lo cual interfiere en la conducta instrumental o capacidad de actuar y en la resolución interpersonal efectiva de problemas. Entre otro tipo de distorsiones cognitivas también se pueden mencionar la duda de sí mismo, baja autoeficacia y autoevaluación negativa. El individuo se percibe a sí mismo de manera negativa y utiliza internet y sus variantes para obtener respuestas positivas de los demás en un entorno percibido como no amenazante. Por ejemplo, 'tengo muchos me gusta en fotos, soy realmente querido y apreciado'.

Luego tenemos las cogniciones sobre el mundo, donde se generalizan eventos específicos hacia conclusiones globales. Tipo de pensamientos dicotómicos del tipo *todo*

o *nada* que constituyen una cognición desadaptativa que agrava la dependencia del individuo respecto a internet. Activadas de manera automática cada vez que este se encuentra ante un estímulo asociado al mismo. Encontramos aquí, por ejemplo, pensamientos del tipo ‘si no entro a Instagram, quedaré fuera de lo que está pasando y estaré desconectado del mundo.’

Luego, retomando el punto principal y asociándolo con lo descrito hasta aquí, se relaciona el uso patológico de internet de carácter *específico* con la presencia de una psicopatología preexistente a la vez que la actividad en línea. Un jugador compulsivo por ejemplo, podría descubrir que puede apostar en internet y termina desarrollando un patrón de UPI específico. En cuanto a uso patológico de internet de carácter *generalizado* se trata de un fenómeno diferente en el cual el factor clave para su desarrollo es el contexto social del individuo, como por ejemplo la falta de apoyo social y/o el aislamiento social, que lleva a que este pase cantidades anormales de tiempo en internet sin un propósito concreto, convirtiéndose de esta forma en un medio para aliviar el malestar y operar como único canal de comunicación y vínculo vital con el mundo exterior. Siendo los síntomas presentes en ambos tipos de variantes los siguientes:

- Pensamientos obsesivos sobre internet o la actividad que en él se lleva a cabo.
- Disminución del control de los impulsos.
- Incapacidad para permanecer fuera de línea.
- Sensación de que internet es el único amigo del individuo
- Pensar en internet mientras se está desconectado.
- Anticipar con entusiasmo el próximo momento de conexión.
- Reducción de tiempo en actividades por fuera de la red.
- Aislamiento de vínculos presenciales.
- Culpa por este tipo de uso excesivo.

Siguiendo los lineamientos hasta el momento desarrollados se puede complementar los mismos con el trabajo de Caplan (2010), quien tomando la teorización cognitivo conductual de Davis (2001) intentará ampliar y reforzar la misma, específicamente en lo que respecta al *Uso problemático generalizado de internet (GPIU)*. Lo hará a partir de sus propios aportes así como de otras investigaciones que considera de valor. Describe por tanto, diferentes constructos cognitivos y conductuales específicos que sirven como indicadores de valor respecto a la problemática, presentes en aquellas personas que llevan adelante un uso patológico de internet, son los siguientes:

- Preferencia por la interacción social en línea. Se trata de una modalidad de interacción preferida principalmente en individuos solitarios, con habilidades sociales deficientes a quienes los contactos sociales les despierta gran ansiedad, llevando por

tanto a que el acto de relacionarse e interactuar de modo online sea percibido como menos amenazante y más eficaz.

-Regulación del estado de ánimo. Relacionado con el punto anterior, se trata de la motivación para usar internet como medio de regulación emocional. Internet en este caso permitirá a aquellos individuos a quienes las interacciones sociales despiertan gran ansiedad, la posibilidad de mitigar la misma al no tener que presentarse en situaciones sociales, así como también poder establecer un contacto diferido en tiempo y espacio que habilita a una reducción de la ansiedad que generan los encuentros presenciales en dichos individuos.

