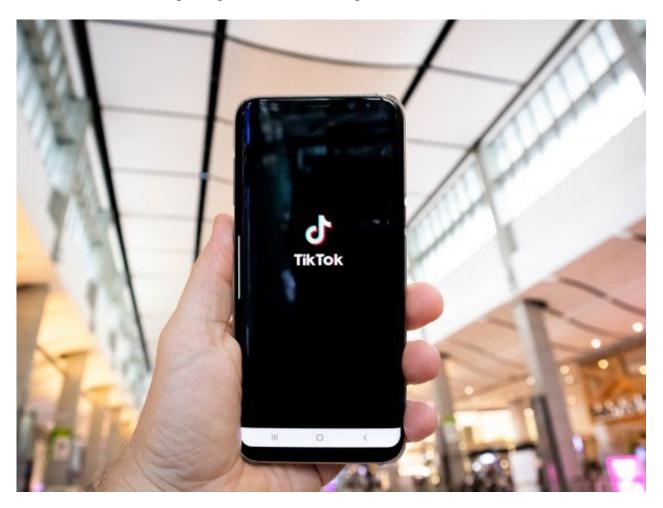


Alerta por el uso excesivo de TikTok: los problemas que puede traer para la salud



Un estudio reciente encontró que los adolescentes que usaban y mostraban tendencias adictivas hacia la plataforma TikTok, presentaron una capacidad de memoria de trabajo reducida que en parte se debía al aumento de la depresión y la ansiedad. Los hallazgos sugieren que el uso problemático de los teléfonos inteligentes puede debilitar la memoria de trabajo (Sha & Dong, 2021).

De acuerdo con la investigación publicada en la revista International Journal of Environmental Research and Public Health, los adolescentes que mostraban tendencias adictivas hacia la plataforma tenían un peor rendimiento a la hora de recordar secuencias de números, un déficit de la memoria de trabajo que podría explicarse en un aumento de la depresión y la ansiedad.



Qué metodología usaron

Para averiguarlo, los investigadores distribuyeron un cuestionario entre 3 mil estudiantes de secundaria de China que afirmaron utilizar regularmente TikTok, queincluia una versión adaptada de la Escala de Adicción a los Teléfonos Inteligentes, versión corta, que sustituía la palabra «teléfono inteligente» por «TikTok».

La escala se utilizó como una medida del trastorno por uso de TikTok (TTUD) y abordó factores como la interferencia con la vida diaria, la abstinencia y medidas de depresión, ansiedad y estrés.

Los estudiantes también completaron pruebas de recordar dígitos hacia delante y hacia atrás para evaluar la memoria de trabajo verbal, así como la capacidad de los estudiantes para recordar secuencias numéricas que se les presentaban en una pantalla y repetirlas en el mismo orden o en el inverso.

Como resultado, los estudiantes con puntuaciones más altas en el trastorno por uso de TikTok obtuvieron peores resultados en las pruebas de amplitud de dígitos hacia delante y hacia atrás, lo que sugiere una menor capacidad de memoria de trabajo entre aquellos con tendencias adictivas a TikTok.

Además, estos estudiantes también tenían puntuaciones más altas en depresión, ansiedad y estrés.

De acuerdo con los investigadores, la depresión, la ansiedad y el estrés parecían explicar, al menos en parte, por qué el uso problemático de TikTok estaba vinculado a una peor memoria de trabajo, pues tanto la depresión como la ansiedad mediaron parcialmente en el efecto entre el TTUD y la capacidad de memoria de avance de dígitos.

De igual forma, la depresión, la ansiedad y el estrés mediaron parcialmente en el efecto entre el TTUD y la capacidad de memoria para el cálculo de dígitos hacia atrás.



Los psicologos también encontraron diferencias en cuanto al sexo de los estudiantes analizados, pues los varones tenían mayor nivel de estrés y peroes resultados en cuanto a la memoria de trabajo.

A la par, hallaron que mientras las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en la prueba TTUD, los estudiantes masculinos obtuvieron puntuaciones más altas en depresión, ansiedad y estrés, así como una menor capacidad de memoria de trabajo.

Sha y Dong explicaron que no está claro si la menor capacidad de memoria observada entre los estudiantes varones se debe a sus mayores niveles de angustia mental.