La clivella en l'algoritme: el veredicte que destapa el disseny addictiu de les xarxes socials i les respostes de la ciència

El març passat va començar a circular la notícia del veredicte sense precedents d'un jurat de Los Angeles que va declarar a *Meta* i *Google* responsables de l'addicció a les xarxes socials patida per Kaley, una jove de 20 anys que haurà de ser indemnitzada amb 6 milions de dòlars. La decisió judicial conclou que les dos companyies van dissenyar de manera intencionada plataformes que operen com a "màquines d'addicció". La demandant relata una infància marcada per l'ansietat, la depressió i la dismòrfia, una cosa que, per descomptat, no són símptomes d'un cas aïllat.

El cas va revelar com les plataformes es van infiltrar en la seua vida des d'una edat extremadament primerenca, iniciant el seu ús de *YouTube* als 6 anys i *Instagram* als 9, sense que existira cap mecanisme efectiu de verificació d'edat. El que va començar com a entreteniment va derivar en una espiral de 16 hores diàries de connexió, portant a Kaley a un aïllament total de la seua família i al desenvolupament dels trastorns esmentats.



(Font: *ChatGPT*)

Els advocats de la jove van argumentar que funcions com el desplaçament infinit i els filtres per a retocar la imatge van ser dissenyats intencionadament per a "enganxar" i produir una addicció. Mentre els executius de *Meta* defenien les seues polítiques de protecció, documents interns presentats en el judici van demostrar que l'empresa era

plenament conscient que milions de xiquets menors de 13 anys utilitzaven les seues xarxes habitualment.

Per què els adolescents no poden simplement deixar-ho? La ciència recolza les troballes del jurat: les xarxes socials operen sota un model de recompensa on el cervell rep estímuls intermitents que disparen la dopamina. Els i les adolescents són particularment vulnerables a este disseny pel fet que el seu neurodesenvolupament està en una fase d'alta sensibilitat a la interacció social i la recompensa immediata.

Les investigacions indiquen que l'addicció digital provoca canvis funcionals en el cervell similars als observats en persones amb addicció a substàncies o al joc, afectant les vies de control emocional i la presa de decisions. En este context, l'addicció no és una falta de voluntat, sinó una pèrdua de control clínic que impacta en la salut física, psicològica i social del menor.

Davant esta realitat distòpica, la comunitat científica tracta d'identificar les defenses més eficaces. Les revisions sistemàtiques i les metanàlisi més recents, que abasteixen a més de 66.000 participants, ofereixen conclusions determinants:

- La metanàlisi de Li et al. (2025) conclou que la intervenció escolar és vital, però remarca que l'etapa d'educació primària és el moment crític per a actuar. Ensenyar en esta etapa a desconstruir missatges mediàtics i entendre els trucs del màrqueting digital abans de l'adolescència és significativament més efectiu que intentar corregir hàbits ja establerts a secundària.

-La revisió d'Arana-Rodríguez et al. (2026) adverteix que les xarrades magistrals no funcionen, sinó que les estratègies que realment canvien conductes són les participatives, com els jocs de rol i debats grupals, on es fomenta l'autoregulació i el pensament crític.

- La metanàlisi massiva de Zhang et al. (2026) introduïx que les intervencions que combinen el suport psicològic amb l'activitat física són eficaces. L'exercici millora funcions executives com l'autoregulació, servint com un antídot fisiològic directe contra el disseny addictiu de les aplicacions.

D'altra banda, totes les fonts coincideixen que la prevenció no pot recaure només en els

centres escolars. Els programes que involucren als pares i enforteixen la comunicació en la llar mostren resultats consistentment superiors per a mitigar els símptomes d'abstinència i aïllament social.

El veredicte de Los Angeles, sumat a les noves regulacions en països com Austràlia i el Regne Unit, marca el que els experts qualifiquen com un "punt d'inflexió" en la relació entre la tecnologia i la societat. Mentre les empreses com *Google* defenen que les seues plataformes són mers servicis de *streaming* construïts amb responsabilitat, la justícia i la ciència convergeixen en una mateixa idea: el creixement empresarial no pot passar per damunt del benestar juvenil.

Referències

Arana-Rodríguez, A., Garrido-Fernández, A., Sánchez-Alcón, M., Sánchez-Galloso, J., Rodríguez-Domínguez, Á. J., y García-Padilla, F. M. (2026). Impact of health education on internet addiction, internet use time, and social media addiction in adolescents: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, 26(92). https://doi.org/10.1186/s12889-025-25793-4.

Zhang, M., Lan, T., Song, T., y Wang, X. (2026). Effectiveness of interventions for internet, smartphone, and gaming addictions: Umbrella review and meta–meta-analysis. Journal of Medical Internet Research, 28. https://doi.org/10.2196/81705.

Li, C., Zhang, M., y Xie, K. (2025). Enhancing digital literacy in children and adolescents: a meta-analysis of school-based interventions. Information, Communication & Society, 1-28. https://doi.org/10.1080/1369118X.2025.2584142