-Autorregulación deficiente. Se trataría en última instancia de un estado en el que el autocontrol de manera consciente se encuentra de alguna forma disminuido pudiendo generar problemas en los diferentes tipos de interacciones sociales. Conectado íntimamente con el punto anterior, ya que en el texto citado se expresa que el acto de usar internet para regular el estado de ánimo puede conducir consecuentemente a una autorregulación deficiente a la vez que estar motivado por ella, en un circuito que se retroalimenta. Esto sucede debido a que el uso de internet se establece como el mecanismo más importante o exclusivo para aliviar el estrés, la soledad, la depresión o la ansiedad, lo que decanta en que a corto plazo lo que parece una estrategia adaptativa eficiente, ya que el individuo logra mitigar este tipo de sentimientos, sea por otro lado, una pésima estrategia a largo plazo, debido a que contribuye a sostener e incluso potenciar los efectos que se busca aplacar en principio.

D. Funciones ejecutivas

Continuando, y luego del esbozo de los mecanismos cognitivos y conductuales implicados en el uso problemático de redes sociales, se abordara el fenómeno desde el campo de la neuropsicología donde según Giraldo Giraldo (2021) en los procesos cerebrales que se involucran en las adicciones conductuales como bien pueden ser respecto a los videojuegos e internet, se presentan alteraciones similares aquellas presentes en las sustancias de abuso, habiendo coincidencias del mismo sustrato neurofisiológico. O como afirman Gonzales Garrido y Matute “una conducta adictiva depende de la interacción compleja de una serie de variables genéticas y ambientales, donde el estado de las funciones cognitivas, y en particular de las funciones ejecutivas, podría jugar un importante papel en el establecimiento y manutención de la conducta adictiva.” (2013, p. 12)

Para este autor es importante destacar en principio el aumento del neurotransmisor dopamina que generan las sustancias adictivas, como aquel que explica los fenómenos de tolerancia y dependencia por la infra regulación que se produce del

mismo en sus receptores luego de ser estimulados por mucho tiempo, lo mismo que ocurriría a partir de estímulos digitales tales como los famosos *likes* o *me gusta*. Disminución de la recepción de dicho neurotransmisor que afecta su circulación en los lóbulos prefrontales, y por tanto el funcionamiento de las redes neuronales implicadas allí, deteriorándose y llevando consecuentemente a un déficit de la puesta en marcha de ciertas funciones ejecutivas, particularmente aquellas relacionadas con el control inhibitorio orbitofrontal. Lo cual implica por tanto, mayores posibilidades para el desarrollo y/o mantenimiento de adicciones con o sin sustancias, generando síntomas tales como procrastinación, ansiedad, pérdida de control y síndrome de abstinencia en presencia de dichas plataformas.

Por funciones ejecutivas se entiende al conjunto de procesos cognitivos de orden superior que permiten empezar, verificar y finalizar acciones. Se mencionan algunas de ellas tales como planificación, memoria de trabajo, atención, inhibición, monitorización, autorregulación e iniciación. Ubicadas principalmente en la corteza prefrontal, subdividida en área orbitofrontal, dorsolateral, y ventromedial, todas funcionalmente diferentes. El área dorsolateral se ocupa de aspectos cognitivos, la ventromedial tiene mayor injerencia en procesos emocionales y el área orbitofrontal se encarga del control inhibitorio para evitar conductas impulsivas. Aquellas más relevantes afectadas por el uso continuo redes sociales a partir del proceso descrito anteriormente, son las siguientes:

-Control inhibitorio. Función ubicada en el área orbitofrontal que permite la inhibición cerebral para optimizar los recursos atencionales al reducir la carga cognitiva en una tarea por la filtración o selección de información o estímulos en el ambiente. En suma se encarga de excluir interferencias, retener acciones mientras se cancelan otras, a la vez que se utilizan para ello redes neuronales diferentes.

-Flexibilidad mental. Es aquel proceso que permite el redireccionamiento de los recursos atencionales de manera alternada entre diferentes tareas, estrategias, perspectivas o atributos. Requiere a su vez de otros procesos atencionales como atención, memoria de trabajo, inhibición y cambio de tarea. Implica también la inhibición de la tarea anterior y la selección de la mejor respuesta dentro de un abanico de posibilidades.

