



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Impacto de las redes sociales en el
desempeño ocupacional de los
adolescentes: revisión bibliográfica

Impact of social media on adolescents'
occupational performance: literature
review

Autor/es

María Melgosa García

Director/es

Gema Puig Esteve

Facultad de Ciencias de la Salud
2024/2025

ÍNDICE

Tabla de contenido

ÍNDICE	1
RESUMEN	2
Abstract	2
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	7
General	7
Específicos	7
METODOLOGÍA	8
Plan de trabajo	11
RESULTADOS	11
DISCUSIÓN	34
CONCLUSIONES	36
BIBLIOGRAFÍA	39

RESUMEN

En las últimas décadas, el uso de redes sociales se ha consolidado como una actividad central en la vida cotidiana de personas de todas las edades, especialmente en la población adolescente. Estas plataformas no solo facilitan la comunicación y el acceso a información, sino que también se han convertido en una fuente constante de entretenimiento y una ocupación que compite directamente con otras actividades significativas del día a día. Desde la perspectiva de la terapia ocupacional, resulta fundamental analizar el modo en que esta presencia digital incide en el desempeño ocupacional de los adolescentes, dado que esta etapa del desarrollo humano está marcada por procesos de construcción de identidad, autonomía y consolidación de rutinas que afectan su bienestar a largo plazo.

La adolescencia implica una reorganización de las ocupaciones, especialmente aquellas vinculadas al tiempo libre, al ocio y a las interacciones sociales. En este contexto, las redes sociales han transformado no solo la forma en que los jóvenes se comunican, sino también cómo eligen invertir su tiempo, gestionar sus responsabilidades y participar en actividades significativas. Esta revisión tiene como objetivo principal examinar, el impacto que el uso de redes sociales tiene en el equilibrio ocupacional y en el desempeño funcional de los adolescentes, con el fin de contribuir a la comprensión de los desafíos y oportunidades que plantea el entorno digital en esta etapa vital.

Abstract

Nowadays, the use of social media has become a central activity in the daily lives of people of all ages, especially among adolescents. These platforms not only facilitate communication and access to information but have also become a constant source of entertainment and an occupation that directly competes with other meaningful daily activities. It is essential to analyze how this digital presence affects adolescents' occupational performance, given that this stage of human development is marked by processes of identity

formation, autonomy, and the establishment of routines that impact long-term well-being.

Adolescence involves a reorganization of occupations, particularly those related to leisure, free time, and social interaction. In this context, social media has transformed not only the way young people communicate, but also how they choose to invest their time, manage responsibilities, and engage in meaningful activities. This review aims to examine, from an occupational therapy perspective, the impact of social media use on adolescents' occupational balance and functional performance, in order to contribute to the understanding of the challenges and opportunities that the digital environment presents during this critical stage of development.

INTRODUCCIÓN

El uso de redes sociales y dispositivos móviles se ha convertido en un fenómeno central en la vida de los adolescentes, configurando no sólo sus formas de comunicación, sino también sus modos de aprender, socializar y organizar su tiempo. Esta relación tan temprana con los dispositivos digitales está redefiniendo la adolescencia y los medios por los cuales los y las jóvenes construyen su identidad, se autodefinen y se relacionan con el medio (1).

Los "Nativos Digitales", denominación que Marck Prensky utiliza para hacer referencia a los niños y niñas que han nacido y crecido en un entorno digital, se enfrentan a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en su etapa de desarrollo en medio de un debate acerca de si las redes sociales y el uso de la tecnología representa un beneficio para su desarrollo, físico, educativo, social, personal. Por el contrario, puede suponer un riesgo para su integridad (2).

El uso de redes sociales y dispositivos móviles constituye una fuente constante de gratificación inmediata, facilitando la liberación de dopamina y

generando estímulos altamente atractivos, especialmente para el cerebro en desarrollo de los adolescentes. Estas plataformas están diseñadas con características que las vuelven especialmente difíciles de resistir durante esta etapa del ciclo vital. En un informe emitido por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Murthy (3) advierte que la adolescencia es un período crítico en el desarrollo cerebral, caracterizado por una mayor sensibilidad a las presiones sociales y a las recompensas inmediatas. Durante esta fase, se producen cambios significativos en estructuras como la amígdala y la corteza prefrontal, que aumentan la reactividad emocional y la propensión a conductas impulsivas o de riesgo frente a la exposición prolongada a redes sociales.

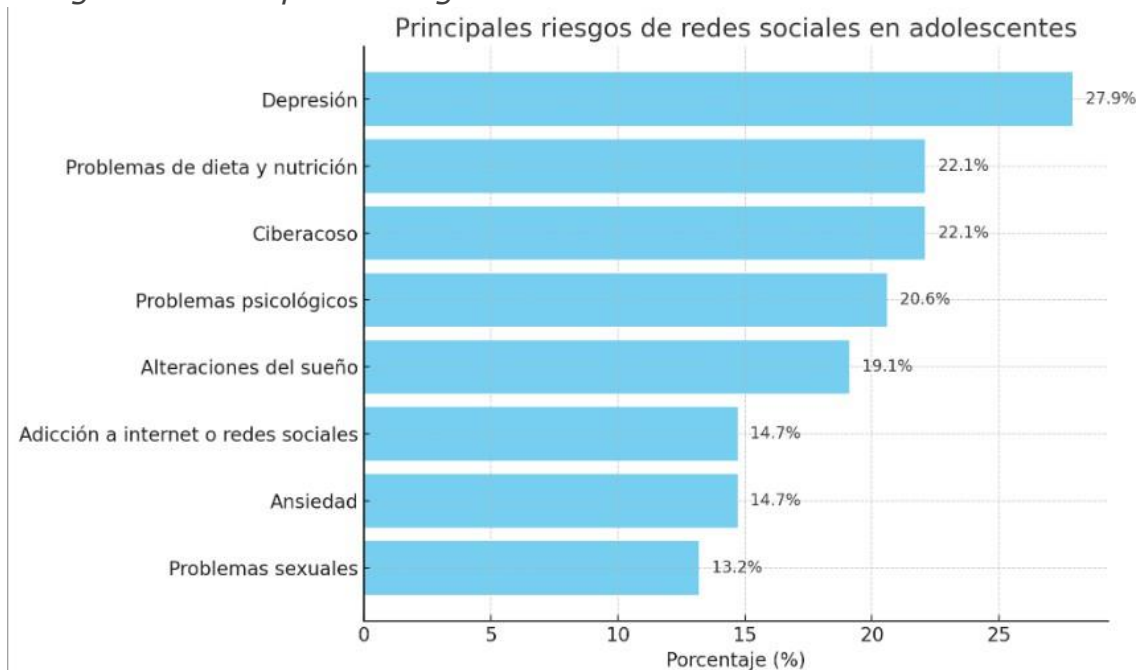
La capacidad adictiva que presenta las redes sociales se explica por varios elementos incorporados en su diseño: algoritmos que detectan y se adaptan a los intereses y debilidades del usuario, contenido personalizado en tiempo real, y un sistema de recompensa variable que genera una gratificación inmediata, constante y potencialmente infinita. Esta disponibilidad inmediata de placer, sin esfuerzo ni búsqueda activa de bienestar genuino, puede interferir negativamente en el desarrollo emocional y cognitivo de los adolescentes (4). La Imagen I expone los principales mecanismos mediante los cuales las redes sociales han sido estructuradas como sistemas específicamente orientados a generar dependencia en los adolescentes que las consumen (5). En complemento a lo expuesto, la Imagen II ilustra los principales riesgos asociados al uso excesivo de redes sociales durante la adolescencia, subrayando cómo estas plataformas pueden impactar negativamente en la salud mental, el desarrollo emocional y las habilidades sociales de los jóvenes (6).

Imagen I: Mecanismos de recompensa en redes sociales.



Fuente: elaboración propia

Imagen II: Principales riesgos de redes sociales en adolescentes.



Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, en el contexto de la actualidad, la sociedad se encuentra en un entorno de hiperconectividad, es decir, una constante necesidad de estar conectados a través de dispositivos móviles y plataformas digitales. Esta situación se manifiesta especialmente en el hábito frecuente de revisar notificaciones, responder mensajes o interactuar en redes sociales, incluso cuando no hay una verdadera urgencia. Si bien estas conductas pueden percibirse como prácticas inofensivas o incluso necesarias para mantenerse informado, lo cierto es que tiene una repercusión directa en la manera en que organizamos nuestro tiempo que puede afectar negativamente a la construcción y sostenimiento de rutinas saludables. La constante distracción que generan los dispositivos digitales puede dificultar la creación y el mantenimiento de rutinas saludables. Actividades esenciales como el descanso adecuado, el ejercicio físico regular o simplemente compartir tiempo de calidad con otras personas cara a cara, pueden verse desplazadas por el uso excesivo de la tecnología (7).

