

# AT&T TIPS

## ¡Dopamina, cortisol y el ciclo de la adicción a las pantallas!

1

### DOPAMINA: GRATIFICACIÓN NATURAL VS. DIGITAL

- La dopamina motiva la repetición de conductas que nos hacen bien: aprender, conectar, lograr metas.

2

- En el mundo digital, las redes y los videojuegos imitan este sistema ofreciendo recompensas constantes: likes, notificaciones, avances inmediatos.

3

### CORTISOL: EL ESTRÉS EN TIEMPOS DIGITALES

- El cortisol nos prepara para responder al peligro real: correr, defendernos, actuar.
- Pero hoy, una alerta del celular puede activar la misma respuesta que una amenaza física.
- Mensajes, correos o noticias alarmantes mantienen al cuerpo en un estado constante de alerta, agotando nuestra energía mental.

4

### CORTISOL: EL ESTRÉS EN TIEMPOS DIGITALES

- **Disponibilidad constante:** el acceso nunca se interrumpe.
- **Refuerzo inmediato:** cada “me gusta” libera dopamina.
- **Automatización:** revisar el celular se vuelve reflejo, no decisión.