-Memoria de trabajo. Es la capacidad de almacenar información a corto plazo mientras se ejecutan operaciones mentales. Se encarga de asignar recursos atencionales, procesar imágenes y mantener a la vez que manipular información verbal. Combina los datos procesados creando una representación mental unitaria.

Por otro lado, para complementar la teorización que se acaba de desarrollar, Wegmann (2020) sostiene que desde una perspectiva neuropsicológica los comportamientos adictivos resultan de un desequilibrio entre dos sistemas neuronales

interactuantes. Por un lado, describe la hiperactividad de un sistema impulsivo que permite respuestas rápidas y emocionales hacia opciones gratificantes inmediatas, y por otro, procesos de control cognitivo de un sistema reflexivo que si es socavado por el primero, resulta en conductas adictivas.

Sistema reflexivo asociado a operaciones en la corteza prefrontal, que como se viene mencionando es sede de funciones ejecutivas y control inhibitorio que permiten la regulación de respuestas impulsivas. Por lo cual, las disfunciones en las regiones cerebrales respectivas contribuyen al deterioro en la inhibición de respuestas. Se trata de funciones tales como la recuperación e integración de información, flexibilidad cognitiva, monitoreo, planificación, evaluación y aplicación de estrategias, que protegen frente a la ejecución de conductas adictivas y al desarrollo de síntomas de adicción. Por lo cual una reducción en de estas, intensifica de manera aparentemente automática conductas específicas como el uso de determinadas aplicaciones móviles debido a la experiencia anticipada de gratificación y compensación.

En esencia lo que permiten todas estas habilidades cognitivas es ayudar a los usuarios de redes sociales a superar conductas tentadoras que son señaladas por el entorno. Por lo cual *“cuando tales capacidades de funciones ejecutivas e inhibición son débiles, los mecanismos de aprendizaje condicionado y refuerzo, como la estabilización e intensificación, se ven aumentados. Este ciclo podría, con el tiempo, resultar en una pérdida de control sobre la conducta y, por lo tanto, en un uso continuo de aplicaciones en línea específicas, a pesar de las consecuencias negativas en la vida cotidiana.”* (Goldstein y Volkow, 2012, p.2)

Por otra parte, Cabañas & Korzeniowski (2015) da cuenta que en la adolescencia las funciones ejecutivas se encuentran todavía en desarrollo, siendo por tanto entre los 12 y 14 años, un periodo sensible en referencia a la existencia de una ventana de tiempo en la cual la plasticidad del cerebro está aumentada, posibilitando que el funcionamiento ejecutivo sea modelado por la experiencia. El desarrollo incompleto de las funciones ejecutivas entonces se asocia a la presencia de comportamientos de riesgo en esta etapa evolutiva que puede favorecer la conducta adictiva (Jaeger, 2013). Disminución de la capacidad para controlar los impulsos y la planificación estratégica, como factor asociado a la dificultad de los adolescentes según la autora, para resistir la fascinación que las redes sociales producen, no pudiendo evitar que interfieran con la realización de otras actividades.

Sin embargo y para finalizar este apartado explicativo a partir de la influencia de las funciones ejecutivas en el uso problemático de redes sociales, es preciso resaltar tomando los aportes de Cabañas & Korzeniowski (2015) y Wegmann (2020) que aunque dicha línea teórica tiene gran valor explicativo y es susceptible de dar cuenta del

fenomeno en cuestion, es aún un campo en desarrollo sobre el cual no se ha llegado a teorizaciones concluyentes a partir de instrumentos sólidos que permitan afirmar estas tentativas aseveraciones. Razón por la cual deben ser tomadas parcialmente, reconociéndoselas como posible modelo explicativo de un fenómeno en particular y no la realidad misma.

E. Circuitos dopaminérgicos

Finalmente, adentrándonos en uno de los últimos lineamientos teóricos de valor seleccionados para este escrito, llegamos a los aportes de Emilio Ambrosio Flores y Emilio Fernández Espejo (2011) quienes mencionan la importancia del circuito de recompensa y el papel de la dopamina en las adicciones, con las cuales en lo atinente a las redes sociales se ha esbozado un puente explicativo a lo largo de todo este desarrollo a partir de ciertos paralelismos que se pueden establecer entre estas y el uso de sustancias.