Diversas perspectivas teóricas han abordado este fenómeno. La Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (AOTA, 2014) subraya la necesidad de mantener un equilibrio entre las distintas ocupaciones cotidianas para preservar la salud y el bienestar. De forma complementaria, el Modelo de Ocupación Humana (MOHO), propuesto por Kielhofner, enfatiza la importancia de integrar de manera armónica las actividades digitales con otras ocupaciones que favorezcan el desarrollo físico, psicológico y social. Ambos enfoques coinciden en destacar que la gestión del tiempo y la calidad de las ocupaciones realizadas repercuten directamente en la calidad de vida, lo que hace indispensable una reflexión crítica sobre los hábitos digitales y su adecuada integración en la rutina diaria (8).

La presente revisión bibliográfica tiene como propósito examinar de manera crítica tanto los beneficios como los riesgos asociados al uso de redes sociales y tecnologías digitales, con especial énfasis en la población adolescente, comprendida entre los 12 y los 18 años.

Desde una perspectiva ocupacional, hay pocos estudios por ahora que abordan el tema desde la profesión de terapia ocupacional. Pero los hay que si plantean el uso de las redes sociales como una ocupación en sí misma y

cómo esto impacta en los hábitos, rutinas y roles de las personas en diferentes etapas de la vida.

Este trabajo tiene como finalidad realizar una revisión exhaustiva de la narrativa existente que permita analizar críticamente la evidencia científica disponible sobre el impacto del uso de redes sociales en el desempeño ocupacional de los adolescentes. A través de esta aproximación, se busca comprender cómo las redes sociales pueden actuar como facilitadoras u obstaculizadoras del desarrollo ocupacional saludable durante esta etapa clave del ciclo vital.

OBJETIVOS

General

El objetivo general de esta revisión es analizar y sintetizar la literatura existente sobre el uso de redes sociales y dispositivos móviles en la etapa de la adolescencia, con el fin de comprender cómo estas tecnologías repercuten en el desempeño ocupacional. A través de este análisis, se busca identificar de qué manera dichas herramientas digitales influyen en la organización de las actividades cotidianas, los hábitos y las rutinas, y cómo pueden afectar el equilibrio ocupacional durante una etapa clave del desarrollo.

Específicos

Identificar Beneficios y Riesgos: Determinar los beneficios y los riesgos asociados al uso intensivo de redes sociales y dispositivos móviles en adolescentes, entendiendo por uso intensivo aquel patrón de utilización frecuente, prolongado y con alto grado de involucramiento emocional, que tiende a interferir en otras actividades significativas del día a día, como el estudio, el descanso, la socialización presencial o el autocuidado.

Examinar la Influencia en la Identidad y la Participación: Analizar cómo estas tecnologías influyen en la construcción de la identidad digital, en

la interacción social y en la organización de las actividades diarias y ocupaciones significativas de los jóvenes.

Detectar Brechas en la Literatura: Identificar áreas en las que la investigación es limitada o inconclusa, y sugerir futuros enfoques de estudio que permitan profundizar en la comprensión del impacto de las tecnologías digitales y el rol de la Terapia Ocupacional en este contexto.

METODOLOGÍA

La presente revisión bibliográfica se llevó a cabo mediante un proceso de búsqueda y selección de literatura en diversas bases de datos, con el fin de reunir estudios que analicen el impacto de las redes sociales y dispositivos móviles en las ocupaciones de los adolescentes, y que permitan identificar el papel potencial de la Terapia Ocupacional en este contexto.

Las bases de datos utilizadas para la búsqueda de información fueron Dialnet, PubMed, CSIC y Web of Science. Para llevar a cabo las búsquedas se emplearon las siguientes palabras clave: *Social Media, Ocupacional Therapy, Occupation, adolescentes, teenagers y redes sociales*.

En la siguiente tabla (tabla I) aparece recogida la información acerca del proceso de búsqueda y selección de artículos en las distintas bases de datos empleadas, junto a las cadenas de búsqueda respectivas y el número de resultados obtenidos.

Este trabajo, está basado en el Modelo de Ocupación Humana (MOHO). Dicho modelo entiende al ser humano como un sistema dinámico y abierto, en el que factores como la volición, la habituación y el desempeño interactúan de manera constante con el entorno. Se trata de una visión muy relevante cuando se analiza a los adolescentes, dado que es una etapa de cambios continuos donde los intereses, los hábitos y las habilidades están en plena construcción. Este modelo ofrece una mirada completa para estudiar los cambios en el desempeño de los adolescentes que provoca el uso de las redes sociales. Da una perspectiva holística y basada en la evidencia para comprender qué significado tienen para los adolescentes,

cómo afecta a su motivación, sus hábitos diarios y su manera de relacionarse con el mundo.

Tabla I. Proceso de búsqueda y selección de artículos

Base de datos	Palabras clave	Filtros	Resultados	Artículos seleccionados
PubMed	"Social media AND teenagers"	Estudios del 2010-2025	713 resultados	31 artículos
Dialnet	"Redes sociales y adolescentes"	No	81 resultados	3 artículos (uno sin acceso)
Dialnet	Occupational Therapy AND social media	No	57 documentos	3 artículo
Dialnet	Social media AND teenagers	Ciencias de la salud	70 documentos	5 artículos
CSIC	"Uso de redes sociales y adolescentes"	No	98 documentos	6 documentos
Otseeker	"Use of social media AND teenagers" "Occupation and social media"	No	0 resultados	
Web of science	"Social media use" AND "teenagers"	2024-2025	84 resultados	6

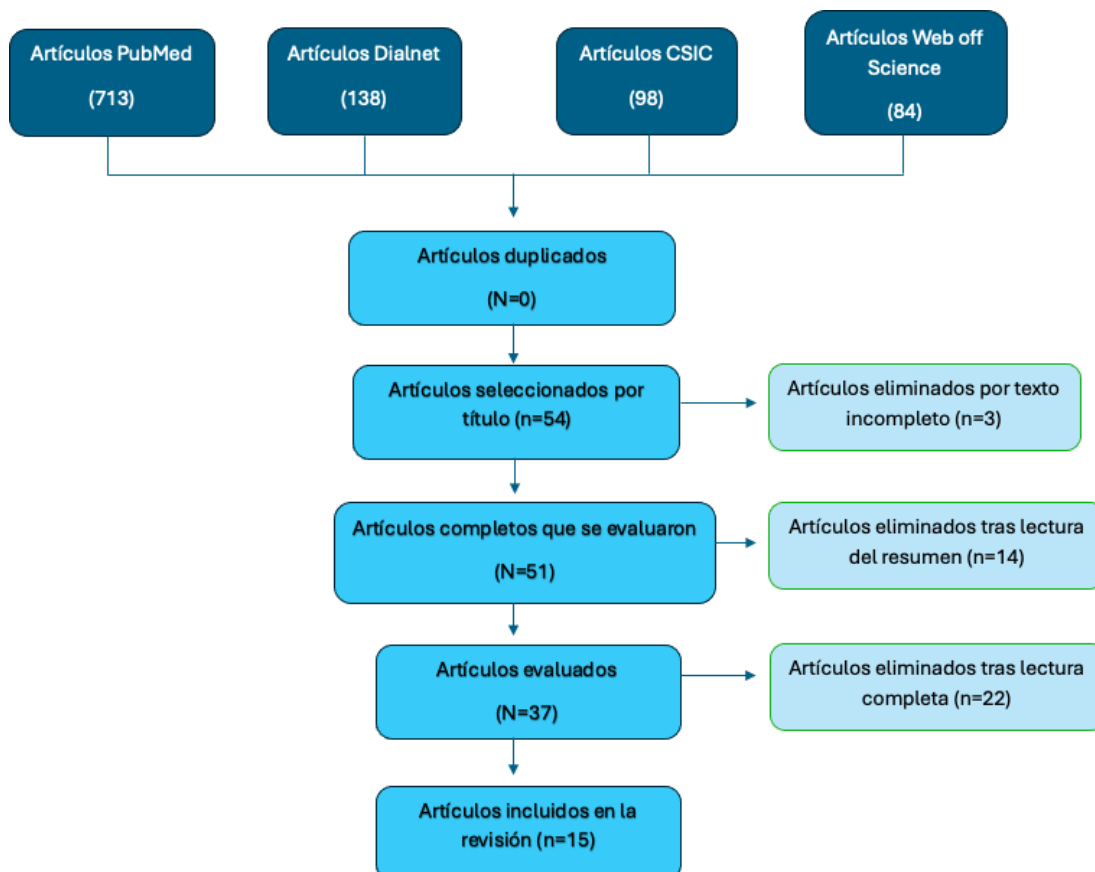
Para la selección final de estudios se aplicaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión recogidos en la tabla II.

