



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**EFFECTOS NEUROPSICOLOGICOS DEL USO EXCESIVO DE
REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: OCHOA RUIZ JASON ALEJANDRO

DIRECTOR: CABRERA GUERRERO JUAN AQUILINO

CUENCA - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**EFFECTOS NEUROPSICOLOGICOS DEL USO EXCESIVO DE
REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: OCHOA RUIZ JASON ALEJANDRO

DIRECTOR: CABRERA GUERRERO JUAN AQUILINO

CUENCA - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jason Alejandro Ochoa Ruiz portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0706126190**. Declaro ser el autor de la obra: **“Efectos neuropsicológicos del uso excesivo de redes sociales en adolescentes”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **02 de septiembre de 2026**

F:

Jason Alejandro Ochoa Ruiz

C.I. 0706126190



Cuenca, 30 de agosto de 2026

CERTIFICACIÓN

Yo **Juan Aquilino Cabrera Guerrero**, con cédula de identidad N° **0102059128** en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: “**Efectos neuropsicológicos del uso excesivo de redes sociales en adolescentes: Una revisión bibliográfica**”, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Jason Alejandro Ochoa Ruiz, bajo mi supervisión.

Atentamente;



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**JUAN AQUILINO
CABRERA GUERRERO**

Psci Clin, Juan Aquilino Cabrera Guerrero, Msc.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Agradecimientos

Culminar esta etapa representa para mí el resultado de años de esfuerzo, aprendizajes y momentos que dejaron huella en mi vida. Por ello, quiero agradecer a quienes estuvieron presentes durante este camino y cuyo apoyo hizo posible alcanzar esta meta.

A mis padres, Edgar Ochoa y María Ruiz, por creer en mí de manera incondicional, incluso durante los días más grises. Gracias por su amor, esfuerzo, sacrificio y por enseñarme a seguir adelante ante las dificultades. Este logro también les pertenece, porque su confianza y apoyo fueron fundamentales para llegar hasta aquí.

A mis hermanos, Deivy Ochoa y Stiven Ochoa, por su apoyo incondicional, cariño y compañía durante este proceso. Gracias por estar presentes y por ser parte importante de mi vida.

De manera muy especial, agradezco a mi abuelita, Isabel de los Ángeles, quien desde que era un niño vio en mí esa luz y capacidad para llegar a ser un profesional. Siempre tuvo el sueño de verme convertido en un gran profesional y creyó en mí desde mis primeros años. Su cariño, confianza y palabras de aliento permanecerán siempre conmigo. Este logro representa también el cumplimiento de aquel sueño que tuvo para mí.

A todas las personas cercanas que me brindaron su cariño, compañía, consejos y ayuda a lo largo de estos años, gracias por contribuir de alguna manera a este camino.

Finalmente, agradezco a mi director de tesis, Mgs. Juan Aquilino Cabrera, por su orientación, conocimientos y acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación. Asimismo, agradezco a la Universidad y a los docentes que contribuyeron a mi formación académica y profesional.

A todos quienes creyeron en mí y fueron parte de este camino, mi más sincero agradecimiento. Este logro es mío, pero también lleva un poco de cada persona que estuvo a mi lado.

Dedicatoria

Dedico este logro, en primer lugar, a mis padres, Edgar Ochoa y María Ruiz, quienes han sido mi mayor respaldo a lo largo de este camino. A ustedes, que creyeron en mí incluso cuando yo mismo dudé, que estuvieron presentes en los días buenos y, sobre todo, en aquellos momentos en los que continuar parecía difícil. Gracias por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo, la perseverancia y la responsabilidad. Este logro es también una forma de honrar todo lo que han hecho por mí.

A mis hermanos, Deivy Ochoa y Stiven Ochoa, por ser parte de mi vida y acompañarme durante este proceso. Les dedico este logro con cariño, por cada palabra de apoyo y por estar presentes en este camino que hoy llega a una de sus metas más importantes.

De manera especial, dedico este trabajo a mi abuelita, Isabel de los Ángeles, quien desde que era un niño creyó que algún día llegaría a ser un gran profesional. Su confianza en mí desde mis primeros años dejó una huella que siempre llevaré conmigo. Hoy, al alcanzar esta meta, siento que también cumplo aquel sueño que ella tuvo para mí. Este logro es, en gran parte, para ti.

Finalmente, dedico este trabajo a todas las personas que han formado parte de mi vida y que, con su cariño, compañía y apoyo, aportaron de alguna manera a que pudiera llegar hasta aquí.

Con profundo cariño y gratitud,

Jason Alejandro Ochoa Ruiz

Resumen

En la actualidad el uso excesivo de las redes sociales es una problemática global, debido al impacto en el desarrollo neuropsicológico en los adolescentes, considerando que es un periodo caracterizado por la maduración esta cerebral y una alta sensibilidad a los estímulos digitales reforzantes. El presente estudio tuvo como **objetivo** analizar la evidencia científica actual sobre los efectos neuropsicológicos asociados al uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes, así como identificar las funciones cognitivas más afectadas y las principales estrategias de prevención reportadas en la literatura. Se realizó una revisión documental de tipo narrativo mediante la búsqueda de información en bases de datos como SciELO, Scopus, Dialnet, Web of Science y Taylor & Francis. **Los resultados** muestran que el uso excesivo de las redes sociales se relaciona principalmente con el desarrollo de dificultades en la atención sostenida, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, además de un deterioro en las funciones ejecutivas. Algunos estudios reportaron cambios en regiones cerebrales vinculadas al control cognitivo, aunque la evidencia aún no es completamente uniforme. En cuanto a la prevención, se destacan por su efectividad estrategias como la autorregulación, la educación digital y el acompañamiento del entorno familiar y escolar. En conclusión, el uso excesivo de redes sociales podría representar un riesgo severo para el funcionamiento neuropsicológico en los adolescentes, aunque todavía se requieren más estudios longitudinales y pruebas con neuroimagen para comprender mejor esta relación.

Palabras clave: Efectos neuropsicológicos, redes sociales, adolescencia, uso excesivo, funciones cognitivas.

Abstract

Currently, excessive use of social media is a global issue due to its impact on adolescents' neuropsychological development, as this period is characterized by brain maturation and high sensitivity to reinforcing digital stimuli. This study aimed to analyze the current scientific evidence on the neuropsychological effects associated with excessive social media use among adolescents, as well as to identify the cognitive functions most affected and the main prevention strategies reported in the literature. A narrative literature review was conducted by searching databases such as SciELO, Scopus, Dialnet, Web of Science, and Taylor & Francis. The results show that excessive social media use is primarily associated with the development of difficulties in sustained attention, working memory, and inhibitory control, as well as a decline in executive functions. Some studies reported changes in brain regions linked to cognitive control, although the evidence is not yet entirely consistent. In terms of prevention, strategies such as self-regulation, digital education, and support from family and school environments stand out for their effectiveness. In conclusion, excessive use of social media could pose a serious risk to neuropsychological functioning in adolescents. However, further longitudinal and neuroimaging studies are still needed to better understand this relationship.

Keywords: Neuropsychological effects, social media, adolescence, excessive use, cognitive functions.

Contenido

Introducción	10
Presentación del problema.....	13
Pregunta guía de investigación	14
Justificación	14
Objetivos	16
Objetivo general	16
Objetivos específicos	17
Materiales y método.....	17
Diseño.....	17
Estrategias de búsqueda.....	17
Criterios de selección	17
Extracción de datos.....	18
Análisis de datos.....	18
Resultados	19
Discusión.....	20
Estado de las funciones cognitivas por uso excesivo de redes sociales en adolescentes.....	20
Tabla 1.....	28
Lineamientos de intervención preventiva basado en los hallazgos cognitivos y afectivos que promuevan el uso saludable de la tecnología en el entorno del adolescente.....	28
Tabla 2.....	35
Conclusiones	35
Bibliografía.....	37

Introducción

El desarrollo del cerebro en la adolescencia es un proceso dinámico y progresivo, acompañado de varios cambios vinculados a modificaciones significativas de la estructura neurobiológica. De esta manera, los adolescentes experimentan una adaptación a ciertas exigencias biológicas y sociales que son una parte natural de la maduración de todo el sistema cerebral (Galván, 2021). Las conexiones neuronales y los reajustes estructurales del cerebro que se producen en esta etapa son parte de un complejo proceso de refinamiento neuronal que implica la eliminación selectiva de conexiones neuronales y el fortalecimiento de circuitos con más eficiencia, conocido como la poda sináptica (Brand & García, 2023).

La adolescencia por su lado constituye una etapa fundamental del desarrollo en el ser humano, caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales que marcan la transición entre la niñez y la adultez. Este período también representa una fase de reorganización gradual, en la que el adolescente obtiene nuevas capacidades cognitivas, emocionales y conductuales, lo que favorece la construcción de la identidad y del desarrollo de la autonomía. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2025) la adolescencia comprende el periodo de tiempo desde los 10 hasta los 19 años de edad, pero sus manifestaciones y experiencias pueden variar según factores biológicos, sociales y culturales (Chaku & Davis-Kean, 2024).

En este contexto, resulta importante establecer una distinción entre la pubertad y la adolescencia, ya que, sin importar que estos procesos se encuentren estrechamente vinculados, no representan el mismo fenómeno. La pubertad se refiere principalmente al conjunto de cambios biológicos y hormonales que conducen a la maduración sexual, mientras que la adolescencia comprende un proceso más amplio que involucra transformaciones psicológicas, emocionales y sociales, las cuales acompañan el desarrollo integral del individuo (Chaku & Davis-Kean, 2024).

