

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, que incluía 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 psicólogos también encontraron diferencias en cuanto al sexo de los estudiantes analizados, pues **los varones tenían mayor nivel de estrés y peores 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.