

Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social

Adolescents, TikTok, and Instagram: perceptions of the impact of digital technologies on their social life

Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., y Montaña-Blasco, M.



Clara Virós-Martín. Universitat Pompeu Fabra (España)

Doctoranda en Comunicación en la Universitat Pompeu Fabra, Máster en Psicología Social por la Universidad Complutense de Madrid y Grado en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universitat Pompeu Fabra. Su investigación se focaliza principalmente en los efectos psicosociales del uso de los medios de comunicación y, en particular, de las redes sociales, especialmente entre colectivos vulnerables como son los menores de edad. Actualmente es miembro del Grupo de Investigación en Comunicación, Publicidad y Sociedad (CAS UPF).
<https://orcid.org/0009-0009-3562-5370>, clara.viros@upf.edu



Mònika Jiménez-Morales. Universitat Pompeu Fabra (España)

Doctora en Comunicación, Profesora del Departamento de Comunicación de la Universidad Pompeu Fabra. Su investigación se centra en la incidencia psicosocial del discurso de los medios de comunicación y las redes sociales. Ha dirigido diversos proyectos competitivos centrados en el análisis de los efectos de la publicidad en la salud de niños y adolescentes, y en el desarrollo de herramientas de educación mediática dirigidas a los menores. Como miembro del Grupo de Investigación en Comunicación, Publicidad y Sociedad (CAS UPF), es autora de numerosas publicaciones de impacto internacional.
<https://orcid.org/0000-0002-4977-0722>, monika.jimenez@upf.edu



Mireia Montaña-Blasco. Universitat Oberta de Catalunya (España)

Doctora en Comunicación, Profesora de los Estudios de Ciencias de la Información y de la Comunicación, y directora académica del máster universitario de Estrategia y Creatividad en Publicidad de la Universitat Oberta de Catalunya. Su actividad investigadora se centra en el impacto que tienen los medios de comunicación en el bienestar de las personas, sobre todo en los colectivos más vulnerables: niños, jóvenes y mayores. Sus principales intereses de investigación son las nuevas prácticas mediáticas, el consumo mediático y la influencia de la comunicación persuasiva en las personas. Desde 2013, es miembro del grupo GAME de la UOC.
<https://orcid.org/0000-0002-6464-5129>, mmontanabl@uoc.edu

Recibido: 30-09-2024 – Aceptado: 18-01-2025
<https://doi.org/10.26441/RC24.1-2025-3774>

RESUMEN: Propósito. Las tecnologías digitales, especialmente las redes sociales, se han convertido en agentes clave de socialización en la adolescencia. En particular, TikTok e Instagram son las plataformas más utilizadas por los menores españoles. Este estudio tiene como objetivo analizar la percepción de los adolescentes sobre el impacto de estas tecnologías en su vida social, con especial énfasis en las diferencias de género y entre usuarios y no usuarios de ambas plataformas. Metodología. Se aplicó una encuesta a una muestra representativa de 1043 adolescentes españoles de entre 12 y 18 años. Resultados y conclusiones. Los resultados muestran que los adolescentes perciben de forma neutral el impacto de las tecnologías digitales en sus relaciones sociales. Sin embargo, los chicos tienen una visión más positiva que las chicas respecto al efecto de estas tecnologías en su bienestar. Los usuarios de Instagram valoran más positivamente el impacto en la socialización y el sentido de pertenencia, mientras que los de TikTok destacan también la capacidad de expresión individual y la aceptación de normas sociales. Aportes originales. Este estudio aporta una visión inédita sobre la percepción de los adolescentes españoles respecto al impacto de las tecnologías en sus relaciones sociales. Su valor radica en el enfoque cuantitativo que permite explorar diferencias significativas en función de género y el uso de estas plataformas. Además, subraya la necesidad de realizar futuras investigaciones sobre el impacto del algoritmo de TikTok y la capacidad crítica de los adolescentes para reflexionar sobre cómo estas plataformas influyen en sus interacciones sociales.

Palabras clave: adolescentes; jóvenes; medios sociales; redes sociales; TikTok; Instagram; percepción; impacto; tecnologías; vida social.

ABSTRACT: Purpose. Digital technologies, particularly social media, have become key agents of socialization during adolescence. In particular, TikTok and Instagram are the most widely used platforms among Spanish minors. This study aims to analyze adolescents' perceptions of the impact of these technologies on their social life, with a special focus on gender differences and the distinction between users and non-users of both platforms. Methodology. A survey was administered to a representative sample of 1,043 Spanish adolescents aged 12 to 18. Results and conclusions. The results show that adolescents perceive the impact of digital technologies on their social relationships as neutral. However, boys generally have a more positive view than girls regarding the effect of these technologies on their well-being. Instagram users rate the impact on socialization and sense of belonging more positively, while TikTok users also emphasize the effect on individual expression and the acceptance of social norms. Original contributions. This study provides a unique perspective on how Spanish adolescents perceive the impact of digital technologies on their social relationships. Its value lies in the quantitative approach that allows for exploring significant differences based on gender and platform usage. Additionally, it highlights the need for future research on the impact of TikTok's algorithm and adolescents' critical ability to reflect on how these platforms influence their social interactions.

Keywords: adolescents; youth; social media; social networks; TikTok; Instagram; perception; impact; technologies; social life.

1. Introducción

En la actualidad, las tecnologías digitales y, más concretamente, las redes sociales, constituyen una parte esencial de la vida social de los y las adolescentes —de ahora en adelante, los adolescentes— (Kandybovich et al., 2021; Torrijos-Fincias et al., 2021). Por ello, las investigaciones que intentan medir cuál es el efecto que éstas tienen en diferentes aspectos de su vida han proliferado en los últimos años, aunque los resultados obtenidos han sido inconsistentes: la relación entre el uso de tecnologías digitales y estos aspectos parece diferir según el uso que se haga de ellas, los aspectos que se evalúen y los factores externos que puedan interferir en dicha relación (Dienlin y Johannes, 2020; Keles et al., 2020; Orben, 2020; Smith et al., 2021).

En el contexto de España, país europeo con mayor prevalencia de problemas de salud mental entre niños y adolescentes (UNICEF, 2020) y en el que el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes es más problemático (Boer et al., 2020), el estudio sobre el impacto de las tecnologías digitales resulta imprescindible. Sin embargo, teniendo en cuenta la falta de consenso en los resultados de los estudios anteriores, el presente trabajo plantea abordar esa problemática desde un ángulo diferente: el análisis de las percepciones de los propios adolescentes acerca del impacto que tienen las tecnologías digitales en su vida social.

Así pues, con un enfoque cuantitativo, la investigación no se centra en intentar medir por separado el uso que se hace de las tecnologías digitales y su incidencia en diferentes aspectos de la vida social de los adolescentes, sino en conocer cómo perciben ellos mismos el impacto que tienen estas tecnologías. Este trabajo busca analizar también las diferencias de género en dichas percepciones, y las posibles coincidencias y divergencias entre los usuarios y los no usuarios de TikTok e Instagram, plataformas que son especialmente populares entre los menores españoles (Qustodio, 2024).

2. Marco referencial

La adolescencia es una etapa esencial en la socialización de los individuos, dado que es el período en el que acceden a un entorno más amplio, adquieren conciencia de sí mismos como miembros de la sociedad y empiezan a formular estrategias de vida en diferentes esferas, como

la familiar o la laboral. Además, experimentan cambios importantes en sus patrones de desarrollo, dado que la amistad y la relación con los iguales se convierten en esenciales para ellos (Coleman, 2022; Kandybovich et al., 2021).

La socialización puede entenderse como el proceso —y a la vez el resultado— de la asimilación y la reproducción activa de la experiencia social por parte de las personas, que además combina influencias de naturaleza diversa sobre dicha experiencia y la visión del mundo de cada individuo. En la lógica de esas influencias, normalmente conocidas como agentes de socialización, destaca el rol primordial de una de ellas para los jóvenes actualmente: las tecnologías digitales. Por ello, en los últimos años ha surgido el término de “socialización digital”, que hace referencia al proceso de adquisición de experiencia social en contextos en línea, para después reproducir esta experiencia en una realidad mixta online-offline, de modo que los individuos forman su identidad digital como parte de su identidad real (Kandybovich et al., 2021).