Tabla II: Criterios de inclusión y de exclusión

Criterios de inclusión	Artículos y documentos publicados entre 2010 y 2024.
	Texto completo y acceso abierto.
	Artículos relacionados con el objetivo de la revisión bibliográfica
	Artículos que incluyan población adolescente de entre 4 y 19 años.
Criterios de exclusión	Texto incompleto o de acceso limitado.
	Artículos con información insuficiente para responder a los objetivos de la revisión

Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, se identificaron inicialmente 51 artículos relevantes. Posteriormente, se realizó una primera lectura de los resúmenes y de los objetivos de cada estudio, lo que permitió seleccionar 37 artículos que cumplieran con los criterios temáticos y metodológicos establecidos. A continuación, se llevó a cabo una evaluación más detallada del contenido completo de estos textos, lo que resultó en la exclusión de 22 estudios por no ajustarse suficientemente a los objetivos de esta revisión o por presentar limitaciones metodológicas significativas. Finalmente, se incluyeron 15 artículos que cumplieron con todos los criterios de calidad y relevancia, los cuales constituyen la base del análisis presentado. El proceso de selección se resume en la Figura 1, mediante un diagrama de flujo.

Figura 1: Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos



Plan de trabajo

En la tabla III está recopilada la cronología respectiva a la realización de este trabajo. Queda dividida en 6 fases, donde aparecen los meses respectivos en los que se realizó cada tarea.

Tabla III: plan de trabajo

Acción	Temporalización
Fase 1: Concreción tema TFG y elaboración de un guion de trabajo que seguir.	Octubre 2024
Fase 2: Búsqueda en las principales bases de datos como Dialnet, PubMed, CSIC, etc. Y selección de los primeros artículos.	Diciembre 2024 – enero 2025
Fase 3: Clasificación de todos los documentos recopilados en las diferentes bases de datos, cribándolos según los criterios de inclusión y exclusión establecidos.	Febrero 2025
Fase 4: Evaluación exhaustiva de los artículos seleccionados para la revisión, análisis evaluativo e interpretativo de la información para seleccionar aquellos artículos de verdadero interés para el trabajo. Desarrollo de tablas de resultados con los artículos finalmente seleccionados y síntesis de los datos para poder realizar posteriormente la discusión del trabajo.	Marzo 2025 – abril 2025
Fase 5: Redacción del trabajo.	Abril 2025

RESULTADOS

Un total de 15 artículos fueron seleccionados para formar parte de esta revisión. La Tabla IV presenta una síntesis de las características principales de cada uno de ellos, incluyendo el título del estudio, los autores, el año de publicación, el tipo de diseño metodológico empleado y los objetivos que guiaron cada investigación.

Tabla IV: Características de los artículos incluidos en la revisión.

Título	Autores	Año de publicación	Tipo de estudio	Objetivo
Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes (9).	Pilar Colás-Bravo, Teresa González-Ramírez, Juan de Pablos-Pons	2013	Estudio cuantitativo descriptivo	Conocer los usos preferentes de las redes sociales entre jóvenes andaluces, su frecuencia y las motivaciones que impulsan su utilización. Además, analizar diferencias por sexo en la frecuencia y motivaciones de uso.
Adolescentes conectados: La medición del impacto del móvil en las relaciones sociales desde el capital Social (10).	Dra. María-José Vidales-Bolaños y Dra. Charo Sádaba-Chalezquer	2017	Estudio cuantitativo con cuestionario	Conocer cómo la comunicación mediada por el móvil influye en la creación de capital social entre adolescentes y analizar sus consecuencias en las relaciones sociales de este grupo de edad.
Generación digital: patrones de consumo de Internet, cultura juvenil y cambio social (11).	Ángeles Rubio Gil	2010	Estudio sociológico exploratorio	Analizar cómo el consumo de internet por parte de adolescentes y jóvenes configura nuevas formas de

				socialización, participación y cambio cultural y social en la era digital.
Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as (12).	Verónica Gómez-Urrutia, Andrés Jiménez Figueroa	2022	Cuantitativo	Caracterizar las lógicas que moldean la construcción de perfiles e identidades digitales utilizadas por adolescentes chilenos/as en sus interacciones en redes sociales, mediante la adaptación y validación de instrumentos estandarizados en una muestra de estudiantes secundarios.
Los adolescentes y el uso de los teléfonos móviles y de videojuegos (13).	Ángela del Barrio Fernández	2014	Estudio cuantitativo descriptivo	Analizar algunas de las características relevantes del uso del teléfono móvil y los videojuegos por parte de adolescentes escolarizados en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
Juventud y tecnologías digitales: Espacios de ocio, participación y aprendizaje (14).	Carlos Tabernero, Daniel Aranda, Jordi Sánchez-Navarro	2010	Estudio cuantitativo descriptivo	Explorar las prácticas comunicativas y el consumo cultural de adolescentes españoles entre 12 y 18 años en relación con el uso de internet, redes sociales, teléfonos móviles y videojuegos, para identificar su rol como

				espacios de ocio, participación y aprendizaje.
Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review (15).	Anjali Popat, Carolyn Tarrant	2022	Revisión narrativa cualitativa	Explorar las perspectivas de los adolescentes (de 13 a 17 años) sobre cómo el uso de redes sociales impacta en su salud mental y bienestar psicológico, mediante la revisión de estudios cualitativos publicados entre 2014 y 2020.
To Tweet, or Not to Tweet: Gender Differences and Potential Positive and Negative Health Outcomes of Adolescents' Social Internet Use (16).	Melissa Pujazón-Zazik, M. Jane Park	2010	Revisión de literatura (narrativa)	Revisar la literatura reciente sobre el uso de medios sociales en línea por adolescentes, analizando las diferencias de género y los posibles efectos positivos y negativos en la salud, así como el papel de la supervisión parental en la mitigación de riesgos.
Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society (17).	Elena Bozzola, Giulia Spina, Margherita Ruggiero, Davide Vecchio, Cinthia Caruso, Mauro	2019	Revisión sistemática	Analizar la evidencia sobre el uso de dispositivos digitales por adolescentes, sus consecuencias en el desarrollo psicofísico, y emitir recomendaciones

	Bozzola, Anna Maria Staiano, Rino Agostiniani, Antonello Del Vecchio, Giuseppe Banderali, Diego Peroni, Alberto Chiara, Luigi Memo, Renato Turra, Giovanni Corsello, Alberto Villani			prácticas para padres y profesionales de salud para reducir los efectos negativos.
Social Media as Occupation: Implications for Occupational Therapy Practice (18).	Sheryl Eckberg Zylstra, Kimberly Erler, Wendell Nakamura, Brenda Kennell	2020	Ensayo teórico/opinión profesional	Proponer, que el uso de redes sociales sea considerado una ocupación dentro de la terapia ocupacional, analizando sus beneficios y consecuencias, y sugiriendo estrategias de evaluación e intervención.
The impact of digital technology use on adolescent well-being (19).	Tobias Dienlin, Niklas Johannes	2020	Revisión narrativa	Revisar la literatura sobre el uso de tecnología digital y su impacto en el bienestar adolescente, diferenciando entre tipos de uso y niveles de impacto (afectivo y cognitivo), y plantear

				implicancias para futuras investigaciones.
Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y Adolescentes (20).	Enrique Echeburúa	2012	Revisión teórica	Analizar los factores de riesgo y protección asociados al uso problemático y adictivo de las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes, y discutir sus implicaciones para la prevención.
Hyperconnected: children and adolescents on social media. The TikTok phenomenon (21).	Silvina B. Pedrouzo, Laura Krynski	2023	Revisión narrativa	Proporcionar información y actualización sobre TikTok, sus características, efectos en niños y adolescentes, y recomendaciones para su uso seguro dirigidas a profesionales de salud.
Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations (22).	Debasmita De, Mazen El Jamal, Eda Aydemir, Anika Khera	2025	Revisión narrativa	Analizar el impacto neurofisiológico del uso prolongado de redes sociales en adolescentes, explorar cómo los algoritmos basados en inteligencia artificial contribuyen a la adicción y discutir las implicaciones éticas y

				posibles soluciones para un uso más seguro.
Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception (23).	Clara Virós-Martín, Mireia Montaña-Blasco, Mònika Jiménez-Morales	2024	Estudio cuantitativo transversal	Analizar la relación entre el tiempo de uso de TikTok, el tipo de contenido consumido y la autopercepción del bienestar digital en adolescentes españoles, así como examinar las diferencias de género en estos patrones.

Por otro lado, la Tabla IV recoge de forma sistematizada la información clave de los 15 artículos incluidos en esta revisión. En ella se detallan el título de cada estudio, la metodología utilizada, los objetivos planteados, las características de la muestra, los principales resultados obtenidos y las conclusiones formuladas por los autores, con el fin de facilitar una visión comparativa y comprensiva del cuerpo de evidencia analizado.

