

Lo que Tik Tok podría significar para la salud mental de los adolescentes

Tik Tok tiene más de mil millones de usuarios y domina la cultura juvenil. ¿Está dañando su salud mental?

TikTok, la sensación global: ¿esta app inofensiva es divertida o peligrosa?

Tras el inicio de una investigación a nivel nacional sobre los impactos negativos de la plataforma de video, Psychiatric Times TM se reunió con Jaclyn Halpern, PsyD, de Washington Behavioral Medicine Associates para hablar al respecto.

P: Los fiscales generales de varios estados han iniciado una investigación a nivel nacional sobre TikTok y sus posibles efectos nocivos en la salud mental de los usuarios jóvenes.

¿Qué muestra la literatura/investigación médica sobre TikTok y su impacto?

Halpern: La investigación específica de las redes sociales y TikTok es relativamente nueva y sigue surgiendo. Algunas investigaciones muestran que las personas con dificultades de atención pueden experimentar más dificultades con las redes sociales. Otra investigación ha concluido que los niños con problemas de salud mental complejos y estresantes o traumas ambientales pueden experimentar al menos aumentos temporales en los síntomas emocionales después del uso de las redes sociales.

También se han encontrado problemas sociales basados en valores personales y éticos impactados por el uso de las redes sociales. Sin embargo, los datos son limitados, la causalidad aún no se ha establecido claramente, los factores personales que afectan los resultados positivos y negativos no están claros y el impacto a largo plazo aún no se ha estudiado completamente dado que el uso de las redes sociales y la investigación relacionada es relativamente nuevo. Además, los estudios sobre plataformas individuales como TikTok, a diferencia de las redes sociales en su conjunto, son muy limitados. Dado que la investigación es mixta, no definitiva y se encuentra en sus primeras etapas, y si bien existe un claro motivo de preocupación, es probable que haya resultados tanto positivos como negativos como resultado del uso de las redes sociales.

P: ¿Ha demostrado la investigación que es más dañino para los niños o las niñas?

Halpern: No he encontrado investigaciones definitivas que sugieran que Tik Tok es más dañino según el género.

P: Alrededor de mil millones de usuarios están en TikTok. ¿Crees que se ha vuelto demasiado grande para controlar en este momento? ¿Es eso parte del problema?

Halpern: TikTok es de hecho una gran plataforma. Si bien existen controles parentales disponibles, no todos los padres tienen el conocimiento para proteger a sus hijos del contenido inapropiado. Aunque hay un modo restringido, el tamaño del sitio puede permitir que se filtre contenido inapropiado.

Además, no todos los temas se pueden filtrar adecuadamente, y lo que las familias encuentran apropiado para un niño puede ser inapropiado para otro. Dado esto, el tamaño de TikTok hace que sea probable que cualquier niño que use la plataforma esté expuesto a información inexacta y algo potencialmente perturbador, dañino o traumatizante, incluso con la supervisión de los padres y el uso cuidadoso.

P: Durante la pandemia, TikTok se convirtió en la vanguardia de las tendencias: hornear pan, café batido, bailes. ¿Hay algún aspecto positivo potencial que veas en la aplicación? ¿Ha ayudado a unirnos?

Halpern: Absolutamente. Hay una variedad de beneficios que pueden derivarse del uso de TikTok y otras plataformas de redes sociales. Esto incluye permitir que las personas interactúen sobre sus intereses; aprender un nuevo pasatiempo; promover sus negocios y creaciones; compartir contenido que sea lúdico, divertido o educativo; movilizarse pacíficamente en torno a cuestiones sociales y políticas; establecer un sentido de identidad; e incluso aprender sobre otras culturas. El contenido positivo de TikTok puede ser empoderador y educativo. Particularmente durante la pandemia, se convirtió en una fuente de entretenimiento y conexión para muchos. Esto fue fundamental para el bienestar de muchos durante una época de aislamiento y miedo.

P: Por otro lado, ¿cosas como los bailes de TikTok han contribuido a la sobresexualización de los cuerpos de los jóvenes?

Halpern: Es razonable concluir que parte del contenido de TikTok, incluidos algunos de los bailes, puede conducir a la sobresexualización de los cuerpos de los jóvenes. La sobresexualización de los niños por parte de los medios en general es una preocupación de larga data, particularmente para las mujeres. Estas preocupaciones se basan en los estándares de belleza y sexualidad retratados por los cuerpos y estilos de modelos y artistas, así como letras de canciones, bailes, videos musicales y representaciones de niños y adolescentes en videos, televisión y películas. La prensa reciente y las anécdotas publicitadas también sugieren un posible impacto negativo en la imagen corporal para todos los géneros. Para comprender completamente la sobresexualización causada por TikTok, se necesita una investigación específica sobre el impacto de los bailes y otros contenidos potencialmente sexuales disponibles en la plataforma.

