

HISTORIAS ([HTTPS://VERGARA240.UDP.CL/ARCHIVO/HISTORIAS/](https://vergara240.udp.cl/archivo/historias/))

Atrapados en un scroll infinito



Meta y Google fueron condenadas a pagar seis millones de dólares tras la demanda de una joven que aseguró haber desarrollado



dependencia a plataformas como Instagram o YouTube. Mientras ese debate crece en Estados Unidos, en Chile millones de personas repiten a diario el mismo ciclo de notificaciones, videos y *likes*. V240 conversó con psicólogos, abogados y usuarios que se reconocen adictos, para indagar cómo funciona esta “droga digital” y qué efectos está teniendo en la vida cotidiana.

Por **Martín Ferrada y Tomás Marín**

24 de Abril de 2026

Como una línea de cocaína. Así lo describen algunos investigadores cuando explican lo que ocurre en el cerebro al reaccionar a un video, a un *like* o a un comentario nuevo. Los mecanismos que se activan son casi los mismos: **una descarga de dopamina, las pupilas que se dilatan y el ritmo cardiaco que se acelera**. El cuerpo interpreta que algo estimulante acaba de ocurrir. Y quiere más.

Por eso el gesto se repite.

Deslizar hacia abajo. Una vez. Otra vez.

Algunos estudios internacionales ya lo llaman la “**droga digital**”, una secuencia diseñada para mantener el cerebro esperando la próxima recompensa.

A Javier Viciani, 20 años, le pasa todos los días. A las seis de la mañana le suena la alarma y la apaga sin mirar. Debería levantarse, entra a clases a las ocho y media, pero abre **Instagram o TikTok** y aparece un video. Luego otro. Y otro más. Cuando vuelve a mirar la hora, ya son las 7. Se levanta tarde. Entra a la ducha apurado. Sale entre el vapor, se seca a medias y, antes de vestirse, se sienta al borde del inodoro con el celular en la mano.

Mira la pantalla y desliza otra vez.



A las 7:20 ya va atrasado. Vive a pasos del metro. **Espera el vagón mirando el teléfono.** **Debe sin levantar la vista.** Desde Ñuñoa a Los Leones. De Los Leones hasta Los Dominicos. Y desde ahí, un bus a la universidad. Todo el trayecto en Instagram o TikTok.

Cuando llega, la clase empezó hace 20 minutos. Intenta concentrarse mientras el profesor pasa la materia. **No siempre lo logra.** El celular está boca abajo sobre la mesa y a veces basta el sonido de una notificación.

Entonces mira. Y desliza.

Es un gesto trivial, pero que ya está en el centro de demandas millonarias contra las grandes plataformas. En marzo, un jurado en Los Angeles declaró negligentes a **Meta y Google** por el diseño de **Instagram y YouTube**. Concluyó que funciones como el *scroll* infinito y el *autoplay*, pensadas para **mantener a los usuarios conectados el mayor tiempo posible**, fueron un factor clave en el daño psicológico de una usuaria que demandó a las compañías. El jurado determinó que las empresas nunca advirtieron los riesgos y fijó una indemnización de \$6 millones de dólares.

El fallo no fue aislado. En 2025, la jueza del estado de California, Yvonne González Rogers, sostuvo que las plataformas pueden ser responsabilizadas cuando sus mecanismos incentivan el uso compulsivo, especialmente en menores de edad. El mismo fenómeno ya había sido advertido un año antes por el psicólogo social estadounidense **Jonathan Haidt** en su libro *La Generación Ansiosa* (The Anxious Generation), que se convirtió en uno de los más vendidos según *The New York Times*. Allí, Haidt analiza cómo la expansión masiva de los *smartphones* y las redes sociales desde comienzos de la década de 2010 **coincide con un aumento abrupto en los índices de ansiedad, depresión, autolesiones e intentos de suicidio entre adolescentes** en Estados Unidos y otros países occidentales.

El autor sostiene que la llamada **“Generación Z”** (los nacidos después de 1995) es la primera que creció con una infancia mediada casi completamente por pantallas. Según su investigación, los sistemas de recompensa de las redes sociales, basados en notificaciones, *likes* y contenido infinito, **pueden reforzar conductas de uso compulsivo similares a las observadas en otras adicciones.**