Tabla V: Análisis de los artículos

Título	Muestra	Metodología	Resultados	Conclusiones
<p>Social media as Occupation: Implications for Occupational Therapy Practice (18)</p>	<p>No se utilizó una población delimitada para el desarrollo del contenido; el texto representa una perspectiva experta sustentada en el análisis de bibliografía existente y en una elaboración conceptual propia.</p>	<p>La postura expuesta se construye a partir de un análisis crítico de fuentes científicas pertinentes, complementado con información cuantitativa proveniente de organismos especializados como el Pew Research Center, así como con referentes conceptuales propios del ámbito de la Terapia Ocupacional, particularmente los establecidos en el Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional (OTPF-3).</p>	<p>El análisis sugiere que una participación activa en plataformas digitales por medio de la interacción o la creación de contenidos puede contribuir positivamente al fortalecimiento del bienestar social. En contraste, un uso predominantemente pasivo, está relacionado con un aumento en los casos de procesos de comparación social, así como con mayores síntomas de ansiedad y depresión. También se destaca el impacto que estas herramientas tienen en los aspectos básicos de la vida cotidiana, incluyendo la calidad del sueño, el rendimiento académico/laboral y las interacciones sociales cara a cara. En términos generales, se reconoce la dualidad del</p>	<p>El uso de redes sociales puede entenderse como una ocupación relevante dentro del campo de la Terapia Ocupacional, por lo que debería considerarse en los procesos de evaluación y planificación de intervenciones. Para lograr un abordaje más efectivo, es importante seguir investigando y ajustar las estrategias terapéuticas con el fin de aprovechar sus beneficios y reducir sus efectos negativos en personas de distintas edades.</p>

			<p>impacto de las redes sociales, al presentar tanto beneficios como el acceso a apoyo emocional, la consolidación de la identidad personal y la promoción del compromiso social, como riesgos, entre los que destacan el aislamiento, la insatisfacción corporal y la presencia de estados emocionales negativos.</p>	
<p>Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations (22)</p>	<p>Este análisis se fundamenta en la revisión de investigaciones publicadas anteriormente, sin recurrir a la recolección de datos propios mediante una muestra experimental.</p> <p>Las fuentes revisadas incluyen estudios centrados en poblaciones adolescentes y jóvenes, específicamente en el rango de edad</p>	<p>El presente trabajo se sustenta en una revisión sistemática de estudios previamente publicados, integrando enfoques provenientes de distintas disciplinas, como la neurobiología, la psicología y el aprendizaje automático. El análisis se basa exclusivamente en datos secundarios extraídos de investigaciones existentes y en hallazgos reportados por metaanálisis recientes.</p>	<p>El artículo examina cómo el uso intensivo de redes sociales puede inducir modificaciones significativas en las vías dopaminérgicas, responsables de regular el sistema de recompensa cerebral. Asimismo, se reportan alteraciones en regiones neurológicas fundamentales como la corteza prefrontal, la amígdala y los ganglios basales, lo cual afecta directamente funciones ejecutivas tales como la toma de decisiones y el control de los impulsos. La evidencia también sugiere</p>	<p>El uso intensivo de redes sociales durante la adolescencia ha sido vinculado con alteraciones neurofisiológicas comparables a las observadas en trastornos por consumo de sustancias, lo que plantea preocupaciones significativas desde una perspectiva de salud pública. Además, este fenómeno conlleva una serie de desafíos éticos relevantes, entre los que destacan cuestiones relacionadas con la protección de la privacidad, el consentimiento informado en entornos digitales, y la influencia ejercida por sistemas algorítmicos diseñados para captar la atención del usuario. Frente a estos</p>

	comprendido entre los 13 y los 24 años.		una correlación entre el aumento del tiempo de exposición a estas plataformas y una mayor prevalencia de síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad en población adolescente. Un aspecto adicional relevante es la asociación entre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y una mayor susceptibilidad al uso problemático de redes sociales. Finalmente, se subraya que los algoritmos empleados por estas plataformas están diseñados para personalizar el contenido y reforzar patrones de comportamiento adictivo.	riesgos, diversas estrategias han sido propuestas, incluyendo programas de alfabetización mediática, mecanismos de supervisión parental, y el impulso hacia un rediseño de las plataformas digitales orientado por principios éticos.
Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being	El estudio incluyó a un total de 737 adolescentes españoles, de los cuales 343 eran hombres y 394 mujeres, con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, todos	El estudio se diseñó como un enfoque cuantitativo de tipo transversal, utilizando una encuesta en línea como herramienta de recolección de datos. Se aplicó un muestreo	Los resultados del estudio revelan que las adolescentes emplean más tiempo en TikTok en comparación con los adolescentes varones, mostrando, además, diferencias significativas en los tipos de contenido	A pesar de que los adolescentes reportan una percepción general de bienestar digital al utilizar TikTok, el uso excesivo de la plataforma se asocia con una disminución en la capacidad de autocontrol. Además, persisten patrones de consumo de

<p>self-perception (23)</p>	<p>ellos usuarios activos de la plataforma Tik Tok.</p>	<p>aleatorio estratificado, considerando variables como la comunidad autónoma, el género, la edad y el tamaño del municipio. Los parámetros evaluados incluyeron el tiempo de uso de TikTok, los tipos de contenido consumido y la percepción del bienestar digital, para lo cual se emplearon escalas validadas y adaptadas a la población estudiada.</p>	<p>consumido. Mientras que las jóvenes se sienten más atraídas por temas relacionados con belleza y moda, los adolescentes varones tienden a consumir contenido vinculado a los videojuegos y los deportes. En términos generales, los adolescentes reportan una percepción positiva de su bienestar digital en relación con el uso de esta plataforma. Sin embargo, se observa que un mayor tiempo de uso está asociado con una menor capacidad para establecer límites dentro de la aplicación. Además, el consumo de contenido cultural, como música, libros y temas relacionados con los viajes, se correlaciona positivamente con una mejor gestión emocional y un mayor grado de autonomía personal.</p>	<p>contenido vinculados a roles de género tradicionales. En este contexto, se recomienda fomentar hábitos digitales saludables entre los jóvenes y desarrollar políticas públicas de control parental que sean adaptadas a las particularidades de cada contexto social y cultural.</p>
<p>Exploring adolescents' perspectives</p>	<p>Se llevó a cabo una revisión de 24 estudios cualitativos centrados en</p>	<p>Se realizó una revisión narrativa cualitativa de la literatura, utilizando</p>	<p>A partir del análisis, se identificaron cinco temas principales, cada uno con</p>	<p>Las redes sociales ejercen tanto impactos positivos como negativos sobre el bienestar de</p>

<p>on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review (15)</p>	<p>adolescentes de entre 13 y 17 años, provenientes de diversos contextos geográficos, publicados en el período comprendido entre 2014 y 2020.</p>	<p>la herramienta SPIDER para estructurar la estrategia de búsqueda. Las bases de datos consultadas incluyen APA Psycinfo, Web of Science, PubMed y Google Scholar. Para el análisis de los resultados, se aplicó una técnica de síntesis temática, permitiendo identificar y agrupar los hallazgos clave.</p>	<p>repercusiones significativas en el bienestar y la salud mental. La autoexpresión y validación en redes sociales está estrechamente vinculada con la búsqueda constante de aprobación, lo que afecta negativamente la autoestima. La comparación de apariencia e ideales corporales contribuye a una disminución de la autoestima y al desarrollo de trastornos alimentarios. La presión por estar conectado genera niveles elevados de ansiedad, adicción y trastornos del sueño. Por otro lado, el compromiso social y el apoyo entre pares tiene efectos positivos, promoviendo una mayor conexión y bienestar emocional. Finalmente, la exposición al bullying y al contenido dañino se asocia con un incremento de la ansiedad, el aislamiento social y, en casos extremos, pensamientos suicidas.</p>	<p>los adolescentes. Por un lado, facilitan la conexión social y brindan apoyo emocional, lo que puede ser beneficioso para su desarrollo. Sin embargo, también conllevan riesgos significativos, como la comparación social, el bullying y la adicción, los cuales pueden tener efectos perjudiciales en la salud mental. En este contexto, se recomienda promover una educación digital que fomente la resiliencia, así como el diseño de plataformas más saludables y adaptadas a las necesidades de los adolescentes.</p>
---	--	--	---	---

