

TIK-TOK: RED SOCIAL A EXAMEN

CPR PLURILINGÜE ALBORADA-VIGO

1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales y la salud mental en adolescentes son temas de interés. Aunque no hay causalidad demostrada, el uso excesivo puede estar relacionado con aislamiento, síntomas depresivos y otros problemas. Además, el contenido visualizado puede empeorar los trastornos mentales ya existentes. La plataforma TIK-TOK satisface la necesidad de las personas de expresarse, sentirse realizado, interactuar y sobre todo escapar de la realidad.

Poco a poco, nuestro cerebro comienza a asociar TikTok con el placer de esta dosis de dopamina, que es la sustancia que le dice al cerebro: esto está muy bien y nos sentimos a gusto con lo que estamos haciendo. Por lo tanto nos apetecerá usar TIKTOK más y más veces y más tiempo.

El circuito de recompensa en el cerebro nos ayuda a sentir placer y nos motiva a hacer cosas que nos hacen sentir bien, como comer nuestra comida favorita. Este sistema usa la dopamina, un mensajero del cerebro, para decirnos que algo es "bueno". Si usamos este sistema de forma equilibrada, nos ayuda a mantener buenos hábitos, pero si lo sobrecargamos, puede llevarnos a buscar siempre esa sensación de placer. Es importante encontrar un equilibrio para que el circuito de recompensa trabaje a nuestro favor.

2. RESUMEN

En nuestro trabajo estudiamos cómo funciona el sistema de recompensa que hace que nos enganchemos a esta red social e hicimos una maqueta del cerebro que usaremos para explicar este funcionamiento. También analizamos y elaboramos un vídeo con todos los ingredientes para que nos enganche. Este vídeo tiene los ingredientes de los vídeos de la red y además pasamos unas encuestas al alumnado del colegio para saber cómo usan esta plataforma. Preguntas sobre el tiempo de uso, permisividad en casa, autocontrol o control parental etc. Luego analizamos los datos obtenidos para sacar conclusiones

3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Las redes sociales y la salud mental en adolescentes son temas de interés. Aunque no hay causalidad demostrada, el uso excesivo puede estar relacionado con aislamiento, síntomas depresivos y otros problemas. Además, el contenido visualizado puede empeorar los trastornos mentales ya existentes. Nos parece que puede ser un problema para los chicos y chicas de nuestras edades (12-17 años) y por eso hacemos el estudio en compañeros de nuestro colegio

4. MARCO TEÓRICO

- La sobreestimulación es cuando tu cerebro recibe demasiados estímulos al mismo tiempo y no puede procesarlos todos de manera adecuada.(...)
- El sistema de recompensa cerebral es un complejo neuronal que permite sentir y experimentar sensaciones de deseo y placer o gratificación, como respuesta a determinados estímulos electroquímicos.(...)
- El circuito de recompensa en el cerebro nos ayuda a sentir placer y nos motiva a hacer cosas que nos hacen sentir bien, como comer nuestra comida favorita. Este sistema usa la dopamina, un mensajero del cerebro, para decirnos que algo es "bueno". Si usamos este sistema de forma equilibrada, nos ayuda a mantener buenos hábitos, pero si lo sobrecargamos, puede llevarnos a buscar siempre esa sensación de placer. Es importante encontrar un equilibrio para que el circuito de recompensa trabaje a nuestro favor.
- El principal neurotransmisor que interviene en el circuito de recompensa del cerebro es la dopamina(...)
- Núcleo accumbens: Es como el "centro de la felicidad" en el cerebro. Cuando haces algo que te da placer, como jugar a tu juego favorito, esta parte se activa y te hace sentir bien.(...)
- Datos sobre la plataforma TIK-TOK y como se regula el funcionamiento etc.

5. OBJETIVOS

Nuestro objetivo es conseguir divulgar los problemas que están asociados al uso y consumo excesivo de la plataforma TIK-TOK realizando un trabajo de investigación acerca de cómo funcionan los vídeos de la red y como funciona la misma red, es decir, quien controla esta red social, si hay o no control parental, qué es un algoritmo etc. Para este objetivo debemos de hacer charlas en el colegio y asistir a ferias de ciencias.

6. METODOLOGÍA

Realizamos un vídeo con los ingredientes de los vídeos de la red y además pasamos unas encuestas al alumnado del colegio para saber cómo usan esta plataforma .Preguntas sobre el tiempo de uso, permisividad en casa, autocontrol o control parental etc.

