



FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES  
TRABAJO FINAL INTEGRADOR

# Ansiedad y Estrés en Adolescentes y Adultos usuarios de la Red Social *TikTok*

**Estudiante:** Molina, Juana Martina

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'JM' or similar initials.

**Legajo:** 27727

**Director/es:** Marmo, Julieta

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Marmo'.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de licenciatura en psicología.

---

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN  
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL  
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

**Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: 13/12/2025

Firma y aclaración del autor:



Juana Molina

## Índice

Resumen .....	4
Agradecimientos .....	5
Introducción .....	6
Estado del Arte .....	12
Marco Teórico.....	20
Método .....	41
Resultados.....	43
Síntesis y Conclusiones.....	49
Aportes y Contribuciones de la investigación .....	50
Limitaciones del Estudio .....	51
Líneas de investigación futuras .....	51
Referencias .....	53
Anexo 1 .....	62

## Resumen

### **Ansiedad y Estrés en Adolescentes y Adultos usuarios de la Red Social *TikTok***

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo analizar la posible relación entre la ansiedad y el estrés, respecto al uso de *TikTok* en adolescentes y adultos. Para llevar adelante la investigación, se trabajó con un diseño teórico, de revisión bibliográfica.

Se utilizaron fuentes primarias de acceso a la información, tales como investigaciones y tesis inéditas, documentos oficiales de organismos reconocidos como la Organización Mundial de la Salud, Organización Americana de Psiquiatría y la Organización Panamericana de la salud. Se abordaron también fuentes secundarias obtenidas de: *Scielo*, *Dialnet*, *Redalyc*, *PubMed*, *Research Gate* y otras bases disponibles en Biblioteca Digital UFLO y del buscador Google Académico.

En atención a los criterios de inclusión, se seleccionaron artículos en español e inglés de los últimos cinco años, entre el 2020 y 2025, en población adolescente y adulta. Los criterios de exclusión para la búsqueda han sido artículos que hayan sido publicados en años anteriores, o que remitan a otra población o red social estudiada.

Una vez finalizada la búsqueda de información se ficharon y se clasificaron los artículos relevantes, considerando los criterios mencionados. La organización de la literatura para su análisis fue inicialmente ordenarla de acuerdo a la cantidad de sus participantes, presentándose de modo descendente. Luego se relacionaron y sistematizarán los resultados de las investigaciones considerando los objetivos del presente TFI.

Los principales resultados indican que la ansiedad evidencia una relación más sólida respecto del uso de *TikTok* tanto en adolescentes como en adultos, a diferencia del estrés. Las variaciones por género y edad no resultan concluyentes. Finalmente, ante ello se deben promover intervenciones preventivas y psicoeducativas sobre la detección temprana del uso excesivo de la plataforma y enseñar sobre auto regulación tanto digital como emocional.

**Palabras claves:** Ansiedad. Estrés. Adolescentes. Adultos. Redes Sociales. *TikTok*

## **Agradecimientos**

Quisiera agradecer principalmente a mi mamá Sofia y a mi papa Fernando, que me acompañaron siempre apoyando e incentivando mis estudios, a mi hermana Candela que la amo con el alma, a Susana que siempre priorizó que yo estuviera bien, a mi prima Lucia que la amo con todo mi corazón y a mi madrina Laura quien sin quererlo me hizo despertar mi pasión por el aprendizaje.

A todas mis amigas, que fueron mis grandes pilares en todo el desarrollo de este trabajo. A todos mis compañeros y compañeras de la carrera que hicieron que el recorrido fuera maravilloso.

Y, sobre todo, a mi directora Julieta Marmo que me acompañó en todo el proceso con su calidez y sabiduría.

Muchas gracias.

## Introducción

### Delimitación del Objeto de Estudio.

La presente revisión bibliográfica tuvo por objetivo analizar la posible relación existente entre la ansiedad y el estrés en adolescentes y adultos usuarios de la red social *TikTok*. Para ello, se trabajó con un estudio teórico, de revisión bibliográfica. A continuación, se procederá a conceptualizar las principales variables de la pesquisa.

Atendiendo a la ansiedad, el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) manifiesta que esta es una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Es una reacción adaptativa que prepara al organismo para enfrentar o huir de posibles peligros, la cual puede desencadenarse por diversas situaciones, tales como una excesiva presión académica, problemas familiares, crisis vitales, entre otros. “Algunas manifestaciones sintomáticas, pueden presentarse como nerviosismo constante, tensión muscular, palpitaciones, dificultad para focalizar y problemas de sueño, entre otros” (UNICEF, 2022, párr. 2). No obstante, cuando esta respuesta es excesiva, persistente, o se produce en ausencia de un peligro real, se convierte en desadaptativa y puede generar un trastorno clínicamente significativo (Barlow, 2002). Sin embargo, dichas patologías se caracterizan por miedo o ansiedad excesiva, las cuales difieren de las sensaciones normales de nerviosismo y pueden impedir que una persona participe plenamente en la vida. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021, párr. 1) “La ansiedad patológica se presenta cuando las respuestas son desproporcionadas o aparecen en ausencia de un estímulo claro, afectando la vida cotidiana de la persona”.

Como se ha enunciado, la ansiedad no siempre tiene un tono negativo. La misma puede considerarse como una respuesta emocional orientada al futuro, cuya función evolutiva es preparar a la persona, para afrontar posibles amenazas. La Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2013, p. 189) estipula que “la ansiedad es la anticipación de

una amenaza futura, asociada con tensión muscular y comportamiento de vigilancia y evitación”.

Continuando con la variable de estrés, la OMS (2023, párr.1) lo define como “Un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”. Además, la OMS (2023) informa que puede manifestarse mediante dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades en relación al sueño o alteraciones en la alimentación. En adición, es una respuesta natural del cuerpo ante desafíos o amenazas, y en pequeñas dosis puede ser útil, por ejemplo, para motivar a cumplir tareas. A este estilo funcional y positivo, también se lo denomina llamado *eustrés*. Sin embargo, el estrés puede ser también considerado desde una perspectiva no saludable, denominada *distrés*. En sintonía, el Colegio de Psicólogos de San Juan, Argentina (s/f), lo aborda como una forma de estrés negativo que puede tener un impacto significativo en la salud física y mental. Se caracteriza por agotamiento emocional, sensación de pérdida de energía y desgano general. A diferencia del *eustrés*, el *distrés* ocurre cuando una situación desborda la capacidad de control y la persona se siente abrumada

Por otro lado, se puede entender al estrés como respuesta fisiológica o psicológica a factores estresantes internos o externos, cambios que afectan casi todos los sistemas del cuerpo, influyendo en cómo las personas se sienten y se comportan. El estrés crónico puede contribuir a enfermedades físicas y disfunciones emocionales (APA, 2024). Además, la OPS (2021) expresa que cuando éste es muy intenso o prolongado, o si las personas enfrentan situaciones adversas continuamente sin contar con los recursos adecuados, puede volverse patológico y contribuir al desarrollo de trastornos mentales como ansiedad o depresión.

Si bien, tanto la ansiedad, como el estrés pueden desencadenar en patologías más graves, no se considerarán en este TFI, sino que serán atendidas en tanto manifestaciones sintomáticas.

En síntesis, la ansiedad se encuentra referida a la anticipación de amenazas futuras y al estado de alerta como motivo de preparación para enfrentarse a dichas amenazas, en cambio el estrés refiere a las respuestas de organismo ante demandas presentes, pudiendo ser adaptativo o perjudicial según que tanto se prolongue en el tiempo.

Finalmente, *TikTok* es una comunidad global de vídeos cortos. Con esta aplicación (*app*) se puede descubrir, crear y editar vídeos, y compartirlos fácilmente con sus contactos. Esta red social usa a su vez ciertos filtros especiales, *stickers* y otros recursos audio visuales inmediatos (*TikTok*, 2025). En términos de su gestión, fue lanzada internacionalmente a partir de 2017, manejada por la empresa *ByteDance*. En 2018 se fusionó con *Musical.ly*, otra aplicación basada en videos cortos relacionados más bien a bailes y música, y allí fue cuando *TikTok* alcanzó popularidad, la cual actualmente no ha descendido. El método de interacción con el usuario que utiliza, se explica por interacción con la misma, y su funcionamiento se encuentra explicado al usuario en un apartado llamado "Producto", donde se aclara expresamente que en *TikTok*, el algoritmo ofrece videos de acuerdo a los intereses del usuario a la vez que descarta aquellos contenidos que no resulten de su interés, para así crear un *feed* "Para ti" personalizado (*TikTok*, 2020). Esto quiere decir que la aplicación se va retroalimentando de las interacciones que tenga el usuario con ella, es decir, a mayor uso de la aplicación habrá más correlación con el contenido que le agrade ver al sujeto.

Actualmente el contenido más popular publicado se basa en bailes, tendencias de todo tipo, ya sea culinarias, musicales, tutoriales, historias personales, entre otras. Este tipo de mecanismo capta la atención de 1.590 millones de usuarios alrededor del mundo, lo que significa que en el planeta alrededor de una cada cinco personas utilizan esta red (Otero, 2025). Con dicha cifra se puede comprender la influencia que tiene no solo *TikTok* sino las redes sociales a nivel mundial.

Para concluir con la delimitación, resulta preponderante resaltar que hasta el 2024, el 36.20 % de los usuarios globales de *TikTok*, que equivale a 543 millones de personas, poseen edades que oscilan entre los 18 y los 24 años. Además, otro 33.90% corresponde al rango de 25 a 34 años (Simon Kemp, 2024). Esto quiere decir que más de la mitad de los usuarios son adolescentes y adultos.

### **Fundamentación - Justificación.**

El presente proyecto nació de una problemática actual vista desde dos perspectivas, la empírica y la psicosocial. Se consideró pertinente realizar una revisión bibliográfica focalizada en la ansiedad y el estrés en adolescentes y adultos usuarios de *TikTok*, debido al escaso volumen de información e insuficiente acceso sobre la muestra planteada y a su vez, la comparación de las dos variables propuestas, es decir, ansiedad y estrés, al menos, en las bases referidas. Es bien sabido que en la actualidad existe una gran cantidad de investigaciones científicas las cuales destacan la poca información o poco acceso a mayor cantidad de muestra que aborden conjuntamente la relación entre el uso problemático de *TikTok* y síntomas como ansiedad y estrés, particularmente en adolescentes y adultos (Bilali et al., 2025), es por esto que resulta de imperante relevancia hacer una recopilación y posterior análisis de la presente temática.

Según Lornah Ngugi (2025), las redes sociales conectan personas, sirven para compartir información y ayudan a sus usuarios a encontrar aquello que están buscando por lo que ha sido seleccionado *TikTok* como variable principal debido al volumen de usuarios que sufrió un gran aumento estos últimos años. Buffer (2025) informa que “la base de usuarios activos mensuales de *TikTok* alcanzó los 1.59 mil millones a nivel mundial a principios de 2025, consolidando su lugar como una de las principales plataformas sociales del mundo, junto con *Instagram* y *YouTube*, y se espera que alcance los 1.9 mil millones de usuarios en 2029” (Buffer, 2025, párr. 3).

Además, en los datos obtenidos de una investigación reciente, llevada a cabo por Nagata et al (2025), en la Universidad de California, en Estados Unidos, se resaltó que el uso excesivo de las redes sociales en el primer y segundo año estaba asociado con mayores síntomas depresivos que en el año posterior, la misma muestra tuvo como muestra a 11.876 niños de entre 9 y 12 años, donde se analizó su interacción con las redes sociales en un periodo continuo de 3 años (Nagata et al, 2025). Siendo esta una gran interrogante para indagar, por lo que el presente trabajo pretende aportar información esclarecedora respecto a cómo están afectando actualmente las redes sociales a sus usuarios, particularmente en la adolescencia y vida adulta.

En términos de relevancia psicosocial, se espera los resultados obtenidos de este trabajo, puedan ser considerados en términos de su transferencia en la práctica psicológica, educativa, comunitaria, y en otras áreas que trabajen con la temática. Es decir, se prevé que los hallazgos favorezcan el desarrollo de planes de acción tendientes al uso responsable de la tecnología de manera global, y de la red social *TikTok* en particular, así como al abordaje de las problemáticas que de ello puedan derivarse, brindando a su vez estrategias de intervención pensadas en la psicoeducación, tales como como la concientización del uso de la plataforma.

Para finalizar, resulta importante enunciar que esta pesquisa se desarrolla considerando, por un lado, la relevancia de la temática, especialmente para este grupo etario, y se reconoce en ello, su valor teórico, basado en fuentes fiables de información, así como desde su viabilidad metodológica, la cual, mediante el análisis de los datos obtenidos, y la integración de los resultados, permite contar con hallazgos válidos y confiables.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Analizar la evidencia científica disponible sobre la ansiedad y el estrés en adolescentes y adultos usuarios de la red social *TikTok*

### **Objetivos específicos**

- Relevar la posible presencia de síntomas referidos a la ansiedad y/o el estrés, en adolescentes y adultos usuarios de la red social *TikTok*
- Analizar si existen diferencias significativas según variables sociodemográficas entre usuarios adolescentes y adultos de *TikTok*
- Identificar la presencia de modelos explicativos en las investigaciones actuales acerca del uso de la red social *TikTok* y su posible relación con la ansiedad y el estrés en adolescentes y adultos
- Identificar intervenciones desde la Psicología que promuevan un uso responsable de las redes sociales en la adolescencia y vida adulta.