Los autores así destacan para la comprensión del fenómeno, el concepto de *reforzamiento* como uno de los pilares sobre el cual se sustenta el comportamiento adictivo, entendiendo por éste “el proceso por el que el sistema nervioso central (SNC) de un organismo modifica la probabilidad de que se produzca una respuesta en presencia de un estímulo determinado, siempre que esta respuesta conlleve consecuencias favorables para el organismo” (Emilio Ambrosio Flores y Emilio Fernández Espejo, 2011, p. 20). Es decir, lo que ocurre en efecto es que el cerebro aprende a repetir conductas que le generan placer o alivio, mediante la consolidación de conexiones neuronales que asocian el estímulo a una respuesta gratificante.

Dentro de este proceso nos encontramos por un lado con *reforzadores naturales* tales como la comida, sexo o el cuidado de la descendencia, los cuales tienen un papel adaptativo fundamental para la supervivencia de la especie. Así como también, con *reforzadores artificiales*, entre los cuales se pueden mencionar drogas, juegos de azar, videojuegos, y claro, las redes sociales. Todos ellos actúan sobre los mismos circuitos neuronales aunque de forma más intensa y desregulada, produciendo una alteración en los sistemas que modulan el refuerzo natural, lo cual se traduce en la aparición de comportamientos poco saludables que persisten a pesar de sus consecuencias adversas.

Proceso que se encuentra en la base de todas las adicciones y en el cual las investigaciones de las últimas décadas han identificado un sustrato neurofisiológico común que sustenta tanto aquellas de índole química como conductuales, denominado *sistema mesocorticolímbico dopaminérgico*, o también conocido como *circuito cerebral de la recompensa* (Nestler, 2005).

Circuito en el cual el principal neurotransmisor implicado es la *dopamina*, la cual desempeña un rol fundamental en lo que respecta a la motivación y aprendizaje por refuerzo. Su función no es únicamente generar placer, sino señalar anticipatoriamente la posibilidad de una recompensa, o en palabras del texto “se piensa que la función principal de este neurotransmisor en ese circuito es avisar de que se va a producir una sensación placentera si se hace una conducta determinada” (Emilio Ambrosio Flores y Emilio Fernández Espejo, 2011, p. 25). Por lo que cuando la acción efectivamente produce placer, la dopamina actuaría entonces reforzando la asociación entre la conducta y la consecuencia positiva, aumentando la probabilidad de que el comportamiento se repita.

Proceso el cual es necesario desarrollar, para luego llegar a los aportes teóricos por parte de Debasmita De et al. (2025) quienes llevan adelante un elaborado planteamiento en el que se da cuenta del impacto neurobiológico del uso prolongado de redes sociales, especialmente a partir de los sistemas cerebrales de recompensa, atención y regulación emocional mencionados. Se trataría en esencia de un proceso en el cual el uso frecuente de dichas plataformas altera las vías dopaminérgicas, centrales en el procesamiento de la recompensa, fomentando una dependencia análoga a la adicción a sustancias e incrementándose de esta forma la sensibilidad emocional a la vez que se compromete la capacidad de toma de decisiones.

Se menciona para ello la implementación de Inteligencia Artificial o I.A. por sus siglas, y de algoritmos avanzados de aprendizaje automático, tales como procesamiento del lenguaje natural, regresión lineal y agrupación. Todo ello con la finalidad de captar la atención de los usuarios con fines de lucro sin priorizar consideraciones éticas, aumentando la participación de los mismos al adaptar de manera continua los contenidos, que en la interfaz se presentan, a las preferencias individuales.

Aprovechamiento de los circuitos de recompensa cerebrales que al aumentar la liberación del neurotransmisor dopamina, motivan al uso prolongado de dichas plataformas, haciendo a los usuarios imposible desligarse de ellas debido a la expectativa de recibir recompensas. Bucle de deseo inducido por interminables *feeds* que llevan a buscar y anticipar gratificación en formas de fotos, me gusta y comentarios. Teniendo como consecuencia incluso, la disminución del placer derivado de recompensas naturales, o llamada reducción de la sensibilidad a la recompensa.