<p>To Tweet, or Not to Tweet: Gender Differences and Potential Positive and Negative Health Outcomes of Adolescents' Social Internet Use (16)</p>	<p>Se realizó una revisión de la literatura y los datos nacionales disponibles sobre adolescentes (de 12 a 17 años) y adultos jóvenes en los Estados Unidos. El análisis abarcó estudios que exploran el uso de Internet y las redes sociales, así como las diferencias de género y las implicaciones que estos comportamientos tienen sobre la salud.</p>	<p>Se llevó a cabo una revisión narrativa de estudios publicados y datos nacionales provenientes de fuentes como el Pew Internet and American Life Project, entre otras. El enfoque principal de este análisis fue el uso de las redes sociales como herramienta de comunicación y sus efectos sobre la salud.</p>	<p>Ambos géneros utilizan internet en términos de cantidad de manera similar, aunque presentan diferencias en las actividades realizadas. Las adolescentes tienden a emplear más la mensajería instantánea, los blogs y las redes sociales, mientras que los adolescentes varones se dedican en mayor medida a subir videos. Entre los efectos positivos asociados al uso de internet se encuentran la mejora de las habilidades sociales, el aumento de la autoestima y el fortalecimiento de la conexión con sus pares. No obstante, también existen efectos negativos notables, como el ciberacoso, la exposición a riesgos sexuales, las conductas de riesgo en redes sociales y la victimización en línea.</p>	<p>El uso social de internet ofrece beneficios, pero también conlleva riesgos importantes. La supervisión parental y la educación sobre el uso seguro son fundamentales para reducir los daños potenciales. Además, se observan diferencias de género en las formas de interactuar en línea, lo que subraya la necesidad de realizar más investigaciones en este campo.</p>
<p>Media use during adolescence: the</p>	<p>Este estudio no se centró en una nueva muestra poblacional, sino que constituye una</p>	<p>Se llevó a cabo una revisión sistemática conforme a las directrices PRISMA. Para</p>	<p>Se observó que el uso excesivo de medios digitales puede tener efectos adversos en diversos</p>	<p>Es fundamental que tanto padres como profesionales de la salud sean conscientes del impacto que los medios digitales pueden tener</p>

<p>recommendations of the Italian Pediatric Society (19)</p>	<p>revisión sistemática de estudios previos, con un enfoque particular en los adolescentes y su interacción con los medios digitales.</p>	<p>ello, se realizaron búsquedas de artículos publicados entre 2000 y 2019 en diversas bases de datos, tales como MEDLINE/PubMed, Cochrane Library y CINAHL, utilizando términos clave relacionados con medios digitales, adolescencia y sus efectos en la salud. No se aplicaron restricciones de idioma en la selección de los estudios.</p>	<p>aspectos de la salud y el bienestar. Entre los impactos negativos se incluyen: en el aprendizaje, un bajo rendimiento académico; en el sueño, una mala calidad y duración del mismo; en la vista, el desarrollo de enfermedades oculares; en la adicción, el uso compulsivo de smartphones; en la postura, problemas musculoesqueléticos; en la distracción, un mayor riesgo de accidentes; y en fenómenos como el ciberacoso y el hikikomori, un trastorno psicopatológico que implica el aislamiento social prolongado de la persona en su hogar durante al menos seis meses. No obstante, también se reconocieron efectos positivos, como una mejor comunicación y un soporte emocional significativo para adolescentes que se encuentran aislados o que padecen depresión.</p>	<p>en los adolescentes y tomen medidas preventivas. Es necesario promover prácticas saludables en el uso de dispositivos, incentivar una comunicación crítica sobre los contenidos consumidos y mantener una vigilancia activa para mitigar los riesgos tanto psicológicos como físicos asociados con su uso.</p>
---	---	--	---	---

<p>The impact of digital technology use on adolescent well-being(21)</p>	<p>Este artículo no se basa en una muestra propia, sino que constituye una revisión de la literatura centrada en el uso de tecnología digital por parte de adolescentes (y en menor medida adultos) y su impacto en el bienestar. El análisis se fundamenta en estudios previos, incluidos estudios longitudinales y metaanálisis.</p>	<p>Se realizó una revisión narrativa y crítica de investigaciones publicadas, en la que se discuten los resultados obtenidos de encuestas, estudios longitudinales, metaanálisis y experiencias de muestreo en tiempo real. El análisis incluye una comparación entre los diferentes tipos de uso digital (activo frente a pasivo) y explora las distinciones entre los efectos hedónicos y eudaimónicos.</p>	<p>En términos generales, el uso de tecnología digital muestra efectos mínimamente negativos sobre el bienestar. Se observa que el uso pasivo (como la simple visualización de redes sociales) está vinculado a peores resultados emocionales, mientras que el uso activo y social puede asociarse con mejoras. El bienestar hedónico (emociones a corto plazo) se ve más afectado que el bienestar eudaimónico (satisfacción vital). Aunque los adolescentes son algo más vulnerables, no presentan diferencias fundamentales con los adultos en cuanto a estos efectos.</p>	<p>El impacto del uso digital sobre el bienestar adolescente es un fenómeno complejo y, por lo general, de magnitud reducida. Es necesario llevar a cabo más investigaciones de alta calidad, que incluyan muestras grandes, mediciones objetivas y muestreo de experiencia para obtener una comprensión más precisa. La narrativa alarmista que rodea el uso de la tecnología debe ser matizada, ya que, en términos generales, su uso habitual no produce efectos perjudiciales en la mayoría de los adolescentes. Sin embargo, es importante reconocer que pueden existir casos individuales con problemas específicos que merecen atención.</p>
<p>Hyperconnect ed: children and adolescents on social media. The TikTok</p>	<p>Este trabajo no se basa en una muestra original, sino que constituye una revisión narrativa basada en búsquedas bibliográficas en fuentes como PubMed Central, SciELO y en</p>	<p>Se llevó a cabo una revisión narrativa, en la que se analizaron artículos científicos, recomendaciones oficiales y reportes estadísticos relacionados con el uso</p>	<p>Tik Tok influye en el comportamiento infantil y adolescente al activar el sistema de recompensa dopaminérgico, lo que puede fomentar conductas adictivas. Se han reportado efectos negativos, como</p>	<p>TikTok presenta un alto poder adictivo, lo que hace imprescindible una supervisión adulta activa para reducir sus riesgos. Se recomienda el acompañamiento familiar, la educación sobre la huella digital, la implementación de límites de</p>

<p>phenomenon (21)</p>	<p>recomendaciones nacionales e internacionales, con un enfoque específico en niños y adolescentes usuarios de TikTok y otras redes sociales.</p>	<p>de TikTok y redes sociales en los últimos cinco años. Las palabras clave utilizadas en la búsqueda fueron: TikTok, adolescentes, redes sociales, comportamientos adictivos y efectos.</p>	<p>trastornos de memoria, aumento de ansiedad, aparición de tics motores y vocales, exposición a contenidos inapropiados y riesgos de ciberacoso. Además, los algoritmos de la plataforma y la falta de control de edad contribuyen a agravar estos riesgos.</p>	<p>tiempo, el uso de controles parentales, el fomento de actividades fuera de línea y la promoción de un uso responsable y crítico de la tecnología. Además, es necesario realizar más investigaciones sobre este fenómeno en población pediátrica.</p>
<p>Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes (9)</p>	<p>El estudio incluyó a 1,487 adolescentes de Andalucía, España, con edades comprendidas entre 13 y 19 años (edad media de 15 años), provenientes de centros educativos con acceso a tecnologías de la información y comunicación (TIC).</p>	<p>Se llevó a cabo un estudio cuantitativo utilizando un cuestionario estructurado administrado electrónicamente, basado en escalas nominales. El diseño del cuestionario se fundamentó en una revisión teórica, entrevistas abiertas y la validación de expertos. El análisis incluyó aspectos como la frecuencia de uso, la edad de inicio, los motivos de uso y las diferencias de género.</p>	<p>El 94,99% de los adolescentes se conecta entre las edades de 10 y 15 años, y el 90% utiliza redes sociales de manera habitual. Las motivaciones para el uso de estas plataformas se dividen en dos grandes categorías: sociales (relaciones y compartir experiencias) y psicológicas (autoestima y bienestar emocional). Aunque no se observaron diferencias significativas en la frecuencia de uso entre géneros, sí se identificaron variaciones en las motivaciones: las chicas están más motivadas por relaciones sociales, mientras</p>	<p>El uso de redes sociales desempeña funciones sociales y emocionales fundamentales durante la adolescencia. Se destacan sus implicaciones en términos de capital social y compensación social. Se recomienda promover el uso educativo y formativo de las redes sociales, con el fin de potenciar la inclusión social, el desarrollo ciudadano y el crecimiento personal.</p>