### **Pregunta de investigación**

Considerando lo descrito, este TFI se propone dar respuesta a la siguiente pregunta de indagación:

- ¿Cuál es la posible relación entre la ansiedad y el estrés en adolescentes y adultos usuarios de la red social *TikTok*?

## Estado del Arte

A continuación, se presentan las investigaciones empíricas relacionadas con la temática de este trabajo. Estas han sido organizadas según el tamaño de sus muestras, siendo la más amplia de 3.036 participantes hasta la última expuesta con 199. Se trata de una selección que incluye estudios de diversos países, lo que permite una comprensión más amplia sobre cómo se manifiesta la problemática abordada en distintos contextos socioculturales.

En China, en un estudio de tipo cuantitativo realizado por She y Xiaoyu Dong (2021), se investigó sobre el efecto indirecto de la depresión, la ansiedad y el estrés en la relación por uso de *TikTok*, y la pérdida de memoria en adolescentes. Para la selección de la población, dichos autores recurrieron a un muestreo no probabilístico e intencional, conformando un grupo de 3.036 adolescentes, con edades comprendidas entre 13 y 18 años, los cuales se encontraban cursando primer y segundo año de secundaria. Para la recolección de datos, se aplicaron cuestionarios estandarizados, entre ellos: La Escala de Adicción al *Smartphone*, en su versión corta (SAS-SV; Kwon et al., 2013), la cual fue adaptada específicamente para *TikTok* reemplazando la palabra “*smartphone*” por “*TikTok*”. También se utilizó la *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21; Lovibond y Lovibond, 1995); y finalmente, se realizó la prueba de memoria: *Digit Span* (Wechsler, 2008). Como resultados, se halló que los adolescentes con puntuaciones elevadas por uso de *TikTok* tendían a presentar mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés, y que estas variables actuaban como mediadoras de la pérdida de memoria. En conclusión, los investigadores consideraron que estos hallazgos subrayan la necesidad de atender la salud mental de los adolescentes usuarios de *TikTok*, ya que la presencia de depresión, ansiedad y estrés no solo afecta su bienestar emocional, sino que también puede tener repercusiones en sus funciones cognitivas, particularmente en la memoria.

Continuando en el continente asiático, en China, Chao y Lei (2023) examinaron los factores psicosociales asociados al uso de *TikTok* en adolescentes, comparando tres grupos: No usuarios, usuarios moderados y usuarios con conductas adictivas. Los autores recurrieron a un muestreo no probabilístico intencional, conformado por 1.346 adolescentes, con una edad promedio de 14.97 años, siendo un 51.8% conformado por mujeres. Además, los grupos de separación constaron de 199 individuos no usuarios, 686 usuarios moderados y 461 usuarios “adictos”. Para la obtención de datos se aplicaron cuestionarios estandarizados que evaluaron la frecuencia y patrones de uso de *TikTok*, junto con escalas de salud mental y variables psicosociales como autoestima, ansiedad, estrés y apoyo social percibido. Las principales herramientas utilizadas fueron: La Escala de Adicción a *TikTok* / Uso Problemático de Aplicaciones de Video Corto, basada en la adaptación del *Social Media Disorder Scale* (Orosz, Tóth-Király y Bőthe, 2016) para plataformas de video de formato corto; las *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21; Lovibond y Lovibond, 1995); la *UCLA Loneliness Scale* (Russell, Peplau y Cutrona, 1980; versión revisada 1996); la *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A; La Greca y López, 1998); la *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985); el *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI; Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer, 1989); el *Academic Stress Questionnaire* (Polo, Hernández y Pozo, 1996); una medida de *Self-reported Academic Performance* (autorreporte del rendimiento académico, sin autor-escala específico); la *Parent-Adolescent Relationship Scale* (Fine, Moreland y Schwebel, 1983); el *Parental Rearing Style Questionnaire – Egna Minnen Beträffande Uppfostran* (EMBU; Perris, Jacobsson, Lindström, von Knorring y Perris, 1980); además del registro del *Parental Education Level* (nivel educativo de los padres, variable sociodemográfica sin autor-escala); y finalmente, el *Olweus Bully/Victim Questionnaire* (Olweus, 1996). Como resultado, Chao y Lei hallaron que los adolescentes clasificados como usuarios adictivos presentaban niveles significativamente más altos de ansiedad y estrés, acompañados de menor autoestima y menor percepción de apoyo social en comparación con los usuarios moderados y los no usuarios. Los usuarios moderados, en cambio, mostraban indicadores intermedios,

sugiriendo que el impacto del uso de *TikTok* depende de la intensidad con que se utilice la plataforma. En conclusión, se consideró que la adicción a *TikTok* se asocia con riesgos relevantes para el bienestar psicosocial de los adolescentes, y se destaca la importancia de diseñar estrategias de intervención preventiva que promuevan un uso equilibrado de la aplicación.

Siguiendo por América Latina, en un estudio de tipo cuantitativo realizado en Colombia, Osorio-Andrade, Arango-Espinal y Candelo-Viafara (2025) analizaron el impacto psicológico y académico del uso de redes sociales en estudiantes universitarios. Para la determinación de la muestra, los autores recurrieron a un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformado por un grupo de 591 estudiantes universitarios cuyas edades correspondían al rango habitual de la educación superior. Para la captación de datos se aplicaron encuestas estructuradas que evaluaron la frecuencia de uso de distintas redes sociales, así como escalas que midieron variables psicológicas (ansiedad, estrés, autoestima) y el rendimiento académico de los participantes. Se utilizaron herramientas tales como la Escala DASS-21 (Lovibond y Lovibond, 1995), y a su vez, se consideró el promedio académico acumulado como medida objetiva. Como resultado, sobresalió que un uso intensivo de redes sociales se asocia con mayores niveles de distracción y estrés académico, además de dificultades en la gestión del tiempo. Al mismo tiempo, se encontró que el uso moderado puede favorecer la socialización y el acceso a información académica, lo que revela un efecto dual en función de la intensidad de uso. En conclusión, los investigadores sostienen que las redes sociales ejercen un impacto significativo tanto en la dimensión psicológica como en el desempeño académico de los universitarios, por lo que resulta necesario fomentar prácticas de autorregulación digital y estrategias de acompañamiento institucional que promuevan un uso equilibrado de estas plataformas

Volviendo nuevamente a Asia, Liu y Li (2024), examinaron el papel mediador del uso problemático de *TikTok* y las diferencias de género en la relación entre el estrés académico

y la procrastinación académica durante un período de un año. El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia, conformando un grupo de 590 estudiantes universitarios, cuyas edades eran entre 17 y 24 años. Para la recolección de datos se aplicaron cuestionarios estandarizados en dos mediciones temporales (inicio y fin del año académico), que evaluaron el nivel de estrés académico, la procrastinación académica y el grado de uso problemático de *TikTok*, incorporando además la variable género como factor de análisis. Se utilizaron la Escala de Estrés Académico (Polo, Hernández y Pozo, 1996), la Escala de Procrastinación Académica (Solomon y Rothblum, 1984) y la Escala de Uso Problemático de *TikTok*, basada en el *Social Media Disorder Scale* (Orosz, Tóth-Király y Bóthe, 2016). Además, se controlaron variables como el tiempo diario de uso de *TikTok* y la procrastinación inicial. Como resultado, Liu y Li encontraron que el uso problemático de *TikTok* actuó como un mediador significativo en la relación entre el estrés académico y la procrastinación, es decir, los estudiantes con mayor estrés tendían a usar *TikTok* de manera excesiva, lo cual, a su vez, incrementaba sus niveles de procrastinación. Asimismo, se identificaron diferencias de género: Los efectos mediadores fueron más pronunciados en mujeres que en varones. Los autores sostienen que el uso problemático de *TikTok* no solo amplifica los efectos negativos del estrés académico sobre la procrastinación, sino que también presenta particularidades según el género, lo que resalta la importancia de considerar intervenciones diferenciadas que aborden tanto el manejo del estrés como el uso responsable de las redes sociales en contextos educativos.

De la misma manera, en un estudio de tipo cuantitativo realizado en China, Yang, Adnan y Sarmiti (2023), analizaron la relación entre la ansiedad y la adicción a *TikTok* en estudiantes universitarios. Para la escogencia de la muestra los autores recurrieron a un muestreo no probabilístico, por conveniencia. La muestra quedó conformada por 420 estudiantes de nivel superior, en su mayoría jóvenes adultos usuarios frecuentes de la red social, cuyas edades rondaban entre los 18 y 23 años. Para el registro de datos, se aplicó la Escala de Ansiedad Generalizada GAD-7 (Spitzer, Kroenke, Williams y Löwe, 2006), junto

con un cuestionario de uso problemático de *TikTok*, basado en el *Social Media Disorder Scale* (Orosz, Tóth-Király y Bőthe, 2016). Como resultados, los investigadores encontraron que los estudiantes con niveles elevados de ansiedad mostraron también mayores puntajes en las dimensiones de adicción a *TikTok*, tales como el uso excesivo, la dificultad para controlar el tiempo de conexión y la interferencia en las actividades académicas. Asimismo, se halló una correlación positiva y significativa entre ansiedad y adicción a *TikTok*, lo que indica que, a mayor presencia de ansiedad, mayor es la tendencia a un uso problemático de la aplicación. Por último, se evidenció que la ansiedad puede actuar como un factor de riesgo en el desarrollo de conductas adictivas hacia las redes sociales. Como conclusión, consideran que los resultados obtenidos son relevantes en tanto evidencian la necesidad de incluir en los programas de prevención universitaria estrategias que atiendan la salud mental de los estudiantes, con el fin de reducir el riesgo de adicción a plataformas digitales como *TikTok*.

Continuando con Asia meridional, en un estudio de tipo cuantitativo realizado en Pakistán, Zahra, Qazi, Ali, Hayat y Hassan (2022) analizaron cómo la adicción a *TikTok* puede derivar en problemas de salud mental, considerando el papel mediador del rendimiento académico. Para la obtención de la muestra, los autores recurrieron a un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformando un grupo de 400 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 18 y 35 años. Para la recolección de datos se aplicaron cuestionarios estructurados que incluían escalas validadas para medir la adicción a *TikTok*, indicadores de salud mental (ansiedad, depresión y estrés) y el rendimiento académico de los participantes. Las herramientas aplicadas fueron la *TikTok Addiction Scale*, basada en la adaptación del *Social Media Disorder Scale* (Orosz, Tóth-Király y Bőthe, 2016) para *TikTok*; una escala de salud mental adaptada tomando como referencia el *General Health Questionnaire* (GHQ-12; Goldberg y Williams, 1988); y por último, se utilizó una medida de desempeño académico (*Academic Performance Scale*; DuPaul, Rapport y Perriello, 1991). Como resultados, se halló que la adicción a *TikTok* se relaciona de manera

significativa con un mayor riesgo de presentar síntomas de ansiedad, depresión y estrés. A su vez, se evidenció que el rendimiento académico actúa como variable mediadora en esta relación: El uso problemático de la aplicación afecta negativamente el desempeño académico, y a su vez, este descenso en el rendimiento incrementa la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental. Los autores sostienen que la adicción a *TikTok* no solo impacta en el bienestar emocional de los estudiantes, sino también en su rendimiento académico, lo que convierte a este último en un factor clave para comprender y prevenir el deterioro en la salud mental de los jóvenes universitarios.

Retomando con América Latina, en un estudio de tipo cuantitativo realizado en Colombia, Trejos-Gil y Mena (2024) analizaron la adicción a la red social *TikTok* en jóvenes universitarios. La muestra, no probabilística, por conveniencia, se conformó de conformando 381 participantes estudiantes universitarios cuya edad oscilaba entre los 15 y 27 años, siendo un 76.6% el grupo de mujeres. Para la recolección de datos se empleó un cuestionario estructurado que incluía escalas validadas para medir el nivel de adicción a *TikTok*, junto con preguntas sociodemográficas que permitieron caracterizar a la población estudiada. Los instrumentos fueron la Escala de Adicción a Redes Sociales (SMA-SF), de Sahin (2018), adaptada para *TikTok*, la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS) de Zigmond y Snaith (1983), y por último efectuaron una recolección de datos mediante encuestas online via *Google Forms*. Como resultados, se descubrió que un porcentaje significativo de los jóvenes presentaba indicadores de uso problemático de la aplicación, manifestando síntomas como impulsividad, interferencia en las responsabilidades académicas y dificultades para reducir el tiempo de uso. Al mismo tiempo, se observó que el uso excesivo estaba vinculado a consecuencias emocionales y sociales, como la alteración en los patrones de sueño y una disminución en la calidad de las interacciones presenciales. En conclusión, la adicción a *TikTok* constituye un riesgo emergente en la población universitaria, lo que plantea la necesidad de implementar

programas de prevención y promoción de un uso responsable de las redes sociales dentro de los entornos educativos.

En Estados Unidos, Maguire y Pellosmaa (2022) desarrollaron un estudio cuantitativo que examinó la asociación entre la severidad de la depresión, la ansiedad y el estrés con el uso de redes sociales y la adicción a *TikTok*. La muestra, no probabilística por conveniencia, se compuso por 295 jóvenes adultos usuarios activos de redes sociales, con una edad promedio de 29.58 años. Para la recolección de datos se utilizaron la *Depression, Anxiety and Stress Scale – DASS-21* (Lovibond y Lovibond, 1995) y cuestionarios basados en la *Social Media Disorder Scale* (Orosz et al., 2016) para medir el uso problemático y la adicción a *TikTok*. Los resultados evidenciaron que niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés se asociaron con un uso intensivo y adictivo de la plataforma, reportando dificultad para reducir el tiempo de uso y la interferencia en las actividades cotidianas. Los autores manifestaron que el malestar psicológico puede incrementar el riesgo de uso problemático de redes sociales, subrayando la necesidad de estrategias preventivas orientadas a la salud mental de los jóvenes usuarios.