Por otro lado, Mujica (2022) dirá que lo que acontece es una explotación de impulsos evolutivamente antiguos de comunicación y socialización, a través del *diseño intencional* de interfaces de usuario destinadas a mantener a los individuos que acceden a ellas en un ciclo de uso constante y repetido. Expresa: “No cabe duda de que las empresas de redes sociales tienen un incentivo económico para maximizar la atención del usuario hacia los anuncios (es decir, vistas y clics), ya que la atención del usuario es

el producto por el cual se les paga. Estas compañías maximizan dicha atención de dos maneras principales: primero, diseñando deliberadamente interfaces con propiedades destinadas a retener la atención del usuario; y segundo, personalizando el contenido mostrado para hacerlo más interesante y atractivo para cada persona.” (Mujica, 2022, p.2).

Se trataría entonces para el autor de una *adicción por diseño*, impulsada por un modelo de negocio basado en la *economía de la atención*, donde los ingresos se obtienen a partir de anuncios mostrados a los usuarios de las plataformas. Mientras más anuncios vean, más ingresos generan los mismos para la empresa propietaria de la red social. Así, en este *pago por visualización*, las empresas se ven motivadas a volver adictos a sus usuarios de modo que permanezcan más tiempo en las plataformas y sobre todo, regresen con la mayor frecuencia posible. Para esa maximización del potencial adictivo se procede de 3 maneras específicas:

- 1-Prácticas de recolección de datos.
- 2-Curaduría algorítmica del contenido.
- 3-Diseño visual de la interfaz.

En cuanto a las prácticas de recolección, nos encontramos con predicciones basadas en datos sobre los usuarios. Cuando estos crean una cuenta con una empresa tecnológica, se establece una *huella digital*, que contiene abundante información sobre ellos y su comportamiento en línea, incluyendo tanto datos personales tales como nombre, género, edad y dirección, así como también información que respecta al historial de navegación, sitios visitados, ubicación actual, historial de compras, correo electrónico y mensajes, respuestas a encuestas y formularios. Todo ello con la finalidad de predecir intereses y preferencias de consumo.

Luego de recolectar la información, las empresas a través del desarrollo de algoritmos adaptativos, analizan la misma y generan un feed personalizado con publicaciones de amigos, grupos y marcas que lo mantendrán conectado más tiempo. Se menciona que Facebook fue pionera en el uso de esta tecnología, a partir de un sistema que utilizó en el periodo que abarca del año 2009 a 2011, llamado EdgeRank, el cual clasificaba miles de posibles publicaciones para decidir cuales mostrar en el feed de cada usuario. Sistema que evolucionó hacia algoritmos de aprendizaje automático que utilizan miles de señales para personalizar contenidos, tales como velocidad de conexión, preferencias de interacción, historial de clics, entre otros.

Es así que luego, y desarrollando el último de los apartados, el autor da cuenta del diseño de interfaces digitales que basándose en la información obtenida y filtrada a través de los procesos mencionados, otorgarían soporte a los mismos y catalizarían la finalidad que persiguen. Lo hacen a través de la estimulación de los usuarios a la búsqueda de

gratificaciones sociales mediante la explotación del ciclo de recompensa dopaminérgico. Notificaciones, mensajes, 'carruseles' o 'reels', 'feeds' de publicaciones, historias o actualizaciones de estados, así como la configuración visual y funcional de las plataformas en su totalidad, operarían como disparadores que renuevan la expectativa de recompensa a cada momento. Acompañado a su vez, todo ello en conjunto, con la imprevisibilidad del contenido que contribuye a la manutención del ciclo activo.

