Redes sociales y deterioro cognitivo

Desde hace años venimos leyendo en diferentes medios entrevistas y declaraciones de los CEOs y fundadores de empresas tecnológicas en las que confiesan tener prohibido a sus hijos el uso de redes sociales, las mismas redes que sus empresas desarrollan.

En agosto de 2026, Meta aceptó pagar una multa de 16.700 millones de dólares y limitar el acceso de menores a sus aplicaciones para evitar el juicio por generar adicción en el que habría tenido que exponer los algoritmos que usan, además de reconocer su culpabilidad en caso de perder dicho juicio. En realidad este acuerdo es un reconocimiento implícito de que las redes sociales están diseñadas para generar adicción, principalmente en menores.

El surgimiento de las redes sociales nos trajo en su día una ola de cándido optimismo porque convertía a cualquier usuario en un emisor, democratizando supuestamente las posibilidades de comunicar e informar. La realidad es que las redes sociales, como cualquier medio de comunicación, son empresas privadas en manos de la burguesía, de empresarios multimillonarios con unos intereses particulares, muy lejos de supuestas plataformas neutrales. Los algoritmos que deciden qué ve un usuario en redes son una sofisticada forma de censura, promocionando los contenidos que casan con los intereses de los dueños de esas redes y enterrando los que son contrarios a los mismos.

De esta forma, las redes sociales se comportan como cualquier medio de comunicación, salvo que los mecanismos de control son más sutiles que en los grandes medios, en los que la censura

se produce limitando el acceso a los mismos a los obreros, mientras que en redes sociales se controla que es lo que ve la mayoría de la gente a través de algoritmos.

Pero hay un matiz diferencial en el uso de redes sociales y en los mecanismos que estas usan para presentar el contenido, un matiz que la burguesía está explotando para que la clase obrera esté cada día más alienada, lobotomizada por el consumo de contenido en un formato que, directamente, perjudica nuestro cerebro.

En febrero de 2026 se publicó un estudio en ScienceDirect que realizaba una revisión sistemática de estudios sobre el uso de las redes sociales y los rasgos y síntomas relacionados con el TDAH en adolescentes. La mayoría de los estudios encontraron vínculos positivos entre el uso de las redes sociales y los problemas de atención en muestras generales de adolescentes.

Otro estudio de 2025 publicado en la revista de la American Psychological Association, en el que se realizaba un meta-análisis y una revisión sistemática, analizaba el impacto del consumo de vídeos en formato corto (short-form videos: SFVs) en la cognición y la salud mental, concluyendo que el consumo de videos en formato corto estaba asociado con un peor funcionamiento cognitivo (atención, control inhibitorio, lenguaje, memoria y memoria de trabajo) y con la mayoría de los indicadores de salud mental.

En 2004, el profesor universitario uruguayo Jorge Majfud, publicaba una tesis titulada *La narración de lo invisible: Una teoría política de los campos semánticos*, en la que se desarrollaba el concepto de guerra cognitiva, como un conjunto de acciones militares planificadas para afectar actitudes y conductas mediante la perturbación de la cognición a nivel individual, grupal o poblacional.

Oliver Backes, de la Universidad de Pennsylvania, y Andrew Swab, de la Harvard Kennedy School of Government, entienden que la guerra cognitiva es una estrategia que consiste en alterar, a través de la información, cómo piensa una población objetivo, lo que conducirá a modificar el modo en que esta población actúa.

El concepto de guerra cognitiva es por tanto un concepto que se maneja con naturalidad en los ámbitos de poder del imperialismo, como una estrategia más de control social. Y en este sentido, las redes sociales y su efecto en las capacidades cognitivas de la población están jugando un papel esencial.

Durante años ha existido una preocupación general por el contenido al que cualquiera (incluido menores) podía acceder en redes sociales, pero lo verdaderamente preocupante es el formato en el que la información se presenta. La tendencia en todas las redes sociales actualmente es la misma, contenido de corta duración (bien sean vídeos cortos, textos cortos o imágenes y memes) que desencadena la liberación de dopamina en el cerebro, y un scroll infinito que nos muestra una y otra vez un nuevo contenido en ese mismo formato, alimentando la liberación constante de dopamina y generando adicción. Ese formato es el que numerosos estudios han demostrado que genera problemas cognitivos y de salud mental.

Las nuevas generaciones que han crecido con el uso normalizado de las redes sociales y que consumen contenido en ese formato a diario, empiezan a mostrar los efectos de ese consumo, haciendo que el Cociente Intelectual (CI) esté descendiendo por primera vez en décadas.

Entre las décadas de los 50 y los 70, se llevó a cabo el proyecto MK Ultra, un programa secreto e ilegal diseñado y

ejecutado por la Agencia Central de Inteligencia (CIA) de los Estados Unidos para experimentación en seres humanos sin su debido consentimiento. Estos ensayos en humanos estaban destinados a identificar y desarrollar nuevas drogas y procedimientos para utilizarlos en interrogatorios y torturas, con el fin de debilitar al individuo y forzarlo a confesar a partir de técnicas de control mental y tortura psicológica.

En los 70 y 80 la entrada masiva de heroína en el Estado español, principalmente en Euskal Herria, acabó con miles de jóvenes enganchados y alienados, alejándolos de movimientos que cuestionaban al Estado español y que suponían una amenaza para el posfranquismo.

Quien ostenta el poder en el capitalismo, la burguesía, no duda en usar todos los métodos a su alcance para conservar ese poder, y para ello cualquier estrategia es válida. Los avances tecnológicos en sus manos, lejos de suponer un beneficio para la mayoría de la humanidad – la clase obrera -, suponen más herramientas para someter y explotar a los trabajadores.

La emancipación de la clase obrera pasa necesariamente por arrebatar ese poder a la burguesía, por tomar el control sobre los medios de producción para hacer que todo lo que se produce sirva a los intereses de la mayoría trabajadora, no a los intereses parasitarios de una minoría.

Secretaría de Agitación y Propaganda del Partido Comunista Obrero Español (PCOE)