Existen investigaciones que demuestran evidencia de un aumento progresivo de la mielinización durante la adolescencia, este es un proceso químico que facilita la comunicación neuronal haciéndola mucho más rápida y eficiente entre las distintas regiones cerebrales (Sisk & Gee, 2022). Sin embargo, el desarrollo cerebral no ocurre de manera paulatina sino más bien presenta unos ritmos de maduración distintos durante cada etapa. Por ejemplo Galván (2021) señala que las estructuras subcorticales asociadas al procesamiento emocional, la búsqueda de recompensa y la motivación, como lo son la amígdala y el núcleo accumbens, alcanzan niveles

de desarrollo funcional antes que cualquier otra región cerebral. La amígdala principalmente participa en el procesamiento emocional y la evaluación de estímulos afectivos, mientras que el núcleo accumbens se asocia con los sistemas de recompensa, la motivación y la sensibilidad a la experiencia.

Las regiones corticales como la corteza prefrontal dorsolateral y la corteza prefrontal ventromedial presentan un desarrollo más prolongado, extendiéndose en la mayoría de los casos hasta la adultez temprana (Sisk & Gee, 2022). Estas áreas participan en funciones cognitivas superiores como la planificación, la memoria de trabajo, el control inhibitorio y a la toma de decisiones. Debido a esta diferencia temporal en la maduración cerebral, la adolescencia suele ser una etapa para el predominio relativo de los sistemas emocionales y motivacionales sobre los mecanismos de control cognitivo, lo que contribuye a la mayor sensibilidad a la recompensas, la influencia social y la búsqueda de nuevas experiencias características de esta etapa del desarrollo (Galván, 2021).

De igual manera, el lóbulo frontal presenta un desarrollo progresivo en esta etapa y constituye una de las regiones cerebrales más relacionadas con los procesos de planificación, la regulación de la conducta y la supervisión del comportamiento. Su maduración ocurre de forma gradual y se prolonga hasta las últimas etapas de la adolescencia, por lo que se considera una estructura particularmente sensible a diferentes influencias ambientales. En este sentido, las investigaciones recientes señalan que el desarrollo y la reorganización del lóbulo frontal corresponden a un proceso neurobiológico complejo, el cual se encuentra determinado por la interacción de diversos factores genéticos y ambientales que influyen en la consolidación de las funciones ejecutivas y otros procesos cognitivos superiores (Chaku & Davis-Kean, 2024).

Por otra parte, los efectos neuropsicológicos en este contexto se definen como los cambios, asociaciones o desviaciones a nivel cerebral asociados a las funciones ejecutivas, atencionales a cambios en la memoria, en las emociones, en las creencias, todas estas asociadas al uso problemático de las redes sociales. Esta definición considera los hallazgos reportados en la literatura científica sin asumir necesariamente una relación causal directa entre las variables estudiadas, ya que, la mayoría de los datos disponibles provienen de estudios observacionales, correlacionales y longitudinales, que permiten identificar asociaciones pero no establecen causalidad de una manera definitiva (Mastorci et al., 2024).

Esta etapa se caracteriza por presentar una elevada plasticidad neuronal, entendida como la capacidad del cerebro para reorganizar su propia estructura y funcionamiento en respuesta a las experiencias internas y a los estímulos provenientes del entorno (Sisk & Gee, 2022).

En el presente estudio se utiliza la investigación que realizaron dos Anjos et al. (2024) para definir los efectos neuropsicológicos y entenderlos como todos los cambios o alteraciones que afectan el funcionamiento cognitivo, emocional y conductual, los cuales se producen como consecuencia de modificaciones, disrupciones o daños en las estructuras y procesos del sistema nervioso central. Estas alteraciones pueden manifestarse en diferentes dominios neuropsicológicos y variar en su intensidad dependiendo de los factores biológicos, ambientales y del momento del desarrollo en el que ocurren.

En consecuencia, el desarrollo cerebral en adolescentes debe ser entendido como un proceso continuo de reestructuración y maduración neurobiológica, el cual es influenciado por factores internos y externos, y comprender todos estos cambios permite reconocer de forma más clara el desarrollo, además contribuye al análisis de otros procesos relacionados con la función mental de los adolescentes (Sisk & Gee, 2022).

Por su parte, las redes sociales son plataformas digitales de interacción, como por ejemplo Facebook, Instagram o X, las cuales son frecuentemente usadas en su mayoría por adolescentes para interactuar y compartir información. De esta forma se permiten la comunicación con otras personas, culturas, comunidades, asociaciones, empresas, gobiernos y mucho más dentro de una red virtual y estas se han convertido en un espacio determinante para una gran parte de la sociedad actual (Accorinti et al., 2025).

Por ende el uso excesivo de redes sociales hace referencia al uso indebido, repetitivo y prolongado de esta actividad, objeto o recurso, que supera los límites adecuados, lo cual genera consecuencias negativas en el funcionamiento personal, social o psicológico del individuo (Masri-Zada et al., 2025).

Es importante diferenciar las distintas formas de uso de las redes sociales. El uso frecuente hace referencia a la cantidad de veces que una persona interactúa con estas plataformas, mientras que el uso excesivo se relaciona con elevados niveles de exposición o con el tiempo prolongado de interacción diaria. Aunque ambos conceptos describen una alta actividad en redes sociales, su presencia no implica necesariamente consecuencias negativas

ni alteraciones en el funcionamiento cotidiano, ya que estas suelen estar más relacionadas con la forma en que se utilizan las plataformas y con la aparición de patrones de uso problemático.

Por el contrario, el uso problemático de las redes sociales se caracteriza por la pérdida de control sobre su uso, la interferencia con la vida académica, familiar o social, y la angustia al no poder acceder a estas plataformas. En niveles más graves esto puede considerarse adicción a las redes sociales, una condición asociada con síntomas como comportamiento compulsivo, tolerancia, retraimiento psicológico y un deterioro funcional significativo. Este estudio considera estas distinciones conceptuales para interpretar con precisión los resultados presentados en la literatura científica (Boer et al., 2021).

Presentación del problema

Según un estudio realizado por Naik et al. (2025) adolescentes que presentan adicción a redes sociales tienen menor flexibilidad cognitiva, dificultades en planificación e inhibición y peor toma de decisiones. Otro estudio realizado por Zhang et al. (2023) con una muestra de jóvenes entre 18 a 27 años encontró una asociación negativa entre la adicción a redes sociales y funcionamiento ejecutivo, donde existían alteraciones emocionales y mala calidad del sueño.

Además de los efectos adversos a nivel cognitivos afectan también a los procesos neurofisiológicos. El uso excesivo de redes sociales se ha asociado con cambios en las estructuras cerebrales y en diversas funciones teniendo un impacto significativo en el desarrollo de la corteza (Aitken et al., 2024; Nivins et al., 2024). Adicionalmente, resultados longitudinales evidencian que el tiempo de uso de redes también tienen relación con síntomas depresivos, generando así una relación unidireccional (Accorinti et al., 2025; Nagata, Otmar, et al., 2025).

En concordancia con Pérez-Sáenz et al. (2023) el estudio usa como muestra una población con una edad promedio de 15.7 años dando como resultado una prevalencia de uso problemático de internet entre 6.5% y 22.1%. Asimismo Arrivillaga et al. (2022) señala una diferencia respecto al género siendo más preventivo el uso excesivo de redes sociales en mujeres (17.1%) y en hombres (13.4%). Por otro lado Brand & García (2023) nos señala que esta problemática no es solamente de manera local en Latinoamérica sino una problemática que afecta a nivel mundial.

No obstante a pesar de todas las señales de alerta, la evidencia todavía es limitada presentando vacíos conceptuales y metodológicos importantes Tereshchenko (2023) señala que existe escasez de investigación con neuroimagen que permitan confirmar cambios estructurales o funcionales vinculados al uso de redes sociales. Por otra parte la definición de “uso problemático/excesivo” varía en diferentes artículos científicos, siendo que algunos usen horas por día, otros escalas de adicción complicando la comparación de resultados y conclusiones con mayor congruencia (Naik et al., 2025).

Pregunta guía de investigación

¿Cuáles son los hallazgos neuropsicológicos asociados al uso excesivo de redes sociales en adolescentes?

Justificación

Actualmente, las redes sociales constituyen uno de los principales medios de comunicación, interacción y entretenimiento en la población adolescente. El auge de plataformas como TikTok, Instagram, Facebook y X ha modificado de manera significativa la forma en que los jóvenes acceden a la información, establecen relaciones interpersonales y participan en diferentes espacios digitales. Considerando que la adolescencia corresponde a una etapa de importantes cambios neurobiológicos y cognitivos, y que la exposición a estos entornos virtuales es cada vez más frecuente y prolongada, resulta necesario analizar las posibles repercusiones que el uso excesivo de las redes sociales puede generar sobre las funciones neuropsicológicas. En este sentido, el estudio de esta problemática adquiere especial relevancia desde la psicología y la salud mental, debido a las implicaciones que podría tener sobre el desarrollo cognitivo y el funcionamiento adaptativo de los adolescentes.

No obstante, el aumento progresivo del tiempo frente a las pantallas en estas plataformas ha generado preocupación en la comunidad debido al impacto que pueden llegar a tener en el desarrollo cognitivo. Diversos estudios han evidenciado que el uso excesivo de las redes sociales se asocia con alteraciones en distintos procesos neuropsicológicos, entre los que se incluyen la atención, la memoria, la concentración y diversas funciones ejecutivas. Estos procesos desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje, la adaptación al entorno social y la regulación del comportamiento, por lo que las afectaciones en estas áreas pueden tener

repercusiones significativas en el desarrollo y funcionamiento cotidiano de los adolescentes (Naik et al., 2025).

Resulta importante destacar la relevancia de esta problemática debido a su amplia magnitud y al alcance que ha adquirido a nivel mundial. Se tiene que considerar que el uso intensivo de las redes sociales ejerce una influencia significativa en la población adolescente, caracterizada por una interacción constante y prolongada con estos entornos digitales a lo largo del día. En este contexto, el acceso cada vez más facilitado a dispositivos móviles, sumado a la disponibilidad permanente de contenido digital, ha favorecido la consolidación de patrones de uso intensivo que, en determinados casos, pueden evolucionar hacia comportamientos de carácter problemático (Costa et al., 2026).