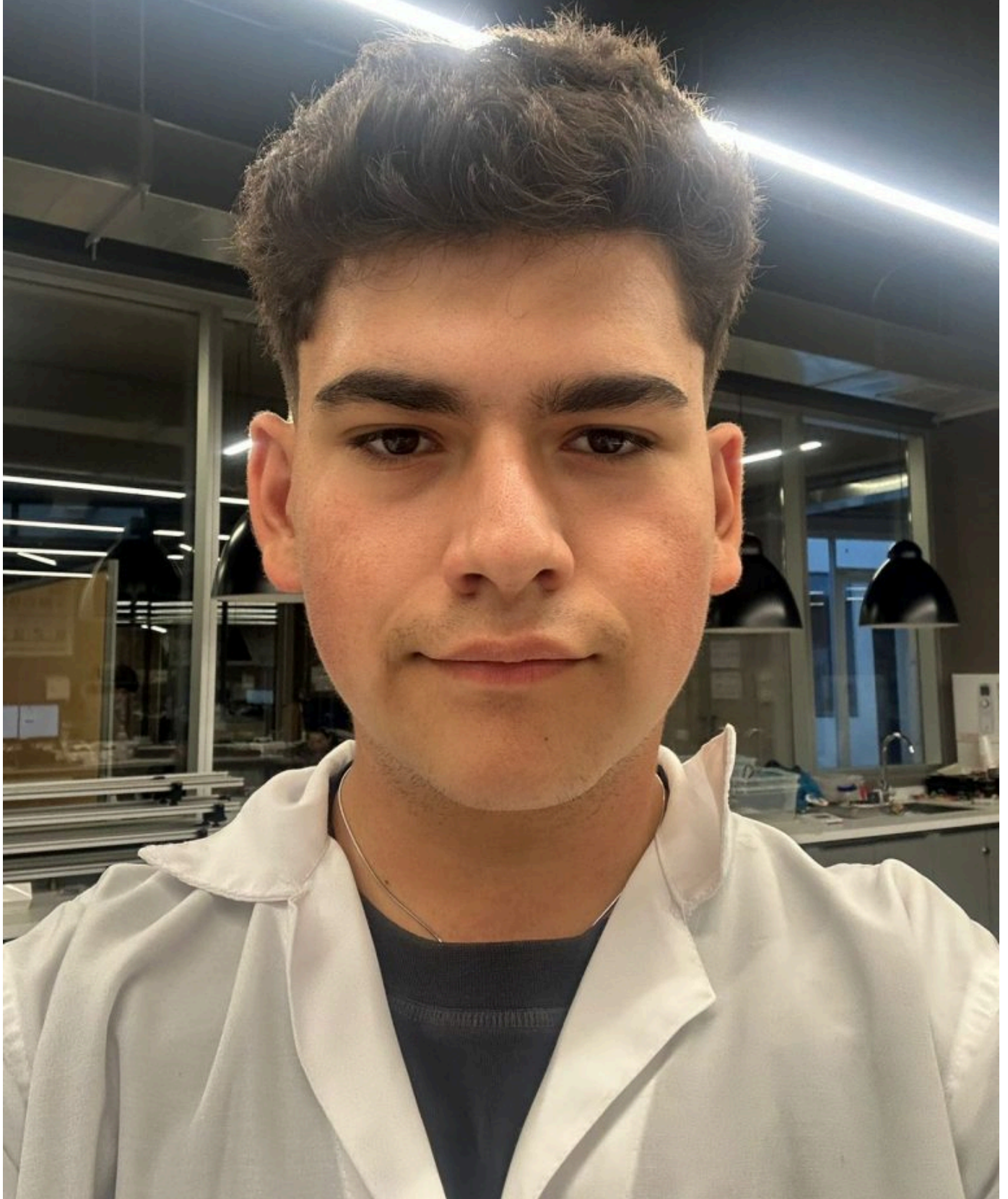
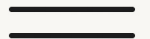
Las estadísticas en Chile muestran que el fenómeno también existe. Según **DataReportal**, plataforma internacional que recopila y analiza datos sobre el uso de internet y redes sociales a nivel global, los chilenos pasan en promedio 50 horas y 12 minutos a la semana conectados a internet. **La mitad de ese tiempo, 24 horas con 53**

...tos, corresponde al uso de redes sociales, incluyendo la visualización de vídeos
...os y cortos. La cifra posiciona a Chile como el quinto país del continente
con mayor tiempo dedicado a estas plataformas.

El informe también muestra cuáles dominan la atención de los usuarios: **TikTok,**
YouTube e Instagram concentran la mayor parte del tiempo de uso en el país.

Viciani es parte de esa estadística.

—Me doy cuenta de que soy adicto a las redes sociales, pero no me doy cuenta del daño
que le está haciendo a mi vida —dice—. Quizás afecta indirectamente a muchos factores
de mi vida, **pero yo aún no me he dado cuenta** y hay mucha gente que no se da cuenta.



