

ELIDA FINAL.doc

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:563590195

Fecha de entrega

4 mar 2026, 2:44 p.m. GMT-3

Fecha de descarga

25 jun 2026, 8:10 a.m. GMT-3

Nombre del archivo

ELIDA FINAL.doc

Tamaño del archivo

785.5 KB

41 páginas

7862 palabras

47.069 caracteres

14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados UNIBA on 2025-10-27	<1%
2	Internet www.coursehero.com	<1%
3	Trabajos entregados Universidad Internacional de la Rioja on 2026-02-23	<1%
4	Trabajos entregados Escuela Universitaria de Osuna on 2025-06-23	<1%
5	Internet repositorio.uca.edu.ar	<1%
6	Trabajos entregados upeu on 2025-03-11	<1%
7	Trabajos entregados UNIBA on 2026-02-06	<1%
8	Internet tesis.pucp.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados Universidad Internacional de la Rioja on 2026-01-19	<1%
10	Trabajos entregados UNIBA on 2025-10-25	<1%
11	Trabajos entregados Universidad del Atlántico Medio on 2025-06-11	<1%

12	Internet	www.researchgate.net	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad de Salamanca on 2025-06-09	<1%
14	Internet	revistavirtual.ucn.edu.co	<1%
15	Trabajos entregados	UNIBA on 2024-05-17	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2026-02-26	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2025-06-30	<1%
18	Internet	repositorio.ual.es	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2025-06-18	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad de San Buenaventura on 2021-09-13	<1%
21	Internet	issuu.com	<1%
22	Internet	es.scribd.com	<1%
23	Internet	worldwidescience.org	<1%
24	Internet	www.scielo.br	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2024-09-06	<1%

26	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
27	Publicación	Miriam Romero-López, M. Carmen Pichardo, Ana Justicia-Arráez, Francisco Cano-...	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2024-02-05	<1%
29	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2026-03-03	<1%
30	Internet	repositorioinstitucional.buap.mx	<1%
31	Trabajos entregados	Universidad Estatal Amazonica- on 2025-07-20	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad de Cádiz on 2023-05-25	<1%
33	Internet	repositorio.uflo.edu.ar	<1%
34	Internet	www.dykinson.com	<1%
35	Trabajos entregados	Barcelona School of Management on 2021-06-27	<1%
36	Publicación	Maria Enriqueta Quispe Gonzalez, Carlos Iván Peñafiel Méndez. "Medical-obstetri...	<1%
37	Trabajos entregados	Universidad Francisco de Vitoria on 2025-05-27	<1%
38	Trabajos entregados	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2023-06-12	<1%
39	Trabajos entregados	Universidad Popular del Cesar,UPC on 2026-01-28	<1%

40	Trabajos entregados	Universidad San Marcos on 2025-08-03	<1%
41	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2026-03-04	<1%
42	Trabajos entregados	Universidad del Azuay on 2025-12-01	<1%
43	Publicación	Yu Jin, Shicun Xu, Yinzhe Wang, Hui Li, Xiaofeng Wang, Xi Sun, Yuanyuan Wang. "...	<1%
44	Internet	repositoriobce.fepecs.edu.br	<1%
45	Internet	repository.uniminuto.edu	<1%
46	Internet	revistas.ucr.ac.cr	<1%
47	Internet	www.revistacomunicar.com	<1%
48	Trabajos entregados	Universidad Manuela Beltrán on 2023-11-16	<1%
49	Trabajos entregados	Universidad Peruana Union on 2025-11-26	<1%
50	Internet	fundacionexe.org	<1%
51	Internet	hdl.handle.net	<1%
52	Internet	ojs.eumed.net	<1%
53	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%

54	Internet	slidehtml5.com	<1%
55	Trabajos entregados	Associatie K.U.Leuven on 2015-05-23	<1%
56	Trabajos entregados	Middlesex University on 2026-02-26	<1%
57	Trabajos entregados	UNIBA on 2026-02-05	<1%
58	Trabajos entregados	UNIBA on 2026-02-21	<1%
59	Trabajos entregados	Uniminuto Virtual on 2025-10-13	<1%
60	Trabajos entregados	Universidad Francisco de Vitoria on 2022-11-03	<1%
61	Trabajos entregados	Universidad Manuela Beltrán Virtual on 2024-10-20	<1%
62	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-12-06	<1%
63	Trabajos entregados	Universidad de Alcalá on 2024-05-11	<1%
64	Trabajos entregados	Universidad de Alicante on 2021-02-10	<1%
65	Trabajos entregados	Universidad de la Amazonia on 2026-02-24	<1%
66	Internet	archive.org	<1%
67	Internet	dspace.unach.edu.ec	<1%

68	Internet	midus.wisc.edu	<1%
69	Internet	pubmed.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
70	Internet	pucesinews.pucesi.edu.ec	<1%
71	Internet	revistas.ort.edu.uy	<1%
72	Internet	riul.unanleon.edu.ni:8080	<1%
73	Internet	thesis.lib.cycu.edu.tw	<1%
74	Internet	www.gacetasanitaria.org	<1%

22

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Uso de redes sociales y funciones ejecutivas en adolescentes y adultos jóvenes: Una revisión narrativa.