De acuerdo con la investigación de Poli et al. (2025) el uso excesivo de las redes sociales representa una dificultad cada vez más relevante en el ámbito de la salud mental, debido a la relación que mantiene con diversas alteraciones psicológicas y conductuales. Esta situación cobra especial importancia en la población adolescente, ya que se trata de una etapa del desarrollo en la que tienen lugar múltiples cambios a nivel neurobiológico, emocional y social, los cuales pueden aumentar la susceptibilidad frente a los riesgos derivados de la interacción con los entornos digitales.

El estudio de esta fenómeno resulta de gran importancia, debido a que diferentes investigaciones han evidenciado una asociación entre el uso excesivo de las redes sociales y alteraciones en diversos procesos cognitivos fundamentales. Entre estos se encuentran la atención, la memoria de trabajo, la concentración y el control inhibitorio, funciones que desempeñan un papel esencial tanto en el rendimiento académico como en la capacidad para afrontar y resolver las demandas cotidianas (Stieger & Wunderl, 2022).

Bajo esta perspectiva, el estudio realizado por Naik et al. (2025) señala que la exposición excesiva a las redes sociales se relaciona con dificultades en el mantenimiento de la atención, una disminución en la memoria de trabajo y alteraciones en distintas funciones ejecutivas. De manera similar, Chiossi et al. (2023) encontraron que la exposición continua a contenidos digitales caracterizados por cambios rápidos y constantes puede afectar la memoria prospectiva, comprometiendo la capacidad de recordar y llevar a cabo acciones que han sido previamente planificadas.

Las consecuencias de este problema se observan en diversos aspectos del funcionamiento adolescente. Estudios clínicos han encontrado vínculos entre el uso problemático estas redes y dificultades en la atención, trastornos del sueño, ansiedad, estrés y síntomas depresivos. Estas condiciones pueden afectar significativamente la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes.

En el ámbito escolar, las dificultades de concentración y atención pueden repercutir negativamente en el rendimiento académico, la comprensión y la realización de tareas que requieren un esfuerzo cognitivo sostenido. De igual forma, en el seno familiar pueden surgir conflictos relacionados con el tiempo frente a las pantallas, dificultades en la comunicación interpersonal y problemas para establecer normas y límites en el uso de tecnología (Carras et al. 2024).

Las consecuencias pueden afectar no solo al adolescente, sino también a su familia y su entorno educativo, lo que aumenta la necesidad de estrategias preventivas basadas en la evidencia. Esto demuestra que el impacto de un excesivo de redes sociales trasciende al individuo y representa un problema social y de salud pública (Dombak et al., 2026).

Este estudio benefició principalmente a los adolescentes quienes son un grupo poblacional que se encuentra mayormente expuesto a los riesgos asociados del uso excesivo de redes sociales. No obstante, los resultados también pueden beneficiar a padres, profesores y profesionales de la salud mental al proporcionar una información actualizada sobre los efectos neuropsicológicos asociados a este problema.

Además, esta revisión bibliográfica beneficia de manera directa al campo de la psicología clínica al sistematizar y analizar de manera crítica la evidencia científica más reciente sobre los efectos neuropsicológicos del uso excesivo de redes sociales en adolescentes. La integración de datos existentes permitirá identificar tendencias, similitudes y nuevo conocimiento que orientarán futuras investigaciones que contribuirán al avance del campo.

Objetivos

Objetivo general

- Analizar los efectos neuropsicológicos relacionados al uso excesivo de redes sociales en adolescentes.

Objetivos específicos

- Identificar el estado de las funciones cognitivas como atención, memoria y concentración por uso excesivo de redes sociales
- Describir lineamientos de intervención preventiva basado en los hallazgos cognitivos y afectivos que promuevan el uso saludable de la tecnología en el entorno del adolescente.

Materiales y método

Diseño

El presente estudio correspondió a un diseño de revisión documental de tipo narrativo, orientado a reunir, analizar y sintetizar la evidencia científica acerca de los efectos neuropsicológicos del uso excesivo de redes sociales en adolescentes. El alcance de la investigación es exploratorio y descriptivo, busca identificar patrones y describir los hallazgos más relevantes respecto al tema planteado

Estrategias de búsqueda

La búsqueda de artículos científicos para esta revisión bibliográfica se realizó en bases de datos rigurosamente científicas, entre ellas, SciELO, Scopus, Dialnet, Web of Science, Taylor & Francis. accediendo a ellas mediante la biblioteca digital de la Universidad Católica de Cuenca, con el fin de garantizar artículos científicos de fuentes confiables para tener un respaldo adecuado del trabajo.

La búsqueda de información se realizó mediante una combinación de palabras clave en español e inglés lo cual permitió localizar estudios desde el 2020 hasta el 2026 que sean más relevantes empleando descriptores provenientes de MeSH y DeCS, como funciones cognitivas, adicción a redes sociales, social media, addiction, problematic social media use y neuropsychological. Estas palabras se combinarán con operadores booleanos (AND, OR, NOT) para tener una mayor precisión de los resultados obtenidos.

Criterios de selección

Se consideró artículos científicos publicados en revistas indexadas y arbitradas, con diseños metodológicos claramente definidos. Se contempló un intervalo de tiempo entre 2020

y 2026, con la finalidad de trabajar con evidencia actualizada. Se incluyeron documentos científicos en inglés y español, priorizando aquellos provenientes de áreas como Psicología, Neuropsicología, Psicología Clínica y Ciencias del Comportamiento.

Por otro lado, respecto al tipo de estudio, se tomó en cuenta investigaciones de tipo empírico, revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios correlacionales que analicen de manera directa el tema planteado, además se tomó en cuenta la población adolescente entre 10 a 19 años de esta forma se mantendrá una coherencia en el enfoque de la tesis y responderá los objetivos planteados.

Se excluyeron datos que no presenten investigación empírica relacionada con daños o alteraciones neuropsicológicas, así como aquellos que aborden exclusivamente temas sociales o conductuales sin relación a las funciones cognitivas. Además, se excluyeron blogs, periódicos, páginas web, videos y cualquier material sin relevancia científica. Los criterios de exclusión planteados aseguraron que la revisión se construya sobre bases sólidas y fuentes confiables.

Extracción de datos

Una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión, se procedió a la extracción de la información contenida en los artículos científicos seleccionados. Para ello, se utilizó una ficha bibliográfica en la que se registraron los datos más relevantes de cada estudio, tales como los autores, el año de publicación, el objetivo, el diseño metodológico, las características de la población, las variables analizadas, los principales resultados y las conclusiones. Este procedimiento permitió recopilar la información de manera organizada y garantizar que todos los estudios fueran revisados bajo los mismos criterios.

Posteriormente, la información recopilada fue revisada y organizada de acuerdo con los objetivos de la investigación, con el propósito de facilitar la descripción de los hallazgos reportados en cada artículo científico. Se prestó especial atención a los efectos neuropsicológicos asociados al uso excesivo de las redes sociales en adolescentes, así como en las funciones cognitivas evaluadas, las características de la población estudiada y las principales conclusiones de los autores. Esta organización permitió presentar la evidencia científica de forma clara, coherente y acorde con el propósito de la revisión documental.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante un enfoque cualitativo, orientado a la revisión e interpretación de la evidencia científica recopilada. Previamente, se evaluó la calidad de los artículos científicos seleccionados considerando la credibilidad de las revistas en las que fueron publicados. Esta evaluación se basó en criterios como la indexación en bases de datos científicas especializadas en psicología y ciencias de la salud, con el propósito de garantizar la confiabilidad de las fuentes incluidas en la investigación.

Posteriormente, la información extraída de cada artículo fue revisada y organizada de acuerdo con los objetivos del estudio. El análisis consistió en describir los principales hallazgos relacionados con los efectos neuropsicológicos del uso excesivo de las redes sociales en adolescentes, considerando las funciones cognitivas evaluadas, las características de la población estudiada y las conclusiones reportadas por los autores. Este procedimiento permitió integrar la evidencia científica de manera ordenada y elaborar una interpretación fundamentada de la información disponible sobre el tema de investigación.

Resultados

La información obtenida en este estudio se obtuvo mediante una revisión cualitativa de la literatura con la finalidad de cumplir con los objetivos específicos propuestos. El enfoque de esta revisión bibliográfica consistió en encontrar la evidencia científica sobre el estado de las funciones cognitivas de los adolescentes, debido al uso excesivo de redes sociales específicamente se analizó su influencia en la atención, la concentración y la memoria, así como las posibles estrategias de prevención aplicables a esta población adolescente.

Esta revisión bibliográfica se orientó a mejorar la comprensión de los hallazgos y a dar una secuencia lógica a los objetivos proponiendo seguir un orden cronológico de todas las investigaciones realizadas.

Las bases de datos seleccionadas para la búsqueda bibliográfica proporcionaron una amplia cantidad de artículos científicos. No obstante, estos fueron sometidos a un proceso de depuración y selección de acuerdo con los criterios de inclusión establecidos para la investigación. Los principales criterios que se consideró fueron la edad de la población de estudio y las variables analizadas con anterioridad, ya que, numerosos estudios abordaban el uso o el uso frecuente de las redes sociales, mientras que la presente investigación se centra específicamente en el uso excesivo de redes sociales. Asimismo, algunos artículos cumplían con los criterios de población correspondiente y variables de estudio establecidos; sin embargo,

fueron excluidos debido a la imposibilidad de acceder al texto completo, ya que su contenido estaba restringido por acceso de pago, lo que impidió evaluar su elegibilidad para la presente revisión.

Durante el proceso de búsqueda correspondiente a los resultados se identificaron un total de 1682 artículos científicos distribuidos en las diferentes bases de datos consultadas. De ellos, 559 artículos fueron recuperados de SciELO, de los cuales se seleccionaron 2 artículos por cumplir con los criterios establecidos; Scopus identificó 451 artículos, de los cuales se incluyeron 11; Dialnet se recuperó 4 artículos y se seleccionó 2; Web of Science encontró 255 artículos, incorporándose 6 a la revisión; finalmente en Taylor & Francis se obtuvieron 413 registros y se incluyó 1 artículo.