Javier Viciani es parte de la “Generación Z”, la primera que creció con una infancia mediada casi completamente por pantallas.



—Un estudio de la Universidad de Siracusa, en Estados Unidos, reveló que quienes usan redes sociales más de dos horas al día tienen el doble de probabilidades de reportar **aislamiento social** que quienes las usan menos de 30 minutos. A Viciani le ocurre algo parecido. Pasa el día en la universidad, entre clases que empiezan a las ocho de la mañana y terminan cerca de las siete de la tarde. **En los espacios entre una y otra, el celular ocupa casi todo.** Tiene amigos, pero no siempre los ve.

—Todos mis *hobbies* son en base a la tecnología, a las redes sociales, estoy muy pegado ahí, no tengo ningún *hobby* donde diga: ya, voy a desconectarme completamente.

Viciani pertenece a la Generación Z. Nació en 2005, un año después de la creación de **Facebook**, cuando las redes sociales recién comenzaban a instalarse. Recibió su primer celular a los 9 años, después de semanas de insistirle a sus padres. Algunos de sus compañeros ya tenían uno. **WhatsApp y Youtube** fueron sus primeras aplicaciones, junto con los juegos que descargaba. Después vino **Snapchat**, con sus mensajes, fotos y videos que desaparecían poco después de ser vistos. Y más tarde **Instagram y TikTok**, las redes sociales que más ocupa actualmente. Todo el día, todos los días.

El psicólogo y terapeuta en adicciones, **Vicente García-Huidobro**, explica que se puede hablar de adicción a las redes sociales cuando su uso empieza a generar problemas en la vida cotidiana. Deterioro en las relaciones, incumplimiento de compromisos o dificultades personales son algunas señales. **“Muchas veces estas personas quedan invisibilizadas y cuesta que se les tome el peso”, dice.** Aun así, quienes las experimentan no logran dejarlo.

Ese patrón también aparece en la rutina de Viciani. Reconoce que pasa horas en TikTok o Instagram, incluso a costa de su tiempo de estudio. **Sabe que le afecta, pero no ha hecho nada por cambiarlo.** Dice que hay quienes, en periodos de exámenes, desinstalan las aplicaciones. Él no podría.

—Me mato antes de hacer eso.

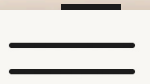


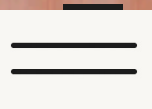
Según DataReportal, Chile está entre los cinco países donde las personas pasan más tiempo en redes sociales: en promedio, 24 horas y 53 minutos a la semana.

Apenas suena la alarma, **Yanina Olea**, 43 años, toma el celular. Con los ojos entreabiertos, revisa mensajes del trabajo y de sus cercanos. Luego se pone audífonos y empieza a *scrolllear* (acto de deslizar el dedo para ver contenido en pantalla). El celular organiza su rutina: es entretenimiento, trabajo y, también, adicción.

Pasa por la ducha con el celular en la mano, esquivando el agua cuando necesita responder. Se viste y sale a trabajar, pero no se desconecta: **contesta mensajes, revisa redes**. Incluso cuando el teléfono está apagado, lo mantiene cerca.

—Es casi como cuando tengo ansiedad y necesito comer chocolate. Cuando pienso mucho y necesito un alivio momentáneo, agarro el celular para ver *reels* (video corto dentro de redes sociales). **Es un escape, algo que funciona al tiro** —cuenta.





“Los reels me han ayudado a sobrevivir. En eso me disocio”, dice Yanina Olea.

Olea no tiene horario fijo. A veces trabaja desde casa; otras, sale a supervisar la empresa familiar, una productora de eventos. Muchas noches, cuando se acumulan el cansancio y el estrés, sigue trabajando. El celular siempre está a la mano.

—Los *reels* me han ayudado a sobrevivir. Donde hacen comida saludable, donde te ayudan a enfocarte, te dan consejos. En eso me disocio.

Yanina nació en 1983, dos décadas antes de la explosión de las redes sociales. Su primer celular lo tuvo a los 18, tras finalizar la enseñanza media. En su casa había varios computadores de escritorio. **Messenger** fue la primera plataforma que probó; le gustaba conversar y discutir en *chats* grupales. Más tarde se metió a **Latinchat**. Allí, incluso, conoció al padre de su primer hijo.

—**Las redes sociales están pensadas y diseñadas para activar el circuito de recompensa.** A partir de los contenidos que va subiendo y cómo estos son recibidos, la persona siente un efecto a nivel biológico; es lo que la mantiene enganchada —dice el psicólogo García-Huidobro.