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Neuropsicología

26

Autor:

Elida Noemi Simbron Mendoza

Asesor:

Dra. Vanessa Aran Filippetti

Lima, diciembre de 2025

1

Uso de redes sociales y funciones ejecutivas en adolescentes y adultos jóvenes: Una Revisión Narrativa

6

TRABAJO ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Neuropsicología.

(el dictaminador firma este documento)

Grado. Nombres y

Apellidos Dictaminador

Lima, día de mes de año (Aprobación)

Resumen

Introducción: En la actualidad el uso de redes sociales se ha incrementado notoriamente entre adolescentes y adultos jóvenes, generando inquietud por su impacto en las funciones ejecutivas (FE), especialmente cuando su uso es excesivo o problemático. El objetivo del presente estudio fue examinar la información existente de la relación entre el uso de redes sociales y las FE en adolescentes y adultos jóvenes.

Método: Se llevó a cabo una revisión narrativa según los lineamientos SANRA. Se realizaron búsquedas en PubMed, Scopus, Web of Science y Google Scholar (2015–2025), incluyendo artículos en inglés y español que evaluaran el uso de redes sociales y las FE. Se incluyeron 14 artículos que cumplieron con los criterios de elegibilidad.

Resultados: La mayoría de los artículos revisados mostraron una relación negativa entre el uso excesivo de redes sociales y el desempeño de las FE. Las alteraciones más frecuentes se observaron en el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva, junto con otros efectos asociados como ansiedad, mala calidad del sueño y procrastinación académica. Los adolescentes y adultos jóvenes mostraron mayor vulnerabilidad y diferencias según sexo y patrón de uso. **Conclusiones:** El uso problemático de redes sociales se asocia con alteraciones en el funcionamiento ejecutivo, especialmente en etapas del desarrollo donde estas habilidades aún se encuentran en maduración. Se recomienda promover el uso adecuado de las redes y fortalecer las FE desde edades tempranas.

Palabras clave: redes sociales, funciones ejecutivas, control inhibitorio, adolescentes, adultos.

Abstract

Introduction: Currently, social media use has increased significantly among adolescents and young adults, raising concerns about its impact on executive functions (EF), especially when use is excessive or problematic. The objective of this study was to examine the existing information on the relationship between social media use and EF in adolescents and young adults. **Methods:** A narrative review was conducted according to SANRA guidelines. Searches were performed in PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar (2015–2025), including articles in English and Spanish that evaluated social media use and EF. Fourteen articles that met the eligibility criteria were included. **Results:** Most of the reviewed articles showed a negative relationship between excessive social media use and EF performance. The most frequent impairments were observed in inhibitory control, working memory, and cognitive flexibility, along with other associated effects such as anxiety, poor sleep quality, and academic procrastination. Adolescents and young adults showed greater vulnerability, with differences according to sex and usage pattern. **Conclusions:** Problematic social media use is associated with impaired executive functioning, especially during developmental stages when these skills are still maturing. Promoting appropriate social media use and strengthening executive functions from an early age is recommended.

Keywords: social media, executive functions, inhibitory control, adolescents, adults.

1. Introducción

13 En la actualidad, la utilización de redes sociales es parte del día a día de los adolescentes y jóvenes adultos, ya que estas aplicaciones ofrecen múltiples beneficios como permitir comunicarse con mayor facilidad, compartir experiencias y acceder a información rápidamente. Sin embargo, junto con estas ventajas, son diversas las investigaciones que advierten sobre sus posibles efectos negativos, sobre todo cuando su uso es excesivo o problemático (Castro-Calvo et al., 2018; Muñoz-Rivas et al., 2021). La problemática del acceso a plataformas de interacción social ha aumentado desde el inicio del COVID-19, ya que, dado el confinamiento, la población en general se vio forzada a utilizar la web como un medio único para poder interactuar (Altamirano & Chiluisa, 2025). Los datos estadísticos actuales reflejan que, en el Perú, el 80% de la población utiliza distintas plataformas sociales como: Facebook y TikTok ubicándose dentro de los 10 primeros países con mayor población y con 200 minutos mensuales de tiempo de permanencia en estas redes sociales (Statista, 2025).

