

**María Cristina López**  
[coordinadoracomunicacion@fundacionconvivencia.org](mailto:coordinadoracomunicacion@fundacionconvivencia.org)

# EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES, MAS ALLÁ DE LA FELICIDAD

**Palabras clave:** Plataformas Digitales, Hormonas, Neurotransmisores, Equilibrio emocional, Bienestar, Dopamina, Serotonina, Oxitocina, Endorfinas, Cortisol, Adrenalina, GABA, Noradrenalina, Acetilcolina, Melatonina,

Coordinadora de Comunicaciones y Gestión de la Fundación Convivencia - Centro de investigación educativa. Comunicadora y periodista de la Universidad Central Especialista en educación

***Cuidad del cuerpo con fidelidad inalterable.  
El alma debe ver sólo a través de estos ojos  
y si están borrosos, todo el mundo se nubla.***

***Johann Wolfgang Von Goethe.***

***Polímata, dramaturgo, novelista, poeta, filósofo y naturalista alemán.***



## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra



**Resumen:** Deberíamos estar mejor informados de qué son y cómo funcionan los químicos que produce el cuerpo. Existe evidencia importante sobre la conexión entre la felicidad y la salud, y sobre el papel protector y potenciador que tienen los estados de ánimo sobre esta última. Teniendo en cuenta que la felicidad es una reacción promovida por una serie de neurotransmisores químicos, nos acercamos a publicaciones que demuestran cómo las plataformas digitales, no solo afectan las hormonas de la felicidad (dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas), sino también otras sustancias químicas fundamentales para la salud física y mental (cortisol, adrenalina, GABA, noradrenalina, acetilcolina y melatonina). Este artículo explora algunas de las más importantes hormonas o neurotransmisores que se ven afectados por las redes sociales y la internet que son claves en el equilibrio emocional, la motivación y el bienestar general. En el texto se hace

una aproximación a las funciones específicas de cada una para conocer cuando se liberan, haciendo un llamado sobre las acciones y riesgos que se promueven y estimulan con la desproporción de sus niveles.

Los químicos que produce el cuerpo nos pueden hacer sentir bien y ayudar a conseguir el éxito o, por el contrario, nos pueden indisponer y sabotear nuestras metas y objetivos. De ahí la importancia de conocer cómo se producen, cómo funcionan y cómo manejarlos.

Una de las sustancias más importantes por conocer son las hormonas y/o neurotransmisores, emisarios químicos que regulan las funciones y nos ayudan con el equilibrio del cuerpo. Transportan información e instrucciones entre células, facilitan la comunicación entre las neuronas y llevan mensajes de las glándulas a diversos órganos y tejidos para indicarles cómo deben funcionar, lo que favorece la comunicación entre el cerebro y otras partes del cuerpo.

Estas sustancias influyen en las emociones, pensamientos y acciones; juegan un

**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**9**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

papel crucial en la regulación del comportamiento. Niveles altos o bajos de estas sustancias pueden generar desequilibrios, causar trastornos, disfunciones y enfermedades. Depende de dónde, cuándo, cómo y en qué cantidad se promuevan.

En la era digital, el uso de redes sociales se ha convertido en una actividad cotidiana para millones de personas. Entre las posibilidades de conexión e información que ofrecen estas plataformas, se activa una compleja red de respuestas neurobiológicas.

Estudios sobre neurociencia y psicología aseguran que la forma en que están diseñadas las redes sociales y la internet, ha alterado varios procesos biológicos. Las hormonas y neurotransmisores que afectan las emociones, comportamientos y bienestar están profundamente conectados con la tecnología que usamos.

La felicidad y la salud son temas de interés para todos. Actualmente existe evidencia sobre la importante conexión entre las dos, en especial, del papel protector

y potenciador que tienen los estados de ánimo sobre la salud.

Varios estudios indican que la felicidad es una reacción neuronal, promovida por una serie de neurotransmisores químicos, por ello se puede asegurar que “somos capaces de aprender a producir voluntariamente en nuestro cerebro un estado neuroquímico de felicidad y bienestar”. (Deschamps, A. Garrafa, M. Macías, L. & Fuentes, P. 2020. p?).