Si bien es cierto que en la literatura actual existe cierto consenso sobre la vital importancia de las tecnologías digitales como agente de socialización en la adolescencia, todavía no se ha llegado a un acuerdo sobre cuál es el impacto que tienen dichas tecnologías en la vida social de los adolescentes. Martinovic et al. (2018) recogen, en su obra, la existencia desde hace años de dos corrientes en la opinión pública y, por ende, en la comunidad investigadora: una más optimista y otra más pesimista.

La corriente optimista hace énfasis en las nuevas oportunidades que aportan las tecnologías para los adolescentes en términos de autoexpresión, sociabilidad y conexión, participación comunitaria o creatividad, entre otras (véase, p. ej., Bitto Urbanova et al., 2023; James et al., 2023; Kolyvas y Nikiforos, 2023; Lichy et al., 2023). La corriente pesimista, por su parte, destaca efectos adversos del uso de las tecnologías en los adolescentes, como son el aislamiento, la falta de empatía, el malestar psicológico o la pereza y la desmotivación —especialmente para realizar tareas de la vida diaria relacionadas con el ámbito educativo— entre otras (véase, p. ej., Khalaf et al., 2023; Papapanou et al., 2023; Rogowska y Cincio, 2024).

Las percepciones de los propios adolescentes acerca del impacto que tiene el uso de tecnologías digitales tampoco parecen seguir una misma línea. En su revisión, Dienlin y Johannes (2020) citan que los adolescentes muestran sentimientos mixtos con referencia a su uso de las tecnologías digitales y que numerosos estudios respaldan empíricamente dichas contradicciones. Entre los efectos positivos que mencionan los adolescentes destacan la conexión con sus amigos, la obtención de información, la capacidad de encontrar a personas con intereses similares, el soporte social, la posibilidad de expresar sus pensamientos y sentimientos y un aumento de su creatividad y autorrealización; por otro lado, entre los negativos aparecen un incremento del acoso, la pérdida del contacto cara a cara, la comparación social con los iguales y la creación de falsas impresiones sobre la vida de los demás (Dienlin y Johannes, 2020; Kandybovich et al., 2021; Keles et al., 2020; Popat y Tarrant, 2023).

A pesar de que en la actualidad se hace uso de las tecnologías digitales a través de diferentes dispositivos y sistemas (Torrijos-Fincias et al., 2021), los adolescentes acceden a ellas principalmente a través de sus teléfonos móviles y los servicios más utilizados entre ellos son las redes sociales (Dienlin y Johannes, 2020; Tirendi y Gargiulo, 2024). A diario, los adolescentes pasan una media de tres horas en las redes sociales: dependiendo del país, YouTube, TikTok o Instagram son las redes sociales a las que dedican más tiempo (You et al., 2023). En el caso de España, TikTok e Instagram se posicionan como las favoritas de los adolescentes, con un uso medio de una hora y media y de una hora y diez minutos al día, respectivamente (Qustodio, 2024).

Teniendo en cuenta este uso extensivo de las redes sociales por parte de los adolescentes, resulta necesario puntualizar que el término “redes sociales” es muy amplio, ya que existen muchos subtipos diferentes de redes en la actualidad. Por ello, a la hora de estudiar el impacto

de las tecnologías digitales, las medidas que evalúan de forma conjunta el tiempo que se pasa en diversos tipos de redes sociales —como TikTok, Instagram o Facebook— resultan ambiguas (Valkenburg et al., 2022) y corren el riesgo de ocultar los efectos específicos que puede tener cada plataforma en particular (Fumagalli et al., 2024). En ese sentido, todavía son escasos los estudios que adoptan este enfoque centrado en una plataforma en particular (Virós-Martín et al., 2024). Por este motivo, en los últimos años se han llevado a cabo investigaciones que analizan las diferencias estructurales de las distintas plataformas de redes sociales.

En el caso de TikTok e Instagram, plataformas más populares entre los menores españoles, Bhandari y Bimo (2020) explican que, a causa de su estructura, Instagram tiene como propósito principal representar, acentuar e intensificar las interacciones sociales del mundo real para llevarlas al mundo digital. Por el contrario, TikTok centra su atención en hacer que los usuarios interactúen dentro de la plataforma con dos elementos: por un lado, con un algoritmo personalizado que les muestra vídeos en función de sus propios intereses y, por el otro, con el contenido que los propios usuarios generan, de manera que acaban interactuando con sus propias autorepresentaciones. De hecho, desde la perspectiva de la teoría de usos y gratificaciones (Katz et al., 1973), no es de extrañar que estas dos plataformas sean las más populares entre los adolescentes, ya que sus principales motivaciones a la hora de utilizar las tecnologías digitales son comunicarse con sus iguales y entretenerse en su tiempo libre (Torrijos-Fincias et al., 2021).

Otra variable relevante en el estudio del impacto de las tecnologías digitales es el género. Investigaciones previas han demostrado que las chicas pasan más tiempo en sus teléfonos móviles y en las redes sociales, y que este uso más prolongado se ha asociado con menores niveles de bienestar psicológico especialmente entre ellas (Plackett et al., 2023; Twenge y Martin, 2020). A esto, cabe añadir la existencia del doble de diagnósticos de trastornos de salud mental entre chicas adolescentes en comparación con los chicos (Choukas-Bradley et al., 2022; Stentiford et al., 2023).

En ese sentido, la literatura existente que intenta relacionar el uso de las tecnologías digitales, y de las redes sociales más específicamente, con el bienestar y la salud mental de los adolescentes, ha dado lugar a resultados inconsistentes: mientras algunos apuntan a que pueden contribuir, por ejemplo, a percibir mayor apoyo social, otros señalan una relación significativa con problemas psicológicos como la depresión o la ansiedad. Además, en ese contexto, son varios los que destacan la existencia de muchos otros factores que pueden intervenir en esa relación (Coyne et al., 2025; Dienlin y Johannes, 2020; Keles et al., 2020; Orben, 2020; Yakobus et al., 2023).

Esta falta de consenso se repite en los estudios que intentan vincular el uso de las tecnologías digitales y las redes sociales con diferentes aspectos de la vida social de los adolescentes (Smith et al., 2021): algunas investigaciones sugieren un impacto positivo de estas plataformas en factores como el capital social y la calidad de las relaciones de amistad (Angelini et al., 2023; Antheunis et al., 2016; Wright y Wachs, 2023); mientras que, por el contrario, otras ponen de manifiesto que pueden causar soledad, aislamiento social y problemas en la autoestima, entre otros (Appel et al., 2020; Noori et al., 2023).

Teniendo en cuenta dicho contexto, y siguiendo con lo expuesto en la introducción, el presente estudio pretende centrarse en las percepciones de los propios adolescentes acerca del impacto que tienen las tecnologías digitales en su vida social, en lugar de intentar medir y relacionar estas variables por separado, como ya se ha hecho en gran parte de la literatura publicada hasta el momento (Popat y Tarrant, 2023). Según estos autores, ya existen algunas investigaciones que se han centrado en el análisis de las percepciones de los propios adolescentes, aunque la mayoría lo hacen desde una perspectiva cualitativa. Además, los estudios publicados recientemente, como el de Bitto Urbanova et al. (2023), suelen focalizarse en aspectos concretos, como son los beneficios percibidos por el uso de las nuevas tecnologías, o factores vinculados a la salud mental como la imagen corporal, la exposición a contenido dañino o la búsqueda de validación externa (Popat y Tarrant, 2023).

En España, la investigación sobre las percepciones adolescentes acerca de las tecnologías digitales y las redes sociales se ha centrado especialmente en tres aspectos: la percepción de riesgos (Calvarro Castañeda et al., 2019; Castillo y Ruiz-Olivares, 2019; Montes-Vozmediano et al., 2020; Plaza de la Hoz, 2018), las actitudes hacia el contenido publicitario en línea (Feijoo et al., 2024; Zozaya Durazo et al., 2022) y el análisis de las motivaciones que llevan a un uso —a veces extensivo— de los dispositivos móviles y las redes sociales (Dans-Álvarez-de-Sotomayor et al., 2022; Fernández-Rovira, 2022; García-Jiménez et al., 2020; Gutiérrez Arenas et al., 2024; Montes-Vozmediano et al., 2020).