Un total de 23 estudios para la discusión de esta revisión bibliográfica.

Discusión

Estado de las funciones cognitivas por uso excesivo de redes sociales en adolescentes.

Boer et al. (2020) llevó a cabo un estudio de carácter longitudinal con una muestra de 543 adolescentes de origen holandés, cuyas edades oscilaban entre los 11 y 15 años, para analizar la relación entre los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y el uso excesivo de las redes sociales.

Para ello, los autores distinguieron entre la intensidad de uso de estas plataformas y el uso excesivo, empleando como instrumentos la Escala de Trastorno por Redes Sociales y el Cuestionario de Síntomas del TDAH, lo que permitió evaluar de manera diferenciada la frecuencia de uso y la presencia de patrones disfuncionales asociados a la interacción con estas plataformas digitales.

Los resultados de esta investigación mostraron que el uso excesivo de redes sociales predijo un aumento significativo del déficit de atención un año después, ya sea en primera como en la segunda medición ($\beta = 0.31$; $p = .004$), entre la segunda y tercera medición ($\beta = 0.50$; $p = .016$). Además, los adolescentes que presentaban un uso excesivo de las redes sociales mostraron una mayor impulsividad ($\beta = 0.51$; $p < .001$). La frecuencia o intensidad del uso no tuvo un impacto significativo en los síntomas cognitivos que se evaluaron.

De esta forma, los autores concluyen que el funcionamiento cognitivo no parece estar determinado por la cantidad de tiempo dedicado al uso de redes sociales, sino más bien por la presencia de patrones de uso excesivos o con características adictivas. En este sentido, los hallazgos del estudio sugieren que el uso excesivo y desadaptativo de estas plataformas podría estar asociado con un deterioro en procesos cognitivos vinculados a la atención y al control de impulsos durante la adolescencia (Boer et al., 2020).

De una forma similar en una muestra de 637 adolescentes estudiantes de secundaria con edades de entre los 14 a los 18 años, Kokoç (2021) realizó una investigación cuantitativa de tipo correlacional con el objetivo de analizar el papel mediador del control atencional en la relación con la multitarea en redes sociales y el rendimiento académico, los datos sobre multitarea en redes sociales y control atencional fueron obtenidos mediante escalas específicas, mientras que el rendimiento académico se evaluó a partir de los registros oficiales proporcionados por la institución educativa a las que los participantes asistían regularmente.

Los resultados obtenidos de esta investigación evidenciaron una relación negativa entre la multitarea con las redes sociales y el control atencional ($r = -0.29$; $p < 0.01$), de igual forma entre la multitarea con redes sociales y el rendimiento académico ($r = -0.51$; $p < 0.01$). Además, también se evidencio una relación positiva entre el control atencional y el rendimiento académico ($r = 0.55$; $p < 0.01$). El análisis de la investigación describe que los adolescentes que usan con mayor frecuencia las redes sociales para realizar multitareas presentaban un menor control atencional, lo que se asociaba directamente con un rendimiento académico más bajo, sugiriendo que el control atencional es un punto clave para explicar el impacto negativo de la multitarea digital en el aprendizaje.

Desde una perspectiva neuropsicológica los resultados sugieren que el uso excesivo de las redes sociales mientras se realizan tareas académicas dificulta de gran manera la capacidad para mantener y regular adecuadamente la atención (Kokoç, 2021). El estudio respalda la teoría del cuello de botella cognitivo, el cual postula que la atención y memoria de trabajo tienen una capacidad limitada, por lo que alterarlas con tareas académicas y redes sociales provoca una sobrecarga cognitiva, distracción y dificultad para mantener la concentración (Kokoç, 2021).

Por otra parte Sha & Dong (2021) analizaron la relación entre el uso excesivo de Tik Tok, los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, así como el rendimiento de la memoria en una muestra de 3036 adolescentes chinos con una edad promedio de 16.56 años de edad, para

evaluar la memoria utilizaron pruebas de amplitud de dígitos en orden directo e inverso, las que evalúan procesos relacionados con la memoria de trabajo.

Los resultados de esta investigación mostraron que un uso excesivo de Tik Tok se asoció con mayores niveles de depresión ($r = 0.27$; $p < 0.01$), ansiedad ($r = 0.33$; $p < 0.01$), así como con un menor rendimiento de la memoria, medio mediante pruebas de recuerdo de dígitos en orden directo ($r = -0.28$; $p < 0.01$) e inverso ($r = -0.31$; $p < 0.01$). Además, el modelado de ecuaciones estructurales reveló que la depresión y la ansiedad median parcialmente la relación entre el uso excesivo de Tik Tok y la memoria, mientras que el estrés ejerce un efecto mediador únicamente en la prueba de recuerdo de secuencias de dígitos. El artículo científico concluyó que el uso excesivo de Tik Tok se asocia con mayores dificultades de memoria en la adolescencia.

De acuerdo con la investigación de Petrash et al. (2022) en la cual se evaluó el efecto de una intervención de aprendizaje social que incluía procesos de consolidación de la memoria en una muestra de 130 adolescentes de entre 11 y 17 años, se identificaron diferencias significativas en la capacidad media de memoria tras la exposición a contenido de TikTok. En particular, se observó una disminución de la memoria auditivo-verbal en los grupos de 11 a 12 años ($p = 0.026$), de 13 a 14 años ($p = 0.022$) y de 15 a 17 años ($p = 0.024$). En cuanto a la memoria visual, también se evidenciaron reducciones significativas en los mismos rangos etarios: 11 a 12 años ($p = 0.024$), 13 a 14 años ($p = 0.022$) y 15 a 17 años ($p = 0.021$). En conjunto, estos resultados sugieren que la exposición excesiva a redes sociales puede interferir de manera negativa en los procesos de consolidación de la memoria, siendo los adolescentes un grupo especialmente vulnerable a este tipo de interferencia cognitiva.

De igual manera Tarabay et al. (2023) realizó un estudio de tipo transversal con 379 adolescentes libaneses desde los 13 hasta los 17 años de edad para analizar la relación del uso excesivo de las redes y el rendimiento cognitivo, considerando también el papel mediador de la soledad. Para esta investigación se usó la Escala de Uso Problemático de Redes Sociales (PUSN) y la Escala de Autoinforme Cognitivo (CFSS), una herramienta que evalúa las dificultades cognitivas percibidas en dominios como la atención, la memoria, las funciones ejecutivas, la velocidad de procesamiento y la concentración.

Los resultados de esta investigación mostraron que una mayor comparación social negativa en las redes sociales se asoció con un peor rendimiento cognitivo ($r = 0.55$; $p < 0.001$), mientras que las consecuencias adictivas al uso excesivo de las redes sociales también se

asociaron significativamente con un mayor deterioro cognitivo ($r = 0.49$; $p < 0.001$). Además, los análisis de mediación revelaron que la soledad explicaba parcialmente esta relación, con efectos directos significativo para la comparación social negativa ($\beta = 0.58$; $p < 0.001$) y las consecuencias adictivas ($\beta = 0.62$; $p < 0.001$). Los autores concluyeron que el uso excesivo de las redes sociales se asocia con un peor funcionamiento cognitivo en los adolescentes, aunque el estudio no especifica qué procesos son los más afectados.

En la misma línea Sun & Chao (2024) indica un estudio transversal con 887 estudiantes de educación secundaria en China, con edades comprendidas entre los 14 a 19 años de edad, con el objetivo de analizar la influencia del uso excesivo de las redes sociales sobre el rendimiento académico, considerando el papel mediador del media multitasking y los problemas de atención. Para ello, evaluaron tres dimensiones del uso excesivo de las redes sociales, el media multitasking mediante una escala de dos ítems y los problemas de atención a través de la Adult ADHD Self-Report Screening Scale (ASRS-5), validada para el grupo etario seleccionado. Además, el rendimiento académico fue medido mediante el autorreporte de la posición académica de los estudiantes.

Los resultados evidenciaron que el uso excesivo de las redes sociales con fines sociales ($\beta = 0.237$; $p < 0.001$) y hedónicos ($\beta = 0.254$; $p < 0.001$) incrementó significativamente el media multitasking, mientras que este se asoció positivamente con mayores problemas de atención ($\beta = 0.200$; $p < 0.001$). A su vez, los problemas de atención se relacionaron con un menor rendimiento académico ($\beta = -0.123$; $p = 0.001$). Asimismo, los análisis de mediación demostraron que el media multitasking y los problemas de atención explicaban parcialmente la relación entre el uso excesivo de redes sociales y el rendimiento académico. Los autores concluyeron que el uso excesivo de redes sociales favorece el media multitasking, lo que incrementa los problemas de atención y repercute negativamente en el desempeño académico de los adolescentes.

De igual manera, Ciudad-Fernández et al. (2024) realizó un estudio cualitativo mediante grupos focales con 26 adolescentes españoles entre 13 y 17 años de edad, con el objetivo de explorar características, motivaciones y consecuencias del uso excesivo de las redes sociales. Para ello, los participantes fueron seleccionados a partir de la Social Media Disorder Scale (SMD – Scale), complementada con preguntas sobre el tiempo de uso, la frecuencia de desbloqueo del teléfono y la percepción de dependencia hacia las redes sociales.

Los resultados evidenciaron que los adolescentes describieron un fenómeno denominado captura atencional y secuestro cognitivo (attentional capture and cognitive hijacking), caracterizado por la necesidad constante de revisar las notificaciones y la dificultad para mantener la atención en conversaciones o actividades cotidianas. Asimismo, los participantes manifestaron que el uso de redes sociales interfería con sus hábitos de estudio, disminuía su capacidad de concentración y favorecía la procrastinación. Los autores concluyeron que el uso problemático de las redes sociales se asocia con alteraciones percibidas en los procesos atencionales y en el control cognitivo, además de repercutir negativamente en el rendimiento académico de los adolescentes.