En Croacia, Dorcic, Azic y Bradic (2024) realizaron un estudio cuantitativo que analizó la relación entre el uso de redes sociales, el estrés digital y los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes. La muestra, no probabilística por conveniencia, estuvo compuesta por 267 participantes con una media de edad de 21.06 años, de los cuales el 81.3 % eran mujeres. Para la recolección de datos se aplicaron cuestionarios estandarizados, entre ellos el *Multidimensional Digital Stress Scale* (MDSS; Hall et al., 2021), un cuestionario *ad hoc* sobre frecuencia y tiempo de uso de redes sociales y escalas clínicas de ansiedad y depresión. Los resultados mostraron que un uso intensivo de redes sociales se asocia con mayores niveles de estrés digital, el cual media la relación entre el uso de redes y los síntomas de ansiedad y depresión. En síntesis, los autores señalaron

que el uso excesivo de redes puede constituir un factor de riesgo para la salud mental juvenil, destacando la importancia de fomentar un uso digital más saludable.

Por su parte, Von Fedak y Langlais (2024) desarrollaron en Estados Unidos un estudio cuantitativo que analizó la relación entre el tiempo de uso de *TikTok* y el malestar psicológico en estudiantes universitarios, considerando el papel moderador de las motivaciones de uso. La muestra, seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, estuvo compuesta por 199 estudiantes de entre 18 y 25 años. Los datos se obtuvieron mediante un cuestionario digital autoadministrado que incluyó ítems sobre tiempo promedio diario en la aplicación, métricas de actividad (seguidores y “me gusta”), motivaciones de uso (entretenimiento, distracción, información y socialización) y síntomas de depresión, ansiedad y estrés, evaluados con ítems adaptados de la *Depression, Anxiety and Stress Scale – DASS-21* (Lovibond y Lovibond, 1995). Los hallazgos indicaron que un mayor tiempo de uso se asoció con mayores niveles de depresión, estrés y malestar general, aunque esta relación dependió de las motivaciones: utilizar *TikTok* para informarse tuvo un efecto protector, mientras que hacerlo por distracción o procrastinación incrementó el malestar psicológico.

Cabe aclarar que si bien se hallaron investigaciones nacionales (Cannizzaro, 2023; Cervilla, 2024) que indican que *TikTok* es la segunda red social más utilizada por adolescentes, difirieron sobre la evidencia de relación entre la ansiedad y las redes sociales. Sin embargo, si se destacó que las mujeres son quienes tienen un tiempo de uso, indicadas en un 20% más que los varones, siendo este de 4 horas y 36 minutos aproximadamente por lo que a su vez, concordaron que los adolescentes hacen un uso excesivo de las redes. Las mismas no realizan particular énfasis en las variables y además sus hallazgos remiten a muestras de tamaño inferior a las precedentes por lo que no fueron incluidas de manera formal en el presente apartado.

## **Marco Teórico**

A partir de la búsqueda del material existente sobre la red social, *Tiktok*, la ansiedad y el estrés, en adultos y adolescentes, se han recabado variedad de fuentes tanto primarias como secundarias, las cuales se desarrollarán a continuación, robusteciendo el desarrollo teórico del tema.

### **Ansiedad**

#### **Definición**

La Real Academia Española (RAE, 2024) destaca que el origen etimológico de la palabra “ansiedad” proviene del latín *anxietas*, término derivado de *angere* cuyo significado es “oprimir” o “sofocar”, lo que hace referencia a la sensación de presión o ahogo en el pecho que puede producir la experiencia ansiógena. Cabe destacar que, estas palabras son derivadas de una raíz indoeuropea que también originó la palabra *Angst* en el alemán moderno, lo cual también significa angustia, ansiedad profunda o temor existencial (Crocq, 2015).

A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define a la ansiedad como una emoción, caracterizándola por sensación de tensión, pensamientos preocupantes y taquicardia. La diferencia de la ansiedad típica con la patológica se centra en el miedo o ansiedad excesivos.

Por su parte Barlow (2002) conceptualizó la ansiedad como una emoción que proviene de la anticipación al futuro, entendiéndola como aquella percepción de incontabilidad de eventos potencialmente aversivos y por un desvío del foco atencional a sucesos potencialmente peligrosos donde también se evalúa la autoeficacia de uno mismo frente a dichos escenarios. Hofmann et al. (2012) también refieren que la ansiedad es un estado emocional orientado al futuro, caracterizado por sentimientos de incertidumbre y aprehensión, orientados a responder frente a posibles peligros.

## **Mecanismos fisiológicos de la ansiedad**

Con lo expuesto anteriormente se puede entender como la emoción no se expresa únicamente desde lo mental sino que toma forma manifiesta desde lo kinestésico, y es esto mismo lo que nos lleva a comprender que el modo de expresión fisiológico de la ansiedad converge en la activación del sistema nervioso autónomo, especialmente en el simpático, provocando así taquicardia, aumento de la presión arterial, tensión muscular y la liberación de catecolaminas, procesos mediados principalmente por la amígdala, el hipotálamo y el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (Sadock, Sadock y Ruiz, 2015)

### **Ansiedad como respuesta**

Díaz Kuaik y De la Iglesia (2019), y Clark y Beck (2012), definieron la ansiedad como una respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva, denominada “modo de amenaza”, y se activa frente a la anticipación de eventos que se perciben como aversivos, pudiendo afectar los intereses vitales del individuo (Clark y Beck, 2012, como se citó en Díaz Kuaik y De la Iglesia, 2019).

### **Ansiedad y su función**

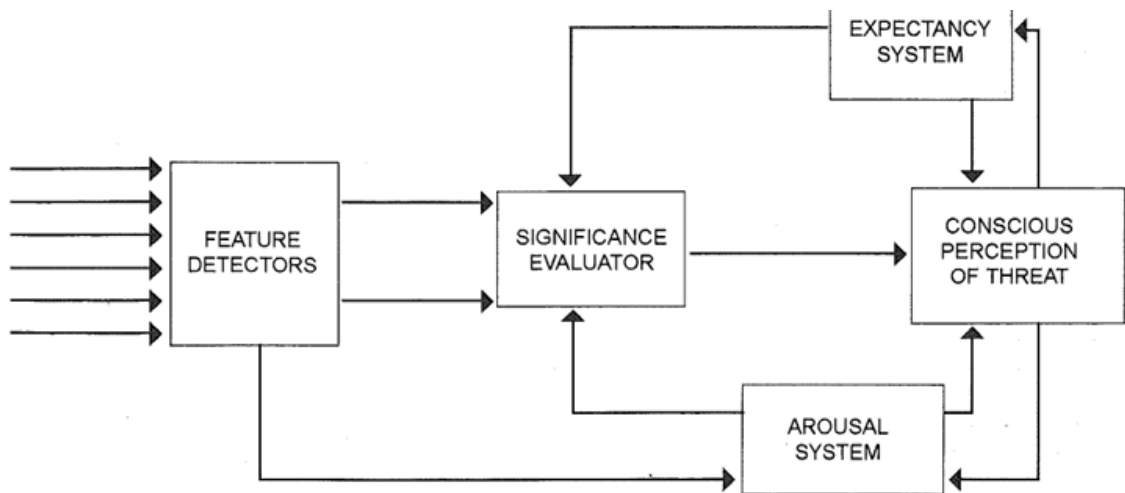
Tal como expresan Díaz Kuaik y De la Iglesia (2019), la ansiedad es una condición humana desarrollada evolutivamente que tiene como función eminentemente adaptativa cuya finalidad es organizar el comportamiento para afrontar circunstancias anticipadas como aversivas o difíciles. Por ello se la comprende como una emoción con funcionalidad anticipatoria de resolución, al constituir una respuesta emocional compleja que activa procesos de evaluación y reevaluación cognitiva (Díaz Kuaik y De la Iglesia, 2019).

Öhman (1993, como se citó en Strongman 1995) coincidió con dicha afirmación y estipuló años antes un modelo de procesamiento de la información de la ansiedad, donde inicialmente los factores detectores, ya sea alguno de los cinco sentidos, detectan la información a lo que luego esta es evaluada en por el evaluador de significancia para

determinar su mensaje, para así activarse, o no, el sistema arousal que determina si se entra en estado de alerta, o no, generando aumento del ritmo cardiaco, tensión muscular entre otras reacciones físicas de las que ya se ha expuesto con anterioridad, para así derivan en el sistema de expectativas donde se evalúa la información pasada con la actual para poder comprender con mayor velocidad si estamos frente a una amenaza, o no, el ejemplo natural de esto es tenerle miedo al fuego luego de haberse quemado con algo, y finalmente actúa la percepción consciente de la amenaza donde el sujeto puede dar cuenta de que existe un peligro sin necesidad de exponerse al mismo pero de igual manera poder idear un plan de acción. Es por ello que el modelo de procesamiento de dicho autor, se ve firmemente interpelado por orientar a la ansiedad a una función de aprendizaje adaptativo. Por su parte, Robinson (2013) advirtió que la función de la ansiedad es adaptativa en su ejercicio óptimo, pero puede volverse desadaptativa si no se identifican de manera eficaz los estímulos que interpelan a los individuos, ya que la conducta se vuelve ilógica debido a la reacción por malinterpretación del estímulo (Robinson, 2013).

**Figura 1:**

*Modelo de procesamiento de la ansiedad según Öhman*



*Nota:* El gráfico representa el modelo de procesamiento de la ansiedad de Öhman (1993), según el cual refiere a la forma en la que la ansiedad es decodificada de manera física y tramitada de tal manera que, de dicha interpretación, elaboración y respuesta, aparezca paralelamente un aprendizaje orientado a la supervivencia (Strongman, 1995, p. 7)

### **Ansiedad en adolescentes**

En los adolescentes, la ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras a como lo hace en los adultos. Para comprender estas diferencias, es necesario considerar que la adolescencia abarca un rango etario que va desde los 13 hasta los 18 años, según lo establecido por el Código Civil y Comercial de la Nación Argentina (República Argentina, 2014, art. 25). A su vez, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2011) define como adolescentes a las personas comprendidas entre los 10 y los 19 años de edad (p. 2). Es por esto que cuando se hable de adolescentes en el presente trabajo, se contemplará la variación comprendida por las diferentes naciones, ya que tales edades van cambiando de acuerdo a los contextos socioculturales de cada región.

Continuando con la descripción, Herskovic y Matamala (2020) estipularon que los síntomas ansiosos tienden a coexistir con los somáticos; es decir, que la ansiedad propende a expresarse de manera fisiológica como fue expuesto en los anteriores apartados, y sus manifestaciones pueden incluir dolor muscular, fatiga, desmayos y náuseas. Además, los jóvenes ansiosos tienden a presentar distorsiones cognitivas respecto de los sucesos futuros. Por lo tanto, aquellos jóvenes que posean personalidades que se caractericen por el miedo a la incertidumbre, preocupación pesimista y una marcada hipersensibilidad al cambio o la adversidad, tienen una mayor vulnerabilidad de desarrollar ansiedad.

### **Ansiedad en adultos**

Resulta importante aclarar que, si bien en este trabajo de integración final no se abordará la patología en sí, resulta fundamental mencionar las estadísticas a nivel mundial de dicho cuadro.

La ansiedad tiene un gran impacto en la actualidad a nivel global. En esta línea y nivel mundial, se estimaron 45.82 millones de casos incidentes de trastornos de ansiedad. Aunque la tasa general estandarizada por edad de la carga de los trastornos de ansiedad se mantuvo estable durante las últimas tres décadas, el número absoluto más reciente de casos aumentó un 50 % desde 1990 (Yang et al., 2021, p.2). Utilizando datos de 36 estudios en América Latina y el Caribe (LATAM), se calcula la prevalencia de por vida, a 12 meses y actual de los trastornos de ansiedad según el Manual de Clasificación Internacional de Enfermedades y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (APA, 2013) un 14.55 % (Intervalo de Confianza 95 %: 12.32–17.11) de la población experimento un trastorno de ansiedad alguna vez en su vida, un 6.61 % (5.20–8.37) lo experimento este último año y un 3.27 % (2.34–4.56) se encuentra experimentándolo actualmente. Este estudio muestra que aproximadamente una de cada siete personas en Latinoamérica experimenta trastornos de ansiedad en algún momento de su vida (Errazuriz et al., 2025, p. 1). Arrazuriz (2025) también destacó que la exposición a diversos factores, como el abuso

sexual infantil, eventos traumáticos y estar expuestos a violencia, aumenta el riesgo a padecer trastornos de ansiedad en la adultez. Asimismo, se tuvieron en cuenta los aspectos socioeconómicos, incluidos los ingresos, la educación, la situación laboral, la residencia urbana y la edad que también pueden influir de manera significativa en la prevalencia de trastornos de ansiedad (Errazuriz et al., 2025). Según Loke et al. (2015), la ansiedad en adultos se caracteriza principalmente por síntomas primarios físicos tales como fatiga, tensión muscular o problemas gastrointestinales, los cuales son detectados antes que los síntomas de índole emocional o cognitivos (Locke, Kirst, Schultz, 2015). Un aspecto que Goodwin et al (2020) destacaron, es que la ansiedad parece aumentar en el grupo etario de adultos jóvenes de 18 a 25 años (Goodwin, 2020).