¿Cuánto tiempo le dedicas cada día a Tik Tok? *

- ☐ Entre nada y 60 minutos.
- ☐ Entre 1 hora y 3 horas.
- ☐ Entre 3 horas y 5 horas.
- ☐ Más de 5 horas.

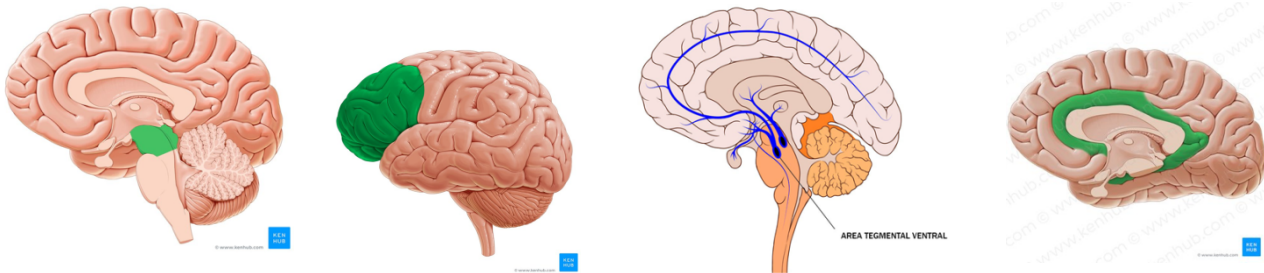
Algunas
preguntas de
la encuesta

¿Lo utilizas como descanso de estudio? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ A veces.

¿Tus padres saben que ves Tik Tok? *

- ☐ Sí
- ☐ No



Estos dibujos son los que seguiremos para elaborar la maqueta del cerebro en la que nos apoyaremos para explicar cómo funciona todo el sistema de recompensa y estimulación

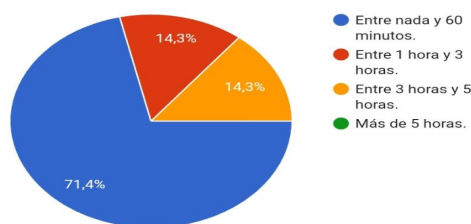
Elaboraremos tik toks diferentes con contenido en el que se muestren diferencias de: estímulos, cambios de imagen,... lo enseñaremos en las entrevistas y realizaremos preguntas a los compañeros del trabajo de campo, sobre qué les llama más la atención, cuál prefieren, si se desconcentran...

7. RESULTADOS- CONCLUSIONES

Acabamos de producir el vídeo y las encuestas que hemos pasado a los compañeros del colegio de las edades de entre 12 y 17 años a través del Classroom que analizaremos. Los datos los acompañamos con gráficas. Por ahora tenemos muchas respuestas que difieren en el consumo y uso de esta app y estamos con el análisis de estos datos y creemos que habrá porcentaje bastante alto de consumo de TIK-TOK.

Aquí dejamos un ejemplo de una de las gráficas con datos que obtuvimos:

¿Cuánto tiempo le dedicas
cada día a Tik Tok?



8. BIBLIOGRAFÍA

- Revista de investigación educativa de la Rediech. Ambivalencia en TikTok: aprendizaje permanente y riesgos de seguridad coexistiendo. Berenice Castillejos López
- Revista de Comunicación y Salud, 2024, No.14, 1-18. Editado por Cátedra de Comunicación y Salud. ISSN: 2173-1675
- <https://www.youtube.com/watch?v=w0NGYdOIWIU>
- <https://www.infobae.com/tecno/2023/07/22/como-tiktok-esta-afectando-el-cerebro-de-adultos-y-ninos/>
- <https://ruspost.cl/como-reacciona-el-cerebro-al-ver-varios-videos-de-tiktok/>
- <https://www.uc.cl/academia-en-los-medios/como-tik-tok-nos-afecta-en-la-concentracion/>
- <https://lasemanadelsur.com/2023/07/23/como-tiktok-esta-afectando-el-cerebro-de-adultos-y-ninos-the-psychology-of-tiktok-brain/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=w0NGYdOIWIU>
- https://www.gciencia.com/perspectivas/prohibir-uso-redes-sociais-menores-galicia/?fbclid=PAY2xjawG_iblleHRuA2FlbQIxMQABpl4W_HDG7B6gM0HxjcH7ItNLYPgSkD6eS1Bbm4LP5JN47hfmurgIBgWAQ_aem_R_BylyH8zqfUVtGsGm0hMw