

## PSICOLOGIA

# ESTUDIO DEMUESTRA QUE SALTAR DE UN VIDEO A OTRO SIN VERLOS ABURRE MÁS Y ES INSATISFACTORIO

**SCROLL EN BUCLE.** El “zapping” digital para no ver completas las imágenes en YouTube, Facebook, TikTok u otras plataformas resultó contraproducente para 1.200 jóvenes que buscaban no aburrirse. Estudio fue en Norteamérica.

Efe

Saltar de un video a otro para combatir el aburrimiento y visualizar unos pocos segundos suele tener el efecto contrario: es más aburrido y hace que las personas se sientan más insatisfechas y menos interesadas por el contenido, según un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología.

El estudio se llevó a cabo con siete experimentos en los que participaron más de 1.200 participantes de Estados Unidos y universitarios de la Universidad de Toronto, Canadá.

En los experimentos, los participantes pasaron de un video en línea a otro cuando estaban aburridos, pensando que se sentirían menos aburri-

dos cambiando de video en lugar de verlo entero.

Sin embargo, el estudio descubrió que el cambio digital -ver breves fragmentos de videos o avanzar rápidamente por ellos- en realidad hacía que la gente se aburriera más.

Los resultados del estudio se publican en la revista 'Journal of Experimental Psychology: General'.

### DISFRUTAR LA EXPERIENCIA

“Si la gente quiere disfrutar más de la experiencia de ver videos, puede intentar concentrarse en el contenido y reducir al mínimo el cambio digital porque al igual que pagar por una experiencia más inmersiva en una sala de cine, se disfruta más sumergiéndose en los videos en lugar de saltar-

los”, afirma Katy Tam, autora principal e investigadora de la Universidad de Toronto.

Ver videos cortos en YouTube, TikTok, Facebook u otras plataformas de medios de comunicación en línea es un pasatiempo común para las personas que tienen teléfonos inteligentes. De hecho, es un remedio contra el aburrimiento, o eso creen.

### CAPACES DE TODO

Aunque las personas suelen recurrir al teléfono celular mientras esperan en una cola o van en el ascensor, investigaciones previas habían descubierto que ese hábito aumenta el aburrimiento y en realidad evita que disfrutemos de muchas situaciones sociales.

Incluso, según habían des-



SHUTTERSTOCK

USAR EL CELULAR EN EL ASCENSOR PARA NO ABURRIRSE ES CONTRAPRODUENTE. VER SOLO FRAGMENTOS ES PEOR.

cubierto algunos de esos estudios anteriores, la gente puede hacer daño a otros por placer, comprar impulsivamente, darse descargas eléctricas, respaldar orientaciones políticas extremas o adoptar comportamientos laborales contraproducentes. Cualquier cosa para no aburrirse.

Para determinar hasta qué punto hacer scroll en videos en línea sin terminar de verlos es un método útil para combatir el aburrimiento, los investigadores hicieron un experimento en dos fases. En la primera, los participantes vieron un video de YouTube de diez minu-

tos sin tener la opción de avanzar o pasarlo.

En la segunda, los participantes podían pasar libremente por siete videos de cinco minutos en 10 minutos.

Los participantes dijeron sentirse menos aburridos cuando veían un único video y consideraron que la experiencia visual era más satisfactoria, atractiva y significativa que cuando cambiaban de un video a otro.

Los resultados fueron similares en otro experimento en el que los participantes veían un video de 10 minutos en un segmento, pero podían avanzar o

retroceder por un video de 50 minutos durante 10 minutos en otro segmento.

“La conmutación digital puede hacer que el contenido de los videos en línea parezca carecer de sentido, porque la gente no tiene tiempo de comprometerse con el contenido o comprenderlo”, afirma Tam.

El cambio digital puede ser una fuente relacionada de aburrimiento, que podría tener consecuencias negativas para la salud mental, ya que el aburrimiento crónico está relacionado con síntomas depresivos, ansiedad, agresividad sádica y asunción de riesgos. ❧