Por eso tradicionalmente, el análisis del impacto neuroquímico se ha centrado en los neurotransmisores relacionados con la “felicidad” - dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas -, que están articulados con los sistemas de recompensa y placer, y conectados con sentimientos de amor, felicidad, bienestar y apego. Sin embargo, el efecto del uso intensivo de tecnologías digitales va mucho más allá. Existen otros neurotransmisores y hormonas fundamentales para la salud (física y mental), que interac-



10 « 🏠 »

## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

# Más allá de este ARTÍCULO



## *Liberación de dopamina y dependencia digital*

Las interacciones constantes en redes sociales generan una liberación de dopamina en el cerebro, reforzando la necesidad de mantenerse conectado. Este ciclo de gratificación inmediata puede derivar en patrones adictivos similares a los observados en trastornos por consumo de sustancias.

*Sigue leyendo*



**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**11**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

túan entre sí y se ven afectados por el mal uso de Internet y las redes sociales.

El papel de esos otros neurotransmisores y hormonas menos conocidos, pero igualmente cruciales, como el cortisol, la norepinefrina, la acetilcolina, el GABA y la melatonina, equivale a la respuesta del cerebro al uso patológico de internet y redes sociales, y está relacionado con el estrés, la motivación, la ansiedad y la satisfacción general.

Ninguno trabaja por separado. Cada uno cumple funciones específicas y a la vez está estrechamente conectado con los demás. Su interacción es fundamental para el bienestar integral, para el equilibrio emocional, físico y mental del ser humano.

**La dopamina** es la más explorada en el contexto de Internet y redes sociales. Esta sustancia es conocida como el neurotransmisor del “placer” y la “recompensa”. Se libera cuando se experimenta algo satisfactorio o estimulante, y nos motiva a repetir esa experiencia.



## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

“No hace que te guste algo, sino que lo desees. “No es la molécula del placer; es la molécula de la búsqueda del placer” (Camero, K. 2025 p.).

Para el caso de las redes sociales, se activa cada vez que se recibe una notificación, un “me gusta”, o un comentario, generando una sensación de satisfacción inmediata. Este ciclo de recompensas rápidas está diseñado para mantener al usuario enganchado.

Muchas plataformas cuentan con este tipo de diseño. El scroll infinito, las notificaciones frecuentes y los algoritmos que muestran contenido personalizado, mantienen la expectativa de algo nuevo y emocionante que capte la atención. Esto genera la necesidad compulsiva de revisar constantemente el dispositivo, causando un comportamiento adictivo. El llamado “dopamine hit” (sensación de placer y euforia) que se recibe es tan potente que, a medida que se vuelve más frecuente, puede generar dependencia.

Este mecanismo puede llevar a la procrastinación y la distracción de tareas importantes. También trae consigo conse-

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

cuencias emocionales, por la búsqueda constante de validación y recompensas inmediatas, que causan una sensación de vacío cuando no se obtienen, lo que se traduce en ansiedad y frustración.

**La serotonina**, *el neurotransmisor relacionado con el bienestar y la estabilidad emocional.*

Los estudios sugieren que “puede influir en el estado de ánimo, la capacidad de aprendizaje, la libido e incluso la cicatrización de heridas” (Mesa, N. 2024 p.).

Se activa de la mano con la dopamina, mediante el consumo de contenido positivo e inspirador, con grupos o historias que conecten con las emociones, aunque esta hormona está vinculada a un estado emocional más duradero y equilibrado. La validación de comentarios positivos genera una sensación momentánea de bienestar, pero al no ser sostenible, lleva a un ciclo continuo de búsqueda de aprobación externa.

Las redes sociales pueden afectar su producción debido a la frecuente compa-

ración con lo que viven los demás. Ver publicaciones que reflejan vidas perfectas puede hacer sentir que la propia vida no es tan emocionante o exitosa como la de los demás, desestabilizar emocionalmente, reducir los niveles de serotonina y causar efectos de insatisfacción y depresión.

**La oxitocina**, *conocida como la “hormona del amor”. Se libera en situaciones de intimidad y contacto físico, promoviendo la conexión emocional entre individuos.*

*“Los estudios demuestran que su función principal es ayudar en el parto, el posparto y la lactancia en las madres; pero la oxitocina también ayuda a mejorar las interacciones sociales y motiva a encontrar y desarrollar conexiones más profundas”. (Austin, D. 2023 p.)*

*Desempeña un papel crucial en la formación de vínculos, relaciones sociales y apego. Por su naturaleza también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Origina la confianza y la empatía. Mejora la comunicación interpersonal.*

*“La liberación de la hormona no siempre es la manifestación de algo bueno. Esto*