### **Categorías diagnósticas de la ansiedad**

Los trastornos de ansiedad se distinguen por poseer características de miedo y ansiedad excesivos que derivan en alteraciones conductuales relacionadas. Entendiendo que el miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o percibida, mientras que la ansiedad es la anticipación de una amenaza futura. Comprendiendo esto, podemos dilucidar que la ansiedad patológica afecta la funcionalidad del individuo, conformando sentimientos de miedo y ansiedad persistentes y desproporcionados (*American Psychiatric Association, 2013*).

Reconociendo la existencia de la ansiedad patológica, en el presente trabajo se debe aclarar que se reconoce la existencia de los once tipos de trastornos abordados por el DSM-5 (APA, 2013), los cuales presentan diversa sintomatología y son enumerados de la siguiente manera: 1. Trastorno de ansiedad por separación; 2. Mutismo selectivo; 3. Fobia específica; 4. Trastorno de ansiedad social; 5. Trastorno de pánico; 6. Agorafobia; 7. Trastorno por ansiedad generalizada; 8. Trastorno por ansiedad inducido por sustancias/medicamentos; 9. Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica; 10. Trastorno de ansiedad especificados; 11. Trastornos de ansiedad no especificados. Sin

embargo, para la presente revisión se contemplará a los trastornos de ansiedad de manera global y no se hará foco en ninguno en particular debido a la escasa cantidad de unidades de análisis obtenidas en las búsquedas acerca de la temática (Macías-Carballo et al., 2019).

## **Estrés**

### **Definición**

Hans Selye, uno de los pioneros en el estudio del estrés, destacó que este fenómeno se caracteriza por ser una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda que se le presente, resaltando su carácter fisiológico (Selye, 1976). Desde esta mirada, el autor distingue que además de las múltiples respuestas de defensa, como la producción de anticuerpos, la adaptación a temperaturas extremas o la habituación a ciertos fármacos, existe un síndrome integrado de reacciones adaptativas estrechamente vinculado al estrés inespecífico. A este conjunto de respuestas lo denominó “Síndrome General de Adaptación” (GAS, por sus siglas en inglés), el cual se compone por tres fases. Inicialmente, la reacción de alarma, donde el organismo se activa de inmediato frente a la demanda estresora, donde predominan manifestaciones como catabolismo tisular, hipoglucemia, erosiones gastrointestinales, liberación de hormonas suprarrenales y cambios en la concentración sanguínea. La fase siguiente, de resistencia, en la cual el organismo busca atenuar la activación anterior para poder regularse y entrar en una homeostasis; y finalmente la fase de agotamiento, que ocurre cuando se repiten los ciclos de activación en la fase inicial, pero al ser tan prolongado el estresor el organismo se ve frente a una demanda excesiva provocando así una sobrecarga fisiológica donde los recursos adaptativos comienzan a disminuir.

Asimismo, Selye (1950) introdujo el concepto de “energía adaptativa”, la cual se basaba en la capacidad disponible del organismo para afrontar y sostener respuestas frente a diversas demandas del entorno. Dicha energía según el autor, se entiende por poseer un carácter finito, y está determinada de amplia forma por los factores genéticos del organismo.

Cuando la reserva de energía se ve afectada, el individuo se vuelve más propenso al desgaste psicológico y fisiológico, pudiendo presentar alteraciones asociadas al estrés crónico.

De manera integral, el modelo de Selye, permitió comprender el estrés como un proceso biológico progresivo, donde el intercambio entre la demanda, la respuesta y la disponibilidad energética, determinan el grado de adaptación o desgaste en el que se encuentra el individuo ante situaciones persistentes o demandantes.

Por su parte, Lazarus (1999) describió al estrés como un proceso relacional y dinámico entre la persona y su entorno que ocurre cuando las demandas del mismo exceden los recursos del individuo o amenazan su bienestar. En este proceso la persona evalúa cognitivamente el contexto externo para dar cuenta si se trata o no, de una amenaza o un riesgo y si dispone de herramientas para afrontarlo eficazmente. Por lo tanto, el estrés aparece como una relación particular entre el sujeto y el entorno. Cabe aclarar que el estrés no reside en los acontecimientos en sí, sino en la manera que estos son interpretados y evaluados, en esto entra en juego la percepción subjetiva de cada persona frente a lo que considere peligroso o no, esto varía dependiendo del historial personal, de los recursos de afrontamiento y del contexto social y cultural (Lazarus, 1999).

### **Tipos de estrés**

Existen dos tipos de estrés, el estrés considerado positivo, llamado *eustres*, el cual permite al organismo adaptarse y sobrevivir, por lo que representa un beneficio para quien lo experimenta y por otro lado, el *distres*, que se caracteriza por un contenido emocional de experiencias negativas, y ocurre principalmente cuando en la evaluación de autoeficacia el individuo percibe que no puede afrontar la situación aversiva. El primero de ellos aparece, cuando la etapa de resistencia se prolonga y deriva en una etapa de agotamiento presentando síntomas tales como irritabilidad, fatiga, ansiedad, apatía; así también, signos conductuales: evitación de responsabilidades, descuido físico, conducta autodestructiva, y

finalmente signos físicos: Preocupación por enfermedades, agotamiento, achaques, quejas, consumo de medicinas (Casanova Moreno et al., 2023).

### **Funciones del estrés**

Como se mencionó anteriormente, el estrés posee variedad de interpretaciones respecto a su funcionalidad, por un lado, Selye (1974) resaltó su función adaptativa destacando la supervivencia y el estado de alerta, siendo esta una reacción de tipo biológico-física, entendiendo que el autor postulo al estrés como cualquier demanda inespecífica que se le presente al cuerpo.

Por su parte, Taylor (1986) definió la funcionalidad del estrés desde una orientación más psicológica, resaltando que se trataba de una motivación para la acción, siendo este el que prepara al cuerpo para cualquier tipo de exigencia del entorno (Taylor, 1986).

Finalmente, McEwen y Wingfield (2003) comprendieron al estrés como un proceso alostático, donde a través del cambio se conduce a la regulación y en paralelo se obtienen aprendizajes para eventos futuros, resaltando así su enfoque neurobiológico (McEwen y Wingfield, 2003).

### **Estrés en adolescentes**

“La exposición a eventos estresantes y a la adversidad crónica es un factor de riesgo inespecífico que coloca a niños y adolescentes en riesgo para todo el rango de formas de psicopatología internalizante y externalizante.” Los conocimientos actuales han avanzado hacia un creciente énfasis en los aspectos fisiológicos del sistema de respuesta al estrés, incluida la reactividad del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (Compas et al., 2020, p. 15).

El estrés en adolescentes difiere del estrés expresado por los adultos, ya que la adolescencia se caracteriza por cambios significativos en la reactividad del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (HPA), lo que da como resultado respuestas hormonales al estrés más

elevado. “Las respuestas de ACTH y corticosterona inducidas por el estrés pueden durar entre 45 y 60 minutos más en los animales antes de su maduración adolescente” (Romeo, 2013, p. 141). A su vez, Romeo (2013) expresó que si los individuos son expuestos de manera prolongada al estrés esto puede resultar en una hipersensibilidad a los estresores, obteniendo como resultado un desarrollo neuroconductual desadaptativo. Por su parte, la OMS (2025) destacó que algunos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la presión por conformarse con el grupo de pares a la vez que exploran su propia identidad, incluyendo también la influencia de los medios de comunicación, encontrándose entre ellos las redes sociales, y como estos pueden distorsionar las normas de género que viven los adolescentes y sus realidades, generando disparidad entre sus percepciones o aspiraciones para el futuro.

### **Estrés en adultos**

El estrés en adultos se manifiesta de manera distinta al estrés en los adolescentes. Yaribeygi et al (2017) manifestaron que el estrés en adultos puede expresarse como cambios fisiopatológicos en el cerebro, y estos cambios pueden manifestarse como trastornos del comportamiento, la cognición y el estado de ánimo. Se consideró que el estrés leve es funcional, ya que facilita la mejora de la función cognitiva, a diferencia del estrés de alta intensidad, el cual provoca trastornos cognitivos, principalmente en la memoria y el juicio (Yaribeygi et al., 2017). Ghasemi (2024) agregó a esto que cuando el estrés se desarrolla como respuesta al peligro y a sucesos estresantes, desencadena una serie de adaptaciones fisiológicas y conductuales coherentes destinadas a aumentar la supervivencia. Tales adaptaciones se presentan como taquicardia, redirección del flujo sanguíneo y supresión de funciones neurovegetativas como comer, dormir o la actividad sexual. Es por ello que el estrés prolongado puede resultar complejo de controlar y tener efectos adversos en diversos aspectos de la salud, incluidos el apetito, el estado de ánimo y el sueño (Ghasemi et al., 2024).

## **Ansiedad y Estrés**

Si bien la ansiedad y el estrés son dos conceptos que suelen presentarse de manera conjunta, es importante entender que no son sinónimos, aunque guarden una estrecha relación funcional y conceptual. Ambos fenómenos forman parte del espectro de las respuestas humanas ante situaciones percibidas como demandantes o amenazantes, pero difieren en su naturaleza y en el momento del proceso en el que se manifiestan. Es por ello que, el estrés se concibe como la cualidad de la situación o estímulo externo que el individuo interpreta como potencialmente peligroso, amenazante o desbordante de sus recursos personales, mientras que la ansiedad constituye la reacción emocional, fisiológica y cognitiva que emerge frente a dicha evaluación (Taylor, 1986). Lo que significa que el estrés se vincula al contexto y a las condiciones del entorno, mientras que la ansiedad representa la vivencia interna y subjetiva del sujeto ante esas condiciones. En la misma línea, Bensabat (1987) propone que la ansiedad puede considerarse una emoción nexo del estrés, entendida como la manifestación afectiva inmediata o el estado agudo que se desprende de éste. Desde esta mirada, el estrés sería el proceso global que involucra tanto la percepción de amenaza como las respuestas biológicas y conductuales asociadas, y la ansiedad se expresaría como uno de sus componentes emocionales más característicos. Spielberger (1972) a su vez coincide con Taylor, al afirmar que tanto el estrés como el miedo pueden considerarse procesos dinámicos, donde la ansiedad actúa como la respuesta emocional que da cuenta del impacto subjetivo que ejerce la situación estresora sobre el individuo. Así, puede comprenderse que, si bien ambos comparten mecanismos fisiológicos y cognitivos comunes, como la activación del sistema nervioso autónomo y la evaluación de peligro, difieren en su origen: el estrés se relaciona con la demanda del entorno, mientras que la ansiedad se vincula con la forma en que dicha demanda es percibida, interpretada y sentida por la persona.

## **Estrés en la era digital**

En el contexto actual, el estrés de la era digital presenta características particulares en relación al estrés ya descrito. Este surge cuando la velocidad, complejidad y demanda de las tecnologías rebalsan las capacidades que tienen los sujetos para afrontarlas, produciendo síntomas tales como agotamiento emocional, tensión y sobrecarga (Tarafdar et al., 2019). De la misma manera, el uso indiscriminado de tecnologías de comunicación, en conjunto con el incontable número de fuentes de información que existen hoy día genera también una forma de estrés digital, caracterizado de igual forma por una saturación de las energías del sujeto y la incapacidad de mantener un control efectivo sobre las exigencias cotidianas (Reinecke y Trepte, 2014). A su vez, las interrupciones constantes por notificaciones del celular colaboran en el incremento del estrés digital, aumentando los niveles de nerviosismo y distracción de los usuarios (Kushlev y Dunn, 2015).

Igualmente, durante la pandemia hubo un ascenso de estrés percibido por uso de tecnologías digitales, ya que el contexto exigía una hiperconectividad y una comunicación *online* constante (Brooks et al., 2020).

El uso excesivo de tecnología digital se relaciona con síntomas de estrés, alteraciones del sueño y agotamiento, especialmente entre individuos jóvenes expuestos a altas demandas de disponibilidad” (Thomé et al., 2011, p. 230).

Frente a ello también se desarrolló la presencia de un nuevo fenómeno llamado “FOMO” cuyas siglas significan *fear of missing out*, que quiere decir “temor a perderse de algo”. Es un miedo que se desarrolló particularmente luego de la pandemia ya que muchas personas al encontrarse en contexto de encierro y luego estar habilitadas a salir cotidianamente, quedaron con esa sensación de que tenían que aprovechar todas las oportunidades novedosas porque no hay certeza de que esos eventos vuelvan a ocurrir, por lo que este fenómeno también se asocia con niveles altos de estrés, necesidad de conexión

social, evidenciando que la conectividad desmedida puede impactar en la vida de las personas provocándoles preocupación y tensión diaria (Przybylski et al., 2013).

### **Adolescentes y redes sociales**

Los adolescentes estos días mantienen una relación muy estrecha con las redes sociales, donde pueden llegar a pasar hasta más de dos horas seguidas conectados, por lo que es un desafío que se logren implementar política preventivas y educativas sobre el adecuado uso y manejo de las diversas plataformas. Añadiendo a lo anteriormente mencionado, es destacable que las mujeres son quienes presentan mayores problemas interpersonales, insatisfacción corporal, depresión y más problemas familiares en comparación a los pares masculinos, lo que podría resultar en una fuerte teoría del por qué ellas se ven más en el foco de las conflictivas en las interacciones y comparaciones que ocurren en las plataformas virtuales (Linares Pinto, 2023).

