



Recomendación de lectura

“Generación Dopamina” – Anna Lembke

En una época donde todo está al alcance de un clic, el malestar se vuelve insoportable. Dormimos con el celular, comemos frente a una pantalla, buscamos estímulo constante. Y aunque parece placer, muchas veces es solo una forma más sofisticada de escape.

En Generación Dopamina, Anna Lembke propone una lectura provocadora: el exceso de gratificación inmediata nos lleva a una paradoja moderna: **cuanto más placer buscamos, más malestar sentimos**. A partir de su experiencia clínica y del conocimiento neurocientífico, explica cómo el circuito de dopamina, diseñado para la supervivencia, hoy se ve desbordado por la sobreestimulación cotidiana.

El libro no habla solo de adicciones clásicas. Invita a pensar en comportamientos normalizados que pueden funcionar como **reguladores emocionales** poco saludables: mirar series sin parar, revisar redes sociales cada pocos minutos, consumir noticias, comida o trabajo como vía de escape. Todos modos de evitar el dolor, el aburrimiento, la falta.

A través de ejemplos clínicos y casos reales, Lembke plantea la necesidad de restablecer un equilibrio entre placer y dolor, y de repensar nuestras respuestas automáticas frente al disconfort.

Lejos de proponer soluciones mágicas, el texto plantea una idea simple pero potente: para recuperar este equilibrio, tal vez haya que aprender a tolerar el vacío, el silencio, el deseo no satisfecho. **Reorganizar el vínculo con el malestar**. Volver a lo básico: pausas, límites, conciencia del cuerpo y del tiempo.

Una lectura clara y contundente, que enriquece la mirada clínica sobre las nuevas formas de dependencia emocional, digital y conductual y en muchos casos, es un gran recurso para psicoeducación con ciertos pacientes con conductas adictivas no convencionales, dificultad en la regulación emocional, y hábitos vinculados al uso problemático de la tecnología.