Hasta la fecha, las publicaciones españolas que han analizado las percepciones adolescentes acerca del efecto de las tecnologías digitales en la vida social son escasas. En este sentido, destaca la base de datos de Aranda et al. (2023), en la que se presentan datos cuantitativos sobre el efecto del uso de tecnologías digitales en diez aspectos diferentes de la vida social a partir de las percepciones de adolescentes españoles de 16 a 18 años. Se puede entender como vida social el conjunto de interacciones sociales y relaciones interpersonales que un individuo establece con las personas de su entorno, lo que está estrechamente relacionado con la salud psicológica y física, la autoestima, el apoyo percibido o la capacidad de control sobre la vida de uno mismo, entre otros factores (Cash y Toney-Butler, 2022).

Por ello, Aranda et al. (2023) incluyen en su estudio la evaluación de aspectos como el bienestar psicológico; la identidad individual y la capacidad de expresarla con los demás; la capacidad de argumentar y debatir; la comunicación con iguales y con adultos; la pertenencia grupal y la capacidad de organización colectiva; la aceptación de normas sociales; y la autonomía social y toma de decisiones, todos ellos factores que se han relacionado en estudios previos con el uso de tecnologías digitales o redes sociales (Dienlin y Johannes, 2020; Festl, 2021; Knupfer et al., 2023; Marino et al., 2020; Polanco-Levicán y Salvo-Garrido, 2022; Smith et al., 2021; Torrijos-Fincias et al., 2021; Vizcaíno-Laorga et al., 2019; Vogel et al., 2021; West et al., 2023; Winstone et al., 2021; Wisniewski et al., 2017).

Dicho esto, el presente estudio tiene como objetivo principal analizar las percepciones de los adolescentes españoles acerca del impacto que tienen las tecnologías digitales en su vida social. Además, el estudio se propone abordar el tema desde una perspectiva cuantitativa, para poder obtener datos extrapolables a la población de referencia (adolescentes españoles) y para poder identificar si existen diferencias significativas en dichas percepciones entre géneros y entre los usuarios de las redes sociales más utilizadas por este colectivo, TikTok e Instagram, y los no usuarios, dada la relevancia que pueden tener ambas variables en estudios sobre el impacto de las redes sociales (Fumagalli et al., 2024; Plackett et al., 2023; Twenge y Martin, 2020). Con ese propósito, se formularon las siguientes preguntas de investigación:

- PI1. ¿Cuáles son las percepciones de los adolescentes españoles acerca del impacto que tienen las tecnologías digitales en su vida social?
- PI2. ¿Existen diferencias significativas entre géneros con respecto a las percepciones adolescentes sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social?
- PI3. ¿Existen diferencias significativas entre los usuarios de TikTok y los no usuarios con respecto a las percepciones adolescentes sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social?
- PI4. ¿Existen diferencias significativas entre los usuarios de Instagram y los no usuarios con respecto a las percepciones adolescentes sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social?

3. Metodología

A fin de dar respuesta a las preguntas planteadas, se utilizó un diseño cuantitativo y transversal. A través de una encuesta en línea, se evaluó el uso de redes sociales y las percepciones sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social entre una muestra representativa de 1043 adolescentes de 12 a 18 años residentes en España. A pesar de que algunos estudios han propuesto ampliar el intervalo de edad que comprende la adolescencia desde los 10 hasta los 25 años (Jaworska y MacQueen, 2015; World Health Organization, 2023), el presente estudio optó por ceñirse a la franja de 12 a 18 años de edad atendiendo a que la primera es la edad en la que suelen comenzar la educación secundaria en España y la segunda se considera la mayoría de edad legal en muchos países. Estas edades abarcan, en cierto modo, el período que va desde la infancia hasta la edad adulta, lo que usualmente se define como adolescencia (Jaworska y MacQueen, 2015), y pueden facilitar la aplicación práctica de los resultados del estudio en contextos educativos.

Para la selección de los participantes, se utilizó una estrategia de muestreo aleatorio estratificado para recoger datos de un total de 1043 adolescentes, de los cuales 537 eran de género femenino (50.5%) y 516 de género masculino (49.5%), con una edad media (M) de 13.96 años y una desviación estándar (DE) de 1.43. El tamaño de la muestra se determinó con un nivel de confianza del 95% ($Z = \pm 1.96$), un nivel deseado de precisión $d = 3\%$ y una indeterminación máxima ($p = q = 50\%$), siguiendo las recomendaciones de Martínez-Mesa et al. (2014) para estudios en el campo de la salud.

Los datos de referencia utilizados fueron la población total de España de 12 a 18 años en 2023 proporcionada por el Instituto Nacional de Estadística de España (2024). En primer lugar, la muestra se segmentó por comunidades autónomas, primer nivel de subdivisión política de España, en función de la distribución real de la población. Después, los municipios —unidades primarias de muestreo— se seleccionaron aleatoriamente en proporción al tamaño de cada provincia en cada una de las comunidades autónomas. La selección de los participantes —unidades finales de muestreo— se hizo siguiendo una clasificación transversal por género, edad y tamaño del municipio.

La recogida de datos fue realizada por ODEC, una empresa de grabación de datos de España, que distribuyó la encuesta en línea enviando un enlace con el cuestionario a los participantes del estudio. El cuestionario fue autoadministrado, de modo que los encuestados lo completaron de manera independiente, sin la supervisión de un entrevistador, entre el 24 de abril y el 6 de mayo de 2024, tras la obtención del consentimiento informado. Se garantizó la seguridad y la confidencialidad de los participantes y los datos siguiendo las normas UNE EN ISO/IEC27001 y el informe favorable emitido por el Comité de Ética de la Universitat Oberta de Catalunya bajo el expediente CE24-PR05.

La encuesta fue diseñada y estructurada en tres apartados: (a) datos sociodemográficos, (b) uso de redes sociales y (c) percepciones sobre el impacto del uso de tecnologías digitales en la vida social. Por lo que respecta a los datos sociodemográficos, se recogieron datos acerca del género, la edad, la comunidad autónoma y el tamaño del municipio de residencia en España de los participantes, mientras que el uso de redes sociales se midió con el tiempo promedio diario en minutos que pasaban en Instagram y TikTok respectivamente, utilizando una escala de cinco puntos que iba desde 1 = “Menos de 30 minutos” hasta 5 = “Más de 2 horas (121 minutos o más)”.

Por último, para evaluar las percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en la vida social, se adaptó la escala de Aranda et al. (2023), diseñada para medir este concepto a través de 10 ítems y ya validada en una muestra de adolescentes españoles de 16 a 18 años. Para el presente estudio, se adaptó el lenguaje de algunos de los ítems de la escala con la voluntad de simplificarlos para los encuestados adolescentes más jóvenes. Además, se unificaron dos ítems

que presentaban cierta similitud conceptual para evitar confusiones entre los participantes: el ítem 5 (la identidad individual) y el ítem 6 (la capacidad de expresión individual) fueron sustituidos por un ítem que englobaba ambas ideas (la posibilidad de ser y expresarte tal y como eres). Los participantes respondieron a la pregunta “En lo que respecta a ti, ¿cómo consideras que el uso de las tecnologías digitales afecta a...?” para cada uno de los ítems resultantes con una escala Likert de 5 puntos, en la que 1 = “Muy negativamente” y 5 = “Muy positivamente”, de modo que cuanto mayor era la puntuación, mejor era su percepción sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social.