Se trata en última instancia, y para concluir el presente proyecto de investigación bibliográfica, de plataformas intencionalmente diseñadas a partir del uso de tecnologías las cuales, permiten obtener información personal de los usuarios en lo que a sus patrones de comportamiento y consumo respecta. Para posteriormente gestionar lo que estos ven, valiéndose de los mecanismos neurobiológicos ya mencionados. Todo ello con la finalidad de incrementar su exposición hacia contenidos atractivos y por tanto, *adictivos*. Configurando lo que en ciertos individuos, y de manera cada vez más frecuente en los tiempos que corren, se puede denominar como un *uso problemático de las redes sociales*.

7. Estado de la cuestión

El uso problemático de redes sociales se ha convertido en la actualidad en un objeto de estudio de relevancia dentro del campo psicológico, sin embargo se vislumbra una clara falta de consenso sobre su definición y criterios para clasificarlo. Mientras que algunos autores, como Carbonell et al. (2012) lo conceptualizan como una forma de adicción conductual comparable a las adicciones a sustancias, otros como Cabañas y Korzeniowski (2015) expresan que aún las evidencias empíricas no son suficientes para clasificarlo como un trastorno. Marco en el cual, el término *uso problemático*, se presenta como una categoría intermedia que guarda un grado de prudencia considerable a la hora de abordar el fenómeno sin reducirlo a un diagnóstico clínico cerrado.

Desde el campo de la psicología cognitivo conductual, Davis (2001) propone el modelo de *uso patológico de internet* (UPI), el cual da cuenta del comportamiento compulsivo en línea a partir de cogniciones disfuncionales y déficits de control ante la compulsión a utilizar internet. Caplan (2010) amplía dicho enfoque al introducir variables tales como la preferencia por la interacción social en línea, la regulación del estado de ánimo y la autorregulación deficiente. Factores los cuales contribuyen a la pérdida de control sobre el tiempo de conexión y el refuerzo social que ofrecen las plataformas.

Por otro lado, en el terreno de la neuropsicología se ha demostrado que las adicciones conductuales comparten bases fisiológicas con adicciones químicas. Giraldo Giraldo (2021) Gonzales Garrido y Matute (2013) sostienen que el uso prolongado de redes sociales altera los circuitos dopaminérgicos de recompensa, afectando funciones

ejecutivas tales como la inhibición y la flexibilidad cognitiva. Enfoque complementado con los aportes de Wegmann (2020) quien describe que el desequilibrio entre un sistema impulsivo hiperactivo y un sistema reflexivo debilitado, explica la dificultad para controlar impulsos y tendencia a la gratificación inmediata. Desequilibrio que se vuelve especialmente significativo en la adolescencia donde las funciones ejecutivas todavía maduran según Cabañas & Korzeniowski (2015)

Finalmente, Fernandez Espejo (2011) explica que las redes sociales activan el circuito de recompensa mesocorticolímbico, liberando dopamina ante estímulos intermitentes como los *me gusta* o las notificaciones de las aplicaciones móviles, lo cual genera refuerzo y búsqueda repetitiva de placer anticipado. Aportes los cuales, Debasmitta et al. (2025) y Mujica et al. (2022) amplían al señalar que los algoritmos de inteligencia artificial y el diseño de interfaces son desarrollados de manera tal que se maximice el tiempo de uso por parte de los usuarios, configurando así una *adicción por diseño* en aras de lo que se denomina una *economía de la atención*.

En síntesis y para concluir, se llega a observar que el uso problemático de redes sociales constituye un fenómeno multifactorial en el cual interactúan variables cognitivas, neurológicas y sociotecnológicas. Si bien no hay un consenso clínico definitivo como ya se ha mencionado, si hay un acuerdo, implícito en cierta forma, respecto al carácter adictivo o de *enganche* de estas plataformas, el cual surge de la combinación de vulnerabilidades psicológicas individuales y entornos digitales diseñados con la finalidad de captar y mantener la atención del usuario.

8. Exposición del material objeto de indagación y explicitación del criterio de selección del material

A continuación se describirán brevemente aquellos autores que se consideran pioneros o fundamentales a la hora de consultar referencias que permitan comprender las investigaciones posteriores y actuales sobre la temática desarrollada a lo largo de este trabajo, se trata de aportes que sentaron las bases teóricas de los procesos cognitivos, emocionales y neurobiológicos.