**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**13**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

*se debe a que la oxitocina también puede aumentar los sentimientos de celos, “por lo que puede promover emociones sociales tanto de tipo positivo como negativo”. (Austin, D. 2023 p.)*

*En el entorno de las redes sociales, la oxitocina se activa al interactuar con seres queridos a través de mensajes, fotos, comentarios y momentos significativos mediante los cuales se fortalecen los vínculos a pesar de la distancia.*

*Sin embargo, la oxitocina liberada en interacciones virtuales no tiene el mismo impacto que la generada en interacciones físicas. Niveles bajos de oxitocina generan una sensación de desconexión o insatisfacción emocional si no se equilibran con vínculos reales, lo que produce sentimientos de soledad y aislamiento.*

Las endorfinas son los neurotransmisores que alivian el dolor y generan sensaciones de placer. Son consideradas un analgésico natural. “La breve euforia que enmascara el dolor físico”. (BBC. 2017 p.).

Son liberadas durante actividades físicas intensas, la risa, el ejercicio y también en experiencias positivas, como ver una película divertida, escuchar música o jugar un videojuego. “Se han vinculado clínicamente con casos de problemas mentales, como autismo, depresión y trastorno de despersonalización”. (Chaudhry SR & Gossman W. 2023 p.)

En el contexto de las redes sociales, las endorfinas son liberadas en actividades placenteras, al ver contenido divertido, estimulante e interactuar en juegos en línea. Sin embargo, el uso excesivo de Internet, especialmente si está relacionado con la inactividad física, puede tener el efecto contrario, porque reduce la liberación de endorfinas y aumenta la sensación de fatiga y estrés. Pasar largas horas frente a la pantalla sin realizar ejercicio o sin descanso adecuado puede tener consecuencias negativas en el bienestar emocional y físico. En contraste, las personas que equilibran el uso de Internet con ejercicio físico regular suelen experimentar un mayor bienestar.

**El cortisol**, conocida como la hormona del estrés. Ayuda al cuerpo a responder ante

14 «  »

## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

*situaciones (físicas o mentales) de estrés. Esta hormona esteroide estimula la reacción del cuerpo ante amenazas, mediante la liberación de energía y la preparación para la acción.*

En un entorno digital, el cortisol puede elevarse debido a la sobrecarga de información, las notificaciones constantes y el estrés generado por la comparación social.

Las redes sociales son una fuente constante de estímulos que activan el sistema de alerta del cerebro. La preocupación por las interacciones sociales, la necesidad de validación o la exposición a contenido negativo puede generar niveles elevados de cortisol.

El estrés prolongado puede provocar consecuencias a largo plazo como insomnio, ansiedad y problemas cardiovasculares. La constante exposición a interacciones conflictivas o a contenido emocionalmente impactante también aumenta los niveles de cortisol y puede dificultar la capacidad del cerebro para relajarse y procesar de manera eficiente la información. “El estrés repetido genera,

en fase de agotamiento, una hipercortisolemia crónica. En el animal se ha demostrado que la hipercortisolemia podía ser neurotóxica para las estructuras cerebrales vulnerables como el hipocampo”. (Duval, Fabrice, González, Félix, & Rabia, Hassen. 2010)

**La adrenalina** es un neurotransmisor que, como el cortisol, prepara al cuerpo para situaciones de estrés o peligro.

Esta hormona aumenta la frecuencia cardíaca, dilata las vías respiratorias y eleva la presión arterial, entre otros efectos, para permitir una respuesta rápida y efectiva a las amenazas. “Se le considera una herramienta química evolutiva, esencial para la supervivencia de los seres vivos”. (Morán, L. 2022 p.)

Es liberada en momentos de presión o de alta emoción, y se encuentra relacionada con la activación del sistema nervioso simpático.

En el contexto de las redes sociales, la adrenalina se activa en situaciones que generan una respuesta rápida, como la

**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**15**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

# Más allá de este ARTÍCULO



## *Impacto en la infancia y adolescencia*

El uso excesivo de dispositivos y redes sociales en menores se ha asociado con:

Cambios de actitud, pasando de participativos a retraídos.

Disminución de la autoestima y expresión de comentarios autocríticos.

Dificultades para completar tareas debido a distracciones constantes.

Problemas de regulación emocional, como irritabilidad y cambios de humor.

Estos signos pueden indicar una afectación en el bienestar emocional y físico de los menores.