Dado que se adaptó la escala original para el estudio, se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE). En primer lugar, los resultados de la prueba de esfericidad de Bartlett ($\chi^2(36) = 4193.72$, $p = .00$) demostraron que la matriz de correlación no era aleatoria. La medida de adecuación de muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin también asumió un valor aceptable para realizar el AFE (0.92). Los resultados del AFE determinaron que los datos se distribuían en un solo factor, tal y como proponían Aranda et al. (2023), que era capaz de explicar el 54,2% de la varianza. Asimismo, se calculó el coeficiente de fiabilidad α de Cronbach para la escala, que asumió un valor meritorio (0.89).

Para el procesamiento y el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico IBM® SPSS Statistics 25.0. En primer lugar, tal y como se acaba de describir, se realizaron el análisis factorial exploratorio y el análisis de fiabilidad para la versión adaptada de la escala de percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en la vida social. A continuación, se realizaron análisis estadísticos descriptivos para todas las variables medidas y se calcularon medias y desviaciones típicas para todas las respuestas con escala de Likert. Finalmente, se utilizaron pruebas t de muestras independientes para analizar las diferencias por género y por plataforma (Instagram y TikTok) en las percepciones sobre las tecnologías digitales. Todos los cálculos descritos se realizaron con un nivel de significación del 5%, dado que el tamaño muestral también fue seleccionado con vistas a obtener este nivel de precisión en las respuestas.

4. Análisis de los resultados

En primer lugar, se procedió al análisis descriptivo de las variables medidas. De los 1043 encuestados, 737 eran usuarios de TikTok (70.7% del total), de los cuales 394 de género femenino (53.5%) y 343 de género masculino (46.5%), con una edad promedio de 14.21 años (DE = 1.40); y 665 eran usuarios de Instagram (63.8% del total), de los cuales 382 de género femenino (57.4%) y 283 de género masculino (42.6%), con una edad promedio de 14.40 años (DE = 1.34). Véase Anexo I para consultar la frecuencia de consumo diario en cada una de las dos plataformas.

Por lo que respecta a las percepciones de los adolescentes acerca del impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social, la puntuación media de la escala fue de 3.35 (DE = .65), lo que denota que, en líneas generales, parece que las percepciones no son ni negativas ni positivas. Si se analizan las puntuaciones por ítem (véase Tabla 1, columna de Total), sí que se puede observar que los adolescentes perciben un impacto más positivo en el efecto sobre la capacidad de organización colectiva, la pertenencia grupal, y la posibilidad de expresarse tal y como son. De igual manera, las puntuaciones más bajas, en las que parece que no hay acuerdo sobre el efecto positivo o negativo de estos aspectos, son el bienestar psicológico y la comunicación con adultos próximos.

El análisis de las diferencias por género se realizó a través de pruebas t de muestras independientes para comparar las medias obtenidas en cada uno de los dos grupos. La puntuación media de la escala fue de 3.33 (DE = .62) para el género femenino y de 3.36 (DE = .66) para el género masculino, pero el estadístico obtenido no resultó significativo: $t(1, 1041) = .87$, *ns*. También se compararon las puntuaciones medias por cada ítem de la escala (véase Tabla 1) y, en este caso, sí que resultaron significativas las diferencias en uno de los ítems: el bienestar psicológico.

Los resultados sugieren que los chicos perciben que las tecnologías digitales afectan más positivamente a su bienestar que las chicas, aunque cabe mencionar que ambas puntuaciones medias son las más bajas de la escala en comparación con los demás ítems.

Tabla 1. Percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en la vida social y diferencias entre géneros por ítem

Variables	Total		Género fem.		Género masc.		t (1041)	p
	M	DE	M	DE	M	DE		
1. El bienestar psicológico	3.06	.88	2.99	.88	3.13	.88	2.67	.00
2. La habilidad para argumentar y debatir	3.39	.88	3.37	.90	3.40	.87	.64	.52
3. La socialización entre iguales	3.45	1.00	3.46	1.00	3.44	1.00	-0.25	.80
4. La comunicación con adultos próximos a ti	3.06	.92	3.05	.91	3.08	.93	.56	.57
5. La posibilidad de ser y expresarte tal y como eres	3.48	.89	3.46	.90	3.49	.88	.50	.62
6. La pertenencia grupal	3.51	.85	3.51	.86	3.50	.85	-0.13	.90
7. La capacidad de organización colectiva	3.52	.82	3.51	.80	3.52	.84	.29	.77
8. La aceptación de las normas sociales establecidas	3.35	.81	3.33	.81	3.38	.81	.92	.36
9. La toma de decisiones y autonomía social	3.31	.83	3.29	.82	3.33	.85	.69	.49

Las diferencias significativas aparecen señaladas en negrita. Fuente: Elaboración propia.

Asimismo, el análisis de diferencias por plataforma también se realizó a través de pruebas t para muestras independientes. En el caso de TikTok, la puntuación media de la escala fue de 3.39 (DE = .62) para los usuarios y de 3.25 (DE = .69) para los no usuarios, diferencias que resultaron estadísticamente significativas, $t(1,1041) = 3.30$, $p = .00$ ($p < .05$), lo que sugiere que en líneas generales, los usuarios de la aplicación presentan percepciones más positivas sobre el efecto de las tecnologías digitales en su vida social que los que no la utilizan. En el análisis por cada ítem de la escala (véase Tabla 2), los usuarios de la aplicación también demostraron percepciones significativamente más positivas que los no usuarios en todos los ítems de la escala a excepción de la comunicación con adultos próximos. Destacan, por sus puntuaciones más altas entre los usuarios, la aceptación de las normas sociales establecidas, la capacidad de organización colectiva, la posibilidad de ser y expresarse tal y como son, la socialización entre iguales y la pertenencia grupal.

Tabla 2. Diferencias en las percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en la vida social entre usuarios y no usuarios de TikTok

Variables	Usuarios TikTok		No usuarios		t (1041)	p
	M	DE	M	DE		
1. El bienestar psicológico	3.10	.88	2.97	.88	-2.16	.03
2. La habilidad para argumentar y debatir	3.42	.87	3.29	.91	-2.16	.03
3. La socialización entre iguales	3.52	.98	3.28	1.05	-3.50	.00
4. La comunicación con adultos próximos a ti	3.07	.91	3.04	.95	-0.55	.58
5. La posibilidad de ser y expresarte tal y como eres	3.54	.87	3.34	.91	-3.27	.00
6. La pertenencia grupal	3.51	.86	3.40	.90	-2.61	.01
7. La capacidad de organización colectiva	3.55	.83	3.41	.86	-2.83	.01
8. La aceptación de las normas sociales establecidas	3.56	.79	3.26	.85	-2.50	.01
9. La toma de decisiones y autonomía social	3.35	.81	3.22	.87	-2.20	.03

Las diferencias significativas aparecen señaladas en negrita. Fuente: Elaboración propia.

En el caso de Instagram, la puntuación media de la escala fue de 3.38 (DE = .64) para los usuarios y de 3.29 (DE = .65) para los no usuarios, diferencias que también resultaron

estadísticamente significativas, $t(1,1041) = 2.28, p = .03$ ($p < .05$), por lo que parece que los usuarios de Instagram, en general, tienen percepciones más positivas acerca del impacto de las tecnologías digitales en su vida social que los que no lo utilizan. Sin embargo, en el análisis por cada ítem de la escala (véase Tabla 3), sólo se encontraron diferencias significativas en tres dimensiones: los usuarios de la aplicación perciben más positivamente el efecto sobre la capacidad de organización colectiva, la pertenencia grupal y la socialización entre iguales.

Tabla 3. Diferencias en las percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en la vida social entre usuarios y no usuarios de Instagram

Variables	Usuarios Instagram		No usuarios		t (1041)	p
	M	DE	M	DE		
1. El bienestar psicológico	3.10	.90	2.99	.84	-1.88	.06
2. La habilidad para argumentar y debatir	3.42	.88	3.33	.88	-1.59	.11
3. La socialización entre iguales	3.50	.99	3.37	1.02	-2.11	.04
4. La comunicación con adultos próximos a ti	3.07	.93	3.06	.91	-0.21	.84
5. La posibilidad de ser y expresarte tal y como eres	3.52	.90	3.41	.87	-1.88	.06
6. La pertenencia grupal	3.55	.86	3.42	.84	-2.50	.01
7. La capacidad de organización colectiva	3.55	.82	3.45	.81	-2.05	.04
8. La aceptación de las normas sociales establecidas	3.38	.80	3.30	.82	-1.53	.13
9. La toma de decisiones y autonomía social	3.34	.83	3.26	.84	-1.40	.16

Las diferencias significativas aparecen señaladas en negrita. Fuente: Elaboración propia.