64 Ante este consumo excesivo, resulta fundamental abordar cómo la exposición prolongada a estas plataformas sociales se vincula con el desarrollo y desempeño de las funciones ejecutivas (FE). Estas capacidades cognitivas resultan esenciales, para controlar impulsos, planificar y adaptarnos a situaciones nuevas. Sin embargo se ha señalado que estos procesos podrían verse afectados, por el estado de conexión constante y la exposición a la multitarea en estas plataformas (Giraldo et al., 2021) que podrían estar habituando al cerebro a un patrón que interfiere con su desarrollo óptimo.

FE se trata de un constructo multidimensional que incluye tres dimensiones principales: i.e., memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva y control inhibitorio (Miyake et

al., 2020). La inhibición permite el control de impulsos o respuestas automáticas permitiendo una mejor atención y focalizarse en información relevante, al permitir filtrar la información del entorno eliminando distracciones innecesarias; la flexibilidad cognitiva, por su parte, posibilita modificar o redirigir los recursos atencionales de forma alternada, permitiendo cambiar entre distintas tareas, estrategias, puntos de vista o características según las demandas externas y finalmente la memoria de trabajo (MT) es la habilidad para mantener temporalmente datos en la mente mientras se realizan simultáneamente procesos u operaciones mentales (Miyake et al., 2020; Giraldo et al., 2020). El análisis y valoración de las FE se puede realizar a través de diversas estrategias como tareas de ejecución, la observación y el autorreporte (Romero et al., 2024) y reporte de terceros.

De acuerdo con investigaciones actuales como la de Gómez Alexandre et al. (2024) un uso problemático del móvil puede relacionarse con alteraciones en las FE, incrementando impulsividad y reduciendo la función del control inhibitorio (CI). Asimismo, un estudio reciente demostró que el uso excesivo genera diversos problemas graves en el estado de salud psicológica de la población manifestando cuadros de ansiedad, depresión, problemas del sueño y alimentarios; afectando el rendimiento académico y su desenvolvimiento (Gómez, 2024).

En la infancia y la adolescencia, estas dificultades cobran especial relevancia, ya que son etapas críticas para el aprendizaje y la autorregulación. Estudios en esta línea como el de Martínez-González et al. (2020) en adolescentes, muestran que un mayor tiempo frente a dispositivos se relaciona con problemas de sueño, dificultades cognitivas y mayor riesgo de depresión y ansiedad. De manera similar, investigaciones

en universitarios han encontrado que el uso inadecuado de internet y el acceso a redes sociales se relacionan con dificultades en su planificación, el manejo de impulsos y el proceso de elección de alternativas (Carbonell et al., 2012).

Si bien la evidencia existente coincide en señalar impactos desfavorables del acceso a estas plataformas sociales sobre las FE los hallazgos aún son dispersos y en ocasiones contradictorios. Algunos autores destacan que el impacto no es igual para todos los jóvenes, ya que factores sociodemográficos y conductuales, inciden en el acceso a estas plataformas digitales (Castro-Calvo et al., 2018). Por otra parte, las distintas investigaciones revisadas, se han focalizado en los resultados desfavorables del empleo de las redes sociales en el bienestar emocional y mental. No obstante, existe limitada evidencia científica que haya analizado sus posibles repercusiones en las habilidades cognitivas o en los procesos que explican dichas relaciones (Zhang et al., 2023).

En base a lo señalado, se enfatiza la importancia de realizar una revisión narrativa que abarque y estructure la información existente del uso de las redes sociales y las FE en la población objetivo, para que de esta manera se puedan identificar las restricciones de los estudios y fomentar posibles investigaciones posteriores, ya que aún existen vacíos significativos. El presente estudio, no solo permitirá identificar qué dimensiones cognitivas se ven más afectadas, sino también qué factores influyen en estas diferencias. Además, los resultados de la presente revisión servirán como guía para el entorno social y contribuirán en la elaboración de estrategias preventivas para el cuidado del desarrollo cognitivo. También, favorecerá las intervenciones oportunas y la sensibilización del uso responsable de redes sociales

promoviendo hábitos saludables que disminuyan los riesgos y fomenten el bienestar general.

Por consiguiente, la presente revisión narrativa tiene como objetivo describir la relación entre el uso de redes sociales y las FE en adolescentes y adultos jóvenes, explorando sus interacciones y sus posibles implicaciones.

2. Metodología

Este trabajo se desarrolló bajo una revisión narrativa que se realizó siguiendo los lineamientos SANRA (Baethge, et al., 2019).