Comenzando entonces, partimos del modelo cognitivo conductual, el cual transforma la comprensión de los trastornos psicológicos al proponer que las emociones y conductas no dependen exclusivamente de estímulos externos o respuestas aprendidas, sino de esquemas cognitivos a través de los cuales el individuo interpreta la realidad, es decir, de estructuras mentales o patrones de pensamiento que usamos para organizar y procesar información sobre el mundo, las personas y nosotros mismos. Donde se puede mencionar primeramente a Aaron T. Beck quien es reconocido como el fundador de la terapia cognitiva a partir del desarrollo de su obra *Therapy and the Emotional Disorders*

(1976) en la cual desarrolla su teoría sobre los esquemas cognitivos y pensamientos automáticos. Lleva adelante la misma a partir de la observación de que personas con depresión tienden a mantener esquemas negativos sobre sí mismos, el mundo y el futuro, lo que denomino *triada cognitiva*, que al activarse distorsionan la interpretación de los hechos y por tanto perpetúan el malestar emocional. A lo cual, de manera complementaria, Albert Ellis, fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual, agrega su modelo A-B-C, o Acontecimiento-Creencia-Consecuencia, en su obra *Reason and Emotion in Psychotherapy* (1962), en la cual sostiene que los pensamientos irracionales o creencias absolutistas son la fuente principal del sufrimiento humano. Teorías las cuales coinciden en resaltar y dar cuenta de que los procesos cognitivos son mediadores fundamentales entre la experiencia y la conducta, a lo cual el cambio terapéutico vendría por la vía de identificar, cuestionar y modificar los llamados esquemas cognitivos disfuncionales. Obras de dichos autores, fundacionales, que resultan esenciales para comprender los procesos de pensamiento implicados en fenómenos como el uso problemático de redes sociales, donde sesgos cognitivos y creencias disfuncionales influyen en el comportamiento compulsivo respecto a estas.

Continuando luego con el estudio de la motivación y el refuerzo, fueron decisivos los descubrimientos neurofisiológicos de James Olds y Peter Milner, quienes en su artículo denominado *Positive Reinforcement Produced by Electrical Stimulation of Septal Area and Other Regions of Rat Brain* (1954) describieron como las ratas se autoestiman eléctricamente en determinadas regiones cerebrales, como el área septal y el hipotálamo lateral, realizando miles de respuestas por hora, hallazgo que marcó el nacimiento del concepto de sistema de recompensa cerebral, lo que demostró que la conducta puede mantenerse no solo por reforzadores externos, sino por la activación interna de circuitos neuronales asociados al placer y la motivación. Base fundamental, sobre la cual décadas más tarde, Roy A. Wise consolida el papel de la dopamina como principal neurotransmisor implicado en el refuerzo y la motivación a través de su trabajo *Catecholamine Theories of Reward: A Critical Review* (1978), en el cual propone que la dopamina media tanto la sensación de recompensa así como también el impulso a repetir conductas placenteras. Para que luego, Wolfram Schultz, en su artículo *Predictive Reward Signal of Dopamine Neurons* (1998), refine este enfoque al descubrir que las neuronas dopaminérgicas no solo responden a las recompensas que ya ocurrieron, sino también a la expectativa de que las mismas ocurran. Se trata así, de autores cuyos aportes son esenciales para comprender cómo las conductas repetitivas y adictivas, como por ejemplo el consumo de sustancias o estímulos digitales tales como redes sociales, se sostienen en la activación del circuito dopaminérgico. Ya que como se ha detallado anteriormente, la liberación intermitente de dopamina ante recompensas

variables como notificaciones o los *likes* refuerzan la conducta de chequeo constante, generando un patrón de refuerzo que algunos autores han propuesto denominar adicciones conductuales.