Por último, también se analizaron las diferencias entre géneros en las percepciones adolescentes sobre el efecto de las tecnologías digitales en la vida social en el caso de los usuarios de TikTok e Instagram, respectivamente. Con respecto a los usuarios de TikTok, la puntuación media de la escala fue de 3.34 (DE = .62) para el género femenino y de 3.44 (DE = .61) para el género masculino, diferencia que resultó ser estadísticamente significativa, $t(1, 735) = 2.10, p = .04$ ($p < .05$), de modo que los resultados sugieren que los chicos adolescentes que utilizan TikTok, en general, perciben de manera más positiva el impacto que tienen las tecnologías digitales en su vida que las chicas usuarias. Sin embargo, en el análisis detallado de cada ítem de la escala (véase Anexo 2), sólo se encontraron diferencias significativas en el ítem de bienestar psicológico, donde los chicos también mostraron percepciones más positivas ($M = 3.22$; $DE = .86$) que las chicas ($M = 2.99$; $DE = .88$), de la misma forma que sucedía en el análisis de diferencias entre géneros de toda la muestra.

Por otra parte, con referencia a los usuarios de Instagram, la puntuación media de la escala fue de 3.36 (DE = .64) para el género femenino y de 3.41 (DE = .63) para el género masculino, aunque esta diferencia no resultó ser estadísticamente significativa: $t(1, 663) = .84, ns$. No obstante, en el análisis por ítems (véase Anexo 3) sí que se observaron diferencias significativas en un único ítem, el de bienestar psicológico, en el que, de nuevo, los resultados sugieren que los chicos perciben más positivamente el impacto de las tecnologías en su bienestar ($M = 3.19$; $DE = .87$) que las chicas ($M = 3.02$; $DE = .92$).

5. Discusión

El presente estudio aporta novedades relevantes con relación a las percepciones de los adolescentes españoles sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. En ese sentido, el artículo analiza desde una perspectiva cuantitativa cuáles son las percepciones de los adolescentes a partir de una muestra representativa y, además, profundiza en las diferencias entre las percepciones de los usuarios de TikTok e Instagram, plataformas más populares entre los adolescentes españoles, y de los usuarios de género femenino y masculino.

Respondiendo a la (PI1) “¿Cuáles son las percepciones de los adolescentes españoles acerca del impacto que tienen las tecnologías digitales en su vida social?”, los encuestados tienen percepciones bastante neutras respecto al efecto de estas tecnologías. Estos datos coinciden con estudios previos que también han obtenido resultados mixtos al analizar las percepciones adolescentes (Dienlin y Johannes, 2020; Valkenburg et al., 2022). Más allá de eso, destacan algunas áreas específicas donde las percepciones son más positivas, como por ejemplo en la capacidad de organización colectiva, en la pertenencia grupal y en la posibilidad de expresarse tal y como son. Igualmente, se observan algunas áreas en las que las puntuaciones son más bajas, como son el bienestar psicológico y la comunicación con adultos próximos.

Estos resultados coinciden con la literatura científica existente que, por un lado, subraya el potencial de las redes sociales para fomentar el sentido de comunidad y la identidad en los adolescentes (Thomas et al., 2020; Winstone et al., 2021). Asimismo, dan validez a los resultados obtenidos en análisis recientes de carácter cualitativo como el de Bitto Urbanova et al. (2023), que en su estudio sobre las percepciones adolescentes acerca de las ventajas que les proporcionan las nuevas tecnologías señalan como aspectos positivos los sentimientos de conexión e inclusión que se dan a través de las interacciones sociales en línea, la capacidad de crear un mundo alternativo en el que los adolescentes se sienten cómodos y la posibilidad de trabajar en su propio desarrollo y su futuro como individuos.

Por otro lado, las puntuaciones más bajas vinculadas con el bienestar psicológico, que pueden categorizarse como neutras, siguen la línea de los resultados anteriores reportados por las investigaciones que han intentado medir el impacto de las tecnologías digitales en el bienestar adolescente y que todavía no han llegado a un consenso sobre si este efecto es positivo o negativo (Coyne et al., 2025; Dienlin y Johannes, 2020). En términos de percepciones, esta neutralidad también puede ligarse a los factores citados por los adolescentes sobre el efecto de las tecnologías en su salud mental, que puede ser negativo a causa de la búsqueda de validación externa y el miedo a ser juzgados que se dan en las redes sociales, la comparación física y corporal o la exposición a contenido violento y a acoso cibernético; pero también puede ser positiva porque les aporta conexión, apoyo y espacios de debate para personas que se encuentran en situaciones similares (Popat y Tarrant, 2023).

En el caso de la comunicación con adultos, que tampoco puede clasificarse como positiva o negativa, la literatura apunta a que especialmente durante la pandemia de la COVID-19 los adolescentes utilizaron la tecnología para comunicarse con sus familiares por la falta de interacción cara a cara (Keles et al., 2024). Sin embargo, investigaciones recientes también subrayan que el uso intensivo de redes sociales por parte de los adolescentes puede deteriorar las relaciones familiares con los padres (Brahmia, 2023) y que, además, las características de plataformas como TikTok, que gozan de gran popularidad, han cambiado las conexiones de los adolescentes: de conectar mayoritariamente con familia y amigos a hacerlo con una red más amplia de usuarios, en su mayoría desconocidos, que comparten contenido adaptado a sus intereses (Hamilton et al., 2023). Estas proposiciones contrarias, pues, podrían explicar los resultados obtenidos en este estudio.

Referente a la (PI2) “¿Existen diferencias significativas entre géneros con respecto a las percepciones adolescentes sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social?”, el estudio revela que los chicos tienden a percibir de forma más positiva el impacto de las tecnologías digitales en su bienestar psicológico que las chicas. Estas diferencias también se encuentran entre los usuarios de TikTok e Instagram, ya que los chicos usuarios de ambas plataformas muestran percepciones más positivas sobre el efecto en el bienestar psicológico que las chicas. Sin embargo, cabe destacar que estas diferencias, aunque significativas, no resultan determinantes en el resto de las dimensiones evaluadas, lo que sugiere que el género influye de manera matizada en estas percepciones.

Estas diferencias con respecto al bienestar son consistentes con investigaciones anteriores que han demostrado una mayor vulnerabilidad psicológica entre las chicas adolescentes, posiblemente debida a un uso más intenso de las redes sociales por su parte (Choukas-Bradley et al., 2022; Plackett et al., 2023; Twenge y Martin, 2020). Los estudios centrados en el análisis de las percepciones de los jóvenes siguen la misma línea: las chicas se autoperciben como usuarias más frecuentes de redes sociales cuando se comparan a ellas mismas con los chicos, experimentan mayores expectativas para publicar contenido, y se sienten más observadas y presionadas en relación con su imagen corporal y la validación externa a la que se exponen, lo que las puede llevar a desarrollar más prácticas de auto objetificación —fenómeno que también se observa en el caso de las influencers— (Dumford et al., 2023; Harriger et al., 2023; Llovet y Establés, 2023; Popat y Tarrant, 2023). Todos estos factores, pues, pueden influir a esta vulnerabilidad de las chicas en relación con su bienestar.

Otra de las aportaciones relevantes de este estudio es la constatación de diferencias notorias en las percepciones según el uso de plataformas como TikTok e Instagram. En respuesta a la (PI3) “¿Existen diferencias significativas entre los usuarios de TikTok y los no usuarios con respecto a las percepciones adolescentes sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social?”, esta investigación constata que los usuarios de TikTok presentan percepciones más positivas sobre el impacto de las tecnologías en su vida social que aquellos no usuarios. Esta percepción más positiva se extiende a casi todas las dimensiones evaluadas, aunque entre estas destacan las puntuaciones positivas sobre la aceptación de las normas sociales establecidas, la capacidad de organización colectiva, la posibilidad de ser y expresarse tal y como son, la socialización entre iguales y la pertenencia grupal.