Viciani y Olea comprenden el daño, **pero el placer que les genera se impone**, coinciden ambos. Ella entra a sus redes y olvida el hambre. Siente ganas de ir al baño, pero decide aguantar. Tiene sueño, pero entra a Instagram y sigue despierta. Dice que, a veces, hasta siente que se pierde dentro de sí misma.

—Si conecto conmigo siento que estoy viviendo, pero si estoy mucho en los *reels* me desconecto y mi vida pierde sentido.



El psicólogo Vicente García-Huidobro advierte que el uso de redes sociales se vuelve adicción cuando empieza a afectar la vida cotidiana: relaciones deterioradas, compromisos incumplidos o problemas personales.

Notificaciones automáticas, sistemas de reacción y desplazamiento infinito. Esas son algunas de las funciones cuestionadas en el juicio en Estados Unidos. Aunque Meta y Google invocaron la exención de responsabilidad por el contenido generado por usuarios, el tribunal sostuvo que ese argumento no aplica en este caso. **El fallo determinó que el diseño de las plataformas puede generar adicción y que las empresas tenían conocimiento de sus efectos**, pero aun así decidieron implementarlos.

Tras el veredicto, en Estados Unidos comenzaron a proliferar estudios jurídicos especializados en demandas contra redes sociales. En Chile, en cambio, el escenario es distinto: **no existen mecanismos claros para reclamar contra estas plataformas** ni abogados que se dediquen específicamente a este tipo de casos.

Fuere pasado, el senador Felipe Kast (Evópoli) ingresó un proyecto de ley que busca regular el acceso y uso de redes sociales a menores de 16 años. Según el texto, la iniciativa apunta a “resguardar el desarrollo integral, la salud mental, la privacidad y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes”. Por ahora, el proyecto se encuentra en su primer trámite constitucional.

La legislación vigente, en particular la **Ley 21.719**, se enfoca en la protección de datos personales, pero no aborda directamente los perjuicios asociados a la adicción. En estos casos, las acciones recaen en demandas civiles que, por la distancia y la falta de representación legal de estas empresas en Chile, pueden no prosperar.

—Hacer que estas empresas acudan a la justicia y respeten los fallos judiciales es un problema no solo de Chile, sino de nuestra región —explica la abogada de la ONG Derechos Digitales, **Lucía Camacho**.

Sin presencia legal en Chile, una demanda así puede terminar en un proceso internacional: lento y caro.

—Es retador, aunque se puede hacer, pero para eso se necesita avanzar en marcos de regulación que obliguen a las grandes plataformas a tener un representante de su servicio en el país —recalca Camacho.

Ahí, al igual que con el caso de Los Angeles, dice la abogada, el desafío se transformaría en convencer a un juez que una red social causó adicción y daños.

—Los desarrolladores de redes sociales igual hacen todo sabiendo lo que quieren lograr. Todo esto tenía el propósito de ser parte activa de la vida de una generación, pero yo creo que **no se imaginaron que iba a llegar al nivel que llegó ahora** —reflexiona Viciani. Lo dice sin despegar la mirada del celular.

El joven ahora viaja a su casa. En bus a Los Dominicos, así hasta Los Leones y desde ahí hasta Ñuñoa. Todo el camino en Instagram o TikTok. Llega cansado, cerca de las 20:30. Se cambia de ropa, come algo y se recuesta. Quiere estudiar, debería, pero no le da el cuerpo y siente que tampoco el tiempo. Termina viendo su celular. **Varios memes, un poco de fútbol y un par de recetas**. Cuando levanta la vista, ya son casi las 23:30 horas. Mañana, apenas despierte, la rutina volverá a empezar: la descarga de dopamina, la pupila que se dilata, el pulso que se acelera.

Como una línea de cocaína.





udp Escuela de Periodismo

FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y LETRAS

(<https://periodismo.udp.cl/>)

udp UNIVERSIDAD DIEGO PORTALES

(<https://www.udp.cl>)



Universidad Diego Portales
acreditada en nivel de **Excelencia**
en todas las áreas

Gestión Institucional, Docencia de Pregrado, Docencia
de Posgrado, Investigación y Vinculación con el Medio.
Hasta noviembre de 2029.

(<https://acreditacion.udp.cl>)

Si quieres comunicarte con nosotros, escríbenos a **vergara240@mail.udp.com**
(<mailto:vergara240@mail.udp.cl>)



(<https://www.instagram.com/vergara240/>)



(<https://twitter.com/vergara240>)



(https://www.tiktok.com/@vergara240_cl)



(<https://www.youtube.com/c/Vergara240>)



(<https://www.facebook.com/vergara240/>)



(<https://bsky.app/profile/vergara240.bsky.social>)