



ID del documento: SMed-Vol.3.N.3.004.2025

Tipo de artículo: Investigación

Impacto del uso de TikTok en la salud mental de los estudiantes de segundo de bachillerato contabilidad “A” de la unidad educativa “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

“Impact of TikTok Use on the Mental Health of Second-Year Accounting High School Students ‘A’ at the ‘Dr. Camilo Gallegos Domínguez’ Educational Unit.”

Autores:

Jonathan Alejandro Almache Domínguez¹, Nicole Mercedes Puma Jimenez², Mercy Gabriela Ávalos López³

¹Pontifica Universidad Católica del Ecuador, Sede Amazonas jonathanalmache@puceamazonas.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0004-7519-4513>

²Pontifica Universidad Católica Del Ecuador, Sede Amazonas nicolepuma@puceamazonas.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0008-8225-1490>

³Universidad Central del Ecuador, Universidad Politécnica Salesiana, Sede Quito. mercyavalos@puceamazonas.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0000-7964-712X>

Autor de Correspondencia: *Jonathan Alejandro Almache Domínguez*, elkingarcia@puceamazonas.edu.ec

Reception dates: 04-April-2025 *Acceptance:* 02-June-2025 *Published:* 16-July-2025

How to cite this article:

Almache Domínguez, J. A., Puma Jimenez, N. M., & Ávalos López, M. G. (2025). Impacto del uso de TikTok en la salud mental de los estudiantes de segundo de bachillerato contabilidad “A” de la unidad educativa “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”. *Sapiens in Medicine*, 3(3), 1-12. <https://sapiensjournal.ec/index.php/sim/article/view/344>





Resumen

El presente estudio analizó el impacto del uso de TikTok en la salud mental de los estudiantes de Segundo de Bachillerato “A” de la Unidad Educativa Dr. Camilo Gallegos Domínguez, durante el periodo lectivo 2025-2026, en el cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos. El objetivo de la investigación fue identificar la relación entre los hábitos de uso de esta red social y el bienestar emocional de los estudiantes. Se utilizó una metodología con enfoque mixto, de diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de una encuesta estructurada con 14 preguntas, aplicada a 28 estudiantes, abordando aspectos relacionados con la frecuencia de uso de TikTok, el tiempo de exposición, el tipo de contenido consumido y su influencia en el estado emocional y académico. Los resultados evidenciaron que TikTok fue utilizada de manera frecuente por la mayoría de los estudiantes, principalmente con fines de entretenimiento, y que una parte considerable manifestó experimentar síntomas emocionales ocasionales como ansiedad, nerviosismo y desmotivación, además de dificultades de concentración académica. Asimismo, los estudiantes percibieron que el uso prolongado de TikTok influyó en su estado de ánimo y niveles de estrés. Se concluyó que el uso de TikTok tuvo un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes, lo que resaltó la necesidad de promover estrategias de uso responsable y educación digital dentro del entorno educativo.

Palabras clave: TikTok; redes sociales; salud mental; adolescentes; rendimiento académico.

Abstract

This study analyzed the impact of TikTok use on the mental health of students in the Second Year of High School “A” at Dr. Camilo Gallegos Domínguez Educational Unit during the 2025-2026 academic period, in Lago Agrio, Sucumbíos province. The objective of the research was to identify the relationship between TikTok usage habits and students’ emotional well-being. A mixed-methods approach was applied, with a non-experimental, cross-sectional design and a correlational scope. Data were collected through a structured survey consisting of 14 questions, administered to a sample of 28 students. The instrument explored aspects such as frequency of TikTok use, daily time spent on the platform, type of content consumed, and its perceived influence on emotional state and academic concentration. The results showed that TikTok was frequently used by most students, mainly for entertainment purposes. A considerable proportion of participants reported experiencing occasional emotional symptoms such as anxiety, nervousness, sadness, and lack of motivation, as well as difficulties concentrating on academic activities. In addition, many students perceived that prolonged use of TikTok influenced their mood and levels of stress. It was concluded that TikTok use had a noticeable impact on students’ mental health, highlighting the importance of promoting responsible use of social media and implementing educational strategies aimed at protecting adolescents’ emotional well-being within the school environment.