*Sigue leyendo*

*Sigue leyendo*



16 «  »

## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

reacción a una discusión en línea o una sorpresa por una noticia viral. Además, se puede generar una «adrenalina de espera» cuando se está a la expectativa de una nueva notificación o mensaje, lo que incrementa la sensación de excitación o ansiedad.

La exposición constante a este tipo de estimulación, sensaciones de alerta y motivación, con el cuerpo en un estado continuo de “emergencia”, afecta a largo plazo el equilibrio hormonal. “Dadas sus importantes propiedades fisiológicas y bioquímicas, la adrenalina existe en forma sintética como fármaco conocido como epinefrina. Es usada para tratar paros cardíacos, ataques anafilácticos y alergias. En los deportes se permite su uso como analgésico y estimulante”.

(Morán, L. 2022 p.)

### **GABA** (*Ácido Gamma-Aminobutírico*).

*“Neurotransmisor inhibitor que bloquea los mensajes y controla la velocidad a la que se produce la comunicación en todo el sistema nervioso”. (GABA. s.f).*

Su función es reducir la excitabilidad neuronal y promover la calma y el equili-

brio. Un nivel adecuado de GABA ayuda a contrarrestar los efectos de la ansiedad, trastornos del estado de ánimo, el estrés y la agitación. Contribuye a la regulación del ciclo sueño -vigilia. Interviene en la regulación del tono muscular, evitando la rigidez y los espasmos.

Las redes sociales pueden afectar la producción de GABA al inducir estrés crónico y ansiedad a través de la sobrecarga de información y la constante evaluación social.

La sobreestimulación del cerebro a través de interacciones rápidas, información continua y la necesidad de validar nuestras emociones frente a otros puede disminuir la producción de GABA. Esto contribuye a la sensación de ansiedad, insomnio y dificultad para relajarse que muchas personas experimentan después de pasar mucho tiempo en línea.

**La noradrenalina:** *La hormona de la energía y el enfoque. Es un neurotransmisor que se libera cuando necesitamos estar alerta y concentrados, lo que es útil para enfrentar tareas o resolver problemas, especialmente en situaciones de incertidumbre.*

**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**17**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

En el contexto de las redes sociales, el simple acto de desplazarse por un “feed” o flujo de contenido nuevo y variado puede activar la liberación de noradrenalina, manteniendo al usuario enfocado y atento a las novedades.

Cuando las situaciones parecen estables, tendemos a confiar en nuestras experiencias previas para anticipar lo que sucederá en el futuro. Pero cuando el mundo es volátil, nuestro cerebro puede liberarse de estas expectativas y permitir un aprendizaje rápido. El equilibrio entre ambos enfoques está moderado por la noradrenalina. (Lawson, RP. 2020 p.)

Sin embargo, el consumo excesivo de contenido y la constante interacción pueden hacer que el cerebro permanezca en un estado de activación constante, lo que puede dificultar la relajación y generar síntomas de agotamiento o fatiga mental. La sobreexposición a estímulos puede eliminar total o parcialmente las normas del equilibrio entre la noradrenalina y otros neurotransmisores, afectando la atención, la memoria y la respuesta

a estímulos, llevando a una sensación de distracción crónica y dificultad para concentrarse en tareas a largo plazo.

**Acetilcolina.** Es el neurotransmisor que potencia las conexiones neuronales. Está implicada en la atención sostenida, la memoria y la consolidación del aprendizaje.

“Para poder formar nuevas memorias se necesita que haya plasticidad en las sinapsis, y esta plasticidad se ve favorecida cuando hay acetilcolina y se produce un mecanismo de desinhibición de las neuronas excitatorias. (Casterán, S. 2021. p.)

Estudios señalan que el uso fragmentado e intermitente de redes sociales y plataformas digitales interfiere con la liberación equilibrada de acetilcolina en la corteza prefrontal y el hipocampo. Cuando el cerebro se acostumbra a interrupciones constantes, pierde eficiencia para conservar la atención voluntaria y disminuye su capacidad de concentración. Esto repercute directamente en el rendimiento académico, la productividad laboral y la capacidad de disfrutar de actividades que requieren enfoque prolongado.

18 «  »

## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

**La melatonina.** *Especialmente el impacto en el sueño. Un aspecto que no se debe pasar por alto.*

La exposición prolongada a la luz azul de las pantallas inhibe su liberación, provocando un retraso en la fase del sueño, insomnio y alteraciones del ritmo circadiano. “Esta luz estimula las células ganglionares de la retina sensibles a la luz azul, que son fotorreceptores del ojo que se comunican con la glándula responsable de la producción de melatonina”. (Austin, D. 2024 p.).