Para los adolescentes, las redes sociales pueden volverse un lugar de apoyo especialmente cuando pertenecen a alguna minoría, ya sea por su etnia, orientación sexual, religión, entre otros, donde pueden encontrar personas de todo el mundo que también formen parte de sus comunidades y así poder compartir experiencias, pero esto también destaca que para aquellos adolescentes pertenecientes a colectivos minoritarios, se les puede llegar a dificultar más expresar que pertenecer a dichas comunidades en la vida real que la manera en la que lo hacen abiertamente en las redes sociales (Nagata et al., 2025).

De igual manera se debe tener en cuenta que el uso de las redes sociales responsable no dañará a adolescentes típicos, pero eso no significa que no existan situaciones que puedan tener gran impacto negativo y significativo en la vida de otros usuarios (Dienlin y Johannes, 2020).

## **Adultos y redes sociales**

A diferencia de los adolescentes, los adultos poseen otro tipo de relación con las redes sociales, ya que para ellos estas son un aspecto integral de la vida cotidiana, teniendo como principal motivo el entretenimiento y en segundo lugar la necesidad de informarse, y por último en menor proporción se lo utiliza para estudios y/o trabajo, además de que les permite estar en contacto con sus amigos y familiares (Cazenabe y Rosales, 2025). No obstante, esto también tiene sus consecuencias ya que se ha observado que frente a mayores niveles de uso de redes sociales se evidenciaron indicadores de peor salud mental, incluyendo mayor depresión y ansiedad, y una mayor probabilidad de consumo de sustancias (Barragan et al., 2024). De igual modo, se ha hallado que el mal uso de las redes sociales provoca en adultos jóvenes conductas y pensamientos negativos que afectan su percepción (García y Mejía, 2022, como se citó en González Hernández, 2022, p. 6). Lo anteriormente dicho tiene relación con que cuanto más edad tiene una persona puede llegar a sentirse menos vista y menos valorada, lo que las lleva a esa necesidad de exposición en las redes sociales (González Hernández, 2022).

Se estimó en 2025, los usuarios argentinos relevados pasan en promedio 4 horas y 25 minutos por día conectados a redes sociales (Cazenabe y Rosales, 2025). A diferencia de los datos a nivel mundial, donde se indicó en 2024, que “el tiempo promedio dedicado a las redes sociales por día es de 2 horas y 21 minutos a para usuarios de 16 años o más en cualquier dispositivo” (Backlinko, 2025, párr 3).

## **Redes sociales**

Los *Bulletin Board System* (Sistema de Cartelera Electrónica) fueron el primer espacio de conectividad social colectiva ya que permitían que los usuarios se conectaran mediante *modems* o líneas telefónicas para reunirse socialmente compartiendo información y creando foros, sentando así las bases para las redes sociales actuales. Estos días ya existen miles y miles de estas micro redes alrededor del mundo, satisfaciendo todo tipo de

información que los usuarios estén dispuestos a crear, difundir, buscar, y todas las modalidades en las que se pueda interactuar virtualmente (Castells, 1996). Se destaca que una de las primeras redes sociales notificadas fue la de *SixDegrees.com*, siendo esta la primer social moderna en permitir a sus usuarios crear un perfil y visualizar las redes de sus amigos (Boyd y Ellison, 2007). Además, tal y como exponen Kaplan y Haenlein (2010) las redes sociales son un conjunto de aplicaciones sostenidas por el internet que se apoyan en fundamentos ideológicos y tecnológicos de la web 2.0, permitiendo así la creación e intercambio de contenido generado por los usuarios, por los cuales tanto se caracterizan (Kaplan y Haenlein, 2010).

En la actualidad Carrillo Durán y Castillo Díaz (2011) destacan que la generación digital busca experiencias interactivas y no un simple contenido, lo cual implica que se debe dar cuenta que los intereses del usuario para generar un intercambio óptimo. A su vez Luengo (2004) destaca que muchas personas pueden encontrar en el internet un instrumento de comunicación interpersonal que puede terminar convirtiéndose en un sustituto de la vida real para personas con déficits en habilidades sociales, timidez o complejos personales. Una de las razones por la que los usuarios utilizan a las redes sociales de dicha manera, es debido a que el uso de la tecnología tiene efectos placenteros más fuertes a corto plazo que la sensación de satisfacción con la vida que puede aparecer a largo plazo realizando actividades de autocuidado o que contribuyan al bienestar (Dienlin y Johannes, 2020). En lo que puede derivar esto, es en una sobrecarga de información donde ya el efecto amortiguador del displacer o lugar de confort desaparece y puede llegar a producir el efecto contrario derivando en ansiedad patológica (Martínez Soler, 2025).

### **Pandemia y redes sociales**

En el presente apartado se pretende exponer únicamente las implicancias que tuvo la pandemia del Covid-19 en el mundo y como esto se relaciona con las redes sociales siendo específico el uso del *TikTok*.

La pandemia del Covid-19 tuvo un rol crucial en el incremento del uso de las redes sociales, debido a las medidas de muchas naciones respecto a las políticas de aislamiento, las personas encontraron en las redes sociales un lugar de encuentro y seguridad frente a un panorama tan hostil y lejano, pero esto también condujo a un uso desmedido de las redes sociales que inicio con la finalidad de apalejar el estrés producido el contexto de la pandemia (Brailovskaia et al., 2023).

Se estima que a nivel mundial el número de usuarios incremento un 23% luego de marzo del año 2020 (Keles, Grealishy Leamy, 2024). Más allá del aumento de usuarios también se produjo un aumento de tiempo de uso de las redes sociales, estando este directamente relacionado con una menor calidad de vida y mayores niveles de estrés relacionados con el COVID-19 (Martínez Soler, 2025).

El escenario de los usuarios de las redes sociales en la pandemia se destacó por la búsqueda de canalizar el estrés en entretenimiento y la posibilidad de conectar con otros de manera segura y fluida (Keles et al., 2024). Para muchos, *TikTok* fue la plataforma predilecta, actuando como mediador de escape emocional, producto del estrés de la cuarentena (Zoghaib, 2022).

En la época actual *TikTok* es aceptado en todo el mundo, es por lo cual es altamente relevante como impacta su uso en adultos y adolescentes, a la vez que comprender los motivos de su creciente popularidad durante la pandemia hasta estos días (Raza et al., 2023).

## ***TikTok***

### **Historia de *TikTok***

Todo comenzó cuando se creó la plataforma llama *Douyin* en septiembre de 2016, que es la manera en la que dio a conocer *TikTok* inicialmente en China. Eventualmente, en mayo de 2017 *Douyin* fue publicado mundialmente bajo el nombre de *TikTok*, declarando

que se trataba de una red social donde se podían publicar videos cortos y que pertenecía a la gran empresa bajo el nombre de *ByteDance*. Se cree que el acuerdo de la creación de *TikTok* por parte de dicha empresa fue parte de una estrategia corporativa para poder globalizar la aplicación. Inicialmente la aplicación se centró en conquistar el mercado asiático, ya que hasta ese momento ya existía desde 2014 una aplicación en el mercado europeo y americano, llamada *Musical.ly*, la cual estaba en absoluto auge de popularidad, por lo que *ByteDance* reconocía que iba a ser difícil competir contra ello. *Musical.ly* es una aplicación creada por Alex Zhu, Yang Luyu en conjunto con una *startup* China, emitida oficialmente en Julio de 2014, su función principal constaba de permitir a los usuarios hacer *lip-sync*, es decir, hacer *playback*, por lo que su funcionalidad se encontraba orientada al entretenimiento. La plataforma obtuvo un gran éxito llegando a tener 40 millones de usuarios activos diarios. Formalmente, el primero de agosto de 2018 *Musical.ly* anunció su cierre y fusión con *TikTok*, por lo que los 100 millones de usuarios registrados hasta ese momento provenientes de *Musical.ly* pasaron a ser usuarios de *TikTok* (Wu, 2021).

### ***TikTok*: Descripción de la plataforma**

*TikTok* es una plataforma de videos cortos que permite a los usuarios crear, editar y compartir contenido audiovisual de manera rápida, combinando funciones de redes sociales y entretenimiento (Omar y Dequan, 2020). Posee una configuración de constante *feedbacks* lo cual produce una retroalimentación de placer inmediato generando un ciclo difícil de romper (Zhao, 2021). Frente a esta configuración se debe enfatizar en que el público adolescente es un blanco muy fácil a la hora de tener problemas para gestionar el tiempo de uso de *TikTok*, ya que la adolescencia es un período crítico del desarrollo, caracterizado por intensos cambios físicos, emocionales y sociales (Bilali et al., 2025). Además, el diseño de la plataforma respecto de videos cortos y personalizados según el disfrute del usuario, puede satisfacer las necesidades psicológicas de entretenimiento, conexión social y autoexpresión, pero también provoca un riesgo de su uso desmedido (Smith y Short, 2022).

*TikTok* es un medio utilizado principalmente por adolescentes y adultos jóvenes menores de 30 años (Zheluk, Anderson y Dineen-Griffin, 2022) por lo que, entendiendo esto se debe dar cuenta que aquellos individuos que utilizan la plataforma tienden a tener altos niveles de aburrimiento lo que los vuelve más propensos a utilizarla de manera excesiva, siendo esta un escape de sus emociones negativas y la monotonía (Yao et al., 2023) al igual que los motivos por los que los usuarios utilizaban las redes sociales en pandemia. Otro dato muy importante a destacar es que aquellas personas con altos niveles de neuroticismo son muy propensas a hacer un mal uso desmedido de la plataforma (Montag y Markett, 2024).

Lo anteriormente expuesto conduce a que un uso excesivo de *TikTok* tiene como fuente la evasión de emociones negativas que produzcan displacer, pero a su vez esta produce un incremento en los niveles de ansiedad y estrés (Montag, Yang, y Elhai, 2021). Las personas que utilizan redes sociales, buscan conexión, sentimiento de pertenencia que no pueden encontrar en su vida diaria, una realidad de la que se puede salir cuando quieran, hacer amigos más rápido, poder desligarse de responsabilidades con facilidad, eso es lo que ven de atractivo en las redes (Turkle, 2025). Esto conlleva a que las relaciones creadas dentro de la red colaboren con este circuito de uso desmedido y desgaste emocional (Akhtar y Islam, 2025).

### **Funcionamiento de *TikTok***

La plataforma, como se dijo con anterioridad, tiene una forma muy particular de ejecución y uso, ya que se destaca por basarse en el refuerzo positivo y negativo de la Teoría del Proceso Oponente, donde los usuarios deben interactuar repetidamente con los videos de formato corto para mantener emociones positivas o reducir emociones negativas conduciendo así a un uso desmedido de la misma (Tian et al., 2023). “Explicándolo en un léxico medico más allá de lo conductual se entiende que la visualización de videos personalizados activó el sistema de la red neuronal por defecto, incluyendo la corteza

prefrontal medial dorsomedial (dMPFC), la corteza cingulada posterior (PCC) y las regiones parietales y temporales bilaterales. Estas áreas mostraron una mayor conectividad funcional con las cortezas visual y auditiva primarias, así como con la red frontoparietal, lo que sugiere que el sistema de recomendación de *TikTok* puede modular la atención y la percepción de alto nivel mediante el refuerzo de las conexiones entre las áreas sensoriales y de procesamiento interno. Además, se observó una activación significativa del área tegmental ventral (VTA), una región clave del sistema de recompensa dopaminérgico, lo que indica que los videos personalizados pueden generar una respuesta de valor y placer que refuerza el comportamiento de mirar videos” (Su et al., 2021, p. 6). Y para concluir, “el área tegmental ventral (VTA) es un componente clave del sistema de recompensa del cerebro, y la desregulación de esta región ha estado implicada durante mucho tiempo tanto en la depresión como en la adicción” (Polter y Kauer, 2014, p.1).

### **Adolescentes y *TikTok***

“*TikTok* ha ganado una popularidad mundial notable, convirtiéndose en la segunda plataforma más utilizada (63% de los encuestados), con un 17% que la utiliza ‘casi constantemente’ “, en primer puesto se encuentra Youtube (Conte et al., 2025, p.1512).

En la actualidad *TikTok* evolucionó hasta convertirse en un espacio donde la “Generación Z”, que comprende a aquellas personas nacidas entre los años 1997 y 2012, se encuentra con un lugar digital seguro para poder explorar su creatividad sin restricciones de manera tanto individual como colectiva (Conte et al., 2025).

Lamentablemente el uso excesivo o indebido de la plataforma puede traer consecuencias a los adolescentes que dispongan de la aplicación, ya que según Jiang y Yoo (2024) aquellos usuarios que no logran satisfacer sus necesidades de conexión interpersonal en la vida real pueden llegar a ver a la plataforma como una oportunidad de conexión interpersonal, satisfaciendo así su necesidad de socializar, pero no desarrollando habilidades sociales, ya que no establecen vínculos de manera tradicional.

Como prolongación de lo anterior, se investigó que los jóvenes que reportan pasar más tiempo cada día que utilizan la plataforma describen que perciben un efecto negativo en su autoestima, también se destacó que quienes pasan largos periodos de tiempo expuestos a los contenidos de la aplicación pueden verse negativamente comprometidos en su rendimientos académico y presentar dificultades en su comunicación interpersonal, elevando así la ansiedad social, estando esto correlacionado directamente con lo anterior expuesto (Jiang y Yoo, 2024).