			que los chicos lo están por refuerzos emocionales.	
Generación digital: patrones de consumo de Internet, cultura juvenil y cambio social (11)	Se realizó una encuesta representativa dirigida a jóvenes y adolescentes en Madrid y Granada. El estudio recopiló datos sobre el uso de internet, los espacios de conexión, las actividades realizadas en línea y las diferencias en función de edad y género.	El estudio es de enfoque cuantitativo, basado en encuestas, complementado con una revisión teórica y un análisis sociológico. Además, el trabajo incluye reflexiones cualitativas sobre el impacto cultural y social derivado del uso de internet.	Se observa una alta penetración de internet entre los jóvenes, especialmente desde el hogar. Internet ha transformado la socialización secundaria, impulsando nuevas formas de ocio, identidad, formación y participación. Han emergido fenómenos como la "cultura del dormitorio", la importancia de las redes sociales, el empoderamiento juvenil digital y cambios en las relaciones públicas y privadas. Sin embargo, también se identifican riesgos como adicciones, exposición a contenidos no deseados y nuevas formas de exclusión social.	Internet se ha consolidado como un hecho social total, redefiniendo aspectos clave de la socialización juvenil, la estructura del ocio, el aprendizaje y la participación social y política. La juventud actúa como motor del cambio digital, aunque también enfrenta riesgos de exclusión y alienación. En este contexto, se resalta la necesidad de una educación crítica en medios digitales, con el objetivo de aprovechar las oportunidades que ofrece y, a la vez, minimizar los riesgos asociados.
Juventud y tecnologías digitales: Espacios de ocio, participación y	La muestra estuvo compuesta por 2,054 adolescentes españoles con edades comprendidas entre 12 y 18 años, excluyendo las regiones de Canarias, Ceuta y Melilla. Esta	La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, sustentado en la aplicación de encuestas estructuradas como principal técnica de	La gran mayoría de los adolescentes accede de forma habitual a internet, empleándolo principalmente con fines recreativos y para la búsqueda de información, más que como herramienta de apoyo al aprendizaje	Las tecnologías digitales constituyen entornos esenciales para la sociabilidad, el entretenimiento y la autoexpresión en la experiencia juvenil, actuando como prolongaciones de su vida fuera del ámbito virtual. Si bien su uso

aprendizaje (14)	muestra es representativa a nivel nacional, considerando criterios de edad y sexo.	recolección de datos. El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de marzo y abril de 2009. El estudio se centra en examinar de manera sistemática el papel que desempeñan internet, las redes sociales, los teléfonos móviles y los videojuegos en la configuración de las prácticas cotidianas de la juventud.	formal. Asimismo, se identifica un uso intensivo del teléfono móvil, el cual se configura como un medio clave para la interacción social. En cuanto a las redes sociales, la participación activa es predominante entre los jóvenes, aunque aproximadamente un tercio de ellos no hace uso de estas plataformas. El consumo de videojuegos se presenta en niveles moderados, con variaciones significativas en función del género y la edad. Finalmente, el modo en que los adolescentes incorporan las tecnologías digitales en su vida diaria responde, en gran medida, a sus intereses personales y a las dinámicas de sus círculos sociales, más que a propósitos estrictamente educativos.	suele asociarse predominantemente con el ocio, estas herramientas también promueven formas de aprendizaje no formal, colaborativo y autónomo. En este contexto, persiste una tensión intergeneracional respecto al control del tiempo dedicado a las tecnologías y a los modos de uso, particularmente por parte de los adultos. No obstante, la evidencia sugiere que los adolescentes ejercen un manejo relativamente prudente de los riesgos asociados a la navegación en línea.
Adolescentes conectados: La medición del impacto del móvil en las relaciones	La muestra del estudio estuvo conformada por 674 adolescentes matriculados en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y	La investigación se desarrolló a partir de una metodología cuantitativa, basada en la aplicación de un cuestionario	Los resultados del estudio indican que variables como la cantidad de contactos, la heterogeneidad de los vínculos más allá del entorno inmediato y la disponibilidad	El uso del teléfono móvil, cuando se gestiona de forma equilibrada entre los espacios digitales y presenciales, puede contribuir significativamente al enriquecimiento de las relaciones

<p>sociales desde el capital social (10)</p>	<p>Bachillerato, pertenecientes a centros educativos tanto públicos como privados de la Comunidad Foral de Navarra. Se trató de una muestra representativa, diseñada con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %.</p>	<p>estructurado compuesto por 45 ítems organizados en una escala tipo Likert. El estudio contempló la medición del capital social en dos dimensiones: una percibida por los propios participantes y otra objetiva, esta última calculada a través de un índice elaborado mediante análisis de componentes principales (ACP). Con el fin de identificar las variables con mayor capacidad explicativa, se realizaron análisis de regresión lineal.</p>	<p>de un teléfono móvil propio influyen de manera positiva en el desarrollo del capital social entre adolescentes. Del mismo modo, un uso equilibrado del dispositivo móvil con fines comunicativos, en combinación con interacciones presenciales frecuentes, contribuye al fortalecimiento de los lazos sociales. En cuanto al capital social objetivo, medido mediante técnicas estructuradas, se identificó una correlación positiva con mayores niveles de confianza interpersonal. Por otra parte, se observó que las adolescentes tienden a realizar modificaciones más frecuentes en su identidad digital —por ejemplo, mediante el cambio de fotografías de perfil— en comparación con sus pares masculinos. En este sentido, plataformas como WhatsApp adquieren un rol central en la construcción y</p>	<p>sociales entre los adolescentes. La comunicación mediada por tecnología favorece tanto la ampliación de la red de contactos como el fortalecimiento de la confianza interpersonal; no obstante, se subraya la importancia de preservar la interacción cara a cara como componente esencial del vínculo social. Los hallazgos respaldan la pertinencia de emplear mediciones objetivas del capital social para evaluar con mayor precisión los efectos de estas prácticas comunicativas. Finalmente, se plantea la necesidad de replicar este tipo de investigaciones en contextos socioculturales diversos, con el fin de contrastar y ampliar la validez externa de los resultados.</p>
---	---	---	--	---

			manifestación de la identidad en el entorno digital juvenil.	
Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as (12)	La muestra estuvo compuesta por 892 estudiantes de nivel secundario, con edades comprendidas entre los 14 y los 19 años, provenientes de la ciudad de Talca, Chile. En el estudio participaron instituciones educativas tanto del sector público como del privado. Cabe señalar que la muestra fue de carácter no probabilístico.	La investigación se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo y tuvo como objetivo la adaptación y validación de dos escalas vinculadas a la identidad digital, previamente desarrolladas por Davis (2013) y Sohler y Brée (2017). La recolección de datos se efectuó mediante la aplicación de un cuestionario estructurado en formato impreso, en un período anterior al inicio de la pandemia. Para evaluar la validez estructural de las escalas, se llevaron a cabo análisis factoriales exploratorios y confirmatorios.	Los adolescentes manifiestan un alto grado de autenticidad en la construcción de sus perfiles digitales; sin embargo, se observa una cierta inclinación a omitir aspectos problemáticos de su vida personal o a emplear filtros en sus imágenes, una práctica particularmente frecuente entre las jóvenes. El análisis revela diferencias de género en la forma en que se gestiona la identidad en línea: mientras que las chicas tienden a preocuparse en mayor medida por la autopresentación estética, los varones priorizan aspectos relacionados con la sociabilidad y la reputación en entornos virtuales. Por otro lado, no se identificaron variaciones significativas asociadas al nivel socioeconómico.	Las redes sociales constituyen un espacio relevante para la exploración y construcción identitaria en la adolescencia; no obstante, también actúan como escenarios donde se reproducen normas de género tradicionales. Si bien estas plataformas digitales ofrecen oportunidades para la subversión de roles y la experimentación de nuevas formas de expresión personal, al mismo tiempo implican riesgos asociados a la exposición excesiva y a dinámicas de vigilancia social. En este contexto, se hace imprescindible el acompañamiento activo por parte de la familia y del sistema educativo, con el fin de mitigar los posibles efectos negativos de estas prácticas digitales en el desarrollo juvenil.
Los adolescentes y el uso de los	La muestra estuvo conformada por 2.371 estudiantes	El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, empleando	Los datos revelan que el 87,3 % de los adolescentes dispone de una	El teléfono móvil y la videoconsola se posicionan como tecnologías fundamentales en la vida

<p>teléfonos móviles y de videojuegos (13)</p>	<p>pertenecientes a niveles educativos comprendidos entre 1.º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y 1.º de Bachillerato, procedentes de centros escolares de la Comunidad Autónoma de Cantabria, España. Se trató de una muestra estratificada y representativa, compuesta por 1.203 varones y 1.168 mujeres.</p>	<p>un cuestionario estructurado que fue previamente diseñado y validado a través de una prueba piloto. La aplicación del instrumento se realizó mayoritariamente en formato digital, aunque en ciertos casos se llevó a cabo de manera presencial, bajo la supervisión directa del equipo investigador o del profesorado correspondiente.</p>	<p>videoconsola, mientras que el 80,91 % posee un teléfono inteligente. En este último caso, la funcionalidad principal identificada es el uso de la aplicación WhatsApp como medio de comunicación. En relación con los videojuegos, la mayoría de los adolescentes (78,11 %) los utiliza principalmente con fines lúdicos, aunque también se reportan otros usos, como la visualización de películas (26,61 %) y diversas funciones complementarias. Se observa una diferencia de género en cuanto al tiempo dedicado a estas actividades, siendo los varones quienes registran una mayor frecuencia de uso. Además, se detecta la presencia del fenómeno conocido como FOMO (fear of missing out), vinculado a la dependencia del teléfono móvil. Entre los riesgos asociados al uso intensivo de dispositivos digitales se señalan el</p>	<p>cotidiana de los adolescentes, al brindar múltiples oportunidades para la socialización y el entretenimiento. No obstante, su uso inadecuado puede conllevar riesgos significativos en los planos físico, psicológico y social. En este sentido, se recomienda fomentar una supervisión parental activa, establecer límites adecuados en el tiempo de uso y promover una formación crítica que permita a los jóvenes reflexionar sobre los contenidos digitales que consumen.</p>
---	---	---	---	--