La exposición continua a las pantallas de dispositivos durante la noche interfiere con la producción de melatonina, lo que retrasa el inicio del sueño y puede llevar a trastornos.

Esta desincronización entre el ritmo interno y las demandas externas se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo y fatiga mental.

La sobrecarga de información o el uso de redes sociales hasta tarde en la noche

también puede generar niveles elevados de cortisol o adrenalina, que dificultan la relajación. Esto crea un círculo vicioso donde la falta de descanso adecuado aumenta la irritabilidad, reduce la capacidad de concentración y altera la regulación de otros neurotransmisores.

Varias hormonas y/o neurotransmisores actúan y atienden una misma función o sistema. Todo el sistema funciona como una compleja red. Ninguna hormona o neurotransmisor actúa de forma aislada. Cada uno tiene un propósito específico, guarda estrecha relación con los demás, atendiendo el bienestar integral.

Una experiencia placentera, como compartir con alguien querido o alcanzar una meta, puede activar al mismo tiempo cuatro neurotransmisores. La dopamina proporciona el impulso, la serotonina estabiliza el ánimo, la oxitocina fortalece el lazo afectivo, y las endorfinas reducen el estrés. Si uno de ellos se ve afectado por estrés crónico, mala alimentación o aislamiento social, los demás también pueden desequilibrarse, afectando el bienestar general.

**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**19**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

La interacción afectiva de un abrazo libera oxitocina, y a la vez estimula la dopamina al generar placer y la serotonina al promover calma y seguridad. De esta manera, la oxitocina actúa como puente entre la conexión social y el equilibrio emocional.

El aumento de cortisol puede disminuir la efectividad del GABA y alterar la sensibilidad a la noradrenalina. Por otro lado, la noradrenalina y la adrenalina pueden amplificar la liberación de cortisol si la amenaza persiste. Esta sinergia puede llevar a un estado de hiperactivación crónica, especialmente cuando se hace un uso intensivo de las redes sociales.

La activación persistente del eje del estrés puede interferir con la neuroplasticidad y la memoria emocional, afectando la forma en que el cerebro responde a futuras experiencias sociales, tanto en línea como en la vida real.

El impacto de las redes sociales sobre las hormonas y neurotransmisores no debe subestimarse. El uso excesivo y no controlado de las plataformas digitales

puede desajustar el equilibrio químico del cerebro, con repercusiones en la forma en que nos sentimos, nos motivamos y nos relacionamos con los demás. Las consecuencias de este desajuste perjudican nuestra salud física y mental.

Para contrarrestar estos efectos, es fundamental adoptar un enfoque equilibrado y saludable respecto al uso de las redes sociales. Esto incluye realizar pausas digitales, establecer límites de tiempo frente a las pantallas, evitar redes sociales durante la primera y última hora del día, alimentarse bien (con verduras, frutas y proteínas) y evitar el azúcar excesivo (que desregula la dopamina y la energía). Así mismo, practicar técnicas de relajación (reduce los niveles de cortisol – estrés –, mejora la autorregulación emocional y ayuda a bajar el impulso de revisar notificaciones); hacer ejercicio para contrarrestar el sedentarismo y mejorar la producción de serotonina, endorfinas y GABA (calmante natural del cerebro); participar en actividades que garanticen la interacción social real (para liberar oxitocina de forma más saludable), que sean significativas (pasatiempos, lectura,

20 «🏠»

## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

# Más allá de este ARTÍCULO



## *Inteligencia emocional y uso de redes sociales*

Un uso inadecuado de las redes sociales puede reflejar una baja inteligencia emocional, llevando a conflictos y adicciones. Es fundamental fomentar la inteligencia emocional para gestionar adecuadamente las interacciones en plataformas digitales y prevenir consecuencias negativas en la salud mental.

*Sigue leyendo*



**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**21**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

arte, música o simplemente aburrirte un rato ayuda) y tener contacto con la naturaleza.

Mantener un estilo de vida saludable y equilibrado no solo estimula la producción de estos neurotransmisores de forma natural, sino que también permite que trabajen en sinergia, creando un estado de salud integral, resiliencia emocional y bienestar duradero. “Podemos señalar que mayores niveles de bienestar y felicidad influyen de forma positiva en la salud de las personas, disminuyendo el riesgo cardiovascular, los estados inflamatorios, incluso retrasando el envejecimiento celular”. (Deschamps, A. Garrafa, M. Macías, L. & Fuentes, P. 2020 p.).