Estas percepciones sobre el impacto entre los usuarios de TikTok divergen, en algún punto, de las que perciben los de Instagram. Respondiendo la última pregunta de investigación (PI4) “¿Existen diferencias significativas entre los usuarios de Instagram y los no usuarios con respecto a las percepciones adolescentes sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la vida social?”, parece que los usuarios de esta aplicación sólo valoran más positivamente su impacto en la capacidad de organización colectiva, la pertenencia grupal y la socialización entre iguales.

Estos resultados, pues, son en parte consistentes con lo expuesto en estudios anteriores acerca de las particularidades de cada una de estas plataformas, ya que Instagram centra más su atención en fomentar vínculos sociales en línea, mientras que TikTok incentiva la interacción con un algoritmo personalizado y con las propias autorepresentaciones de los usuarios (Bhandari y Bimo, 2020). Esto explicaría cómo los usuarios de Instagram muestran percepciones más positivas con respecto a aquellos ítems que conciernen el uso colectivo y la socialización con los demás, así como los usuarios de TikTok perciben más positivamente su capacidad de autoexpresión y autopresentación.

Aun así, estos resultados también revelan que los usuarios adolescentes de TikTok están encontrando maneras de socializar y formar comunidades en la aplicación, a pesar de que este no sea su propósito principal. Esta proposición, de hecho, también concuerda con lo expuesto en otros estudios como el de Hernández-Serrano et al. (2022), en el que se explica que la formación de grupos entre los usuarios de TikTok se da en función de sus intereses y/o aficiones compartidas, que estos grupos suelen participar en desafíos sugeridos por la propia plataforma y que esto acaba fortaleciendo el sentido de identidad y pertenencia grupal.

Por otra parte, la percepción más positiva sobre la aceptación de normas sociales entre los usuarios de TikTok también resulta sugerente. Algunas investigaciones previas han demostrado la influencia que tienen las normas sociales sobre el comportamiento de los adolescentes en las redes sociales (Marino et al., 2020; Zillich & Riesmeyer, 2021). Sin embargo, en el caso específico de TikTok, todavía no se ha estudiado cómo las influencias de diferentes grupos con los que interactúan los adolescentes en la aplicación pueden intervenir en la negociación de las normas sociales. Por ello, el estudio de las prácticas de socialización de los menores en la plataforma

y de cómo los grupos con los que socializan influyen en su percepción de las normas sociales constituyen posibles futuras líneas de investigación en este campo.

6. Conclusiones

A modo de conclusión, este estudio pone de manifiesto que los adolescentes españoles perciben de forma neutra el impacto que tienen las tecnologías digitales en su vida social. En particular, los chicos presentan percepciones más positivas que las chicas, significativas en cuanto a los efectos que generan sus interacciones con los entornos digitales sobre su bienestar psicológico. Además, la investigación también revela diferencias significativas en las percepciones entre los usuarios de TikTok e Instagram y los no usuarios de estas plataformas. En general, los usuarios de ambas aplicaciones manifiestan percepciones más positivas que los no usuarios, aunque en aspectos diferentes, tal y como se ha detallado en la discusión. Estas divergencias por plataforma avalan la idea de que cada red social ofrece experiencias distintas y que, por lo tanto, cada una de ellas tiene impactos específicos en los usuarios adolescentes (Fumagalli et al., 2024).

A pesar de estos novedosos hallazgos, este estudio no está exento de limitaciones. En primer lugar, se ha utilizado una muestra transversal. Futuras investigaciones podrían abordar estas percepciones mediante estudios longitudinales, que permitan seguir a los adolescentes a lo largo del tiempo y evaluar cómo evolucionan sus actitudes y comportamientos en relación con el uso de tecnologías digitales, tal y como exponen en su revisión Smith et al. (2021). Otra posible limitación sería que el estudio se centra en la propia autoevaluación que realizan los adolescentes, pudiendo estar sesgada por factores subjetivos o limitaciones en su capacidad para evaluar los efectos del uso de tecnologías digitales sobre su vida social.

Los resultados obtenidos también ponen en evidencia la necesidad de investigar con mayor profundidad las interacciones que se producen en el contexto específico de plataformas relativamente nuevas, como es el caso de TikTok. Así pues, siguiendo con lo expuesto, las prácticas de socialización de los adolescentes con diferentes grupos dentro de TikTok y la posible intervención de dichas interacciones en el proceso de negociación de normas sociales puede ser un campo de estudio revelador para investigaciones futuras.

Por otra parte, el hecho de que los usuarios de la aplicación perciban de forma positiva la incidencia de las tecnologías tanto en la aceptación de normas sociales como en la libertad de expresión y representación a nivel individual, puede resultar relevante. Estas percepciones positivas, aparentemente contradictorias, podrían confirmar que aún existe cierto desconocimiento sobre el funcionamiento del algoritmo de TikTok: si bien ofrece contenidos muy personalizados a los usuarios en base a sus propios intereses y fomenta la interacción con sus propias autorepresentaciones (Bhandari y Bimo, 2020), también parece mantener los roles de género hegemónicos a través del contenido sugerido en la página “Para ti” (Virós-Martín et al., 2024).

Estos factores, conjuntamente, podrían influir en la aceptación de normas sociales y dejar un margen más limitado a la autonomía en cuanto a la oportunidad de ser y de manifestarse con libertad, aunque los usuarios no tengan conciencia de ello, tal y como reflejan las percepciones recogidas en este trabajo. Por ello, otra línea de investigación futura a desarrollar a corto plazo podría centrarse en explorar la capacidad de razonamiento crítico y de reflexión de los adolescentes sobre la incidencia real del uso de las tecnologías, y de dicha plataforma en particular, en sus relaciones sociales.

En definitiva, este estudio aporta un conocimiento más profundo sobre cómo las tecnologías digitales afectan la vida social de los adolescentes. A nivel teórico, el trabajo profundiza en las percepciones de los propios adolescentes, ofreciendo a la comunidad investigadora resultados representativos de la población española adolescente. Estos hallazgos contrastan con investigaciones anteriores, primordialmente cualitativas, que también exploraban las percepciones de

los jóvenes con respecto al uso de las tecnologías y las redes sociales. Asimismo, el estudio aborda las percepciones en relación con diferentes dimensiones vinculadas a la vida social, produciendo así unos resultados que ahondan en temáticas variadas y que pueden resultar sugestivos para investigadores de áreas diversas.

A nivel práctico, esta investigación también sienta las bases para la reflexión sobre las responsabilidades compartidas entre educadores, diseñadores de políticas y de plataformas digitales para mitigar los efectos negativos y maximizar los positivos. Reconocer el papel central que juegan herramientas como TikTok e Instagram en la construcción de la identidad y la socialización de los jóvenes es fundamental para diseñar estrategias que fomenten un entorno digital más inclusivo, equilibrado y saludable. A través de un enfoque colaborativo y multidimensional, pues, será posible transformar los desafíos actuales en oportunidades que empoderen a los jóvenes en su relación con la tecnología.

7. Financiación y apoyos

Esta investigación se ha llevado a cabo en el marco del Proyecto Nacional I+D+i “Adolescentes receptores y creadores de contenido sobre salud mental en redes sociales. Discurso, incidencia y alfabetización digital sobre trastornos psicológicos y su estigma. (SMARS)” (ref. PID2022-141454OB-I00), financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades de España (2023-2026).