2.1. Criterios de Elegibilidad:

La tabla 1 describe los criterios que determinaron qué estudios se incluyeron y cuáles se excluyeron de la presente revisión.

Tabla 1. Criterios de elegibilidad

	Inclusión	Exclusión
Población	-Estudios que incluyan participantes adolescentes y adultos jóvenes.	-Estudios centrados en poblaciones clínicas (e.g., problemas neurológicos y psiquiátricos). -Estudios que se centren en niños o en adultos mayores.
Exposición	-Estudios que evalúen el uso de redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok).	-Estudios que analicen el uso de tecnología en general y que no hagan referencia a las redes sociales (e.g. foros académicos, videojuegos, internet en general, sin especificar redes sociales).
Comparador	-Estudios que comparen un alto uso con un bajo uso de redes sociales.	-Estudios sin grupo de comparación o que no midan exposición diferenciada.

Resultados	FE (memoria de trabajo, inhibición, flexibilidad cognitiva) mediante tareas basadas en desempeño y escalas conductuales.	Estudios que no incluyan FE, o alguna de sus dimensiones.
-------------------	--	---

Diseño de los estudios: Se tomaron en cuenta estudios de cohortes prospectivos y transversales, estudios correlacionales, estudios cuasiexperimentales y ensayos clínicos aleatorizados y estudios de revisión teórica. Se excluyeron reportes de casos.

Idioma: Se incluyeron estudios publicados en inglés y español en revistas científicas con revisión por pares.

Fecha de Publicación: Se incluyeron estudios desde el año 2015 hasta diciembre del 2025.

2.2. Estrategia de Búsqueda

Se elaboró una estrategia para detectar todos los estudios pertinentes publicados. Las exploraciones se hicieron en múltiples bases de datos electrónicas. Se recopiló información en distintas bases de datos incluyendo los términos en idioma inglés y español: PubMed, Scopus, y Web of Science. Además, para minimizar el sesgo de publicación y asegurar la exhaustividad, se buscaron estudios publicados de manera no tradicional a través de: Google Scholar.

La ecuación de búsqueda se construyó combinando términos clave relacionados con uso de redes sociales y FE. Se utilizaron operadores booleanos (AND, OR) y se adecuó la sintaxis a los aspectos específicos de cada base de datos. La búsqueda se enfocó en las siguientes categorías de términos:

Términos relacionados con las variables de redes sociales: "social media", "Instagram", "Facebook", "Tik tok", etc.

Términos relacionados con el constructo funciones ejecutivas: "memoria de trabajo", "inhibición", "flexibilidad cognitiva".

Términos relacionados con la población: "adolescentes", "adultos jóvenes", "adultos" etc.

A continuación, se presenta el ejemplo de la cadena de búsqueda que se utilizó en PubMed:

("Social Media"[MeSH] OR "social media" OR "redes sociales" OR "Instagram" OR "Facebook" OR "TikTok") AND ("Executive Function"[MeSH] OR "executive functions" OR "funciones ejecutivas" OR "cognitive control" OR "working memory" OR "inhibitory control" OR "cognitive flexibility" OR "planning ability") AND "Adolescent"[MeSH] OR adolescent* OR adolescents OR teenagers OR "Young Adult"[MeSH] OR "young adult*" OR "adultos jóvenes")

Asimismo, se presenta el ejemplo de la cadena de búsqueda que se utilizó en Web of Science y Scopus: (("social media" OR "social network*" OR Facebook OR Instagram OR TikTok OR Twitter) AND ("executive function*" OR "cognitive control" OR "working memory" OR inhibition OR "inhibitory control" OR "cognitive flexibility") AND (adolescent* OR youth OR "young adult*" OR teenager*))

2.3. Proceso de selección de estudios y extracción de datos

La información obtenida en las búsquedas de estudios se exportó a un gestor de referencias para eliminar los registros repetidos. Luego, se realizó la primera fase de cribado de títulos y resúmenes de los artículos localizados, considerando los puntos de elegibilidad indicados. Aquellos registros que se consideren potencialmente pertinentes avanzaron a la etapa de revisión del texto completo. En esta fase,

nuevamente, se evaluaron los textos íntegros para confirmar si cumplían los criterios de inclusión especificados en la Tabla 1. Posteriormente, se documentaron la cantidad de estudios identificados considerados elegibles o excluidos, junto con las razones de exclusión. La extracción de datos se realizó por el autor del trabajo. Para ello, se utilizó un formulario estandarizado que permitió recopilar la información esencial de cada artículo, incluyendo: identificación de los autores (autor, año), diseño metodológico, características de los sujetos del estudio (tamaño muestral, edad, sexo, diagnóstico), descripción de los instrumentos aplicados y principales hallazgos o resultados. La metodología empleada para la selección de los estudios se registró mediante un diagrama de flujo PRISMA (ver Figura 1).

