La grieta en el algoritmo: el veredicto que destapa el diseño adictivo de las redes sociales y las respuestas de la ciencia

El pasado marzo comenzó a circular la noticia del veredicto sin precedentes de un jurado de Los Ángeles que declaró a *Meta* y *Google* responsables de la adicción a las redes sociales sufrida por Kaley, una joven de 20 años que deberá ser indemnizada con 6 millones de dólares. El fallo judicial concluye que ambas compañías diseñaron de forma intencionada plataformas que operan como "máquinas de adicción". La demandante relata una infancia marcada por la ansiedad, la depresión y la dismorfia algo que, desde luego, no son síntomas de un caso aislado.

El caso reveló cómo las plataformas se infiltraron en su vida desde una edad extremadamente temprana, iniciando su uso de *YouTube* a los 6 años e Instagram a los 9, sin que existiera ningún mecanismo efectivo de verificación de edad. Lo que comenzó como entretenimiento derivó en una espiral de 16 horas diarias de conexión, llevando a Kaley a un aislamiento total de su familia y al desarrollo de los trastornos mencionados.



(Fuente: *ChatGPT*)

Los abogados de la joven argumentaron que funciones como el desplazamiento infinito y los filtros para retocar la imagen fueron diseñados intencionadamente para "enganchar" y producir una adicción. Mientras los ejecutivos de Meta defendían sus políticas de protección, documentos internos presentados en el juicio demostraron que la empresa

era plenamente consciente de que millones de niños menores de 13 años utilizaban sus redes habitualmente.

¿Por qué los adolescentes no pueden simplemente dejarlo? La ciencia respalda los hallazgos del jurado: las redes sociales operan bajo un modelo de recompensa donde el cerebro recibe estímulos intermitentes que disparan la dopamina. Los y las adolescentes son particularmente vulnerables a este diseño debido a que su neurodesarrollo está en una fase de alta sensibilidad a la interacción social y la recompensa inmediata.

Las investigaciones indican que la adicción digital provoca cambios funcionales en el cerebro similares a los observados en personas con adicción a sustancias o al juego, afectando las vías de control emocional y la toma de decisiones. En este contexto, la adicción no es una falta de voluntad, sino una pérdida de control clínico que impacta en la salud física, psicológica y social del menor.

Ante esta realidad distópica, la comunidad científica trata de identificar las defensas más eficaces. Las revisiones sistemáticas y metaanálisis más recientes, que abarcan a más de 66.000 participantes, ofrecen conclusiones determinantes:

-El metaanálisis de Li et al. (2025) concluye que la intervención escolar es vital, pero subraya que la etapa de educación primaria es el momento crítico para actuar. Enseñar en esta etapa a deconstruir mensajes mediáticos y entender los trucos del marketing digital antes de la adolescencia es significativamente más efectivo que intentar corregir hábitos ya establecidos en secundaria.

-La revisión de Arana-Rodríguez et al. (2026) advierte que las charlas magistrales no funcionan, sino que las estrategias que realmente cambian conductas son las participativas, como los juegos de rol y debates grupales, que fomentan la autorregulación y el pensamiento crítico.

-El metanálisis masivo de Zhang et al. (2026) introduce que las intervenciones que combinan el apoyo psicológico con la actividad física son eficaces. El ejercicio mejora funciones ejecutivas como la autorregulación, sirviendo como un antídoto fisiológico directo contra el diseño adictivo de las aplicaciones.

Por otro lado, todas las fuentes coinciden en que la prevención no puede recaer solo en los centros escolares. Los programas que involucran a los padres y fortalecen la comunicación en el hogar muestran resultados consistentemente superiores para mitigar los síntomas de abstinencia y aislamiento social.

El veredicto de Los Ángeles, sumado a las nuevas regulaciones en países como Australia y el Reino Unido, marca lo que los expertos califican como un "punto de inflexión" en la relación entre la tecnología y la sociedad. Mientras las empresas como *Google* defienden que sus plataformas son meros servicios de *streaming* construidos con responsabilidad, la justicia y la ciencia convergen en una misma idea: el crecimiento empresarial no puede pasar por encima del bienestar juvenil.

Referencias

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