8. Contribución

Tarea	Autor 1	Autor 2	Autor 3
Conceptualización		x	x
Análisis formal	x		
Obtención de fondos		x	x
Administración del proyecto		x	x
Investigación	x	x	x
Metodología	x	x	x
Tratamiento de datos			x
Recursos			x
Software	x		
Supervisión		x	x
Validación	x		
Visualización de resultados	x		
Redacción – borrador original	x		x
Redacción – revisión y edición		x	

Bibliografía

- Angelini, F., Marino, C. & Gini, G. (2023). Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology*, 42(30), 26016-26032. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03564-3>
- Antheunis, M. L., Schouten, A. P. & Kraemer, E. (2016). The role of social networking sites in early adolescents' social lives. *The Journal of Early Adolescence*, 36(3), 348-371. <https://doi.org/10.1177/0272431614564060>
- Appel, M., Marker, C. & Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>

- Aranda, D., Mohammadi, L., Montaña-Blasco, M., Estanyol, E. & Fernández-de-Castro, P. (2023). A dataset about Spanish young people's digital skills, use of technology and online platforms. *F1000Research*, 12, 26. <https://doi.org/10.12688/f1000research.128899.2>
- Bhandari, A. & Bimo, S. (2020). TikTok and the “algorithmized self”: A new model of online interaction. *AoIR Selected Papers of Internet Research*. <https://doi.org/10.5210/spir.v2020i0.11172>
- Bitto Urbanova, L., Madarasova Geckova, A., Dankulincova Veselska, Z., Capikova, S., Holubcikova, J., van Dijk, J. P. & Reijneveld, S. A. (2023). Technology supports me: Perceptions of the benefits of digital technology in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, 970395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.970395>
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J. & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Brahmia, S. (2023). Effects of using social networking sites By teenagers on family members, Reflections-and solutions. *International Journal of Education and Learning Research*, 6(2), 16-23. <https://dx.doi.org/10.21608/ijelr.2023.339563>
- Calvarro Castañeda, E., Galán Casado, D. & Andújar Molina, O. (2019). Los riesgos del uso inadecuado de Internet y las redes sociales. Conocimiento y percepción de riesgos en jóvenes a través de la historia de vida. *UTE. Revista de Ciències de l'Educació*, 1, 33-47. <https://doi.org/10.17345/ute.2019.1>
- Cash, E. & Toney-Butler, T. J. (2022). Social relations. En *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Castillo, M. & Ruiz-Olivares, R. (2019). La percepción de riesgo y su relación con el uso problemático del teléfono móvil en adolescentes. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (168), 21-33. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.168.21>
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J. & Nesi, J. (2022). The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls' body image concerns and mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681-701. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Coleman, J. C. (2022). *Relationships in adolescence*. Routledge.
- Coyne, S. M., Escobar-Viera, C., Bekalu, M. A., Charmaraman, L., Primack, B., Shafi, R. M. A., Valkenburg, P. M. & Williams, K. D. A. (2025). Social Media and Youth Mental Health: A Departure from the Status Quo. En D. A. Christakis & L. Hale (Eds.), *Handbook of Children and Screens* (pp. 121-127). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5>
- Dans-Álvarez-de-Sotomayor, I., Muñoz-Carril, P. C. & González-Sanmamed, M. (2022). Usos y abusos de las redes sociales por estudiantado español de Educación Secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 354-369. <http://dx.doi.org/10.15359/rec.26-3.20>
- Dienlin, T. & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135-142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- Dumford, A. D., Miller, A. L., Lee, C. K. & Caskie, A. (2023). Social media usage in relation to their peers: Comparing male and female college students' perceptions. *Computers and Education Open*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100121>
- Feijoo, B., Fernández-Gómez, E. & Núñez-Gómez, P. (2024). Incidencia de la propiedad del teléfono móvil en la exposición y actitud hacia la publicidad en los menores. *VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review/Revista Internacional de Cultura Visual*, 16(3), 133-144. <https://doi.org/10.62161/revvisual.v16.5232>

- Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 15(2), 1-19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>
- Festl, R. (2021). Social media literacy & adolescent social online behavior in Germany. *Journal of Children and Media*, 15(2), 249-271. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1770110>
- Fumagalli, E., Shrum, L. J. & Lowrey, T. M. (2024). The effects of social media consumption on adolescent psychological well-being. *Journal of the Association for Consumer Research*, 9(2), 119-130. <https://doi.org/10.1086/728739>
- García-Jiménez, A., López-de-Ayala López, M. C. & Montes-Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *ZER: Revista de Estudios de Comunicación*, 25(48), 269-286. <https://doi.org/10.1387/zer.21556>
- Gutiérrez Arenas, M. D. P., Díaz Pareja, E. M., Ramírez García, A. & García Rojas, A. D. (2024). Motivaciones y contradicciones en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista de Comunicación*, 23(1), 259-278. <https://doi.org/10.26441/RC23.1-2024-3425>
- Hamilton, J. L., Dreier, M. J. & Boyd, S. I. (2023). Social media as a bridge and a window: The changing relationship of adolescents with social media and digital platforms. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101633. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101633>
- Harriger, J. A., Thompson, J. K. & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 44, 222-226. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.005>
- Hernández-Serrano, M. J., Jones, B., Renés-Arellano, P. & Ortuño, R. A. C. (2022). Analysis of digital self-presentation practices and profiles of Spanish adolescents on Instagram and TikTok. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 11(1), 49-63. <https://doi.org/10.7821/naer.2022.1.797>
- Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Población por edad (año a año), Españoles/ Extranjeros, Sexo y Año*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/e245/p08/10/&file=01003.px&L=0>
- James, K. M., Silk, J. S., Scott, L. N., Hutchinson, E. A., Wang, S., Sequeira, S. L., Lu, C., Oppenheimer, C. & Ladouceur, C. D. (2023). Peer connectedness and social technology use during COVID-19 lockdown. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(7), 937-948. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01040-5>
- Jaworska, N. & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, 40(5), 291-293. <https://doi.org/10.1503/jpn.150268>
- Kandybovich, S. L., Razina, T. V., Solodukho, A. S. & Fofanova, G. A. (2021). Digital socialization agents in adolescence. En E. G. Popkova, V. N. Ostrovskaya & A.V. Bogoviz (Eds.), *Socio-economic Systems: Paradigms for the Future* (pp. 569-576). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-56433-9_59
- Katz, E., Blumler, J. G. & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Keles, B., Grealish, A. & Leamy, M. (2024). The beauty and the beast of social media: an interpretative phenomenological analysis of the impact of adolescents' social media experiences on their mental health during the Covid-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(1), 96-112. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04271-3>
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M. & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Knupfer, H., Neureiter, A. & Matthes, J. (2023). From social media diet to public riot? Engagement with “greenfluencers” and young social media users’ environmental activism. *Computers in Human Behavior*, 139, 107527. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107527>
- Kolyvas, S. & Nikiforos, S. (2023). Technology and Creativity on early adolescence: A case study during COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 42(10), 8554-8561. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02349-4>
- Lichy, J., McLeay, F., Burdfield, C. & Matthias, O. (2023). Understanding pre-teen consumers social media engagement. *International Journal of Consumer Studies*, 47(1), 202-215. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12821>
- Llovet, C. & Establés, M. J. (2023). ¿Desvestidos para triunfar? Análisis de contenido de la auto objetificación de influencers en España. *Revista de Comunicación*, 22(2), 271-297. <https://doi.org/10.26441/RC22.2-2023-3193>
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A. & Spada, M. M. (2020). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100250>
- Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Bastos, J. L., Bonamigo, R. R. & Duquia, R. P. (2014). Sample size: how many participants do I need in my research?. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 89(4), 609-615. <https://doi.org/10.1590%2Fabd1806-4841.20143705>
- Martinovic, D., Freiman, V., Lekule, C. S. & Yang, Y. (2018). The roles of digital literacy in social life of youth. En *Encyclopedia of Information Science and Technology, Fourth Edition* (pp. 2314-2325). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-2255-3.ch201>
- Montes-Vozmediano, M., Pastor Ruiz, Y., Martín-Nieto, R. & Atuesta Reyes, J. D. (2020). Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia. *Revista Espacios*, 41(48), 44-59. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p04>
- Noori, N., Sayes, A. & Anwari, G. (2023). The Negative Impact of Social Media on Youth’s Social Lives. *International Journal of Humanities Education and Social Sciences*, 3(1), 481-493. <https://doi.org/10.55227/ijhess.v3i1.613>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407-414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Papapanou, T. K., Darviri, C., Kanaka-Gantenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., Chrousos, G. P. & Bacopoulou, F. (2023). Strong correlations between social appearance anxiety, use of social media, and feelings of loneliness in adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4296. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054296>
- Plackett, R., Blyth, A. & Schartau, P. (2023). The impact of social media use interventions on mental well-being: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Riesgos percibidos por estudiantes adolescentes en el uso de las nuevas tecnologías y cómo reaccionan ante ellos. *Bordón: Revista de pedagogía*, 70(2), 105-120. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2018.55486>
- Polanco-Levicán, K. & Salvo-Garrido, S. (2022). Understanding social media literacy: A systematic review of the concept and its competences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8807. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148807>

