

#Charla Hablemos sobre la prevención de consumos y adicciones

13 de noviembre de 2025

Impacto de las nuevas adicciones en las primeras infancias y cómo prevenirlo

- El Efecto en el desarrollo infantil: Retraso en el lenguaje y la atención por sobreexposición a pantallas.
- Pérdida de interacción social y juego simbólico.
- Aumento de irritabilidad, ansiedad y baja tolerancia a la frustración.
- Déficit de sueño y alteraciones cognitivas.
- Modelos parentales con uso excesivo de pantallas o trabajo digital.
- Falta de tiempo de calidad y vínculo afectivo.
- Escasa regulación de los tiempos de ocio digital.

La Energía de Nuestro Genio.

Las adicciones, tanto químicas como conductuales, alteran el sistema de recompensa cerebral, principalmente el circuito mesolímbico dopaminérgico, que conecta el área tegmental ventral (VTA) con el núcleo accumbens.

Cuando se consume una sustancia o se realiza una conducta placentera (como revisar redes sociales), se libera dopamina, reforzando el comportamiento.

Volkow, N. D., & Koob, G. F. (2015). Brain disease model of addiction: why is it so controversial? *The Lancet Psychiatry*, 2(8), 677-679.

La Energía de Nuestro Genio.

La corteza prefrontal, encargada del autocontrol, la planificación y el juicio moral, se hipofunciona en personas con adicción, reduciendo la capacidad de detener impulsos.

La Energía de Nuestro Genio.

Sustancias y adicciones modernas: datos psicológicos y neurológicos

Sustancias psicoactivas

- El Informe Mundial sobre las Drogas (UNODC, 2024) indica que más de 296 millones de personas consumieron drogas ilícitas en 2022.
- El cannabis sigue siendo la sustancia más usada (219 millones de usuarios).
- El consumo de estimulantes como la cocaína y el éxtasis ha aumentado un 20 % en los últimos cinco años.

La Energía de Nuestro Genio.

Windows 10 taskbar and presentation content:

Pantallas y redes sociales

- El uso excesivo activa las mismas áreas cerebrales que las drogas, principalmente el núcleo accumbens y la amígdala, asociadas con la recompensa y la excitación
- Estudios de neuroimagen muestran que recibir "likes" o notificaciones produce descargas de dopamina equivalentes a pequeñas dosis de nicotina o azúcar.

La Energía de Nuestro **corazón**

Activar Windows

Ir a Configuración para activar Windows.

Zoom meeting grid view with 6 participants:

- Top-left: Avatar with initials **WD**
- Top-middle: Video feed of a woman
- Top-right: Video feed of a man
- Middle-left: Video feed of a man
- Middle-right: Avatar with initials **KL**
- Bottom-left: Video feed of a man
- Bottom-middle: Avatar with initials **LO**
- Bottom-right: Video feed of a man

Windows taskbar at the bottom shows the time as 12:18.