De acuerdo con Real-Fernández et al. (2025) se desarrolló un estudio de tipo transversal con una muestra conformada por 1164 adolescentes españoles pertenecientes al nivel de educación secundaria. Del total de participantes, el 48 % correspondía al sexo masculino y las edades oscilaban entre los 12 y los 17 años ($M = 14.86$; $DE = 1.41$). Los estudiantes procedían de cinco instituciones educativas, lo que permitió disponer de una muestra amplia para el análisis de la población adolescente. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre el uso excesivo de internet, vinculado al uso de redes sociales, las funciones ejecutivas, la ansiedad y el ciberacoso. Para ello, las funciones ejecutivas fueron evaluadas mediante el Adolescent and Adult Executive Functioning Questionnaire (ADEXI), la ansiedad a través de la Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) y el uso excesivo de internet mediante el Internet Addiction Test (IAT).

Los resultados evidenciaron la presencia de correlaciones positivas significativas, indicando que niveles más elevados de uso excesivo se relacionan con un peor desempeño en procesos vinculados al control cognitivo, la regulación emocional y la autorregulación conductual. Asimismo, los autores señalan que el uso excesivo de internet se asocia con una mayor vulnerabilidad psicológica durante la adolescencia, afectando de manera particular dominios como la atención, el control inhibitorio y la toma de decisiones (Real-Fernández et al., 2025).

En el artículo publicado por Nagata et al. (2026) se analiza la asociación entre el uso excesivo de las redes sociales y la estructura cerebral en los adolescentes, utilizando datos del estudio longitudinal ABCD, uno de los proyectos neuropsicológicos más grandes en población infanto-juvenil a nivel mundial, este estudio incluyó una muestra de aproximadamente 7,600 adolescentes de edades de entre 10 a 13 años, evaluando el uso de redes sociales junto con

medidas de neuroimagen estructural. Los resultados mostraron que un mayor uso excesivo temprano de redes sociales se asocia con un menor grosor cortical en diversas regiones cerebrales, particularmente en aquellas relacionadas con el procesamiento autorreferencial, la cognición social y el control ejecutivo que forman parte de la red por defecto, redes ejecutivas frontales y áreas de procesamiento visual. Estos hallazgos sugieren una posible relación entre la exposición excesiva a redes sociales durante etapas críticas del desarrollo y alteraciones sutiles en la maduración cortical, área profundamente implicada en el funcionamiento cognitivo.

De acuerdo con Costa et al. (2026) quien realizó una revisión sistemática de literatura cuyo objetivo fue caracterizar el impacto del uso excesivo en los adolescentes de entre 10 a 19 años de edad, describe y sistematiza las metodologías de 12 estudios empíricos independientes de la última década que utilizaron instrumentos clínicos y neuropsicológicos estandarizados como el cuestionario de evaluación conductual BRIED, escalas de adicción a internet y tareas de laboratorio cognitivo computarizadas. Con este enfoque describen cómo la exposición excesiva a la dinámica de la gratificación inmediata y el desplazamiento continuo por la pantalla, particularmente en plataformas de videos cortos como Tik Tok, satura los recursos cognitivos disponibles y altera la maduración de la corteza prefrontal en este rango de edad.

En relación con los resultados cuantitativos obtenidos, se identificaron correlaciones negativas estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre la severidad del uso de las redes sociales y diversos indicadores del funcionamiento neurocognitivo en los jóvenes. Asimismo, las evaluaciones conductuales dirigidas al control inhibitorio evidenciaron un incremento considerable tanto en la frecuencia de errores como en el tiempo de respuesta ante estímulos distractores. En conjunto, estos hallazgos sugieren un deterioro de la atención selectiva y de la capacidad de concentración en los adolescentes evaluados, lo que refleja mayores dificultades para inhibir la interferencia proveniente del entorno y mantener un procesamiento eficiente de la información.

En concordancia con estos resultados, la evidencia también muestra la presencia de dificultades significativas en la memoria de trabajo, fenómeno que ha sido relacionado con la denominada “descarga digital”, mediante la cual el almacenamiento y procesamiento temporal de la información tienden a disminuir como consecuencia de una mayor dependencia de dispositivos externos (Costa et al., 2026). Del mismo modo, los resultados obtenidos a través del cuestionario BRIEF evidenciaron alteraciones en procesos como la planificación y la

autorregulación emocional, lo que sugiere la presencia de déficits en distintas funciones ejecutivas. Estas dificultades parecen acentuarse en aquellos adolescentes que mantienen un uso de dispositivos durante la noche, situación que suele asociarse con una reducción del tiempo de sueño por debajo de las ocho horas diarias, comprometiendo posteriormente el funcionamiento cerebral y el desempeño cognitivo durante el día siguiente (Costa et al., 2026).

El estudio correlacional realizado por Gupta (2026) en 100 adolescentes entre 13 a 16 años de edad residentes de India, con el objetivo de analizar el impacto del uso excesivo de redes sociales sobre la inhibición cognitiva y el estilo cognitivo. Para evaluar, se utilizó el cuestionario Internet Addiction Test de Young (2017), Stroop Color and Word Test para evaluar la capacidad de inhibir información irrelevante y Group Embedded Figures Test para valorar el estilo cognitivo.

Los resultados del estudio evidenciaron una estrecha relación entre adicción a redes sociales e inhibición cognitiva ($r = 0.79$; $p < 0.01$), de igual forma entre la adicción a redes sociales y el estilo cognitivo ($r = 0.83$; $p < 0.01$). Además, la inhibición cognitiva se asoció significativamente con el estilo cognitivo ($r = 0.80$; $p < 0.01$). Los autores concluyeron que el uso excesivo de redes sociales afecta a los adolescentes para inhibir estímulos irrelevantes, mantener la atención en tareas específicas y optimizar el procesamiento de la información. De esta forma al ser la inhibición cognitiva un proceso ejecutivo esencial para el control atencional y la recuperación más eficiente en la memoria, los resultados sugieren que el uso excesivo de redes sociales repercute negativamente en el funcionamiento de estos procesos cognitivos.

La investigación realizada por Xiao et al. (2026) en 978 adolescentes entre 10 a 18 años de edad de China, tuvo como objetivo analizar la asociación entre el uso excesivo de redes sociales (específicamente en redes sociales con videos cortos) y la función ejecutiva, evaluando el rol mediador de la calidad de sueño y el rol moderador de la actividad física. La evaluación utilizó la escala Short Video Addiction Scale para medir el uso excesivo a redes sociales de formato corto, Adolescent Executive Function Scale para valorar memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva y control inhibitorio atencional, para medir la calidad de sueño se usó Single – Item Sleep Quality Scale (SSQS).

Los resultados de esta investigación tuvieron una relación significativa entre el uso excesivo a redes sociales y las funciones ejecutivas ($r = -0.483$; $p < 0.001$), así como el uso excesivo a las redes sociales y la calidad del sueño ($r = -0.300$; $p < 0.001$). Por su parte, la calidad del sueño se asoció de manera positiva con las funciones ejecutivas ($r = 0.312$; $p <$

0.001) y actuó como un mediador parcial entre el uso de redes sociales y el desempeño ejecutivo. Los autores concluyeron que el uso excesivo de redes sociales perjudica directamente memoria de trabajo, concentración y el control atencional en adolescentes.

Los estudios revisados evidencian que existe una relación consistente entre el uso excesivo de las redes sociales y el deterioro de diferentes funciones cognitivas en la adolescencia. En particular, diversas investigaciones han demostrado que los patrones de uso excesivo de redes sociales se asocian en dificultades en la atención sostenida, control inhibitorio y la concentración (Boer et al., 2020; Kokoç, 2021; Sun & Chao, 2024). Del mismo modo, otros estudios identificaron alteraciones en la memoria de trabajo, la memoria auditivo-verbal y la memoria visual, sugiriendo que la exposición excesiva a redes sociales puede interferir en los procesos de codificación, consolidación y recuperación de la información (Petrash et al., 2022; Sha & Dong, 2021). De igual forma, estudios más recientes señalan que estas alteraciones no solo son objetivamente medibles mediante pruebas neuropsicológicas, sino que también son percibidas por los propios adolescentes en sus actividades académicas y cotidianas (Ciudad-Fernández et al., 2024).

En conclusión, la literatura científica revisada respalda la existencia de una asociación entre el uso excesivo de las redes sociales y el deterioro del funcionamiento cognitivo en adolescentes, aunque en los diferentes estudios se ocupen diferentes pruebas, coinciden en señalar que los patrones de uso excesivo de redes sociales se asocian a factores de riesgo en la atención, memoria y concentración. Estos hallazgos constituyen un sólido respaldo empírico para la presente investigación, al justificar la necesidad de evaluar el estado de dichas funciones cognitivas en adolescentes (Gupta, 2026; Real-Fernández et al., 2025; Xiao et al., 2026).

Tabla 1*Selección de artículos para el objetivo 1.*

Base de datos utilizada	Palabras de búsqueda	Número de artículos encontrados	Número de artículos seleccionados
SciELO	(addiction OR	559	2
Scopus	"problematic social media use") AND	451	6
Dialnet	adolescents AND	4	1
Web of Science	neuropsychological	255	3
Taylor & Francis		413	0

Nota. Elaboración propia

Lineamientos de intervención preventiva basado en los hallazgos cognitivos y afectivos que promuevan el uso saludable de la tecnología en el entorno del adolescente.

Vossen et al. (2024) realizaron una revisión sistemática de 43 estudios para determinar la influencia de los factores parentales y familiares en el uso problemático de redes sociales en los adolescentes. La mayor parte de los estudios incluidos presentaron un diseño transversal, a excepción de tres investigaciones de carácter longitudinal, y se basaron principalmente en autoinformes de los participantes, salvo un estudio que incorporó también reportes parentales. En cuanto a la distribución geográfica, 19 estudios fueron desarrollados en Asia, 15 en Europa, 7 en Medio Oriente y 1 en Norteamérica. Respecto a la evaluación del uso problemático de redes sociales, se utilizaron diversos instrumentos, destacando la Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), aplicada en 13 estudios, y la Social Media Disorder Scale (SMD), utilizada en 9 investigaciones, ambas fundamentadas en componentes del modelo de adicción conductual.