			<p>sedentarismo, el aislamiento social, una posible disminución del rendimiento académico y la exposición a contenidos de carácter violento.</p>	
<p>Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes (20)</p>	<p>El presente artículo no se basa en una muestra empírica propia, sino que adopta un enfoque de revisión teórica fundamentado en investigaciones previas y en literatura especializada relativa a las adicciones no químicas en población juvenil.</p>	<p>El artículo consiste en una revisión teórica de los estudios científicos disponibles sobre la adicción a internet y las redes sociales, enfocándose en la identificación de factores de riesgo, señales de alerta, factores de protección y posibles estrategias de intervención.</p>	<p>El uso excesivo de las tecnologías digitales puede llegar a convertirse en una adicción cuando se presenta una pérdida de control, acompañada por la aparición de síntomas como el síndrome de abstinencia, la tolerancia y diversas repercusiones negativas tanto a nivel personal como social. Entre los factores de riesgo más destacados se encuentran la vulnerabilidad psicológica, manifestada en características como impulsividad, baja autoestima y una búsqueda constante de nuevas experiencias, así como la pertenencia a entornos familiares disfuncionales y la presión del contexto social. En contraposición, existen factores protectores que</p>	<p>La adicción a las tecnologías puede ser considerada una estrategia inadecuada para el manejo de problemas emocionales o de la vida cotidiana. En este sentido, es fundamental promover el desarrollo de recursos personales y familiares saludables como medida preventiva contra las conductas adictivas. El uso excesivo de redes sociales tiene el potencial de intensificar problemas preexistentes, como la depresión o la fobia social, lo que requiere intervenciones específicas, adaptadas al perfil y las necesidades particulares de cada adolescente.</p>

			<p>ayudan a mitigar esta problemática, como una autoestima sólida, el desarrollo de habilidades sociales, estrategias positivas de afrontamiento del estrés, una comunicación familiar efectiva y el establecimiento de normas claras. No obstante, se reconoce que las redes sociales, a pesar de sus potenciales beneficios, pueden contribuir al aislamiento social, a la distorsión de la percepción de la realidad y al deterioro de la autoestima, especialmente en aquellos usuarios más vulnerables.</p>	
--	--	--	--	--

DISCUSIÓN

El impacto de las redes sociales y la tecnología digital en la adolescencia ha sido objeto de un amplio debate académico en los últimos años. Los estudios revisados en esta investigación han permitido identificar tanto beneficios como perjuicios asociados a su uso, proporcionando una visión integral de sus efectos en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los jóvenes.

Una constante en los estudios incluidos es la dualidad de efectos. Por un lado, varios autores subrayan los beneficios en cuanto a conexión social, autoexpresión y desarrollo de identidad (10,11,14). Especialmente, el uso activo de redes (crear contenido o interactuar socialmente) ha sido asociado con mejoras en el bienestar emocional y el capital social como se señala Eckberg Zylstra y Vidales-Bolaños en sus respectivos estudios (10,18).

Por otra parte, algunos autores sostienen que el uso de redes sociales puede convertirse en una ocupación significativa, con efectos tanto positivos como negativos sobre la salud mental y el desempeño diario (9,11,15,18). A nivel volitivo el uso activo de redes sociales puede promover la identidad personal, el sentido de eficacia y la conexión social. Como se menciona en el artículo de Gómez-Urrutia (12) la construcción de la identidad digital por parte de los adolescentes se asocia directamente a lo que muestran en redes. Por lo general muestran una imagen altamente autenticada, aunque las chicas, en mayor medida, modifican estéticamente sus perfiles para ajustarse a las expectativas sociales. Esta tensión entre autenticidad y adecuación social puede influir en la percepción de competencia ocupacional y en el desarrollo de la autoeficacia.

Sin embargo, el uso pasivo de las plataformas (consumir sin interactuar) muestra efectos negativos más marcados, como la disminución del bienestar emocional, conductas adictivas y trastornos emocionales como la ansiedad o la baja autoestima. Este hallazgo es refutado por el artículo de Tobias Dienlin (19), en el cual se relativizan los efectos nocivos generalizados, pero enfatiza el impacto negativo de ciertos patrones de uso. Los riesgos asociados al uso intensivo de redes sociales han sido analizados también desde una perspectiva neurofisiológica. En la revisión de DeMatteo

y Reeves (22), se describe cómo el uso prolongado impacta en las vías dopaminérgicas del cerebro del adolescente, afectando áreas críticas como la corteza prefrontal y los ganglios basales, lo cual reduce el control de impulsos y la toma de decisiones. Esta disfunción neurológica repercute directamente sobre la habituación, ya que promueve la consolidación de rutinas de uso compulsivo que desplazan actividades de autocuidado, sueño y rendimiento académico, pilares fundamentales del desempeño ocupacional.

La adicción y exposición prolongada en redes sociales se presenta como uno de los principales riesgos, siendo especialmente relevante el papel de los algoritmos, diseñados para maximizar el tiempo de uso y reforzar los comportamientos adictivos (22). Tik Tok es una de las redes sociales destacadas por su alto potencial adictivo como se destaca en los estudios de Pedrouzo y Virós-Martín (21,23), debido a su estímulo directo al sistema de recompensa, así como su capacidad para afectar la memoria y aumentar la ansiedad. Estos hallazgos se alinean con los riesgos asociados al uso intensivo de redes sociales en general mencionados en anteriores artículos. En términos de diferencias de género, existe un consenso en que, si bien el tiempo total de conexión es similar, las motivaciones y los tipos de contenido que consumen respectivamente a su género varían: las chicas tienden a buscar más validación social y estética, mientras que los chicos priorizan la sociabilidad y el contenido lúdico. Esto puede venir determinado por el entorno sociocultural en el que los estereotipos y roles de género siguen patentes en el uso de las redes sociales. (12,13,16,23).

Desde una perspectiva referente al entorno, Rubio Gil y Tabernero en sus respectivos artículos, destacan que internet y redes sociales están modificando profundamente los espacios tradicionales de socialización secundaria, desplazando las interacciones presenciales y reforzando dinámicas de ocio sedentario. Estos cambios impactan la estructuración de hábitos y rutinas, comprometiendo habilidades de gestión del tiempo, el sueño y la participación activa en ocupaciones físicas y comunitarias, fundamentales para un desempeño saludable (11,14).

En cuanto al papel de la educación y la supervisión parental, varios artículos recalcan que la educación digital y el establecimiento de normas claras junto al acompañamiento activo son esenciales para mitigar los riesgos

(17). El artículo de Echeburúa proporciona un marco comprensivo para entender cómo la vulnerabilidad psicológica, las dinámicas familiares disfuncionales y la presión social incrementa el riesgo de adicción tecnológica, afectando así a las dimensiones del desempeño ocupacional. Se promueve la realización de actividades offline y el fortalecimiento de habilidades sociales como factores de protección frente a conductas problemáticas y adicciones (20).

Estudios como el de Wescott, aportan una perspectiva interesante sobre cómo los adolescentes experimentan las redes sociales. Se identifican tanto efectos positivos (como el refuerzo del apoyo entre pares y la posibilidad de autoexpresión) como efectos negativos, tales como la presión por estar siempre conectados, la comparación social y la exposición al ciberacoso (15). Aunque desde un plano más sociológico, estudios como el de Colás-Bravo insisten en que el acceso masivo a internet y redes ha transformado profundamente la socialización juvenil, dando lugar a fenómenos como la "cultura del dormitorio" y el empoderamiento digital. A pesar de los riesgos, los adolescentes demuestran un manejo relativamente prudente de los entornos digitales, aunque es necesario reforzar su conciencia crítica(9).

En conjunto, los hallazgos sugieren que el impacto de las redes sociales no es únicamente negativo o positivo, sino que depende de múltiples factores: el tipo de uso, la edad, el género, las habilidades personales y el contexto familiar y educativo. Es indispensable adoptar enfoques de intervención que no demonicen las tecnologías, sino que fomenten un uso consciente, crítico y saludable de las mismas.

CONCLUSIONES

La presente revisión bibliográfica, evidencia que el uso de las redes sociales en la adolescencia constituye una ocupación con un fuerte impacto sobre múltiples dimensiones del desempeño ocupacional. No se trata solo de una actividad recreativa, sino de una práctica cotidiana que influye en cómo los adolescentes se organizan, se relacionan con los demás y se perciben a sí mismos. Dependiendo del tipo de uso, este impacto sobre la salud puede

ser tanto saludable como perjudicial, y siempre está mediado por el entorno en el que se da: físico, social y digital.