Keywords: TikTok; social media; mental health; adolescents; academic performance





1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, TikTok se ha convertido en una de las plataformas digitales más populares a nivel global, especialmente entre jóvenes, ya que les permite expresarse de manera libre mediante contenidos audiovisuales de corta duración. Desde su lanzamiento, esta red social ha influido significativamente en los hábitos de consumo digital debido a su diseño interactivo, el acceso inmediato a contenidos y la constante estimulación visual, lo que ha propiciado que TikTok forme parte de la vida cotidiana de muchos estudiantes.

Según Macías (2023), durante la pandemia de COVID-19 se registró un incremento considerable en las descargas de redes sociales y plataformas de entretenimiento a nivel mundial, siendo TikTok una de las aplicaciones más utilizadas, tendencia que se mantiene hasta la actualidad. Este crecimiento acelerado ha consolidado a la plataforma como un medio de uso frecuente entre adolescentes y jóvenes.

La red social TikTok tuvo su origen en China y fue lanzada oficialmente en el año 2016; para el año 2018 se convirtió en la aplicación móvil con mayor número de descargas en países como Estados Unidos. En la actualidad, la plataforma cuenta con más de 700 millones de usuarios activos, de los cuales aproximadamente el 45 % se encuentra en un rango de edad entre los 15 y 25 años, lo que evidencia su alta aceptación entre la población juvenil, principalmente con fines de entretenimiento y creación de contenido audiovisual.

De acuerdo con datos del portal Mentinno (2023), en Ecuador existen cerca de 12 millones de usuarios activos en TikTok, de los cuales aproximadamente el 25 % son menores de 18 años. Este aumento significativo en el uso de la aplicación ha generado preocupación, ya que el uso excesivo de TikTok puede repercutir de manera positiva o negativa en el comportamiento de los jóvenes, afectando su salud mental y su rendimiento académico, lo que ha originado un debate sobre su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes.

Diversos estudios recientes señalan que el uso prolongado de redes sociales puede influir en la construcción de la identidad, la autoestima y la percepción social de los adolescentes. Según Boyd (2014), Las plataformas constituyen espacios de socialización donde los jóvenes construyen vínculos, experimentan formas de expresión y desarrollan sentido de la pertenencia.

Sin embargo, Twenge (2017) advierte que el incremento frente a la pantalla se ha asociado con mayores niveles de ansiedad, depresión y dificultades en la concentración académica en adolescentes. En esta misma línea, la Organización Mundial de la Salud (2022) ha señalado que el uso problemático de tecnologías





digitales puede afectar los patrones de sueño, la estabilidad emocional y el rendimiento escolar cuando no existe un control adecuado del tiempo de uso.

Asimismo, investigaciones realizadas por Anderson y Jiang (2018) indican que la mayoría indican que la mayoría de los adolescentes reconoce que pasa demasiado tiempo en redes, lo que puede generar distracciones constantes durante las actividades académicas. En el contexto educativo, autores como Cabero y Valencia (2021) sostienen que, si bien las redes sociales pueden convertirse en herramientas pedagógicas innovadoras cuando se utilizan con fines didácticos, su uso desmedido puede interferir en los procesos de aprendizaje, disminuir la atención sostenida y afectar el desempeño académico.

En el ámbito social, TikTok también influye en la forma en que los estudiantes interactúan, comparten tendencias y adoptan modelos de comportamiento. La teoría del aprendizaje social de Bandura (1986) explica que los individuos tienden a limitar conductas observadas en su entorno, incluyendo aquellas difundidas en medios digitales, lo cual puede tener efectos tanto positivos como negativos dependiendo del tipo de contenido consumido.

Por lo antes expuesto, el presente artículo tiene como objetivo analizar el impacto del uso de TikTok en el ámbito social, educativo y en la salud mental de los estudiantes de Segundo de Bachillerato “A” de la Unidad Educativa Dr. Camilo Gallegos Domínguez, durante el periodo lectivo 2025-2026, en el cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos. Además se busca evidenciar que permita comprender de manera integral como esta plataforma digital influye en la dinámica escolar y en el bienestar emocional de los adolescentes, contribuyendo así al debate académico sobre el uso responsable de las redes sociales en el contexto educativo actual.

2. METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que se basó en la recolección de análisis y datos numéricos obtenidos a partir de la encuesta estructurada con preguntas cerradas, lo que permitió el uso de procedimientos estadísticos para describir el fenómeno estudiado, tal como lo señalan Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2014).

Asimismo, el diseño de la investigación fue descriptivo, dado que tuvo como propósito caracterizar las percepciones de los estudiantes respecto al uso responsable de las redes sociales y el cuidado de la salud mental, sin establecer relaciones de causalidad entre las variables estudiadas, tal como lo señala Arias (2012). Finalmente, el estudio fue de corte transversal, puesto que la recolección de la información se efectuó en un único momento temporal, específicamente durante el periodo lectivo 2025-2026, característica propia de este tipo de investigaciones, en las cuales no se realiza seguimiento longitudinal de los sujetos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014)

Participantes





La población estuvo conformada por 28 estudiantes de Segundo de Bachillerato “A” del área de Contabilidad de la Unidad Educativa “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 13 hasta los 19 años. La participación fue voluntaria, garantizando la confidencialidad y el anonimato de la información proporcionada.

Instrumento

Como instrumento de recolección de datos se utilizó una encuesta sobre el uso de TikTok y su impacto en la salud mental, elaborada mediante la plataforma Google Forms en el año 2026. El cuestionario estuvo conformado por 14 preguntas, distribuidas en preguntas cerradas, preguntas de opción múltiple con escala de Likert, así como preguntas dicotómicas con opciones de respuesta “Sí”, “No” y “Tal vez”. Este instrumento permitió recopilar información relacionada con la frecuencia de uso de TikTok y sus posibles efectos en el bienestar emocional de los estudiantes.

3. RESULTADOS

Identificar hábitos y uso del tik tok

Tabla 1

¿Con qué frecuencia usted utiliza TikTok?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje %
Nunca	0	0
Rara vez	8	28,6
A veces	11	39,3
Siempre	8	28,6
Frecuentemente	1	3,6
<i>Total</i>	<i>28</i>	<i>100</i>

Nota. Los resultados muestran que la mayoría del 39,3% utiliza a veces el TikTok, sin embargo, otros estudiantes afirman que rara vez y siempre con un porcentaje de 28,6% hacen su uso y el 3,6% usa frecuentemente el TikTok, lo que evidencia que una presencia constante de la red social en la vida de los estudiantes

Tabla 2

¿Cuánto tiempo diario le dedica al uso de TikTok?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje %
Menos de 30 minutos	1	3,6
Entre 30 minutos y 1 hora	15	53,6
Entre 1 y 2 horas	5	17,9
Mas de 2 horas	7	25
<i>Total</i>	<i>28</i>	<i>100</i>

Nota. Mas de la mitad de estudiantes 53,6% evidencia que hacen uso del TikTok entre 30 minutos y una hora, mientras que una parte de estudiantes supera las dos horas de uso diario y el 3,6% hacen un consumo meno de 30 minutos, lo que indica un consumo moderado a elevado de la plataforma





Tabla 3

¿Qué tipo de contenido consume en tik tok?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Entretenimiento/humor	14	50
Contenido educativo	12	42,9
Vida social/ Influencers	11	39,3
Musica/ baile	8	28,6
Otros	2	7,1
Total	42	167,9%

Nota. El contenido más consumido por los estudiantes corresponde al entretenimiento y humor, seguido del contenido educativo y de vida social o influencers. Esto indica que TikTok es utilizado principalmente con fines recreativos

Tabla 4

¿Con qué frecuencia revisa TikTok antes de dormir?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje %
Siempre	8	28,6
Casi siempre	9	32,1
A veces	10	35,7
Rara vez	1	3,6
Nunca	0	0
Total	28	100

Nota. La mayoría de los estudiantes con un porcentaje de 35,7% revisa TikTok antes de dormir con frecuencia, lo que podría influir en los hábitos de sueño y descanso, considerando el uso nocturno de dispositivos móviles.