Los resultados de la investigación mostraron que las relaciones familiares caracterizadas por: el afecto, apoyo emocional, comunicación abierta y una supervisión adecuada se asocia con un menor nivel de uso problemático de redes sociales; mientras que el conflicto familiar, la inconsistencia parental y la sobreprotección se asocia a una mayor vulnerabilidad a dicho comportamiento.

Desde una perspectiva neuropsicológica, los hallazgos indican que un entorno familiar seguro promueve el desarrollo de los mecanismos de autorregulación emocional, control inhibitorio y de toma de decisiones. Por otro lado, un entorno familiar disfuncional promueve dificultades en el autocontrol, factores frecuentemente asociados con el uso excesivo de estas plataformas. Los autores hacen énfasis en lo importante de fortalecer los lazos familiares y además promover estrategias de crianza positivas como medidas preventivas para reducir los riesgos cognitivos asociados con el uso problemático de las redes en la adolescencia (Vossen et al., 2024).

El estudio realizado por Virós-Martín et al. (2024) publicado en *Humanities and Social Sciences Communications*, empleó un diseño cuantitativo de corte transversal con una muestra de 737 adolescentes españoles, cuyas edades comprendían entre los 12 y 18 años. La recolección de información se realizó mediante un cuestionario autoadministrado en formato en línea, que integró escalas previamente validadas para medir el uso excesivo de TikTok, el tipo de contenido consumido y la autopercepción del bienestar digital. Además, se incorporaron variables sociodemográficas como el sexo y la edad, lo que permitió analizar posibles diferencias entre los participantes en función de estas características.

En relación con los resultados obtenidos, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas según el género en el uso de la plataforma y en los patrones de consumo de contenido. En este sentido, se observó que las mujeres presentaron un mayor tiempo de uso y una mayor exposición a contenidos asociados a la belleza y la moda, mientras que los hombres mostraron una tendencia a consumir con mayor frecuencia contenidos relacionados con videojuegos y deportes. Asimismo, se evidenció que un mayor uso de TikTok se asoció con una menor capacidad de autorregulación del tiempo dentro de la plataforma y con una percepción más reducida del bienestar digital, aunque en términos generales los adolescentes reportaron una valoración relativamente positiva de su bienestar en el entorno digital. De igual forma, se observó que el consumo de contenidos relacionados con música, cultura, viajes y conocimientos generales se relacionó de manera positiva con la resiliencia emocional y la autorregulación, mientras que otros tipos de contenido parecieron favorecer principalmente la conexión social. A partir de estos hallazgos, los autores concluyen que es necesario implementar programas educativos y estrategias preventivas orientadas a promover hábitos digitales saludables, mejorar la gestión del tiempo de pantalla y fortalecer el bienestar psicológico en la población adolescente.

Asimismo Pan et al. (2024) realizó un estudio cuantitativo bajo una perspectiva socio ecológica para identificar factores protectores asociados con la resiliencia digital y el bienestar de los adolescentes en el entorno digital. Este estudio incluyó una muestra de 1882 díadas de adolescentes y padres y 30 coordinadores de tecnología de instituciones educativas en Hong Kong. Los resultados mostraron que la alfabetización digital ($\beta = 0.31$; $p < 0.001$), la autorregulación emocional ($\beta = 0.28$; $p < 0.001$), las relaciones positivas entre padres e hijos ($\beta = 0.26$; $p < 0.001$) y los programas de educación digital ($\beta = 0.22$; $p < 0.001$) se asociaron significativamente con mayores niveles de resiliencia digital y bienestar. Además, los adolescentes que recibieron apoyo familiar y capacitación en habilidades digitales mostraron una mayor capacidad para afrontar los riesgos en línea y gestionar de forma adaptativa las experiencias digitales.

En resumen, las estrategias preventivas deben centrarse principalmente en fortalecer la resiliencia digital mediante el desarrollo del pensamiento crítico, la autorregulación y la alfabetización digital, complementadas con la participación activa de la familia y escuela, para promover un uso saludable de tecnología y reducir las consecuencias negativas asociadas al uso excesivo de redes en la adolescencia.

Por su parte, la revisión sistemática realizada por Carras et al. (2024) identificó y evaluó las intervenciones de promoción de la salud y prevención dirigidas a aumentar el bienestar digital y reducir el uso excesivo de tecnología entre niños, adolescentes y adultos. En la investigación se analizaron 41 estudios científicos con 35 estudios primarios y 6 revisiones sistemáticas que evaluaron 33 programas de intervención. Los resultados mostraron que las estrategias más efectivas combinaban componentes educativos, psicoeducativos y desarrollo de habilidades personales, lo cual mostro un efecto positivo en la disminución de tiempo frente a pantalla desarrollando así hábitos digitales saludables.

Además, los autores enfatizan considerar factores individuales, familiares, escolares y sociales al desarrollar intervenciones dado el alto impacto que tienen sobre los adolescentes. Las estrategias preventivas deben centrarse en la educación digital, fortalecimiento de la autorregulación, desarrollo de habilidades para el uso responsable de la tecnología y participación activa de la familia.

Por su parte la revisión sistemática realizada por Samsidar (2024) siguió los lineamientos del método PRISMA con el fin de analizar la efectividad del asesoramiento en la alfabetización digital como estrategia para reducir el riesgo de adicción a las redes en

adolescentes. El estudio incluyó 12 publicaciones realizadas entre 2022 y 2025 en donde se incluyen ensayos controlados, estudios cuasiexperimentales, revisiones sistemáticas y metaanálisis realizados en varios países. Los resultados de esta investigación evidenciaron que los programas basados únicamente en alfabetización digital mejoran significativamente el conocimiento, las actitudes y las habilidades de autorregulación en relación con el uso de redes sociales. No obstante, cuando se aplican de manera aislada, su efectividad tiende a ser limitada, lo que sugiere la necesidad de abordajes más integrales para alcanzar mejores resultados.

Por otro lado, las intervenciones que integran componentes como la alfabetización digital, el entrenamiento en autorregulación emocional, el apoyo psicológico y las estrategias de corte cognitivo-conductual han evidenciado resultados más consistentes en la reducción del uso problemático de las redes sociales. En este sentido, la literatura destaca que los programas implementados en el ámbito escolar, especialmente aquellos que cuentan con la participación activa de la familia y la supervisión de profesionales, suelen generar mayores beneficios preventivos. Esto pone de relieve la importancia de adoptar un enfoque integral y multisistémico en el desarrollo de este tipo de intervenciones.

Los autores concluyen que las estrategias orientadas a promover un uso saludable de la tecnología integran componentes de educación digital, fortalecimiento de habilidades de autocontrol, regulación emocional y apoyo familiar. En conjunto, estos elementos configuran un enfoque de intervención integral que busca no solo reducir el uso problemático, sino también favorecer un manejo más consciente y adaptativo de la tecnología.

Nagata, Hur, et al. (2025) llevaron a cabo una revisión bibliográfica con el objetivo de identificar y analizar intervenciones orientadas a disminuir el impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de adolescentes de entre 10 y 19 años. En este análisis se examinaron diversas estrategias de intervención, entre las que se incluyen enfoques terapéuticos, programas de alfabetización mediática y medidas de restricción del uso de redes sociales.

Los resultados de la investigación indicaron que las intervenciones de enfoque cognitivo-conductual, junto con aquellas basadas en mindfulness y autocompasión, presentan una mayor efectividad para generar cambios sostenibles en los hábitos de uso digital. Asimismo, estas estrategias contribuyen a la mejora del bienestar psicológico, la autoestima, la percepción de la imagen corporal y la capacidad de autorregulación. En contraste, las intervenciones centradas exclusivamente en la restricción del tiempo de pantalla o en la

advertencia de los posibles riesgos del uso prolongado de redes sociales mostraron una eficacia limitada para producir modificaciones conductuales duraderas. A partir de ello, los autores concluyen que las medidas preventivas más eficaces son aquellas orientadas al fortalecimiento de habilidades cognitivas y emocionales, como el autocontrol, la regulación emocional, el pensamiento reflexivo y el uso intencional de las redes.

Arana-Rodríguez et al. (2025) en una revisión sistemática con metaanálisis publicada en *BMC Public Health*, sintetizaron evidencia proveniente de múltiples estudios experimentales y cuasiexperimentales publicados entre 2013 y 2023, para evaluar la efectividad de las intervenciones educativas sobre el uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes. El análisis incluyó estudios realizados en contextos escolares y comunitarios, en los cuales la edad de los participantes se situó predominantemente en la etapa de la adolescencia.

Los resultados de este metaanálisis indican que las intervenciones educativas presentan efectos favorables en la reducción del uso excesivo de las redes sociales, aunque la magnitud de dichos efectos varía entre los estudios analizados. En este sentido, se observó una mayor consistencia en los programas que incorporan componentes de autorregulación digital y estrategias psicoeducativas, así como la participación activa de la familia, los cuales mostraron mejores resultados en comparación con aquellas intervenciones centradas únicamente en la transmisión de información.

No obstante, los autores también señalan que la evidencia específica sobre la adicción a redes sociales sigue siendo limitada en comparación con otros usos problemáticos de internet, lo que subraya la necesidad de mayor producción de estudios centrados exclusivamente en esta problemática.

En la misma línea Sevilla-Fernández et al. (2025) realizó una revisión sistemática para así analizar el impacto del control parental en el uso de redes sociales en niños y adolescentes. De esta forma se examinaron 32 estudios empíricos publicados entre 2012 y 2023, en donde se incluyeron 32.303 adolescentes desde los 9 hasta los 18 años de edad. Los hallazgos de la investigación indican que las estrategias de control parental, especialmente las restrictivas reducen el tiempo de uso en las redes sociales y mitigan los riesgos asociados, tales como: el contacto con desconocidos y la divulgación de información personal. Además, se observó que la comunicación abierta, supervisión activa y la participación parental promueven un comportamiento digital mucho más seguro y responsable. De esta forma, los autores concluyen

que la participación de los padres constituye un factor protector significativo para el desarrollo de hábitos saludables en el entorno virtual y prevención de consecuencias negativas derivadas del uso excesivo.

