

El texto explica que la **dopamina** es una sustancia del cerebro (neurotransmisor) que produce una sensación de bienestar y hace que queramos repetir ciertas actividades. Este sistema es natural y sirve para la supervivencia, pero actualmente es aprovechado por las empresas para generar consumo y adicción en las personas. Actividades tipo para comer comida con mucha azúcar o usar redes sociales que liberan dopamina, lo que hace que el cerebro es que asocie esas acciones con placer y querer repetir las uno y otra vez.

Las empresas utilizan la publicidad, los colores, los anuncios, las ofertas y distintas estrategias como la “anticipación”, para despertar el deseo de comprar productos, incluso cuando no son necesarios. Esto hace generar una sensación de satisfacción momentánea, pero que dura poco, por lo que la persona vuelve a consumir para sentir ese bienestar otra vez.

Además esto no solo ocurre con las compras, sino también con el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar o grasa, la cafeína, la nicotina y especialmente con el uso de redes sociales y las aplicaciones que están diseñadas para mantener a los usuarios conectados mediante las notificaciones, likes y recompensas constantes, lo que aumenta la dependencia mediante estímulos constantes. Esto hace que las personas pasen cada vez más tiempo usando estas aplicaciones sin darse cuenta.

Aparte, las empresas recopilan datos de los usuarios para conocer sus gustos, intereses y comportamientos, lo que les permite mostrar publicidad personalizada y aumentar las probabilidades de consumo. Este proceso hace que fortalezca el ciclo de la dopamina, ya que las personas sienten esa satisfacción al recibir estímulos que coinciden con sus intereses.

También, explica que este mecanismo es similar al de otras adicciones, ya que el cerebro se acostumbra a recibir recompensas constantes y luego necesita más estímulos para sentir el mismo nivel de bienestar. Esto demuestra que el problema no se relaciona con la falta de voluntad de las personas, sino con el funcionamiento natural del cerebro y cómo es utilizado por las empresas.

Es importante que las personas comprendan cómo funciona la dopamina y el sistema de recompensa del cerebro, esto permite tomar mayor conciencia sobre el consumo y evitar caer en hábitos adictivos.