

Expresión se ha popularizado en EE.UU.:

# Adultos jóvenes, adolescentes y niños serían los más expuestos a padecer “cerebro TikTok”

El término se refiere al posible efecto que tienen los videos cortos y personalizados en la concentración de la población. La llamada de los expertos es a restringir el uso de estas plataformas, sobre todo en menores.

ANNA NADOR

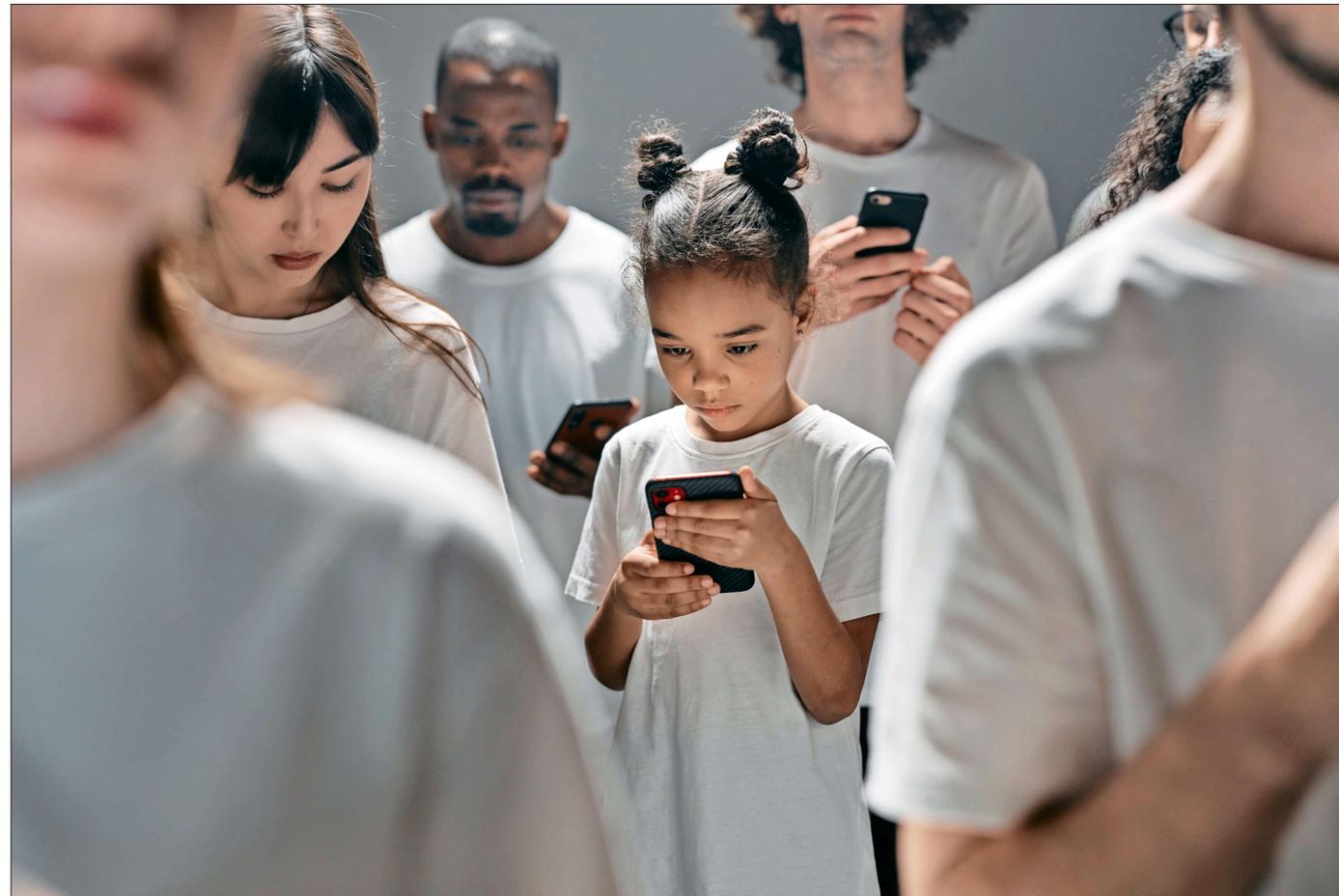
Que adultos jóvenes, adolescentes y niños no puedan mantener una concentración prolongada para actividades que lo requieran podría tener su causa en el auge de formatos de entretenimiento cortos, tales como TikTok, que solo tiene videos de hasta tres minutos.

De hecho, el término “TikTok Brain” se ha empezado a popularizar en EE.UU. En la aplicación homónima, el *hashtag* tiene 10,8 millones de visualizaciones en videos que se refieren al posible efecto de la aplicación en los cerebros de los usuarios, como, por ejemplo, la “adicción” que genera, al no poder dejar de cantar las canciones de la *app*.