P: La representante Cathy McMorris Rodgers de Washington, la principal republicana en el Comité de Comercio y Energía de la Cámara de Representantes, ha dicho que: “TikTok amenaza la seguridad, la salud mental y el bienestar de nuestros niños”. 1

¿Crees que esta opinión está relacionada de alguna manera con la falta de comprensión y el miedo de los adultos a este nuevo método de involucrar a sus hijos?

Halpern: Según la investigación actualmente disponible, hay evidencia de que la falta de comprensión y el miedo de los adultos son factores a la hora de emitir juicios sobre los impactos negativos de TikTok y otras plataformas de redes sociales. Sin embargo, también hay motivo de preocupación dado el contenido disponible en TikTok, las diferencias en la ética y los valores que rodean el contenido de TikTok, las presiones que los niños y adolescentes pueden sentir en función del contenido de TikTok y la posibilidad de encontrarse con un depredador en línea al usar la aplicación. En última instancia, la investigación ha comenzado a mostrar tanto los riesgos como los aspectos positivos para los jóvenes que usan TikTok y otras plataformas de redes sociales.

P: El foco está en TikTok aquí, pero ¿qué pasa con Instagram, Snapchat y otras formas de redes sociales? ¿Qué dice la literatura médica actual sobre sus efectos nocivos? ¿No son similares a TikTok en su promoción de cosas como el contenido de trastornos alimentarios?

Halpern: Existe una necesidad crítica de investigación sobre el impacto de las plataformas y el contenido individuales. La investigación actual ha mostrado una combinación de resultados positivos y negativos como resultado del uso de las redes sociales. Al igual que con TikTok, hay investigaciones preliminares que sugieren impactos tanto positivos (recuperación del trastorno alimentario) como negativos (pro-anorexia y pro-bulimia) del contenido sobre trastornos alimentarios en múltiples plataformas de redes sociales.

P: Una persona influyente en las redes sociales en Alemania puede haber contribuido a lo que los investigadores llaman una "enfermedad masiva inducida por las redes sociales", en la que los pacientes presentaban síntomas de Tourette y tics muy parecidos a los tics de la persona influyente en las redes sociales. 2 Las aplicaciones como TikTok pueden ayudar a difundir la conciencia sobre las enfermedades mentales, pero ¿crees que también contribuye al autodiagnóstico?

Halpern: Sí, absolutamente. Dicho esto, el autodiagnóstico puede ser tanto positivo como negativo. Para algunos, el autodiagnóstico abre la puerta a una mejor autocomprensión y una mejor autoestima, y puede llevar a buscar un diagnóstico y apoyo médico. Para otros, el autodiagnóstico puede ser perjudicial e incluso peligroso, especialmente si las conclusiones extraídas son inexactas o se basan en información defectuosa.

P: Finalmente, ¿qué consejo le daría a cualquier médico de salud mental que hable con niños, adolescentes y sus padres sobre las redes sociales?

Halpern: Los médicos de salud mental deben continuar monitoreando la investigación sobre el uso de las redes sociales para hacer recomendaciones precisas al hablar con niños, adolescentes y sus padres. Deben considerar los factores individuales y ayudar a las familias a sopesar los pros y los contras del uso de las redes sociales, incluidos los pros y los contras de las diferentes plataformas de redes sociales. Además, los médicos de salud mental deben alentar a los padres a explorar controles parentales que puedan ser efectivos y apropiados para sus familias. También deben alentar a las familias a hablar sobre la supervisión adecuada del uso de las redes sociales por parte de sus hijos, en función de los valores de la familia y las necesidades individualizadas.

Referencias

1. Prensa asociada. California entre los estados que lanzan una investigación sobre el efecto de TikTok en la salud de los niños. KTLA. 2 de marzo de 2022. Consultado el 4 de marzo de 2022.

<https://ktla.com/news/california/california-among-states-launching-probe-into-tiktoks-effect-on-kids-health/>

2. ¿Kuntz L. Tourette o enfermedad sociogénica masiva? Tú decides. Tiempos Psiquiátricos . 23 de septiembre de 2021.

<https://www.psychiatrictimes.com/view/tourettes-or-mass-sociogenic-illness-you-decide>

**Fuente: Leah Kuntz , Jaclyn Halpern, PsyD
Este artículo fue publicado originalmente por la publicación
hermana Psychiatric Times.**