Salud mental y bienestar emocional

Tabla 5

En las últimas semanas ¿con que frecuencia se ha sentido ansioso(a) o nervioso(a)?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	5	17,9
Rara vez	7	25
A veces	14	50
Frecuentemente	1	3,6
Siempre	1	3,6
Total	28	100

Nota. La mitad de los estudiantes manifestaron haberse sentido ansioso o nervioso “a veces” con un porcentaje del 50% en las últimas semanas, lo que evidencia la presencia de síntomas emocionales leves a moderados dentro del grupo estudiado.

Tabla 6

¿Con qué frecuencia se ha sentido triste o desmotivado/a?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	3	10,7





Rara vez	7	25
A veces	15	53,6
Frecuentemente	3	10,7
Siempre	0	0
Total	28	100

Nota. Más de la mitad de los estudiantes 53,6% indicó sentirse triste o desmotivado “a veces”, lo que sugiere que una parte considerable de los estudiantes experimenta alteraciones emocionales ocasionales.

Tabla 7

El uso de redes sociales influye en cómo me siento emocionalmente

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	3	10,7
De acuerdo	10	35,7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	32,1
En desacuerdo	2	7,1
Totalmente en desacuerdo	2	7,1
Poco	1	3,6
Nada	1	3,6
Total	28	100

Nota. La mayoría de los estudiantes está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que el uso de redes sociales influye en su estado emocional, lo que evidencia el impacto emocional generado por estas plataformas.

Tabla 8

¿Con qué frecuencia tiene dificultades para concentrarse en sus actividades académicas?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Nunca	2	7,1
Rara vez	8	28,6
A veces	18	64,3
Frecuentemente	0	0
Siempre	0	0
Total	28	100

Nota. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes presenta dificultades de concentración “a veces” con un 64,3%, lo que podría estar relacionado con el uso frecuente de redes sociales y el consumo constante de contenido digital.

Relación entre TikTok y salud mental

Tabla 9

El uso prolongado de TikTok afecta mi estado de ánimo

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
------------	----------	------------





Totalmente de acuerdo	2	7,1
De acuerdo	13	46,4
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4	14,3
En desacuerdo	5	17,9
Totalmente en desacuerdo	2	7,1
Si	2	7,1
Total	28	100

Nota. Un porcentaje considerable de estudiantes considera que el uso prolongado de TikTok afecta su estado de ánimo, lo que evidencia una posible relación entre el tiempo de uso de la plataforma y el bienestar emocional.

Tabla 10

El uso de TikTok influye en mi nivel de estrés y ansiedad

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	3	12,5
De acuerdo	15	62,5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	4,2
En desacuerdo	4	16,7
Totalmente en desacuerdo	1	4,2
Total	28	100

Nota. La mayoría de los encuestados está de acuerdo en que el uso de TikTok influye en sus niveles de estrés y ansiedad, lo que refuerza la percepción de un impacto emocional asociado al uso de esta red social.

Tabla 1

Considero que el uso excesivo del TikTok puede afectar la salud mental de los estudiantes.

Frecuencia	Total	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	5	20,8
De acuerdo	12	50
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	20,8
En desacuerdo	2	8,3
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	28	100

Nota. La mayoría de los estudiantes considera que el uso excesivo de TikTok puede afectar la salud mental, lo que demuestra conciencia sobre los posibles riesgos asociados al uso prolongado de la plataforma.

Tabla 12





¿Ha intentado reducir su tiempo en TikTok?

Frecuencia	Total	Porcentaje
Si	18	69,2
No	3	11,5
Lo he intentado, pero no lo logro	5	19,2
Total	28	100

Nota. La mayoría de los estudiantes ha intentado reducir su tiempo de uso en TikTok, aunque una parte manifestó dificultades para lograrlo, lo que podría indicar malos hábitos.

Tabla 13

¿Le gustaría recibir orientación sobre el uso responsable de redes sociales y cuidado de la salud mental?

Frecuencia	Total	Porcentaje
Si	19	67,9
No	2	7,1
Tal vez	7	25
Total	28	100

Nota. La mayoría de los estudiantes manifestó interés en recibir orientación sobre el uso responsable de redes sociales y el cuidado de la salud mental, lo que evidencia una disposición positiva hacia estrategias de prevención y educación.

