

“Scroll infinito” bajo la lupa: comparan el uso de TikTok con una máquina tragamonedas

El uso intensivo de redes sociales, particularmente TikTok, está siendo observado con creciente preocupación desde el ámbito de la salud mental. Así lo planteó el psicólogo y académico de la Usach, Rodrigo Rojas, quien comparó el funcionamiento de la popular plataforma con una máquina tragamonedas, debido a su impacto en el cerebro.

Según explicó, el sistema de “scroll infinito” —que permite consumir contenido sin pausas— activa el circuito de recompensa cerebral mediante la liberación de dopamina, generando sensaciones de placer inmediato. “La lógica conductual de repetición y uso compulsivo es idéntica a la de los juegos de azar”, sostuvo.

Anuncio Patrocinado

El especialista detalló que cada video funciona como una “recompensa variable”, donde el usuario no sabe qué verá a continuación, lo que refuerza la necesidad de seguir consumiendo contenido. Este patrón, basado en la anticipación y la incertidumbre, mantiene a las personas enganchadas por largos períodos.

El fenómeno no es menor. De acuerdo con datos recientes, en Chile el tiempo diario frente a pantallas alcanza cerca de 8 horas y 45 minutos, con más de 3 horas dedicadas exclusivamente a redes sociales. En el caso de TikTok, el promedio de uso supera las 45 horas mensuales por usuario.

“Scroll infinito” bajo la lupa: comparan el uso de TikTok con una máquina tragamonedas



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Rojas advirtió que la ausencia de límites claros puede provocar fatiga mental, pérdida de la noción del tiempo e incluso sentimientos de culpa tras largos periodos de uso. “El problema aparece cuando la plataforma deja de servir al usuario y comienza a explotar sus sesgos cognitivos para retenerlo”, señaló.

Frente a este escenario, el académico planteó la necesidad de establecer límites y promover un uso más consciente de la tecnología, evitando así caer en dinámicas que, aunque no son consideradas ludopatía en sentido clínico, sí replican sus principales mecanismos conductuales.

y tú, ¿qué opinas?