### **Adultos y *TikTok***

“Desde su lanzamiento en 2016, *TikTok* ha crecido rápidamente en popularidad, alcanzando 1.94 mil millones de usuarios adultos para julio de 2025” (Duarte, 2025, párr. 1). “Aunque es más popular entre los usuarios de 18 a 29 años (62%), su atractivo se está ampliando hacia adultos mayores, con un aumento del 12%, pasando del 21% al 33% de adultos estadounidenses de 18 años o más que usan la plataforma” (Jain et al., 2025, p. 1). “La prevalencia combinada del uso de *TikTok* se estimó en 80.19%, con las tasas más altas observadas entre personas de 18 a 29 años, donde alcanzó 85.4%” (Jain et al., 2025, p.1).

Además, “el tiempo promedio diario de uso de *TikTok* se ha duplicado, pasando de 27.4 minutos en 2019 a 55.8 minutos en 2023” (Jain et al., 2025, p. 2).

Respecto al área psicológica, se destacó que las personas con mayores niveles de ansiedad social eran aquellas que utilizaban *TikTok* de manera más intensa, lo que los ponía en un riesgo de desarrollar un uso desmedido y problemático de la plataforma (Jain et al., 2025). Sumado a ello, el contenido delicado emocionalmente subido a *TikTok* puede generar alteraciones emocionales en los espectadores e influir de manera negativa en la salud mental de los adultos jóvenes, especialmente cuando el algoritmo lo amplifica repetidamente (Adha et al., 2025).

A modo de cierre, el marco teórico expuesto permitió integrar los principales conocimientos empíricos y fundamentales sobre la ansiedad y el estrés, así como su manifestación en adolescentes y adultos. De este mismo modo se pudo desarrollar todo lo recabado en relación a las redes sociales, haciendo énfasis en *TikTok*, resaltando desde sus inicios, sus modos de funcionamiento, hasta su desarrollo actual. Es por ello que a partir de este encuadre es posible desarrollar con mayor precisión la relación entre la ansiedad, el estrés y el uso de *TikTok*.

## Método

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo describir el estado actual del conocimiento en el campo de la psicología sobre el uso de *TikTok* por parte de adultos y adolescentes y su relación con síntomas de ansiedad y estrés. Para llevar adelante la investigación, se trabajó con un diseño teórico, de revisión bibliográfica.

Se utilizaron las siguientes fuentes de acceso documental. La información recogida de fuentes primarias se obtuvo de documentos oficiales de organismos internacionales tales como la Organización Mundial de la Salud, Organización Americana de Psiquiatría y la Organización Panamericana de la salud. Se abordaron también fuentes secundarias, desde las bases de datos: Scielo, Dialnet, Redalyc, PubMed, Research Gate y como fuentes terciarias se recurrió a otras disponibles en Biblioteca Digital UFLO y del buscador Google Académico.

En atención a los criterios de inclusión para los antecedentes, se seleccionaron artículos en español e inglés de los últimos cinco años, entre el 2020 y 2025, en población adolescente y adulta que utilizaran la red social *TikTok*.

Los criterios de exclusión para la búsqueda han sido artículos publicados en años anteriores, o que no remitan a otra población o red social estudiada y que no se relacionen con la ansiedad y/o estrés. No se han considerado a su vez, pesquisas carentes de validez metódica, otros estudios teóricos sin evidencia empírica y artículos publicados en modo resumen, sin la posibilidad de acceso abierto al documento completo.

Por otro lado, se incorporaron autores clásicos para el desarrollo del marco teórico, tales como Selye (1974, 1976), Lazarus y Folkman (1984) y Spielberger (1972) y las definiciones diagnósticas de manuales como el DSM-5 (APA, 2013), integrados a los hallazgos actuales sobre cada constructo estudiado.

Las palabras claves de búsqueda fueron: Ansiedad, estrés, adolescentes, adultos y *TikTok*; y en inglés: *Anxiety, stress, adolescents, adults y TikTok*.

Una vez finalizada la búsqueda de información se ficharon y se clasificaron los artículos relevantes (Ver Anexo 1), considerando los criterios mencionados. La organización de la literatura para su análisis fue, inicialmente ordenarla según la cantidad de muestra siendo expuesta en orden decreciente.

Luego se relacionaron y sistematizarán los resultados de las investigaciones considerando los objetivos del presente TFI.

## Resultados

El presente trabajo tuvo como objetivo describir el estado actual del conocimiento en el campo de la psicología sobre el uso de *TikTok* por parte de adultos y adolescentes y su relación con síntomas de ansiedad y estrés. Con esta finalidad, se realizó un estudio de revisión bibliográfica, presentado a continuación los hallazgos, de acuerdo a cada objetivo específico planteado inicialmente.

Considerando el primer objetivo de este trabajo integrador final, el cual planteaba: “Identificar la posible presencia de síntomas referidos a la ansiedad y/o el estrés, en adolescentes y adultos usuarios de la red social *TikTok*”, se hallaron variedad de resultados por parte de las diversas investigaciones abordadas. Aquellas pertenecientes al continente asiático, demostraron que sí existe evidencia de la relación entre la variable de ansiedad y la red social *TikTok* (Sha y Dong, 2021). De la misma manera, Zahra (2022) afirmó que, si bien las variables de ansiedad y *TikTok* están relacionadas, su vínculo se basa en inicialmente presentar síntomas ansiógenos para luego efectuar un uso desmedido de la plataforma, contrario a lo que estipularon Sha y Dong (2021) donde los síntomas eran consecuentes y no desencadenantes del uso desmesurado de la plataforma. Yang et al (2023) destacaron, en concordancia con Zahra (2022), que la sintomatología ansiosa de los usuarios era el propio desencadenante y no un resultado de su uso intensivo.

Respecto a la variable de estrés, Chao y Lei (2023) resaltaron que efectuar un uso excesivo de la plataforma está relacionado con el estrés del tipo académico, mencionándolo como una consecuencia y no como desencadenante. En concordancia con esto, Liu y Lei (2024) remarcaron que el uso de *TikTok* tiene relación con el estrés académico, pero explicándolo consecuencia, ya que a mayor uso de *TikTok* menor es el tiempo que los estudiantes pasan haciendo sus actividades y eso les provoca estrés académico ya que no dispusieron del tiempo que se les brindó para poder cumplir con sus tareas.

Tomando la única investigación europea, perteneciente a Croacia, Dorčić et al (2024) descubrieron que *TikTok* sí está relacionado con el estrés del tipo digital pero que

este es causado por la sobrecarga de conexión que produce la plataforma. De todas formas, resulta importante aclarar que los autores comunicaron que esta relación si bien existe es muy débil como para considerarla un vínculo directo entre las variables.

Atendiendo a las investigaciones del continente americano, éstas se dividen en Latinoamérica y Norteamérica, allí Osorio-Andrade et al (2025) con su investigación originaria de Colombia, obtuvieron como resultado que *TikTok* se encuentra significativamente relacionado con la ansiedad, pero que su impacto real es débil: “El uso de *TikTok* está significativamente relacionado con la ansiedad ( $\beta = 0.087$ ,  $p < 0.005$ ) con un tamaño de efecto muy bajo ( $f^2 = 0.018$ ), pero no muestra relaciones significativas con depresión, estrés ni rendimiento, presentando tamaños de efecto pequeños ( $f^2 = 0.003$ ,  $0.003$ , y  $0.005$ , respectivamente)”(Osorio-Andrade et al. , 2025, p.109). Continuando en el mismo país, Trejos-Gil et al (2024) descubrieron que el uso de *TikTok* puede derivar en síntomas de ansiedad. Cabe destacar que dicha investigación fue realizada en el contexto de la pandemia es decir en contexto de encierro por lo que se debe contemplar este contexto para comprender también los resultados.

Agregando los datos brindados por los estudios hechos en Argentina, Cannizzaro (2023) resaltó que no se halló evidencia contundente de que las variables de ansiedad y estrés estuvieran relacionadas a *TikTok*, a diferencia de Cervilla (2024), quien sí destacó que el uso excesivo de *TikTok* puede estar relacionado con la ansiedad de sus usuarios.

Finalizando con Norteamérica, en Estados Unidos von Fedak y Langlais (2024) afirmaron que *TikTok* se encuentra positivamente relacionado con el estrés, pero no con la ansiedad, y por su parte Maguire y Pellosma (2022) sí destacaron que el uso desmedido de *TikTok* conlleva niveles elevados de estrés y ansiedad.

A modo de síntesis, se hallaron mayores evidencias respecto a que existe una relación entre la ansiedad y *TikTok*, en disonancia con la variable del estrés, pero las investigaciones difieren en sus resultados en cuanto a si las variables se tratan de causalidad o desencadenante del uso de *TikTok* (Chao y Lei, 2023; Dorčić et al., 2024; Liu y Li, 2024; Maguire y Pellosmaa, 2022; Osorio-Andrade et al., 2025; Sha y Dong, 2021;

Trejos-Gil y Mena, 2024; von Fedak y Langlais, 2024; Yang et al., 2023; Zahra et al., 2022), por lo que dichos hallazgos invitan a seguir profundizando en la temática.

Siguiendo con el segundo objetivo específico, enunciado como: “Analizar si existen diferencias significativas según variables sociodemográficas entre usuarios adolescentes y adultos de *TikTok*”, Maguire y Pellosma (2022) confirmaron que los usuarios adolescentes y jóvenes son quienes presentan un mayor uso desmedido de la plataforma. Sumando a lo anterior, Cervilla (2024) afirmó que el uso de redes sociales puede influir en los adolescentes tanto de forma académica como emocional. Por otro lado Dorčić et al (2024) también destacó que los usuarios más jóvenes, en este caso estudiantes jóvenes, son quienes pueden llegar a experimentar estrés digital mediado por el uso de las redes sociales, siendo incluido *TikTok* como una de las variables de su investigación, aunque remarcaron que aún no existe mucha información respecto de que haya alguna relación entre la edad del usuario y su disposición a desarrollar estrés digital, pero de igual modo asumieron que aquellos usuarios más adultos contaban con mayor resiliencia frente a estrés digital gracias a su madurez y su extensa experiencia en contextos online. De esta manera cabe resaltar que no se evidenció por parte de las investigaciones, una diferencia generalizable o clara en cuanto a los resultados referidos a las edades de los usuarios.

Por otro lado, siguiendo con las diferencias por género auto percibido, Liu y Li (2021) afirmaron que existen diferencias significativas por género refiriéndose a la variable del estrés, siendo los hombres adultos el grupo con niveles más bajos de estrés académico, pero con niveles más altos de uso desmedido de *TikTok* en comparación a las mujeres. Disintiendo con lo anterior Dorčić et al (2024) refirió que las mujeres jóvenes son quienes pasaban más tiempo utilizando *TikTok* en comparación a sus pares masculinos, a la vez que destacó que la ansiedad y el estrés son prevalentes en mujeres. Destacó que esto se explica por la necesidad de comparación que pueden llegar a sentir las mujeres jóvenes y cómo los varones tienden a utilizar aplicaciones más relacionadas a videojuegos.

Continuando con el tercer objetivo: “Identificar la presencia de modelos explicativos en las investigaciones actuales acerca del uso de la red social *TikTok* y su posible relación

con la ansiedad y el estrés en adolescentes y adultos”, cabe resaltar que las investigaciones presentaron diversos motivos entre la relación existente entre las variables. Iniciando por Zahra et al (2022) describió que las variables de ansiedad y *TikTok* se explican por tener como desencadenante el deterioro académico, es decir, a mayor uso de *TikTok*, peor desempeño académico y por ende mayores niveles de ansiedad. Por su parte, Maguire y Pellosma (2022) describen que la relación entre las variables de ansiedad, estrés y *TikTok*, anteceden al uso de la plataforma, haciendo alusión a que los usuarios presentan síntomas de ansiedad y estrés previamente al uso de la aplicación desencadenando así un uso desmedido de la misma. Siguiendo con el tópico del uso desmedido, Chao y Lei (2023) coincidieron en que aquello provoca desventajas a nivel académico, en la salud mental y en el bienestar subjetivo. Del mismo modo Yang et al (2023) expresaron que a mayores niveles de ansiedad posea un individuo, mayores probabilidades tiene de hacer un uso excesivo de la plataforma. Por otro lado, von Fedak y Langlais (2024) explicaron que las relaciones entre las variables de ansiedad y *TikTok* se encuentran enlazadas debido a la procrastinación tal y como mencionaba Zahra (2022), ambos autores coinciden en que dicho factor desencadena ansiedad por el deterioro del rendimiento académico. Añadiendo a esto, otro aspecto importante que media entre la ansiedad y *TikTok* es el fenómeno de *Fear Of Missing Out* (FOMO), que quiere decir el temor a perderse de algo lo que lleva a los usuarios a estar constantemente conectados por miedo a que ocurra algo y ellos no estar al tanto. En sintonía con lo anteriormente expuesto Osorio-Andrade et al (2025) afirmaron que el uso ininterrumpido de las redes sociales puede causar el temor a perderse de algo y este efecto puede provocar ansiedad, a diferencia de que la variable del estrés no se ve interpelada ya que los autores hallaron que al tratarse de una aplicación orientada al entretenimiento esto podría tratarse de un factor protector a no desarrollar problemáticas con el estrés, por lo que se evidenció una relación positiva pero de bajo impacto.