## Referencias

Austin, D. (8 de agosto 2024). *Así es como las redes sociales pueden convertirse en una pesadilla*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2024/08/asi-es-como-las-redes-sociales-pueden-convertirse-en-una-pesadilla>

Austin, D. (16 de agosto 2023). *¿Quieres un subidón (gratuito y natural) de dopamina o serotonina?* National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/08/subidon-dopamina-serotonina-endorfinas-oxitocina-gratis-natural>

Camero, K (05 de febrero de 2025). *“La hormona del placer” y otros mitos de la dopamina, una molécula mal entendida*. National Geographic España. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2025/02/dopamina-molecula-mitos-verdades-ciencia#:~:text=En%20otras%20palabras%2C%20la%20dopamina,del%20placer%E2%80%9D%2C%20afirma%20Samaha>

Casterán, S. (4 de agosto de 2021). *Acetilcolina: el neurotransmisor que potencia las conexiones neuronales*. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas CONICET.

<https://www.conicet.gov.ar/acetilcolina-el-neurotransmisor-que-potencia-las-conexiones-neuronales/#:~:text=A%20partir%20de%20este%20estudio,los%20que%20permiten%20formar%20memoria.>

Chaudhry SR & Gossman W. (3 de abril de 2023) *Bioquímica, Endorfina*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470306/#article-21114.s7>

22 «  »

# Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

El "cuarteto de la felicidad": cómo desatar los efectos positivos de la endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina (21 marzo 2017). BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39333917>

Deschamps Perdomo, A. Garrafa Núñez, M. Macías Mora, L. & Fuentes González, P. (2020). Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S3020-11602020000400374](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602020000400374)

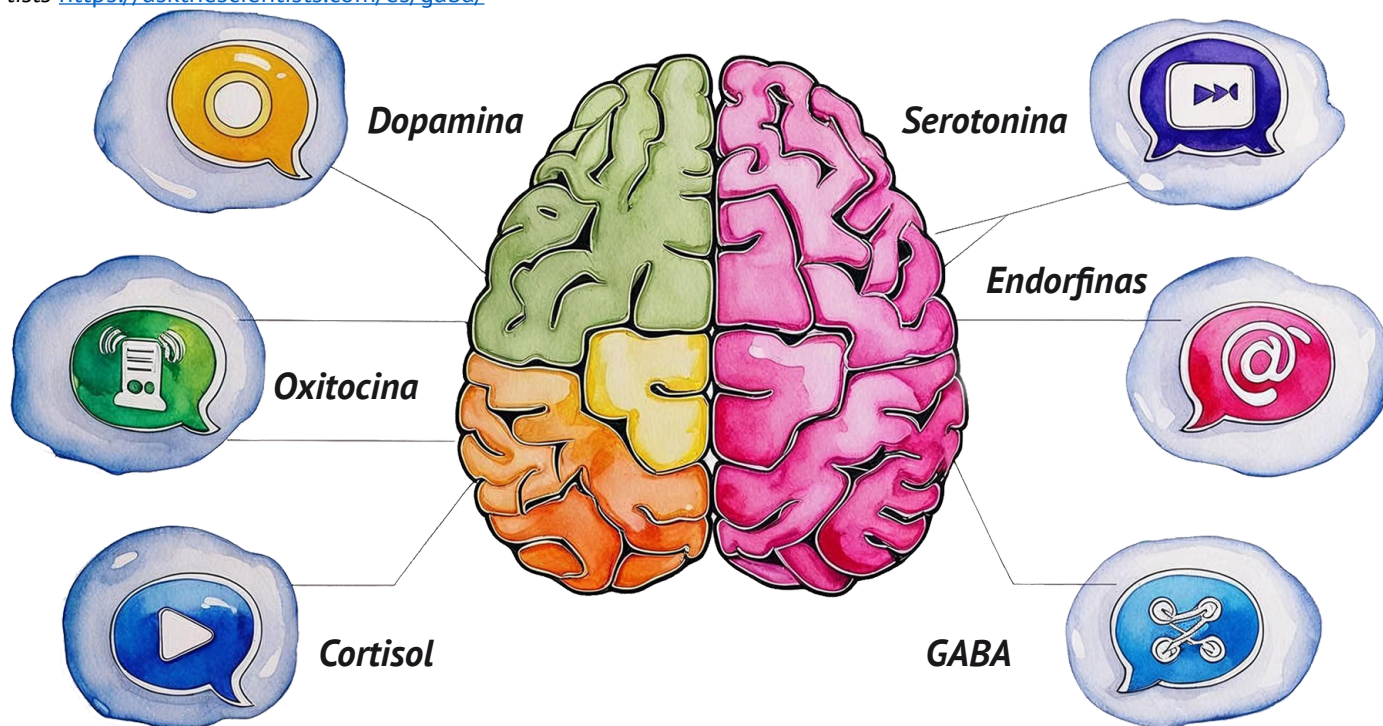
Duval, Fabrice, González, Félix, & Rabia, Hassen. (2010). Neurobiología del estrés. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 48(4), 307-318. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006)