Una publicación de The Wall Street Journal también consigna el término, relacionado con los posibles impactos nocivos de la aplicación en el cerebro, una preocupación para los expertos.

“Es un fenómeno que se está investigando desde hace muy poco, los primeros estudios que están apareciendo muestran que estos dispositivos estimulan el circuito de recompensa, a través del bombardeo incesante de imágenes que son breves y aumenta importantemente la recompensa a corto plazo”, explica Jorge Gaete, psiquiatra e investigador principal del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay).

Uno de los estudios que examina estos efectos, vinculados específicamente a aplicaciones como TikTok, se enfocó en Douyin, el equivalente de la plataforma en China. Según consignan en The Wall Street Journal, la investigación “descubrió que los videos personalizados que muestra el motor de recomendaciones de la aplicación activan los centros de recompensa del cerebro, en comparación con los videos de interés general que se muestran a los



“Es un muy mal favor que les estamos haciendo a los cerebros. Sobre todo los menores, que tienen que irse entrenando para poder controlar la conducta, los pensamientos y las emociones, los estamos entrenando al revés con estas aplicaciones”, dice Jorge Gaete, psiquiatra e investigador principal del Núcleo Milenio Imhay.

PEXELS / CREATIVE COMMONS

## ¿Cambiará la genética?

Alejandra Hernández, neuróloga pediátrica de Clínica Universidad de los Andes, explica que sería interesante saber qué va a pasar después del auge de estos formatos en relación con la epigenética, que se refiere a los mecanismos que regulan la expresión de los genes sin una modificación en la secuencia del ADN.

Por ejemplo, teoriza que tras milenios se podría producir un “nuevo fenotipo”, un nuevo tipo de persona, a raíz de este ambiente y uso de pantallas, con una nueva forma de procesar la información, tal como se fue aumentando el volumen del cerebro del *homo sapiens*. Por su parte, Jorge Gaete, psiquiatra e investigador principal del Núcleo Milenio Imhay, agrega que “nos va a tomar mucho tiempo entender esto”.

nuevos usuarios”. También encontraron que algunas personas tenían problemas para controlar cuándo dejar de mirar la pantalla.

## Dificultades emocionales

“La preocupación es sobre todo por la población de niños, adolescentes y adultos jóvenes que están manifestando dificultades en temas de concentración: se aburren con tareas que son rutinarias o que requieren

períodos largos de atención”, precisa Gaete. Y señala que aquellos menores que ya tienen dificultades con temas de concentración, por ejemplo, por trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), serían otro grupo vulnerable.

Alejandra Hernández, neuróloga pediátrica de Clínica Universidad de los Andes, explica que “lo peligroso es que estas poblaciones no se acostumbren a tener una concentración prolongada, sino breve y con una

gratificación constante”.

En ese sentido, puntualiza: “Un niño no es capaz de elegir qué es lo que es bueno, ya que el área prefrontal del cerebro no se ha terminado de desarrollar. Por eso puede ser capaz de estar toda la tarde viendo videos cortos”.

Lo anterior, agrega Gaete, “podría, sin intervención, llevar a mayores dificultades en poder desarrollar tareas que requieran atención por mayor tiempo y, por ende, podríamos ver dificultades en el rendimiento académico, más fallas en el ingreso a la universidad, como en la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), que requieren grados de atención muy altos”.

Desde el punto de vista emocional o conductual también tendrían dificultades, porque la regulación emocional requiere momentos de atención, precisa. Además indica que menores con TDAH podrían tener un peor manejo de la sintomatología asociada a la enfermedad, incluso en los casos leves.

Para Hernández, lo anterior no es

sorprendente. Si bien la investigación relacionada específicamente a aplicaciones como TikTok y sus efectos en el cerebro es incipiente, “desde la era que empezaron las pantallas, las redes sociales, YouTube, juegos en línea, etc., se ha estudiado que estos producen un efecto en el que el cerebro se va gratificando rápidamente”, dice.

En ese sentido, señala que “se puede hablar de ‘cerebro TikTok’ como también puede ser cerebro de cualquier otra plataforma con estos videos cortos”. Ella tiene la hipótesis de que, dado el auge de los videos personalizados y la rapidez de plataformas semejantes a TikTok, los riesgos en términos de adicción y de su impacto en la concentración, solo se acrecentarán, sobre todo en los menores.

Por ello recomienda restringir las pantallas a no más de dos horas diarias y cambiarlas por otra actividad, como el deporte. Por su parte, Gaete aconseja a los adultos guiar y generar instancias en los jóvenes para aumentar la atención, por ejemplo, a través de la práctica del *mindfulness*.