

## Estudio chino vincula los videos cortos con trastornos del sueño y depresión en jóvenes

Más del 20% de los adolescentes y cerca del 30% de los estudiantes universitarios en China consideran que ver por un tiempo prolongado videos cortos afecta negativamente a su descanso y a su rendimiento académico, según un informe del Instituto de Psicología de la Academia de Ciencias de China.

Entre los adultos en edad laboral, más del 40% indicaron que el consumo de este tipo de contenido perjudica su calidad de sueño y reduce su nivel de energía en el trabajo, de acuerdo con el estudio, que se basa en datos recogidos de aproximadamente

130.000 personas en China, recogió el diario local China Daily. Los videos cortos se han consolidado como una de las principales formas de consumo digital en China, con una tasa de uso que alcanza al 95,5% de los 1.100 millones de internautas del país.

No obstante, su creciente popularidad, con el auge de aplicaciones como Douyin, la versión china de la aplicación TikTok, o Kuaishou, ha generado inquietudes acerca de su uso excesivo y sus posibles efectos adversos.

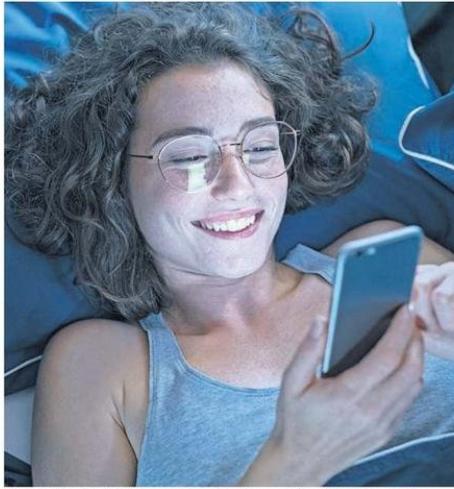
Los resultados del informe se-

ñalan que los estudiantes de entre 10 y 18 años destinan una media diaria de más de 90 minutos a ver videos cortos, mientras que entre los universitarios el dato alcanza los 180 minutos.

En el caso de los adultos que trabajan, el promedio se sitúa en 140 minutos al día.

El uso más intensivo de estos contenidos se da en jóvenes de zonas rurales, estudiantes cuyos padres tienen un menor nivel educativo o recursos económicos limitados, y adultos con bajo nivel de estudios e ingresos, según el informe.

La investigación también es-



Universitarios duplican tiempo de videos cortos de adolescentes.

tablece una correlación entre el consumo prolongado de videos cortos y la aparición de síntomas asociados a trastornos del estado de ánimo, como la depresión o la ansiedad.

En particular, entre los adolescentes, el riesgo de presentar síntomas depresivos aumenta progresivamente a medida que se incrementa el tiempo diario dedicado a estas plataformas.

Cuando el consumo supera las cuatro horas al día, el 42% de los adolescentes, el 29% de los universitarios y el 34% de los adultos trabajadores reportaron distintos grados de síntomas depresivos.

Los autores del estudio recomendaron que los adolescentes limiten el uso de videos cortos a menos de 30 minutos al día.

Para los adultos, dijeron que un tiempo entre 30 minutos y una hora al día puede ofrecer beneficios mentales, y lo ideal es que no supere la hora.