Tabla 14

¿Qué tipo de información considera que ayudaría a promover el uso responsable de TikTok y otras redes sociales? (Puede marcar más de una opción).

Frecuencia	Total	Porcentaje
Charlas o talleres educativos en la institución	14	50
Campañas informativas en redes sociales	12	42,9
Orientación psicológica o consejería estudiantil	17	60,7
Guías o material educativo sobre salud mental	13	46,4
Control parental o acompañamiento familiar	2	7,1
Testimonios de estudiantes sobre experiencias con redes sociales	4	14,3
Otros	2	7,1
Total	62	178,5%

Nota. Los estudiantes consideran que la orientación psicológica, las charlas educativas y el material informativo sobre salud mental serían las estrategias más útiles para promover el uso responsable de TikTok y otras redes sociales.





4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten interpretar que el uso de TikTok se ha integrado de manera significativa en la vida cotidiana de los estudiantes de Segundo de BGU Contabilidad “A”, evidenciándose un consumo frecuente que oscila entre 30 minutos y más de dos horas diarias. Este hallazgo confirma la hipótesis inicial del estudio, la cual planteaba que el uso constante de esta red social forma parte de los hábitos digitales de los adolescentes y puede influir en diferentes dimensiones de su bienestar. La alta frecuencia de uso puede explicarse por el diseño atractivo de la plataforma, basado en contenidos breves, dinámicos y altamente personalizados, lo que favorece su consumo continuo.

En relación con el tipo de contenido, se identificó que el entretenimiento y el humor predominan sobre otros formatos, seguido del contenido educativo. Estos resultados coinciden con estudios previos que señalan que TikTok es utilizada principalmente como una plataforma de distracción y recreación, aunque también puede cumplir un rol formativo cuando se consume contenido educativo, tal como lo expone Zeng (2025). En este sentido, el impacto de la aplicación no depende únicamente del tiempo de uso, sino también del tipo de contenido al que los estudiantes están expuestos, lo cual puede explicar por qué algunos efectos percibidos no son completamente negativos.

Respecto a la salud mental, los hallazgos muestran la presencia ocasional de síntomas emocionales como ansiedad, nerviosismo, tristeza y desmotivación, los cuales son reconocidos por los propios estudiantes como influenciados por el uso de las redes sociales. Estos resultados concuerdan con investigaciones que evidencian una relación entre el uso frecuente de plataformas digitales y la aparición de síntomas emocionales leves a moderados en adolescentes, como lo señala Agyapong-Opoku (2025). Esta coincidencia refuerza la validez de los resultados y sugiere que el impacto emocional de TikTok es un fenómeno consistente en contextos educativos similares.

En el ámbito académico, se observó que una parte considerable de los estudiantes presenta dificultades ocasionales de concentración, especialmente cuando el uso de TikTok se realiza antes de dormir. Este hallazgo es consistente con los reportes del Pew Research Center (2025), que indican que el uso nocturno de redes sociales puede afectar la calidad del sueño y, en consecuencia, la atención y el rendimiento académico. Esto permite interpretar que el impacto del uso de TikTok no se limita al plano emocional, sino que también puede incidir en los procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje.

Asimismo, los estudiantes manifestaron que el uso prolongado de TikTok influye en su estado de ánimo y niveles de estrés, lo cual coincide con lo señalado por la Mayo Clinic (2025), que sostiene que los efectos de las redes sociales en la salud mental dependen de la frecuencia de uso, el tipo de contenido y la capacidad de autorregulación del usuario. Un resultado relevante y parcialmente inesperado fue que, a pesar de reconocer estos efectos, muchos estudiantes han intentado reducir su tiempo de uso y muestran disposición para recibir orientación, lo que evidencia un nivel de conciencia sobre la necesidad de regular su consumo digital.





Entre las limitaciones del estudio se reconoce que los datos se basan en la percepción subjetiva de los estudiantes, lo que podría afectar la validez interna de los resultados. Asimismo, el tamaño de la muestra y su delimitación a un solo curso limitan la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones estudiantiles, afectando la validez externa. Además, al tratarse de un estudio de corte transversal, no es posible establecer relaciones causales entre el uso de TikTok y la salud mental.