GABA: El mensajero calmante del cerebro (s.f). Ask the scientists <https://askthescientists.com/es/gaba/>

Lawson, RP. (noviembre 2020) El futuro es incierto, pero la noradrenalina puede ayudarnos a adaptarnos. University of Cambridge. [https://www-cam-ac-uk.translate.goog/research/news/the-futures-uncertain-but-noradrenaline-can-help-us-adapt?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=Una%20sustancia%20que%20del%20cerebro,ha%20descubierto%20un%20nuevo%20estudio.](https://www-cam-ac-uk.translate.goog/research/news/the-futures-uncertain-but-noradrenaline-can-help-us-adapt?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=Una%20sustancia%20que%20del%20cerebro,ha%20descubierto%20un%20nuevo%20estudio.)

Mesa, N. (11 abr 2024). ¿Qué es la serotonina y cómo puedes aumentarla? National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2024/04/que-es-la-serotonina-y-como-puedes-aumentarla>

Morán, L. (11 de noviembre 2022) Hormonas y deporte: la fuerza de la adrenalina. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). <https://ciencia.unam.mx/leer/1340/hormonas-y-deporte-la-fuerza-de-la-adrenalina->



**28**

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital

**40**

De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA

**50**

Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial

**23**

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

# ENTREVISTA



## LA MIRADA DE UN NEUROPSIQUIATRA

*Entrevista al Dr. Juan Manuel Orjuela*

Médico Neuropsiquiatra

Docente, con Maestría en Neuromusica. Actualmente, es miembro de la junta directiva de la Asociación Colombiana de Psiquiatría

<https://juanmanuelorjuela.com/>

# 24

## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

**¿Desde su experiencia y conocimiento, podría afirmar que el manejo de redes sociales e internet afecta el cuerpo humano de forma positiva y/o negativa? ¿Cómo y por qué?**

Sí. Desde la evidencia científica, se puede afirmar que el uso de redes sociales e internet puede tener efectos tanto positivos como negativos en el cuerpo humano.

Desde el punto de vista positivo, sabemos que pueden favorecer la conexión social, el acceso a la información y el aprendizaje, lo cual puede activar circuitos de recompensa cerebral y modular positivamente el estado de ánimo.

Pero también existen efectos negativos. El uso excesivo o mal regulado puede generar una relación adictiva o de dependencia con las redes sociales. Puede alterar el sueño, aumentar los niveles de ansiedad, elevar el estrés, y afectar la postura y la visión.

Estos efectos se deben, en muchos casos, a la activación crónica del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, que incrementa los niveles de cortisol, y al aumento de

# 4

Editorial

# 8

El impacto de las redes sociales, más allá de la felicidad

# 24

Sección especial:  
La mirada del neuropsiquiatra

dopamina en los circuitos de recompensa, lo cual genera una sobreestimulación sensorial.

Obviamente, el impacto depende del tiempo, del contenido y del contexto de su uso.

**Se referencian afectaciones en la paciencia (por la inmediatez), en la dieta (por el aumento del consumo de azúcar) y en las relaciones sociales (por el continuo cambio y adaptabilidad que exige el medio). ¿Está de acuerdo con estas referencias? ¿Conoce casos sobre el tema?**

Sí, estoy de acuerdo. Hay evidencia que respalda esas afectaciones. Por ejemplo, en cuanto a la paciencia, sabemos que la exposición constante a recompensas inmediatas –como notificaciones, “likes” y contenido breve como los “shorts”– reduce la tolerancia a la espera y modifica la capacidad para autorregularse, función que depende de la corteza prefrontal.