Canoğulları (2026) realizó una revisión sistemática centrada en las adicciones conductuales digitales en la población adolescente, incluyendo de forma específica el uso problemático de las redes sociales. El estudio sintetizó investigaciones en adolescentes con edades comprendidas aproximadamente entre los 12 a los 19 años de edad, abarcando diseños experimentales, cuasi-experimentales y observacionales. En esta revisión se consideraron distintas intervenciones psicoterapéuticas y estas intervenciones presentaron variaciones en su duración, modalidad de aplicación y enfoque terapéutico, con un predominio de la terapia cognitivo-conductual como modelo de intervención principal.

Los resultados evidenciaron que la terapia cognitivo-conductual constituye el enfoque más consistentemente asociado a la reducción de los síntomas del uso excesivo de redes sociales en los adolescentes, comparándola con otras intervenciones menos estructuradas y asimismo se observa que los programas que incorporan componentes adicionales como el entrenamiento en funciones ejecutivas, regulación emocional y participación familiar tienden a presentar mayor efectividad en la disminución de las conductas problemáticas relacionadas con el uso excesivo de redes sociales, pero aunque los hallazgos sugieran efectos positivos de las intervenciones psicológicas, la evidencia aún es bastante limitada y se requieren más estudios experimentales y longitudinales para determinar con mayor precisión la magnitud de estos efectos.

En concordancia con Freed et al. (2025) se desarrolló un estudio basado en trabajos previos sobre la búsqueda de ayuda, estrategias de afrontamiento y sistemas de apoyo utilizados en adolescentes que enfrentan experiencias digitales negativas. Los autores destacan que, si bien la tecnología brinda oportunidades para la interacción social también genera un aumento de vulnerabilidad de los jóvenes a riesgos.

De acuerdo a los autores, algunos componentes interrelacionados como: reconocimiento del problema, búsqueda y organización de sistemas de apoyo, alfabetización digital e implementos de medidas de seguridad permiten que adolescentes, familias, educadores y profesionales colaboren en identificar riesgos ante situaciones de vulnerabilidad. Además, se hace énfasis que la resiliencia digital depende no solo de las capacidades individuales del adolescente, sino también de su sistema de apoyo.

Los resultados de cinco grupos focales realizados con 34 profesionales que trabajan con población joven evidenciaron una valoración general positiva, destacándose la importancia de promover habilidades de afrontamiento, alfabetización digital y estrategias preventivas. Asimismo, los participantes señalaron que la resiliencia digital debe entenderse como una responsabilidad compartida entre los propios adolescentes, las familias, las instituciones educativas y los profesionales de la salud. En este sentido, se considera que este enfoque colaborativo favorece el desarrollo de recursos personales y sociales que permiten a los adolescentes enfrentar de manera más adaptativa el uso de las redes sociales y otras tecnologías (Freed et al., 2025).

La evidencia científica revisada nos habla acerca de que para un uso excesivo de redes en adolescentes debe enfocarse en fortalecer los factores cognitivos y afectivos que ayudan a mantener un uso saludable de la tecnología. Bajo este criterio, Freed et al. (2025); Hassoun et al. (2025); Pan et al. (2024) destacan la resiliencia digital, la alfabetización digital y el pensamiento crítico como componentes fundamentales para desenvolverse adecuadamente en entornos virtuales. Asimismo, estas habilidades permiten a los adolescentes evaluar de manera más crítica toda la información que consumen para identificar posibles situaciones de riesgo y tomar decisiones más seguras dentro de su contexto digital.

De igual forma varios de los autores citados anteriormente coinciden en que las habilidades de autorregulación son un elemento importante entre las estrategias preventivas. Nagata, Hur, et al. (2025); Pérez-Wiesner et al. (2025); Samsidar (2024); Sevilla-Fernández et al. (2025) demostraron que las intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual, la atención plena, la autocompasión y el entrenamiento de funciones ejecutivas promueven un mejor autocontrol, regulación emocional y disminuyen las conductas asociadas con el uso excesivo de las redes sociales.

En conjunto, la evidencia revisada sobre los efectos neuropsicológicos asociados al uso excesivo de redes sociales en los adolescentes permite comprender que esta problemática involucra tanto alteraciones en las áreas cognitivas como factores contextuales que pueden influir en su aparición, evolución y mantenimiento. Investigaciones como las de Golding et al. (2025), señalan que una exposición frecuente a entornos digitales y un uso excesivo de las redes sociales se relacionan con dificultades en los procesos de autorregulación, control cognitivo y funcionamiento ejecutivo, comprometiendo las capacidades vinculadas con la planificación, la organización y la regulación conductual. Asimismo, estudios como los de

Sevilla-Fernández et al. (2025) y Vossen et al. (2024) subrayan la importancia de la comunicación en la familia, la orientación parental y la implementación de estrategias de educación digital como factores clave en la prevención de conductas problemáticas vinculadas al uso de estas plataformas. En conjunto, la evidencia revisada sugiere que el análisis de los efectos neuropsicológicos y de las intervenciones preventivas debe realizarse desde una perspectiva integral, que contemple tanto el funcionamiento cognitivo como los distintos contextos de desarrollo del adolescente, lo cual resulta esencial para una comprensión global y coherente del fenómeno.

Tabla 2

Selección de artículos para el objetivo 2

Base de datos utilizada	Palabras de búsqueda	Número de artículos encontrados	Número de artículos seleccionados
SciELO	(addiction OR	559	0
Scopus	"problematic social media use") AND	451	5
Dialnet	adolescents AND	4	1
Web of Science	neuropsychological	255	3
Taylor & Francis		413	1

Nota. Elaboración propia

Conclusiones

La presente revisión documental permitió recopilar y analizar la evidencia científica disponible en torno a los efectos neuropsicológicos asociados al uso excesivo de redes sociales en la población adolescente. En términos generales, los estudios revisados coinciden en que esta problemática ha adquirido una relevancia creciente dentro del campo de la psicología y la salud mental, especialmente si se considera que la adolescencia constituye una etapa del desarrollo en la que el cerebro aún se encuentra en proceso de maduración, además de caracterizarse por una elevada exposición a estímulos digitales.

En relación con el primer objetivo específico, los hallazgos revisados indican una asociación entre el uso excesivo de redes sociales y dificultades en la atención sostenida y el control atencional, las cuales se manifiestan en algunos casos mediante una mayor

distraibilidad y un incremento en los tiempos de respuesta ante distintas tareas cognitivas. De igual forma, se reportan afectaciones en la memoria de trabajo y en los procesos de memoria a corto y largo plazo, particularmente en contextos de consumo constante de contenido breve y altamente estimulante, como el que predomina en plataformas como TikTok. A esto se suman posibles compromisos en funciones ejecutivas como la planificación, el control inhibitorio y la regulación emocional.

Respecto al segundo objetivo específico, la literatura revisada indica que las intervenciones preventivas más eficaces no se restringen únicamente a la disminución del tiempo de exposición a pantallas, sino que se enfocan en el fortalecimiento de recursos psicológicos como la autorregulación, el pensamiento crítico y la alfabetización digital. En este sentido, se ha observado que las estrategias basadas en enfoques cognitivo-conductuales, mindfulness y el entrenamiento de funciones ejecutivas presentan mejores resultados, particularmente cuando se articulan con la participación del entorno familiar a través de una comunicación adecuada, supervisión activa y orientación parental, así como con la implementación de programas de educación digital en el ámbito escolar.

Finalmente, se concluye que los principales hallazgos neuropsicológicos asociados al uso excesivo de redes sociales en adolescentes incluyen alteraciones en procesos cognitivos como la atención sostenida, la memoria de trabajo, el control inhibitorio, la autorregulación y distintos componentes de las funciones ejecutivas, lo que puede comprometer habilidades relacionadas con la planificación, la organización y la regulación de la conducta. Asimismo, la evidencia disponible sugiere la existencia de posibles cambios estructurales y funcionales en regiones cerebrales vinculadas al control cognitivo y al procesamiento autorreferencial, aunque los resultados reportados aún presentan cierta heterogeneidad.

De igual manera, los estudios revisados señalan que las estrategias preventivas con mejores resultados son aquellas orientadas al fortalecimiento de la autorregulación, la alfabetización digital y la participación activa del entorno familiar y escolar. Sin embargo, persisten limitaciones relevantes, como la escasez de estudios longitudinales y de investigaciones basadas en técnicas de neuroimagen que permitan establecer relaciones causales con mayor precisión. En este sentido, se enfatiza la necesidad de desarrollar investigaciones con diseños metodológicos más robustos y criterios de evaluación más estandarizados, con el fin de profundizar en la comprensión del fenómeno y fortalecer la base científica que sustenta el diseño de intervenciones dirigidas a la población adolescente.

Bibliografía

- Accorinti, I., Mutti, G., Fantozzi, P., Milone, A., Sesso, G., Tolomei, G., Valente, E., Narzisi, A., Martinelli, E., Cordella, M. R., Masi, G., & Berloff, S. (2025). Social Media Engagement and Usage Patterns, Mental Health Comorbidities, and Empathic Measures in an Italian Adolescent Sample: A Comparative Study. *Children*, 12(9), 1226. <https://doi.org/10.3390/children12091226>
- Aitken, A., Jounghani, A. R., Carbonell, L. M., Kumar, A., Crawford, S., Bowden, A. K., & Hosseini, S. M. H. (2024). The Effect of Social Media Consumption on Emotion and Executive Functioning in College Students: An fNIRS Study in Natural Environment. *Research Square*, rs.3.rs-5604862. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5604862/v1>
- Arana-Rodríguez, A., Garrido-Fernández, A., Sánchez-Alcón, M., Sánchez-Galloso, J., Rodríguez-Domínguez, Á.-J., & García-Padilla, F. M. (2025). Impact of health education on internet addiction, internet use time, and social media addiction in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 26(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25793-4>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1-16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2020). Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality. *Child Development*, 91(4), e853-e865. <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Brand, V. A. G., & García, L. E. G. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1-31.