En líneas generales haciendo referencia a los resultados expuestos por las investigaciones, la ansiedad es una variable que se encuentra relacionada a *TikTok* pero no de manera directa sino más bien como un desencadenante de su uso y como este interfiere

en las responsabilidades diarias de los usuarios, no obstante, el estrés analizado en las presentes investigaciones ha sido referido como una variable existente en cuanto a relación pero que no afecta significativamente a diferencia de la ansiedad (Chao y Lei, 2023; Dorčić et al., 2024; Maguire y Pelloosmaa, 2022; Osorio-Andrade et al., 2025; von Fedak y Langlais, 2024; Yang et al., 2023; Zahra et al., 2022).

A modo de culminación, abordando el objetivo final: “Identificar intervenciones desde la Psicología que promuevan un uso responsable de las redes sociales en la adolescencia y vida adulta”, es importante aclarar que la mayoría de las investigaciones, si bien propusieron intervenciones no lo hicieron de manera explícita (Dorčić et al., 2024; Sha y Dong, 2021). De igual manera ninguna de las investigaciones abordadas diseñó un plan de acción concreto respecto a propuestas de intervención sino que lo plantearon apuntando a intervenciones futuras en las que se podría seguir indagando (Chao y Lei, 2023; Dorčić et al., 2024; Liu y Li, 2024; Maguire y Pelloosmaa, 2022; Osorio-Andrade et al., 2025; Sha y Dong, 2021; Trejos-Gil y Mena, 2024; von Fedak y Langlais, 2024; Yang et al., 2023; Zahra et al., 2022).

Por una parte, algunas investigaciones hicieron hincapié en que se debían desarrollar propuestas de prevención del uso problemático de las redes sociales, destacando que se tenía que enseñar en contextos de educación formal, cómo efectuar un manejo emocional funcional y cómo hacer un consumo consciente de las redes sociales, además de desarrollar programas que se encarguen de detectar tempranamente el uso desmedido de las aplicaciones (Dorčić et al., 2024; 2025; Sha y Dong, 2021; von Fedak y Langlais). Y por otro lado, varias investigaciones realizaron particular énfasis en regular el modo en el que los usuarios se relacionan con la plataforma para así disminuir los efectos adversos que su uso causase, proponiendo que se desarrollen planes educativos en conjunto con estrategias institucionales para la promoción de la autorregulación digital, abordar a aquellos sujetos que presenten cuadros de ansiedad o estrés antes que estos desencadenen un mal uso de las redes sociales y a su vez idear propuestas para mejorar los hábitos de estudio y que el uso excesivo de *TikTok* no se vuelva una problemática (Chao

y Lei, 2023; Liu y Li, 2024; Maguire y Pellosmaa, 2022; Osorio-Andrade et al., 2025; Trejos-Gil y Mena, 2024; Yang et al., 2023; Zahra et al., 2022).

## Síntesis y Conclusiones

Las investigaciones analizadas evidenciaron, de manera consistente, que el uso de *TikTok* sí está relacionado con los conceptos de ansiedad y estrés, sin embargo, se destacó que existe mayor evidencia respecto de la relación entre *TikTok* y síntomas de ansiedad que *TikTok* y el estrés, de igual manera con los datos recabados no es posible divisar diferencias significativas entre adultos y adolescentes respecto al impacto del uso de la aplicación. Añadiendo a esto, los estudios analizados en el presente trabajo no coinciden respecto a las causas, es decir, aun no existe información certera y generalizable que pueda determinar si los síntomas son causados por el uso excesivo de *TikTok* o si ya forman parte de las características de aquellos usuarios que hacen un uso excesivo de la plataforma.

Haciendo foco en los usuarios y usuarias, los estudios no demostraron diferencias claras por género, pero sí resaltaron que, en relación a edades, los jóvenes son quienes tienden a utilizar más la plataforma.

Por otro lado, los modelos explicativos hallados por los diversos análisis respecto a los vínculos entre las variables abordadas resultaron ser el deterioro académico, la procrastinación, el fenómeno del miedo a perderse de algo y síntomas ansiógenos, o relativos al estrés, previos.

Para concluir, no se develaron planes concretos de intervención en el ámbito psicológico, no obstante las investigaciones hicieron importante énfasis en el desarrollo de programas para prevenir el uso problemático de las redes sociales y educar en autorregulación.

## **Aportes y Contribuciones de la investigación**

El presente estudio profundiza la relación entre la ansiedad, el estrés y el uso de la red social *TikTok* en adolescentes y adultos, resaltando la relevancia de entender como el modo en el que se utilizan las plataformas digitales puede estar relacionado con el malestar psicológico. Por consiguiente, se destacan los desarrollos empíricos que sustentan la necesidad imperiosa de desarrollar estrategias de psicoeducación digital en programas preventivos y terapéuticos dirigidos tanto a la población joven como a la adulta, donde dichas estrategias realcen la importancia de la promoción de un uso responsable de las redes sociales como factor protector frente al aumento de síntomas de malestar psicológico, relacionados en este caso con el estrés y la ansiedad.

En la misma dirección, se enfatiza la relevancia de fomentar modos de identificar un uso apropiado de las redes sociales diferenciándolo de un uso disfuncional o desmedido, desarrollo de factores protectores respecto de las configuraciones de las aplicaciones que resulten de fácil acceso a los usuarios, y sobre todo concientización, prevención y promoción del manejo de las redes sociales y como estas pueden afectar psicológicamente a sus consumidores digitales, guiando a que aspectos contribuyan a la construcción de hábitos digitales saludables, ajustados a las necesidades individuales y al contexto de cada etapa del desarrollo.

Por otra parte, este trabajo analizó el fenómeno contemporáneo del estrés digital, entendiéndose como un área emergente dentro del campo de la psicología actual. Su análisis permite desarrollar perspectivas teóricas frente a los mecanismos mediante los cuales la exposición ininterrumpida a contenido digital, la constante demanda de las redes sociales y la interacción continua indican en la salud mental. Asimismo, aportan novedosas líneas de entendimiento sobre posibles estrategias de intervención enfocadas en reducir el malestar psicológico derivado de estos entornos digitales.

A modo de cierre, este estudio impera en la necesidad del desarrollo de intervenciones psicológicas efectivas que puedan promover un uso prudente de *TikTok* en adolescentes y adultos, reafirmando la importancia del desarrollo de programas preventivos tempranos que aborden temáticas de educación digital, regulación del uso, entendimiento de las complicaciones que puede traer el uso desmedido y el fortalecimiento de recursos personales para hacer frente a efectos negativos desencadenantes del uso excesivo.

### **Limitaciones del Estudio**

El presente estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, se halló una limitada disponibilidad correspondiente a la literatura nacional que aborde de manera específica la relación entre las variables *TikTok*, ansiedad y estrés, lo cual obstaculiza la intencionalidad de incluir estudios locales y evidencia contextualizada. Es por ello que la mayor parte de los trabajos analizados provienen de países asiáticos o norteamericanos, lo que podría limitar la generalización de los resultados a la población de Argentina.

### **Líneas de investigación futuras**

A partir de lo expuesto, se propone la confección de estudios longitudinales que permitan observar cómo evolucionan los niveles de ansiedad y estrés en relación con el uso de *TikTok* a lo largo del ciclo vital, enfatizando en la adolescencia y la adultez.

De la misma manera, es pertinente analizar el aumento del uso excesivo de la plataforma en función de variables tales como el desarrollo social, sus efectos en el estado psicológico, físico e integral del organismo y de qué modo afecta las diversas áreas de la vida de sus usuarios.

De manera concomitante, se alienta a explorar factores moderadores y preventivos que colaboren con disminuir los efectos negativos del uso desmedido de la plataforma o que

exploren en profundidad los aspectos positivos del uso moderado de la misma. Estas líneas de investigación permitirían remarcar con mayor exactitud qué elementos intensifican o atenúan el impacto del uso de *TikTok* en la salud mental, favoreciendo la creación de intervenciones más específicas y adaptadas socioculturalmente a cada región.

## Referencias

- Adha, A. Z., Kurnia, G. M., Qomaruddin, M. B., & Widati, S. (2025). Potential and challenges of TikTok as a media for mental health education for young generation: Literature review. *Media Gizi Kesmas*, 14(1), 176–193. <https://doi.org/10.20473/mgk.v14i1.2025.176-193>
- Akhtar, N., & Islam, T. (2025). Unveiling the predictors and outcomes of TikTok addiction: the moderating role of parasocial relationships. *Kybernetes*, 54, 300–329. <https://doi.org/10.1108/K-04-2022-0551>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5) (5.ª ed., L. Graña Gómez, Trad.). Editorial Médica Panamericana.
- American Psychological Association. (2024). *Stress effects on the body*. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Backlinko. (2025). Social media usage & growth statistics: How many people use social media in 2025? Backlinko. <https://backlinko.com/social-media-users>
- Barlow, D. H. (2002). *Ansiedad y sus desórdenes: La naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico* (2.ª ed.). McGraw-Hill.
- Barragan, N., Batista, A., Hall, D. L., & Silva, Y. N. (2024). Social identity, social media use, and mental health in adults: Investigating the mediating role of cyberbullying experiences and the moderating effects of gender and age. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 4009–4020. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S466965>
- Bensabat, M. (1987). *Ansiedad: diagnóstico y tratamiento*. Editorial Paidós.
- Bilali, A., Katsiroumpa, A., Koutelekos, I., Dafogianni, C., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). Association between TikTok use and anxiety, depression, and sleepiness among adolescents: A cross-sectional study in Greece. *Pediatric Reports*, 17(2), 34. <https://doi.org/10.3390/pediatric17020034>

- Boyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.  
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brailovskaia, J., Margraf, J., Ceccatelli, S., & Cosci, F. (2023). The relationship among psychological distress, well-being and excessive social media use during the outbreak of Covid-19: A longitudinal investigation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(5), 1013–1019. <https://doi.org/10.1002/cpp.2853>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Buffer. (2025, 21 de febrero). TikTok statistics that matter to marketers in 2025. Buffer.  
<https://buffer.com/resources/tiktok-statistics/>
- Cannizzaro, M. (2023). Relación entre frecuencia de uso de redes sociales, ansiedad y depresión, en adolescentes del AMBA. Universidad Abierta Interamericana (UAI).  
<https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/2004>
- Carrillo Durán, M. V., y Castillo Díaz, A. (2011). Cómo crear marcas digitales (*Digital Interactive Brand*) para la generación digital. *Revista de Estudios de Juventud*, (92), 151-164.  
<https://www.injuve.es/sites/default/files/RJ92-11.pdf>
- Casanova Moreno, J. J., González Pérez, C. J., Pérez López, J. L., y Cuanalo de la Cerda, S. (2023). Estrés: un mecanismo de adaptación natural del organismo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(1), 1–16.
- Castells, M. (1996). *La era de la información: economía, sociedad y cultura*. Alianza Editorial
- Cazenabe, M. L., y Rosales, M. F. (2025). El consumo de redes sociales y uso de Internet en Argentina. Informe 2025. Universidad FASTA.  
<https://www.ufasta.edu.ar/observatorio/files/2025/07/Informe-Consumo-de-Redes-Sociales-y-uso-de-Internet-en-Argentina-Julio-2025-1.pdf>

- Cervilla (2024). *Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes*. Universidad Católica Argentina (UCA).  
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/19264>
- Chao, M., & Lei, L. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2511–2522. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S427370>
- Colegio de Psicólogos de San Juan. (s.f.). Eustrés y distrés: Psicología.  
<https://colegiodepsicologossj.com.ar/eustres-y-distres-psicologia/>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., et al. (2020). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 146(1), 1–47. [10.1037/bul0000110](https://doi.org/10.1037/bul0000110)
- Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., ... Terrinoni, A. (2025). Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 1511–1527. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
- Crocq, M.-A. (2015). A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319–325. [10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq](https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq)
- Díaz Kuaik, S., & De la Iglesia, G. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en población argentina. *Evaluar*, 19(2), 41–53.
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. [10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin](https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin)
- Duarte, B. (2025). TikTok demographics and user statistics (2025). Exploding Topics. <https://explodingtopics.com/blog/tiktok-demographics>
- Errazuriz, A., et al. (2025). Prevalence of anxiety disorders in adults in Latin America and its association with development indicators. *The Lancet Regional Health – Americas*, 45, 1–18. [10.1016/j.lana.2025.101057](https://doi.org/10.1016/j.lana.2025.101057)

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2011). *El estado mundial de la infancia 2011: La adolescencia, una época de oportunidades*.  
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2011>
- Ghasemi, F., Beversdorf, D. Q., & Herman, K. C. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 18, 1–20.  
<https://doi.org/10.1177/18344909241289222>
- González Hernández, M. (2022). *La influencia de las redes sociales en la adultez emergente*. Universidad de La Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/29287>
- Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., et al. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018. *Journal of Psychiatric Research*, 130, 441–446.
- Herskovic, P., & Matamala, M. I. (2020). Síntomas somáticos y afectivos en niños y adolescentes. En R. Aldunate et al. (Eds.), *Psicopatología del niño y del adolescente* (pp.183–193).
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., et al. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. 10.1007/s10608-012-9476-1
- Jain, L., Velez, L., Karlapati, S., et al. (2025). Exploring problematic TikTok use and mental health issues. *Journal of Primary Care & Community Health*, 16, 1–30.  
10.1177/21501319251327303
- Jiang, L., & Yoo, Y. (2024). Adolescents' short-form video addiction and sleep quality. *BMC Psychology*, 12, 369. 10.1186/s40359-024-01865-9
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Keles, B., Grealish, A., & Leamy, M. (2024). The beauty and the beast of social media. *Current Psychology*, 43(1), 96–112. 10.1007/s12144-023-04271-3
- Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*, 43, 220–228. 10.1016/j.chb.2014.11.005
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.