En cuanto a la dieta, el uso excesivo de pantallas se ha asociado a hábitos alimentarios impulsivos, especialmente al consumo de ultraprocesados y azúcares. Esto se

relaciona con la publicidad digital y con la alimentación emocional: comer ante emociones como ansiedad o tristeza.

En lo social, el entorno digital exige una adaptación constante. A veces genera superficialidad en los vínculos e incluso la sensación de aislamiento, a pesar de una aparente hiperconexión.

También hay afectaciones del sueño. Se sabe que la luz azul de las pantallas altera la melatonina y afecta los ritmos circadianos, que regulan funciones como el sueño, la temperatura corporal, las hormonas y la digestión.

En adolescentes, el uso excesivo de redes se ha asociado con mayor sintomatología ansiosa y depresiva. Existe incluso el llamado “síndrome de fatiga digital”, donde las personas experimentan dolor ocular, dolor de cabeza, fatiga y problemas musculoesqueléticos tras largas jornadas frente a pantallas.

También he visto casos de bajo rendimiento escolar, insomnio, ansiedad y depresión asociados al uso excesivo de redes sociales.

**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**25**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*

**¿Ha escuchado hablar de la desintoxicación por alta exposición a redes sociales e internet? ¿Existe una manera de saber cuándo es suficiente? ¿Lo considera viable?**

Sí, he escuchado del tema. El concepto de desintoxicación digital, también conocido como “digital detox”, está siendo estudiado. Consiste en reducir voluntariamente el uso de redes sociales e internet para restablecer el equilibrio y mejorar el bienestar mental.

**¿Existe una forma de saber cuándo es suficiente? No hay un marcador biológico práctico para determinarlo, pero sí señales clínicas: alteraciones del sueño, ansiedad al desconectarse, bajo rendimiento, cambios en el estado de ánimo.**

A nivel cerebral, esto se relaciona con la sobreestimulación del sistema dopaminérgico (sistema de recompensa) y con la fatiga del control inhibitorio, que depende de la corteza prefrontal.

Por supuesto que es viable, e incluso recomendable, especialmente para quienes presentan un uso problemático. Está demostrado que reducir el uso de redes sociales, incluso durante una semana, mejora el estado de ánimo, la concentración y la calidad del sueño.

Eso sí: no solo se trata de reducir el tiempo de exposición, sino de sustituirlo por actividades gratificantes y estructuradas. En mi práctica, recomiendo el ejercicio físico, las interacciones reales y las actividades creativas. Personalmente, promuevo el uso terapéutico de la música.

**Se habla de una buena alimentación, ejercicio y actividades recreativas. ¿Podría darnos algunas más para mantener niveles de producción adecuados?**

Sí, hay varias recomendaciones basadas en evidencia:

En cuanto a la alimentación, el consumo de triptófano –precursor de la serotonina– es clave. Se encuentra en alimentos como el banano, los huevos, el pavo, el queso y las semillas.

26 «  »

## Sumario

Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las  
redes sociales, más  
allá de la felicidad

24

Sección especial:  
La mirada del  
neuropsiquiatra

El omega 3, presente en pescados como el salmón, las sardinas o el atún, y en semillas de chía o nueces, es un excelente neuroprotector.

Los antioxidantes, presentes en frutos rojos, cacao puro y espinaca, ayudan a prevenir el envejecimiento celular.

También es importante evitar el consumo excesivo de azúcares y ultraprocesados, ya que alteran la microbiota intestinal, que está directamente relacionada con la salud mental.

El ejercicio físico, especialmente el aeróbico, tiene efectos muy positivos. Caminar, nadar, bailar o montar en bicicleta, al menos 30 minutos, de 3 a 5 veces por semana, aumenta la dopamina, las endorfinas y el BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), una proteína esencial para la plasticidad y supervivencia neuronal.

Además, recomiendo fomentar actividades creativas: música, arte, escritura, fotografía, cocina... Cual-

quier actividad que estimule el pensamiento divergente.

El contacto con la naturaleza también disminuye los niveles de cortisol.

Por supuesto, la calidad del sueño es fundamental. Dormir entre 6 y 8 horas, con una buena higiene del sueño, es básico para la salud mental.

También es beneficiosa la práctica de meditación, respiración diafragmática y mindfulness.

Y, por último, mantener relaciones sociales reales y significativas. Estas aumentan la liberación de oxitocina, hormona clave en el apego y el bienestar social.



**28**

*Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital*

**40**

*De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA*

**50**

*Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial*

**27**

*Revista de Educación  
Fundación Convivencia No 37  
Enero - Abril 2025*