Finalmente, se llega a la necesaria comprensión de cómo el cerebro regula la conducta intencional y planificada, donde es preciso mencionar los estudios clásicos de Alexander R. Luria, neuropsicólogo soviético quien es considerado el fundador de la neuropsicología moderna y quien en su obra *The Working Brain: An introduction to Neuropsychology* (1973) describe al cerebro como un conjunto de sistemas funcionales interconectados dentro de los cuales asigna a los lóbulos frontales la función de regular, programar y verificar la acción. Ideas que pueden complementarse con aquellas de Patricia Goldman-Rakic quien a partir de sus estudios con primates, identificó la base neuronal de la memoria de trabajo en la corteza prefrontal dorsolateral, siendo su obra más influyente *Circuitry of Primate Prefrontal Cortex and Regulation of Behavior by Representational Memory* (1987), donde establece las bases anatómicas y funcionales de la misma, demostrando que las funciones ejecutivas dependen de circuitos específicos del lóbulo frontal. A su vez, es importante mencionar a Tim Shallice quien formalizó cómo los procesos ejecutivos regulan la conducta en situaciones nuevas o no rutinarias mediante el Sistema Atencional Supervisor en *Specific Impairments of Planning* (1982), y a Stuss & Benson, en *The Frontal Lobes* (1986), quienes identificaron subcomponentes como la iniciación, inhibición, monitoreo y flexibilidad cognitiva. Aportes todos los cuales son fundamentales para demostrar cómo interactúan las mencionadas funciones ejecutivas para regular la conducta, como en el control de comportamientos impulsivos en el uso problemático de redes sociales sucede.

Referencias bibliográficas

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*(2), 358–372.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos. *Adicciones*, *24*(2), 139–152.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social media algorithms and teen addiction: Neurophysiological impact and ethical considerations. Vanderbilt University Medical Center.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Giraldo Giraldo, Y., Moreno Montoya, J. F., Madrigal Zuluaga, N., Alzate Echavarría, M., Torres Zapata, C., Hincapié Aguirre, N., Pérez Palacio, A. C., Salgado Pérez, A. G., & Morales Betancur, J. D. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis*, *(40)*, 57–72. <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>
- Goldman-Rakic, P. S. (1987). Circuitry of primate prefrontal cortex and regulation of behavior by representational memory. In F. Plum & V. Mountcastle (Eds.), *Handbook of physiology: The nervous system* (Vol. 5, pp. 373–417). American Physiological Society.
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: Neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, *12*, 652–669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>

- González Garrido, A., & Matute, E. (2013). Prefacio. En A. González Garrido & E. Matute (Eds.), *Cerebro y drogas* (pp. I–XIII). El Manual Moderno.
- Jaeger, A. (2013). Inhibitory control and the adolescent brain: A review of fMRI research. *Psychology & Neuroscience*, 6(1), 23–30. <https://doi.org/10.3922/j.psns.2013.1.05>
- Luria, A. R. (1973). *The working brain: An introduction to neuropsychology*. Basic Books.
- Mujica, A. L., Crowell, C. R., Villano, M. A., & Uddin, K. M. (2022). Addiction by design: Some dimensions and challenges of excessive social media use. *Medical Research Archives*, 10(2), 1–29. <https://esmed.org/MRA/mra/>
- Nestler, E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature Neuroscience*, 8(11), 1445–1449.
- Olds, J., & Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47(6), 419–427. <https://doi.org/10.1037/h0058775>
- Schultz, W. (1998). Predictive reward signal of dopamine neurons. *Journal of Neurophysiology*, 80(1), 1–27. <https://doi.org/10.1152/jn.1998.80.1.1>
- Shallice, T. (1982). Specific impairments of planning. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 298(1089), 199–209. <https://doi.org/10.1098/rstb.1982.0082>
- Stuss, D. T., & Benson, D. F. (1986). *The frontal lobes*. Raven Press.
- Wegmann, E., Müller, S. M., Turel, O., & Brand, M. (2020). Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder: An experimental study. *Scientific Reports*, 10(1), 3866. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60819-4>
- Wise, R. A. (1978). Catecholamine theories of reward: A critical review. *Brain Research*, 152(2), 215–247. [https://doi.org/10.1016/0006-8993\(78\)90223-6](https://doi.org/10.1016/0006-8993(78)90223-6)
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. En L. Van de Creek & X. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 19–31). Professional Resource Press.