Audio 4 Castellano
Locución **Eduardo Gutiérrez**

B2
C1

[opinión]

Dopamina, redes sociales y adicción

Por **Raúl de la Flor**

Para un público general, la dopamina es el neurotransmisor del amor, del placer y del vicio[1]. Para los que trabajamos en trastornos[2] neurológicos, la dopamina es aprendizaje y es sufrimiento; es el neurotransmisor del párkinson, de la esquizofrenia, de la adicción. Pero ¿es también el neurotransmisor de las redes sociales[3]? Podría ser, pero de momento no existe ninguna evidencia científica en la que pueda basarse esta afirmación. Aun así, hay periodistas, divulgadores[4] y comunicadores que afirman que las redes sociales se aprovechan de que nuestro cerebro produce dopamina cada vez que alguien nos da un *like* en Facebook o cuando alguien nos da la razón[5] en un comentario de Twitter. ¿Es esto cierto? Probablemente. ¿Es relevante? Relativamente.

> La nicotina es una droga muy adictiva y su capacidad para elevar la dopamina es mínima comparada con otras drogas

Facebook Cigarettes / 2wenty

DOPAMINA: APRENDIZAJE Y PLACER

La dopamina es un neurotransmisor que se encarga[6], entre otras cosas, de dirigir nuestra atención, también controlada por otros neurotransmisores como la serotonina o la noradrenalina. Tu cerebro está continuamente produciendo dopamina y usándola para comunicar unas neuronas con otras. Mientras lees esto estás liberando dopamina. Hay ciertos estímulos que hacen que se module su producción, y por eso es fundamental en el aprendizaje.

GLOSARIO

1 vicio: bad habit **2 trastorno:** disorder **3 redes sociales:** social media **4 divulgador:** popularizer **5 dar la razón:** to agree or side with **6 encargarse de:** to be responsible for, be in charge of

La dopamina nos ayuda a integrar estímulos y a asociarlos con algo placentero, que vamos a querer repetir, o algo nocivo[7], que vamos a rechazar si se vuelve a presentar. Esta es una forma muy primitiva de aprendizaje que compartimos con los animales, y se basa en una recompensa placentera. A pesar de su simplicidad inicial es tremendamente efectiva y, cuando las respuestas se coordinan con el resto de la corteza cerebral[8], el aprendizaje en humanos pasa a otro nivel cuya complejidad nada tiene que ver con la de la mayoría de los animales.

Cuando nos referimos a adicción, hablamos de gente enferma, no de gente obsesionada por algo

APRENDIZAJE Y ADICCIÓN

En la base del aprendizaje está el sistema límbico, y es en este sistema donde actúan la mayoría de las drogas adictivas de una manera, en principio, muy básica: elevan transitoriamente[9] los niveles de dopamina. Esto hace que queramos volver a tomarlas porque el cerebro reclama[10] aprendizaje por repetición para volver a recibir esa recompensa tan placentera. Pero, como ocurre siempre en neurociencia, nada es tan sencillo como parece. La nicotina es una droga tremendamente adictiva y su capacidad para elevar la dopamina es mínima comparada con otras drogas. Por otra parte, todas las drogas antipsicóticas elevan la dopamina en el sistema límbico y son de todo menos placenteras o adictivas. ¿Es capaz un *like* de elevar tus niveles de dopamina? Probablemente, como tantas y tantas señales del exterior. ¿Es adictivo? Todavía no hay datos que apoyen esta hipótesis. Cuando nos referimos a adicción, hablamos de gente enferma, no de gente obsesionada por algo o cuya atención se dirige preferentemente hacia unos determinados estímulos.

A partir de ahora, cuidado con creerse cualquier información que relacione redes sociales con dopamina y adicción, ya que pertenece todavía al terreno de lo puramente especulativo. ■

▲ **Raúl de la Flor es neurocientífico:** "En la buena escritura no hay lugar para el tirano". Twitter @RdelaFlor

GLOSARIO

7 nocivo: harmful **8 corteza cerebral:** cerebral cortex
9 transitoriamente: temporarily **10 reclamar:** to demand

Actividades Dopamina, redes sociales y adicción

A) Indique si las siguientes frases son verdaderas o falsas.

1. Para los científicos, la dopamina es objeto de estudio, pero significa lo mismo que significa para el resto de las personas. V / F
2. La dopamina nos ayuda a relacionar los estímulos con algo placentero o nocivo. V / F
3. Las drogas se convierten en adictivas porque aumentan los niveles de dopamina y el sujeto quiere volver a tener la sensación de placer obtenida. V / F
4. El autor del artículo defiende que el reconocimiento a través de las redes sociales se ha convertido en un productor de dopamina. V / F

B) Relacione cada palabra con su significado, según el significado del texto.

1. Neurotransmisor
2. Esquizofrenia
3. Dopamina
4. Nocivo
5. Psicótico
6. Divulgador

a. Neurotransmisor que tiene su origen en las células nerviosas.
b. Dícese de lo que es dañino o peligroso.
c. Grupo de enfermedades mentales que brotan en la adolescencia y se caracterizan por desdoblamiento de personalidad y alucinaciones.
d. Grupo de compuestos que transmiten los impulsos nerviosos y provocan respuestas musculares, glandulares y neuronales.
e. El que propaga la noticia.
f. Que padece o manifiesta una psicosis.

C) Detecte los dos errores ortográficos que se encuentran en cada frase.

1. ¿Es adictivo? Todavía no hay datos que apollen esta hipótesis. Cuando nos referimos a adición, hablamos de gente enferma, no de gente obsesionada por algo.
2. Esto hace que queramos volver a tomarlas porque el cerebro reclama aprendizage por repetición para volver a recibir esa recompensa tan plazentera. Pero, como ocurre siempre en neurociencia, nada es tan sencillo como parece.
3. ¿Es tambien el neurotransmisor de las redes sociales? Podría ser, pero de momento no existe ninguna evidencia científica en la que pueda vasarse esta afirmación.

D) Bla, bla, bla.

1. ¿Qué le ha parecido el artículo? ¿Sabía lo que era la dopamina? ¿Qué información nueva ha descubierto leyéndolo? ¿Está de acuerdo con la relación que se crea con las redes sociales?

SOLUCIONES EN LA PÁGINA 48