



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

Cuando las redes manejan tu día: lo que la adicción silenciosa te está pidiendo

No es flojera, ni falta de voluntad. Es un patrón con diseño: scroll infinito, notificaciones a destajo, la pestaña que se abre sola. **No es tu culpa —es un mecanismo que se aprende a ver, y se puede desactivar.** Aquí empieza un plan de 7 días para devolverte el control de tu tiempo, una franja a la vez.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La diferencia que nadie te nombra

Hay un uso de las redes que acompaña sin absorber: revisas, te conectas, vuelves a tu día. Ese no es lo que vamos a trabajar aquí.

La adicción a las redes es otra cosa. Es un uso que **maneja tu día**: abres una app un segundo, te das cuenta cuarenta minutos después con la batería al 14%; cenas en familia con cinco personas mirando cinco pantallas; te acuestas y, sin querer, son las dos de la mañana otra vez. No lo elegiste. Te pasó. **Se puede desactivar** —en un plan de siete días, con una franja a la vez, sin heroísmos que duren 48 horas.

Lo que la adicción a las redes no es

La adicción a las redes no es ser adicto al celular, ni vago, ni débil. Es un patrón sostenido donde la conducta se dispara sola aunque ya estés cansado, donde el feed te quita horas que no tenías, y donde el intento de dejarlo vuelve a fallar en 48 horas. Te pasa con la cocina encendida, las sábanas revueltas, y la sensación de que "esta vez sí lo iba a lograr". Nombrarlo como patrón —no como vicio moral— ya cambia algo.

De dónde viene

Las plataformas no son neutras: el scroll infinito, los reels que arrancan solos, los pulgares arriba que aparecen sin aviso, las pestañas que se reabren solas, son mecanismos de captura de atención con evidencia detrás. Kuss y Griffiths (2017) revisaron diez años de investigación y concluyeron que la interacción entre predisposición personal y diseño de la plataforma es lo que sostiene la conducta. DOI: 10.3390/ijerph14030311. **No es tu cerebro fallando —es un sistema diseñado para que no sueltes.** Reconocer el mecanismo ya es un paso.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · UN MINUTO MÁS

"Ya voy a cerrar. Solo un video más y lo dejo."

Traducción: Eso que describes es la promesa intermitente: cada video es la posibilidad de que el próximo dé la descarga que el anterior no dio. Es el mismo mecanismo de la ruleta: la recompensa impredecible sostiene la conducta más que el placer constante. No es falta de fuerza de voluntad —es un sistema diseñado para que el 'uno más' se sienta razonable.

PENSAMIENTO 2 · ES SOLO DESCANSAR

"No es que esté pegado, es mi forma de descansar después del trabajo."

Traducción: El descanso pasivo y el reposo de recuperación no son lo mismo. Si llegas del trabajo y abres el feed como única válvula, le estás pidiendo a un mecanismo de diseño que cumpla una función que no puede: recargar cuerpo y cabeza. Por eso una hora de scroll te deja más vacío, no más descansado.

PENSAMIENTO 3 · NECESITO ESTAR AL DÍA

"Si no me entero de lo que pasa, me quedo afuera."

Traducción: El miedo a perderse algo (FOMO) no es información: es la sensación que el sistema de notificación instala. Con el tiempo, la línea entre 'lo que me interesa' y 'lo que el algoritmo decide que me interesa' se vuelve borrosa. La diferencia entre revisar y estar disponible para cualquier cosa es la que sostiene la dependencia.

PENSAMIENTO 4 · SI FALLO, YA NO VALE LA PENA

"Ayer intenté dejar el celular a un lado y no pude. Ya no tiene caso."

Traducción: Eso se llama efecto de violación de la abstinencia: un traspie se convierte en permiso para abandonar el plan. Pero el objetivo no es no abrir la app nunca —es reducir gradualmente. Si un día no pudiste, eso no borra los seis anteriores. Volver mañana, una franja más corta, sigue siendo evidencia a favor.

PENSAMIENTO 5 · SOLO ME PASA A MÍ

"Mis amigos pueden todo el día y no les pasa nada. Algo en mí está mal."

Traducción: La comparación en redes ya está filtrada: ves el resultado de los demás, no sus costos. Hay personas con predisposición particular (Andreassen y colegas, 2017 muestran asociación con narcisismo, baja autoestima y síntomas depresivos en adultos jóvenes). Tu medida no es la de los otros —es la tuya.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"no es tu cerebro fallando. Es un sistema diseñado para que no sueltes. Una franja a la vez, te lo devuelves."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Mide, no cambies. Hoy solo anota cuántas veces abriste cada red y cuántas horas pasaste en ellas. Sin juicio, sin cambiar nada. La línea base es la que te dice desde dónde partes.
Día 2	Elige UNA franja de 60 a 90 minutos en la que no abras ninguna red. Ponle hora concreta —no 'esta tarde', las 20:30 después de cenar. Una sola franja, no tres. Que tu cerebro registre que importa.
Día 3	Cierra las apps y silencia las notificaciones en la franja elegida. En un cajón, en otra habitación, en modo avión. La vista y el sonido activan el reflejo de abrir.
Día 4	Haz otra cosa presente en la franja. Leer diez páginas, sacar al perro, mirar por la ventana, una conversación cara a cara, una caminata sin música. Lo que sea que active los cinco sentidos.
Día 5	Detecta un 'sí' que hoy es un 'no'. Identifica un momento del día en que abriste el feed por reflejo, no por ganas. Anótalo. No tienes que cambiarlo hoy —solo verlo.
Día 6	Habla con una persona sobre cómo te está yendo con la franja. Una llamada, un café, un mensaje largo. Que tu voz recuerde que existen conversaciones sin scroll.
Día 7	Mira atrás. No si 'dejaste las redes' —solo si esta semana cumpliste la franja elegida y cumpliste más actos para ti que la anterior. Si sí, vas por buen camino. Si no, repite el plan. La mejoría es por ciclos.

Herramienta: el plan de la franja honesta

Micro-agenda para devolverte una franja de tu día.

LAS 5 ACCIONES DE LA FRANJA

- 1 **Una franja de 60 a 90 minutos** — ponle hora concreta, no 'esta tarde'. La concreción le dice al cerebro que importa.
- 2 **Silenciar y cerrar apps** — en un cajón, otra habitación, modo avión. La vista y el sonido activan el reflejo.
- 3 **Hacer otra cosa presente** — lectura, cocina, conversación cara a cara, una caminata sin música.
- 4 **Detectar un 'sí' que es 'no'** — un momento donde el scroll fue por reflejo, no por ganas. Solo verlo.
- 5 **Hablarlo con alguien** — un mensaje o llamada sobre cómo está yendo la franja. Que tu voz salga del patrón.

Habrás días en que la franja no se cumpla. No es fracaso: es la pendiente real. Si un día no pudiste con la franja, hazla más corta mañana —cincuenta minutos cuentan; no juzgues el día por si la cumpliste, sino por cuántos actos concretos hiciste para ti; la planilla es evidencia, no juicio. El patrón se rompe por ciclos, no por línea recta.

Si ahora mismo no estás bien

Si este es uno de esos días en que no puedes con nada, no te las arregles sola. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis y en español.

- **123 (Colombia)** — atención psicológica y emocional, 24/7, gratuita.
 - **988 (USA)** — Línea de Prevención del Suicidio, 24/7, en español.
 - **116 123 (UK)** — Samaritans, 24/7, en español y otros idiomas.
- Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"no es tu cerebro fallando. Es un sistema diseñado para que no sueltes. Una franja a la vez, te lo devuelves."