La evidencia muestra que las redes sociales son espacios virtuales donde los adolescentes construyen identidad, fortalecen vínculos sociales y buscan reconocimiento. Cuando el uso es activo, creativo o permite la conexión con otros, estas plataformas pueden convertirse en experiencias valiosas. Sin embargo, el uso pasivo o excesivo (impulsado por algoritmos diseñados para maximizar el tiempo de permanencia del usuario en la plataforma) está relacionado con consecuencias negativas como la disminución del bienestar emocional, alteraciones en las rutinas, bajo rendimiento académico, problemas de autoestima y síntomas de salud mental.

Uno de los efectos más evidentes está en la alteración de hábitos diarios. Las redes sociales pueden desorganizar rutinas esenciales, como los horarios de sueño, el tiempo dedicado al estudio o las actividades de autocuidado. Además, han transformado los espacios de socialización y ocio, generando una cultura de conexión permanente que, en lugar de acercar, muchas veces produce aislamiento y ansiedad por no estar al tanto de todo.

En cuanto al desarrollo de habilidades, si bien se constata que el uso de redes puede fomentar competencias digitales y sociales, pero también expone a los adolescentes a riesgos como el ciberacoso, la comparación constante o la reproducción de desigualdades de género. A esto se suma que muchos jóvenes acceden a estas plataformas sin una orientación clara, lo que limita su uso de forma saludable y constructiva.

En este contexto, la Terapia Ocupacional, especialmente desde enfoques como el Modelo de Ocupación Humana, tiene un papel muy importante. Como disciplina enfocada en el equilibrio y el sentido de las actividades cotidianas, puede ayudar a evaluar cómo y por qué los adolescentes utilizan las redes, identificar si esto interfiere con otras áreas de su vida, y acompañarlos en el diseño de rutinas más equilibradas. También puede apoyar el desarrollo de habilidades para la gestión emocional, el autocuidado y la participación saludable tanto en entornos digitales como presenciales.

El verdadero desafío para la Terapia Ocupacional está en incorporar de manera consistente el análisis del uso de tecnologías dentro de la evaluación ocupacional, y en desarrollar intervenciones que no solo se enfoquen en los efectos negativos del uso excesivo, sino que también reconozcan y potencien los aspectos positivos que estas herramientas pueden ofrecer. Para lograrlo, es clave trabajar en conjunto con otros profesionales como educadores, psicólogos y responsables de políticas públicas, con el objetivo de promover un entorno digital que cuide la salud emocional y favorezca el desarrollo integral de los adolescentes. Además, cualquier intervención debe ser personalizada, teniendo en cuenta tanto las características individuales como el contexto en el que vive cada joven (incluyendo su entorno familiar), sus habilidades sociales y sus experiencias previas con la tecnología.

Para finalizar, es necesario recalcar que durante la búsqueda bibliográfica, resultó especialmente llamativo que, a pesar de la relevancia del tema únicamente se identificó un artículo que aborda de manera directa el uso de redes sociales en adolescentes desde el enfoque de la Terapia Ocupacional (18). Esto evidencia una gran brecha en la literatura profesional y plantea la necesidad urgente de generar más investigaciones y propuestas de intervención específicas en este campo. Si bien otras disciplinas han avanzado en el análisis del impacto de las redes en la salud mental y el comportamiento juvenil, desde la Terapia Ocupacional sería beneficioso consolidar un cuerpo teórico y práctico que permita comprender en profundidad estas ocupaciones digitales y ofrecer respuestas terapéuticas acordes a los desafíos actuales.

En resumen, el uso de redes sociales en la adolescencia es una ocupación compleja y ambivalente, que requiere ser comprendida desde una mirada integral. La Terapia Ocupacional, con su enfoque centrado en la persona y en el bienestar, tiene mucho que aportar en este campo, ayudando a construir entornos digitales más saludables y significativos para las juventudes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Uso y consumo de redes sociales e Internet entre los adolescentes españoles. Características y prácticas de riesgo: revisión bibliográfica [Internet]. Ucm.es. [cited 2025 May 2]. Available from: <https://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/40456/38806>
2. Prensky M. Nativos Digitales, Inmigrantes Digitales [Internet]. Vol. 9. MCB University Press; 2001. Available from: <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>
3. The U.S. Surgeon General's Advisory. Social Media and Youth Mental Health. [Internet]. 2023. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594761/pdf/Bookshelf_NBK594761.pdf
4. Bhargava VR, Velasquez M. Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. Business Ethics Quarterly. [Internet]. 2021 Jul 1;31(3):321–59. Available from: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/1CC67609A12E9A912BB8A291FDFFE799/S1052150X20000329a.pdf/ethics-of-the-attention-economy-the-problem-of-social-media-addiction.pdf>
5. Harris T. How technology is hijacking your mind — from a magician and Google Design Ethicist [Internet]. Thrive Global. 2016 [cited 2025 May 2]. Available from: <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>
6. Bozzola E, Spina G, Agostiniani R, Barni S, Russo R, Scarpato E, et al. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. Int J Environ Res Public Health. 2022 Aug 1;19(16). Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/9960>

7. Austin-McCain M. An Examination of the Association of Social Media Use with the Satisfaction with Daily Routines and Healthy Lifestyle Habits for Undergraduate and Graduate Students. *Open J Occup Ther.* 2017 Oct 1;5(4). Available from: <https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1327&context=ojot>
8. ICF : the International Classification of Functioning disabilities and health : short version. WHO; 2001. 228 p. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42407/9241545429.pdf;jsessionid=5650A1C035FC8293AB79F798D7FABB36?sequence=1>
9. Colás-Bravo P, González-Ramírez T, de Pablos-Pons J. Young people and social networks: Motivations and preferred uses. *Comunicar.* 2013;20(40):15-23. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4147287>
10. Vidales-Bolaños MJ, Sádaba-Chalezquer C. Connected Teens: Measuring the impact of mobile phones on social relationships through social capital. *Comunicar.* 2017;25(53):19-27. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6121751>
11. Generación digital: patrones de consumo de Internet, cultura juvenil y cambio social [Internet]. 2010. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/45413249>
12. Gómez-Urrutia V, Figueroa AJ. Identity in the digital age: elaboration of social media profiles in Chilean teenagers. *Convergencia.* 2022;29. Available from: <https://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v29/2448-5799-conver-29-e17430.pdf>
13. Del Barrio Fernández Á. LOS ADOLESCENTES Y EL USO DE LOS TELÉFONOS MÓVILES Y DE VIDEOJUEGOS. *International Journal of Developmental and*

Educational Psychology Revista INFAD de Psicología. 2016 Sep 27;3(1):563.
Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6918539>

14. Juventud _____ tecnologías_digitales_Espacios_de_ocio _____.
Researchgate.net.[cited 2025 May 2]. Available from:
https://www.researchgate.net/publication/45413239_Juventud_y_tecnologias_digitales_Espacios_de_ocio_participacion_y_aprendizaje
15. Popat A, Tarrant C. Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. Clin Child Psychol Psychiatry. 2023 Jan 1;28(1):323–37. Available from:
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/13591045221092884>
16. Pujazon-Zazik M, Park MJ. To Tweet, or Not to Tweet: Gender Differences and Potential Positive and Negative Health Outcomes of Adolescents' Social Internet Use. Am J Mens Health. 2010;4(1):77–85. Available from:
<https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/1557988309360819>
17. Bozzola E, Spina G, Ruggiero M, Vecchio D, Caruso C, Bozzola M, et al. Media use during adolescence: The recommendations of the Italian Pediatric Society. Ital J Pediatr. 2019 Nov 27;45(1).
18. Eckberg Zylstra S, Erler K, Nakamura W, Kennell B. Social Media as Occupation: Implications for Occupational Therapy Practice. Open J Occup Ther. 2020 Apr 15;8(2):1–6. Available from:
<https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-019-0725-8>
19. Dienlin T, Johannes N. The impact of digital technology use on adolescent well-being. Dialogues Clin Neurosci. 2020;22(2):135–42. Available from:
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin?needAccess=true>
20. Echeburúa E, Odriozola EE. Correspondencia a: Palabras Clave Comunicaciones Breves. Vol. 37, Revista Española de Drogodependencias.

2012. Available from:
https://red.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf

21. Pedrouzo SB, Krynski L. Hiperconectados: las niñas, los niños y los adolescentes en las redes sociales. El fenómeno de Tik Tok. Vol. 121, Archivos argentinos de pediatría. NLM (Medline); 2023. p. e202202674. Available from:
<https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2023/v121n4a03e.pdf>
22. De D, El Jamal M, Aydemir E, Khera A. Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations. Cureus [Internet]. 2025 Jan 8; Available from:
<https://www.cureus.com/articles/304975-social-media-algorithms-and-teen-addiction-neurophysiological-impact-and-ethical-considerations>
23. Virós-Martín C, Montaña-Blasco M, Jiménez-Morales M. Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of Tik Tok use and digital well-being self-perception. Humanit Soc Sci Commun. 2024 Dec 1;11(1). Available from:
<https://www.nature.com/articles/s41599-024-03984-5>