- Canogullari, Ö. (2026). Digital Behavioral Addictions in Adolescents and Psychotherapeutic Interventions: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 11(2), 273-287. <https://doi.org/10.1007/s40894-026-00283-9>
- Carras, M. C., Aljuboori, D., Shi, J., Date, M., Karkoub, F., Ortiz, K. G., Abreha, F. M., & Thrul, J. (2024). Prevention and Health Promotion Interventions for Young People in the Context of Digital Well-Being: Rapid Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1), e59968. <https://doi.org/10.2196/59968>
- Chaku, N., & Davis-Kean, P. E. (2024). Positioning adolescence in the developmental timeline. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1191-1200. <https://doi.org/10.1111/jora.12928>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A., & Schmidt, A. (2023). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching On Prospective Memory. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-15. <https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>
- Ciudad-Fernández, V., Zarco-Alpuente, A., Escrivá-Martínez, T., Herrero, R., & Baños, R. (2024). How adolescents lose control over social networks: A process-based approach to problematic social network use. *Addictive Behaviors*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108003>
- Costa, L. P. da, Santos, L. H. da S., & Nogueira, R. M. T. B. L. (2026). Social Media and Executive Functions in Adolescents: A Literature Review. *Psico-USF*, 31, e284171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/14138271202631e284171>
- Dombak, K., Yayla, İ. E., Makas, S., Çelik, E., Sahranç, Ü., & Kaya, M. (2026). Psychological Needs and Problematic Social Media Use in Adolescents: A Gender-Moderated Mediation via Sensation Seeking and Cognitive Flexibility. *Healthcare*, 14(1), 8. <https://doi.org/10.3390/healthcare14010008>
- dos Anjos, K. R. B., Cabral, L. M. M., Paulino, M. da S. P. S., Galvão, P. V. M., de Lorena Sobrinho, J. E., & de Sena-Leal, M. D. (2024). *Impacts of social media on adolescent mental health: A rapid systematic review.*

- Franco, R. M. M., López, A. D., & García, J. A. S. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, 4(2), 12-23.
- Freed, D., Bazarova, N., Consolvo, S., Cosley, D., & Gage Kelley, P. (2025). PROTECT: A Framework to Foster Digital Resilience for Youth Navigating Technology-Facilitated Abuse. *Social Sciences*, 14(6), 378. <https://doi.org/10.3390/socsci14060378>
- Galván, A. (2021). Adolescent Brain Development and Contextual Influences: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 31(4), 843-869. <https://doi.org/10.1111/jora.12687>
- Golding, J., Rallison, A., Zhang, K., Awan, A., Romero, F., Lacbain, J., Lee, S., Momand, S., Azer, L., & Zhang, W. (2025). The Relationship Between TikTok Usage and Executive Function Is Mediated by Problematic Social Media Use. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1748. <https://doi.org/10.3390/bs15121748>
- Gupta, A. (2026). Impact of Social Media Addiction on Inhibition of Information and Cognitive Style in Adolescents of Kolkata. *Educational Quest*, 17(1), 85-88. <https://doi.org/10.30954/2230-7311.1.2026.10>
- Hassoun, A., Beacock, I., Carmody, T., Kelley, P. G., Goldberg, B., Kumar, D., Murray, L., Park, R. S., Sarmadi, B., & Consolvo, S. (2025). Beyond Digital Literacy: Building Youth Digital Resilience Through Existing “Information Sensibility” Practices. *Social Sciences*, 14(4), 230. <https://doi.org/10.3390/socsci14040230>
- Kokoç, M. (2021). The mediating role of attention control in the link between multitasking with social media and academic performances among adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(4), 493-501. <https://doi.org/10.1111/sjop.12731>
- Masri-Zada, T., Martirosyan, S., Abdou, A., Barbar, R., Kades, S., Makki, H., Haley, G., & Agrawal, D. K. (2025). The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 9(2), 111-130.
- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. *Children*, 11(8), 989. <https://doi.org/10.3390/children11080989>

- Nagata, J. M., Bao, K., Murray, S. B., Nedelec, P., Richardson, R. A., Nayak, S., Li, E. J., Wong, J. H., Muller-Oehring, E. M., Scheffler, A., Baker, F. C., Rauschecker, A. M., & Sugrue, L. P. (2026). Social media use and early adolescent brain structure: Findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *NeuroImage*, 331, 121860. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2026.121860>
- Nagata, J. M., Hur, J. O., Talebloo, J., Lee, S., Choi, W. W., Kim, S. J., Lavender, J. M., & Moreno, M. A. (2025). Problematic Social Media Use Interventions for Mental Health Outcomes in Adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 27(9), 491-499. <https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3>
- Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C. (2025). Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence. *JAMA Network Open*, 8(5), e2511704. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>
- Naik, V. S., Mathias, E. G., Krishnan, P., & Jagannath, V. (2025). Impact of social media on cognitive development of children and young adults: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 25, 826. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-06041-5>
- Nivins, S., Sauce, B., Liebherr, M., Judd, N., & Klingberg, T. (2024). Long-term impact of digital media on brain development in children. *Scientific Reports*, 14(1), 13030. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63566-y>
- Pan, Q., Lan, M., Tan, C. Y., Tao, S., Liang, Q., & Law, N. (2024). Protective factors contributing to adolescents' multifaceted digital resilience for their wellbeing: A socio-ecological perspective. *Computers in Human Behavior*, 155, 108164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108164>
- Pérez-Sáenz, J., Ortuño-Sierra, J., Pérez-Albéniz, A., Mason, O., & Fonseca-Pedrero, E. (2023). Prevalence of Problematic Internet Use among Spanish Adolescents. *Clínica y Salud*, 34(3), 139-144.
- Pérez-Wiesner, M., Bühler, K.-M., López-Moreno, J. A., & López-Salmerón, M. D. (2025). Effectiveness of Psychological Treatments for Problematic Use of Internet, Video Games, Social Media and Instant Messaging: A Systematic Review and Meta-Analysis.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1598.
<https://doi.org/10.3390/ijerph22101598>
- Petrash, E., Nikishina, V., Razuvaeva, T., Sokolyskaya, M., Kuznetsova, A., & Zapesotskaya, I. (2022). Effects of the social media interference factor on memory consolidation in adolescents. *Medicine of Extreme Situations*, (2022(4)).
<https://doi.org/10.47183/mes.2022.039>
- Poli, S., Salerno, L., Delvecchio, E., Muscolino, A., Tona, A. L., Ghizzoni, G., Nembrini, G., Brugnera, A., & Donisi, V. (2025). Problematic Social Media use in Mid-Adolescents: A Systematic Review of Intrapersonal and Interpersonal Protective/Risk Factors and Psychosocial Interventions. *Current Addiction Reports*, 12(1), 81.
<https://doi.org/10.1007/s40429-025-00694-z>
- Raeseide, R., Jia, S. S., Todd, A., Hyun, K., Singleton, A., Gardner, L. A., Champion, K. E., Redfern, J., & Partridge, S. R. (2024). Are Digital Health Interventions That Target Lifestyle Risk Behaviors Effective for Improving Mental Health and Wellbeing in Adolescents? A Systematic Review with Meta-analyses. *Adolescent Research Review*, 9(2), 193-226. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00224-w>
- Real-Fernández, M., Navarro-Soria, I., Rosales-Gómez, M., & Delgado, B. (2025). Problematic Internet Use and Its Relationship with Cyberbullying, Anxiety, and Executive Functions in Adolescence. *Children*, 12(4), 503.
<https://doi.org/10.3390/children12040503>
- Samsidar, S. (2024). Digital Literacy Counseling and Social Media Addiction Risk in Adolescents: A Systematic Review. *Kamara Journal*, 1, 11-19.
<https://doi.org/10.62872/kj.v1i2.574>
- Sevilla-Fernández, D., Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., & González-Cabrera, J. (2025). Parental mediation and the use of social networks: A systematic review. *PloS One*, 20(2), e0312011.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312011>
- Sha, P., & Dong, X. (2021). Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8820.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: Vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286-292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Stieger, S., & Wunderl, S. (2022). Associations between social media use and cognitive abilities: Results from a large-scale study of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 135, 107358. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107358>
- Sun, W., & Chao, M. (2024). Exploring the influence of excessive social media use on academic performance through media multitasking and attention problems: A three-dimension usage perspective. *Education and Information Technologies*, 29(18), 23981-24003. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12811-y>
- Tarabay, R., Gerges, S., Sarray El Dine, A., Malaeb, D., Obeid, S., Hallit, S., & Soufia, M. (2023). Exploring the indirect effect of loneliness in the association between problematic use of social networks and cognitive function in Lebanese adolescents. *BMC Psychology*, 11(1), 152. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01168-5>
- Tereshchenko, S. Y. (2023). Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 160-173. <https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i5.160>
- Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1444. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>
- Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and Problematic Social Media Use: A Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 11(3), 511-527. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic Social Networking Site use-effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1106004.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1106004>

- Xiao, T., Peng, H., Liang, Z., Pan, M., Liu, Y., Wang, Y., Wang, B., & Tang, W. (2026). When Screens Replace Sleep: Short Video Addiction Impairs Executive Function Through Sleep Disruption in Youth—Is Physical Activity the Antidote? *Brain and Behavior*, 16(4). <https://doi.org/10.1002/brb3.71369>
- Zhang, K., Li, P., Zhao, Y., Griffiths, M. D., Wang, J., & Zhang, M. X. (2023). Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1911-1920. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414625>

Jason Alejandro Ochoa Ruiz portador(a) de la cédula de ciudadanía **Nº 0706126190**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Efectos neuropsicológicos del uso excesivo de redes sociales en adolescentes.”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 02 de **septiembre de 2026**

F:

Jason Alejandro Ochoa Ruiz

C.I. 0706126190