- Linares Pinto, I. E. (2023). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista Académica CUNZAC*, 3(1), 63–71. <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.66>
- Liu, Q., & Li, J. (2024). A one-year longitudinal study on the mediating role of problematic TikTok use and gender differences in the association between academic stress and academic procrastination. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1132. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03654-6>
- Locke, A. B., Kirst, N., & Shultz, C. G. (2015). Diagnosis and management of generalized anxiety disorder. *American Family Physician*, 91(9), 617–624. PMID: 25955736.
- Lornah Ngugi. (2025). Why is social media important in today's world? WebFX. <https://www.webfx.com/blog/social-media/>
- Luengo López, A. (2004). *Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3696262>
- Macías-Carballo, M., Pérez-Estudillo, C., López-Meraz, L., et al. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica. *Revista eNeurobiología*, 10(24). 10.25009/eb.v10i24.2544
- Maguire, S. L., & Pellosmaa, H. (2022). *Depression, anxiety, and stress severity impact social media use and TikTok addiction* (Chancellor's Honors Program Project). University of Tennessee, Knoxville. [https://trace.tennessee.edu/utk\\_chanhonoproj/2511](https://trace.tennessee.edu/utk_chanhonoproj/2511)
- Martinac Dorčić, T., Smojver-Ažić, S., & Bradić, S. (2024). Social media use: Association with digital stress and anxiety and depression symptoms in youth. *Psychological Topics*, 33(1), 133–154. <https://doi.org/10.31820/pt.33.1.7>
- Martínez Soler, M. (2025). *Uso de redes sociales y su relación con la ansiedad*. Universidad Miguel Hernández. FG.GPS.CCA.MMS.241119.
- McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis. *Hormones and Behavior*, 43(1), 2–15. 10.1016/s0018-506x(02)00024-7
- Montag, C., & Markett, S. (2024). Depressive inclinations mediate the association between personality and TikTok Use Disorder. *BMC Psychology*. 10.1186/s40359-024-01541-y

- Montag, Yang & Elhai (2021). On the psychology of TikTok use. *Frontiers in Public Health*, 9:641673. 10.3389/fpubh.2021.641673
- Nagata, J. M., Huang, O., Hur, J. O., et al. (2025). Health Benefits of Social Media Use. *Current Pediatrics Reports*, 13. 10.1016/j.acap.2025.102784
- Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence: A prospective cohort study. *JAMA Network Open*, 8(5), e2511704. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, share or create. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(4), 121–137. 10.3991/ijim.v14i04.12429
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Osorio-Andrade, C. F., Arango-Espinal, E., & Candelo-Viáfara, J. M. (2025). *Redes sociales: impacto psicológico y académico en estudiantes universitarios*. *Pedagogía y Saberes*, 63, 100–113. <https://doi.org/10.17227/pys.num63-220312>
- Otero, R. & Galán, J. (2025, 24 de noviembre). ¿Cuántos usuarios tiene TikTok? 100Seguidores. <https://100seguidores.com/blog/cuantos-usuarios-tiene-tiktok/>
- Polter, A. M., & Kauer, J. A. (2014). Stress and VTA synapses. *Eur J Neurosci*, 39(7), 1179–1188. <https://doi.org/10.1111/ejn.12490>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of FOMO. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raza, A., Alavi, A. B., Ul Haque Shaikh, A., & Memon, M. (2023). TikTok usage during third wave of COVID-19. *Manage Stud*, 11(1), 31–43. 10.17265/2328-2185/2023.01.004
- Real Academia Española. (2024). Ansiedad. *Diccionario de la lengua española*.

- Reinecke, L., & Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites. *Computers in Human Behavior*, 30, 395–403. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.030>
- República Argentina. (2014). Código Civil y Comercial de la Nación. [https://www.saij.gob.ar/docs-f/ediciones/libros/Codigo\\_Civil\\_Comercial\\_Nacion.pdf](https://www.saij.gob.ar/docs-f/ediciones/libros/Codigo_Civil_Comercial_Nacion.pdf)
- Robinson, O. J., Vytal, K., Cornwell, B. R., & Grillon, C. (2013). The impact of anxiety on cognition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 203. 10.3389/fnhum.2013.00203
- Romeo, R. D. (2013). The teenage brain. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 140–145. 10.1177/0963721413475445
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383–1392.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Sha, P., & Dong, X. (2021). *Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8820. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>
- Simon Kemp. (2024). *Essential TikTok stats*. DataReportal. <https://datareportal.com/essential-tiktok-stats>
- Smith & Short (2022). Needs affordance as a key factor in problematic social media use. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107259>
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety*. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>
- Strongman, K. T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4–10.
- Su, C., Zhou, H., Gong, L., et al. (2021). Viewing personalized video clips. *NeuroImage*, 237, 118136. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>

- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). The technostress trifecta. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42. 10.1111/isj.12169/full
- Taylor, S. E. (1986). *Health psychology*. Random House. urn:oclc:record:1244787079
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress. *BMC Public Health*, 11, 66. 10.1186/1471-2458-11-66
- Tian, X., Bi, X., & Chen, H. (2023). How short-form video features influence addiction behavior? *Information Technology & People*, 36(1), 387–408. <https://doi.org/10.1108/ITP-04-2020-0186>
- TikTok Pte. Ltd. (2025). TikTok (Versión 35.2.0) [Aplicación móvil].
- TikTok. (2020, June 18). *How TikTok recommends videos #ForYou*. TikTok Newsroom. <https://newsroom.tiktok.com/en-us/how-tiktok-recommends-videos-for-you>
- Trejos-Gil, C., Tordecilla-Pájaro, C., & Mena, D. (2024). Adicción a la red social TikTok en jóvenes universitarios colombianos. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1–18. <https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e339>
- Turkle, S. (2025). A Conversation with Sherry Turkle. *Hedgehog Review*. <https://hedgehogreview.com/issues/the-corporate-professor/articles/a-conversation-with-sherry-turkle?.com>
- UNICEF. (2022). *Ansiedad: qué es, causas y síntomas*. UNICEF España. <https://www.unicef.es/blog/salud-mental/ansiedad-que-es-causas-sintomas>
- von Fedak, V., & Langlais, M. R. (2024). TikTok too long? Examining time on TikTok, psychological distress, and the moderation of TikTok motivations among college students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 29(2), 129–145. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN29.2.129>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wu, J. (2021). *Study of a video-sharing platform: The global rise of TikTok*. <https://hdl.handle.net/1721.1/139394>

- Yang, X., Fang, Y., Chen, H., et al. (2021). Burden of anxiety disorders. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30, e36. 10.1017/S2045796021000275
- Yang, Y., Adnan, H. M., & Sarmiti, N. Z. (2023). *The relationship between anxiety and TikTok addiction among university students in China: Mediated by escapism and use intensity*. *International Journal of Media and Information Literacy*, 8(2), 458–464.  
<https://doi.org/10.13187/ijmil.2023.2.458>
- Yao, N., Chen, J., Huang, S., et al. (2023). Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use. *Computers in Human Behavior*, 145, 107751.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107751>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). *The impact of stress on body function: A review*. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072.  
<https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Zahra, M. F., Qazi, T. A., Shafaqat Ali, A., Hayat, N., & Hassan, T. (2022). How TikTok addiction leads to mental health illness? Examining the mediating role of academic performance using structural equation modeling. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 1490–1502. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/14061>
- Zhao (2021). Analysis on the “Douyin (TikTok) Mania” phenomenon.  
10.1051/e3sconf/202123503029
- Zheluk, A. A., Anderson, J., & Dineen-Griffin, S. (2022). Adolescent anxiety and TikTok. *Cureus*, 14(12), e32530. 10.7759/cureus.32530
- Zoghaib, S. Z. (2022). Usage of TikTok and anxiety among Egyptian teenagers.  
[https://www.researchgate.net/publication/363055936\\_Usage\\_of\\_TikTok\\_and\\_Anxiety\\_among\\_Egyptian\\_Teenagers\\_and\\_Youth\\_during\\_Covid19\\_Pandemic](https://www.researchgate.net/publication/363055936_Usage_of_TikTok_and_Anxiety_among_Egyptian_Teenagers_and_Youth_during_Covid19_Pandemic)

## Anexo 1

### Fichaje de Artículos

Autor/es País y año del estudio	Título	Aspectos metodológicos, muestra e instrumentos	Principales resultados
<b>She y Dong (2021)-China</b>	Investigación en adolescentes sobre el efecto indirecto de la depresión, la ansiedad y el estrés entre el trastorno por uso de <i>TikTok</i> y la pérdida de memoria.	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, transversal ( <i>cross-sectional</i> ), con análisis mediante modelado de ecuaciones estructurales (SEM).  N=3036 adolescentes  SAS-SV, DASS-21, <i>Digit Span</i>	El uso desmedido de <i>TikTok</i> está ligado a la pérdida de memoria a la vez que, a la depresión, la ansiedad y el estrés. Los niveles de uso desmedido de <i>TikTok</i> son más altos en mujeres. A mayor pérdida de memoria menor capacidad de foco en actividades que requieran una pantalla.
<b>Chao y Lei (2023) - China</b>	Uso de <i>TikTok</i> y factores psicosociales en adolescentes: Comparaciones entre no usuarios, usuarios moderados y usuarios adictivos.	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, transversal y comparativo. N=1346 adolescentes <i>TikTok Addiction Scale</i> , DASS-21, UCLA, SAS-A, SWLS, PSQI, EMBU, Olweus	Se descubrió que aquellos usuarios que presentaran un uso desmedido de la plataforma poseían mayores niveles de ansiedad y estrés, acompañados de sentimientos de soledad y problemas atencionales.
<b>Osorio-Andrade et al. (2025) – Colombia</b>	Redes sociales: impacto psicológico y académico en estudiantes universitarios	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, transversal y correlacional, basado en encuestas y analizado mediante modelos de ecuaciones estructurales (PLS-SEM). N=591 universitarios DASS-21, encuestas, promedio académico	Se destacó que un uso intensivo de <i>TikTok</i> eleva el estrés académico y los problemas atencionales, a su vez resalta que la plataforma se relaciona levemente con la ansiedad de sus usuarios.
<b>Liu y Li (2024) – China</b>	Un estudio longitudinal de un año sobre el papel mediador del uso problemático de <i>TikTok</i> y las diferencias de género en la asociación entre el estrés académico y la	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, longitudinal y correlacional. N=590 universitarios <i>Academic Stress, Procrastination Scale</i> , <i>TikTok Problematic Use Scale</i>	<i>TikTok</i> aparece como mediador entre el estrés y la procrastinación, resaltando que este aspecto se destaca más en mujeres.

	procrastinación académica.		
<b>Yang et al. (2023) – China</b>	La relación entre la ansiedad y la adicción a <i>TikTok</i> en estudiantes universitarios students in China	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, transversal y correlacional, utilizando modelado de ecuaciones estructurales (SEM). N=420 universitarios GAD-7, <i>TikTok Addiction Scale</i>	Se destacó la existencia de una relación entre el uso de <i>TikTok</i> y niveles elevados de ansiedad, impactando negativamente en la salud mental mediante su uso desmedido.
<b>Zahra et al. (2022) – Pakistán</b>	Cómo la adicción a <i>TikTok</i> conduce a trastornos de salud mental: examinando el papel mediador del rendimiento académico	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, transversal, correlacional, basado en encuestas online. N=400 universitarios <i>TikTok Addiction Scale, GHQ-12, Academic Performance</i>	Se descubrió que <i>TikTok</i> afecta negativamente al rendimiento académico, construyendo la premisa de que a mayor uso excesivo de la plataforma, peor rendimiento académico y mayores niveles de ansiedad y estrés.
<b>Trejos-Gil y Mena (2024) – Colombia</b>	Adicción a la red social <i>TikTok</i> en jóvenes universitarios colombianos	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo-correlacional, basado en encuestas. N=381 universitarios SMA-SF, HADS	Se comprobó que el uso de <i>TikTok</i> está directamente relacionado con la ansiedad.
<b>Maguire y Pellosmaa (2022) – EE.UU.</b>	La severidad de la depresión, la ansiedad y el estrés y su impacto en el uso de redes sociales y en la adicción a <i>TikTok</i> .	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, transversal y correlacional, basado en encuestas online. N=295 jóvenes adultos DASS-21, SMD- <i>Scale</i>	Se descubrió que las mujeres y los jóvenes son el grupo que más tiende a utilizar las redes sociales y a su vez presentan mayores niveles de uso desmedido. Las personas con niveles severos de ansiedad y estrés demostraron un mayor uso excesivo de la plataforma.
<b>Dorcic et al. (2024) – Croacia</b>	Uso de redes sociales: Asociación con el estrés digital y los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes.	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, correlacional y transversal. N=267 jóvenes MDSS, cuestionario uso de la plataforma	Se destacó que no afecta el tiempo de uso por sí mismo, sino el estrés digital proveniente de la interacción constante.
<b>Von Fedak y Langlais (2024) – EE.UU.</b>	¿Demasiado tiempo en <i>TikTok</i> ? Un examen del tiempo en <i>TikTok</i> , el malestar	Tipo de estudio: Estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal. N=199 universitarios Cuestionario, DASS-21 adaptada	Se comprobó que a mayor uso de <i>TikTok</i> mayores niveles de estrés y mayor malestar psicológico general, pero de igual manera se destacó que el impacto depende de la

psicológico y la moderación de las motivaciones de uso de *TikTok* en estudiantes universitarios.

motivación del uso de la plataforma.