

Cómo afecta al cerebro adolescente abusar de las redes sociales

Las redes sociales tienen un impacto indudable en la vida de niños y adolescentes porque cada vez empiezan a usarlas a más temprana edad, desde que disponen de un teléfono móvil o consiguen que sus padres les presten el suyo, y pasan mucho tiempo subiendo contenidos y consultando lo que hacen los demás, o interaccionando con amigos o desconocidos, lo que supone un peligro añadido y pone más de relieve la necesidad de que los padres establezcan límites.

Una nueva investigación realizada por científicos de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Estados Unidos) ha examinado si la consulta frecuente a redes sociales como Facebook, Instagram y Snapchat está relacionada con cambios en el desarrollo funcional del cerebro en la primera adolescencia, alrededor de los 12 años.

Los investigadores escanearon el cerebro de los participantes para obtener imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI), que les permitieron descubrir que actualizar y revisar las redes sociales con frecuencia puede estar asociado con cambios en la sensibilidad del cerebro a las recompensas y castigos sociales: los me gusta en línea y la participación de otros. Las recompensas sociales no se limitan a los sitios de redes sociales, ya que también pueden ser comentarios positivos de compañeros cara a cara, o incluso recibir dinero. Pero esos “me gusta” de Facebook también son recompensas sociales.

“Sabemos que la adolescencia es uno de los períodos más importantes para el desarrollo del cerebro: está pasando por más cambios en la reorganización, solo superados por los que vemos en la primera infancia”, ha explicado la autora del estudio, Eva Telzer, profesora del departamento de psicología y neurociencia de UNC-Chapel Hill. “Es un período del desarrollo del cerebro realmente extraordinario, en particular en estas regiones del cerebro que responden a las recompensas sociales”.

Niños hipersensibles a los comentarios de sus compañeros

Este es uno de los primeros estudios a largo plazo sobre el desarrollo neural de los adolescentes y el uso de la

tecnología y sus resultados –que se han publicado en *JAMA Pediatrics*– muestran que la revisión habitual de las redes sociales por parte de los adolescentes está relacionada con cambios posteriores en la forma en que sus cerebros responden al mundo que los rodea. “Los hallazgos sugieren que los niños que crecen revisando las redes sociales con más frecuencia se están volviendo hipersensibles a los comentarios de sus compañeros”, afirma Eva Telzer.

Los investigadores evaluaron a 169 estudiantes seleccionados en escuelas intermedias públicas en las zonas rurales de Carolina del Norte durante tres años. Al comienzo del estudio, los participantes informaron sobre la frecuencia con la que consultaban tres populares plataformas de redes sociales: Facebook, Instagram y Snapchat, y sus respuestas oscilaron entre menos de una vez y más de 20 veces al día. Los participantes se sometieron a sesiones anuales de imágenes cerebrales mientras completaban la tarea de retraso de incentivos sociales, que mide la actividad cerebral al anticipar los comentarios sociales de sus compañeros.

“Si bien esta mayor sensibilidad a la retroalimentación social puede promover el uso compulsivo de las redes sociales en el futuro, también podría reflejar un posible comportamiento adaptativo que permitirá a los adolescentes navegar en un mundo cada vez más digital”, ha declarado Maria Maza, estudiante de doctorado en psicología y una de las participantes en el estudio.

Las redes sociales proporcionan un flujo constante e impredecible de comentarios sociales en forma de “me gusta”, comentarios, notificaciones y mensajes. “Estas entradas sociales son frecuentes, inconsistentes y, a menudo, gratificantes, lo que las convierte en refuerzos especialmente poderosos que pueden condicionar a los usuarios a revisar las redes sociales repetidamente”, ha explicado Kara Fox, coautora principal del estudio y estudiante de doctorado en psicología.

Con información de [WebConsultas](#)