- Popat, A. & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being—A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323-337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Qustodio. (2024). *Nacer en la era digital: La generación de la IA*. https://static.qustodio.com/public-site/uploads/2024/01/19122643/ADR_2023-24_ES.pdf
- Rogowska, A. M. & Cincio, A. (2024). Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(5), 1247. <https://doi.org/10.3390/jcm13051247>
- Smith, D., Leonis, T. & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
- Stentiford, L., Koutsouris, G. & Allan, A. (2023). Girls, mental health and academic achievement: A qualitative systematic review. *Educational Review*, 75(6), 1224-1254. <https://doi.org/10.1080/00131911.2021.2007052>
- Thomas, V. L., Chavez, M., Browne, E. N., & Minnis, A. M. (2020). Instagram as a tool for study engagement and community building among adolescents: A social media pilot study. *Digital Health*, 6, 2055207620904548. <https://doi.org/10.1177/2055207620904548>
- Tirendi, D. & Gargiulo, L. (2024). Measuring the Impacts of Social Media on Daily Life from Millennials to Generation Alpha. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 11(3), 26-33. <https://doi.org/10.62557/2394-6296.110304>
- Torrijos-Fincias, P., Serrate-González, S., Martín-Lucas, J. & Muñoz-Rodríguez, J. M. (2021). Perception of risk in the use of technologies and social media. Implications for identity building during adolescence. *Education Sciences*, 11(9), 523. <https://doi.org/10.3390/educsci11090523>
- Twenge, J. M. & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- UNICEF. (2020). *Salud Mental en la infancia en el Escenario de la COVID-19. Propuestas de Unicef España*. UNICEF España.
- Valkenburg, P. M., Meier, A. & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- 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, 1444. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>
- Vizcaíno-Laorga, R., Catalina-García, B. & López de Ayala-López, M. C. (2019). Participación y compromiso de los jóvenes en el entorno digital. Usos de las redes sociales y percepción de sus consecuencias. *Revista Latina de Comunicación Social*, (74), 554-572. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1345>
- Vogel, E. A., Ramo, D. E., Rubinstein, M. L., Delucchi, K. L., Darrow, S. M., Costello, C. & Prochaska, J. J. (2021). Effects of social media on adolescents' willingness and intention to use e-cigarettes: an experimental investigation. *Nicotine and Tobacco Research*, 23(4), 694-701. <https://doi.org/10.1093%2Fntn%2Fntaa003>
- West, M., Rice, S. & Vella-Brodrick, D. (2023). Mid-adolescents' social media use: Supporting and suppressing autonomy. *Journal of Adolescent Research*, 07435584231168402. <https://doi.org/10.1177/07435584231168402>

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. & Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC Public Health*, 21, 1-15.

<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11802-9>

Wisniewski, P., Xu, H., Rosson, M. B. & Carroll, J. M. (2017, Febrero). Parents just don't understand: Why teens don't talk to parents about their online risk experiences. En *Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing* (pp. 523-540). <https://doi.org/10.1145/2998181.2998236>

World Health Organization. (2023). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation*. World Health Organization.

Wright, M. F. & Wachs, S. (2023). Self-isolation and adolescents' friendship quality: Moderation of technology use for friendship maintenance. *Youth & Society*, 55(4), 673-685.

<https://doi.org/10.1177/0044118X221080484>

Yakobus, I. K., Suat, H., Kurniawati, K., Zulham, Z., Pannyiwi, R. & Anurogo, D. (2023). The Use Social Media's on Adolescents' Mental Health. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 425-438. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.161>

You, Y. Y., Yang-Huang, J., Raat, H. & van Grieken, A. (2023). Factors of heavy social media use among 13-year-old adolescents on weekdays and weekends. *World Journal of Pediatrics*, 19(4), 378-389. <https://doi.org/10.1007/s12519-023-00690-1>

Zillich, A. F. & Riesmeyer, C. (2021). Be yourself: The relative importance of personal and social norms for adolescents' self-presentation on Instagram. *Social Media + Society*, 7(3).

<https://doi.org/10.1177/205630512111033810>

Zozaya Durazo, L. D., Feijoo Fernández, B. & Sádaba Chalezquer, C. (2022). Análisis de la capacidad de menores en España para reconocer los contenidos comerciales publicados por influencers. *Revista de Comunicación*, 21(2), 307-319. <https://doi.org/10.26441/RC21.2-2022-A15>

Anexos

Anexo I. Consumo diario en minutos en TikTok e Instagram

Consumo diario en minutos TikTok	Total	Total (%)	Gén. fem.	Gén. masc.
121 min. o más	149	20.2%	96	53
De 91 a 120 min.	111	15.1%	62	49
De 61 a 90 min.	132	17.9%	63	69
De 31 a 60 min.	157	21.3%	83	74
Hasta 30 min.	188	25.5%	90	98
Total	737	100%	394	343

Consumo diario en minutos Instagram	Total	Total (%)	Gén. fem.	Gén. masc.
121 min. o más	96	14.4%	68	28
De 91 a 120 min.	88	13.2%	58	30
De 61 a 90 min.	130	19.5%	68	62
De 31 a 60 min.	138	20.8%	82	56
Hasta 30 min.	213	32.0%	106	107
Total	665	100%	382	283

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 2. Diferencias en las percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en la vida social entre usuarios de TikTok

Variables	Género fem.		Género masc.		t (1041)	p
	M	DE	M	DE		
1. El bienestar psicológico	2.99	.88	3.22	.86	3.48	.00
2. La habilidad para argumentar y debatir	3.37	.90	3.48	.83	1.77	.08
3. La socialización entre iguales	3.49	1.01	3.56	.93	.94	.35
4. La comunicación con adultos próximos a ti	3.04	.89	3.11	.92	1.05	.29
5. La posibilidad de ser y expresarte tal y como eres	3.51	.90	3.57	.84	1.03	.30
6. La pertenencia grupal	3.52	.87	3.59	.78	1.12	.26
7. La capacidad de organización colectiva	3.54	.77	3.59	.82	.96	.34
8. La aceptación de las normas sociales establecidas	3.35	.80	3.45	.76	1.76	.08
9. La toma de decisiones y autonomía social	3.30	.81	3.40	.81	1.58	.11

Las diferencias significativas aparecen señaladas en negrita. Fuente: Elaboración propia.

Anexo 3. Diferencias en las percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en la vida social entre usuarios de Instagram

Variables	Género fem.		Género masc.		t (1041)	p
	M	DE	M	DE		
1. El bienestar psicológico	3.02	.92	3.19	.87	2.42	.02
2. La habilidad para argumentar y debatir	3.38	.91	3.47	.84	1.22	.22
3. La socialización entre iguales	3.49	1.01	3.51	.96	.18	.86
4. La comunicación con adultos próximos a ti	3.06	.93	3.08	.92	.24	.81
5. La posibilidad de ser y expresarte tal y como eres	3.51	.92	3.53	.86	.32	.75
6. La pertenencia grupal	3.57	.88	3.54	.83	-0.46	.65
7. La capacidad de organización colectiva	3.56	.80	3.55	.84	-0.10	.92
8. La aceptación de las normas sociales establecidas	3.36	.82	3.41	.76	.74	.46
9. La toma de decisiones y autonomía social	3.31	.83	3.37	.83	.92	.36

Las diferencias significativas aparecen señaladas en negrita. Fuente: Elaboración propia.