En cuanto a las implicaciones, los hallazgos aportan evidencia empírica que respalda la necesidad de integrar estrategias de educación digital y promoción de la salud mental en el entorno escolar. A nivel práctico, los resultados pueden servir como base para el diseño de programas de orientación, prevención y acompañamiento psicológico dirigidos a estudiantes, contribuyendo a un uso más responsable de las redes sociales y al fortalecimiento del bienestar integral en la comunidad educativa.

5.- CONCLUSIÓN

TikTok forma parte de los hábitos cotidianos de los estudiantes del Segundo de Contabilidad “A” de la Unidad Educativa Dr. Camilo Gallegos Domínguez, evidenciándose un uso frecuente de esta red social, principalmente con fines de entretenimiento. Estos resultados muestran que la plataforma se encuentra integrada de manera significativa en la rutina diaria de los estudiantes durante el período lectivo 2025.

Los resultados evidencian que el uso de TikTok puede generar efectos en la salud mental de los estudiantes, manifestándose a través de síntomas emocionales ocasionales como ansiedad, estrés, cambios en el estado de ánimo y dificultades de concentración. Dichos efectos son percibidos por los propios estudiantes, especialmente cuando el uso es prolongado o se realiza de manera frecuente, lo que podría influir en su bienestar emocional y desempeño académico.

Se establece que existe una relación entre el uso de TikTok y el bienestar psicológico de los estudiantes, ya que el consumo excesivo de esta red social es percibido como un factor que incide en su equilibrio emocional, niveles de estrés y atención académica. Esta relación pone de manifiesto la importancia de fomentar un uso responsable y consciente de las redes sociales dentro del ámbito educativo.

En definitiva, los resultados del estudio permiten concluir que TikTok constituye una herramienta digital ampliamente utilizada por los estudiantes, cuyo uso puede tener implicaciones tanto positivas como negativas en su bienestar psicológico. En este sentido, se resalta la necesidad de implementar estrategias de orientación y educación digital que promuevan hábitos saludables en el uso de las redes sociales y contribuyan al cuidado de la salud mental en la comunidad educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Agyapong-Opoku N, Agyapong-Opoku F, Greenshaw AJ. Effects of social media use on youth and adolescent mental health: a scoping review of reviews.





- Behav Sci. 2025;15(5):574. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
2. Arias FG. El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica. Caracas: Episteme; 2012. Disponible en: <https://books.google.com>
 3. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall; 1986. Disponible en: <https://psycnet.apa.org>
 4. Boyd D. It's complicated: the social lives of networked teens. New Haven: Yale University Press; 2014. Disponible en: <https://yalebooks.yale.edu>
 5. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 6a ed. México: McGraw-Hill; 2014. Disponible en: <https://www.mheducation.com>
 6. Jiang J. Teens, social media and technology. Pew Research Center; 2018. Disponible en: <https://www.pewresearch.org>
 7. Mayo Clinic. Teens and social media use: what's the impact? 2025. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>
 8. Mentinno. Estado digital Ecuador junio 2023. 2023. Disponible en: <https://mentinno.com>
 9. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es>
 10. Pew Research Center. Social media and teens' mental health: what teens and parents say. 2025. Disponible en: <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>
 11. Rodríguez HJ. Entre el entretenimiento y la socialización: un acercamiento a la cultura digital adolescente a través de TikTok. Rev Iberoam Cienc Soc Human. 2023;1:1-27. Disponible en: <https://ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/307>
 12. Twenge JM. iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy. New York: Atria Books; 2017. Disponible en: <https://www.simonandschuster.com>
 13. Valencia-Ortiz JC, Cabero-Almenara J. Redes sociales y educación: una revisión sistemática. Rev Educ Distancia. 2021;21(65):1-17. Disponible en: <https://revistas.um.es/red/article/view/440901>
 14. Zeng X. The impact of social media on adolescents' mental health. Commun Humanit Res. 2025. Disponible en: <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.HT27388>





Conflicto de interés: El autor afirma que no existen conflictos de intereses y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, aseguran que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.

© 2025 por los Autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0. (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