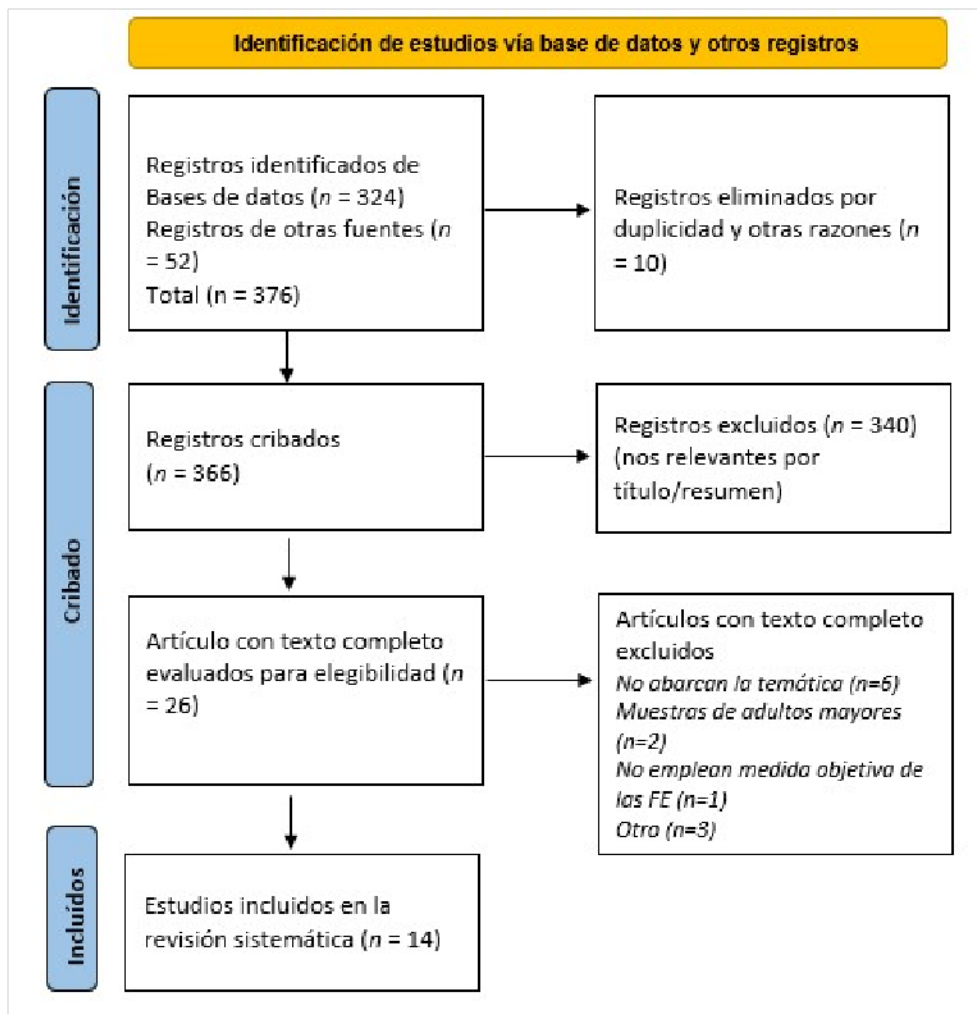


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA

2.4. Evaluación de la calidad metodológica

Se ejecutó una lectura crítica de cada artículo seleccionado. Considerando que se trata de una revisión narrativa, no se procedió a la evaluación formal de la calidad metodológica. Sin embargo, se gestionó de manera independiente la valoración de la confiabilidad de los estudios que se ajustaron a las condiciones de inclusión.

3. Resultados

3.1. Resultados Principales

Posterior a la implementación de la forma de búsqueda en las distintas bases de datos, se identificaron 376 artículos. De estos, 361 se eliminaron porque eran duplicados o porque no cumplían con las condiciones de inclusión especificadas como: artículos que involucren participantes adolescentes o adultos jóvenes; artículos que valoren la utilización de redes sociales (i.e., Instagram, Facebook, tik tok); artículos que contemplen un alto uso en comparación con un bajo uso de redes sociales y artículos que incluyan al menos una de las FE (i.e., memoria de trabajo, inhibición y flexibilidad cognitiva).

A nivel geográfico, los estudios incluidos se desarrollaron en 10 países diferentes: Estados Unidos (E.U.), China, Germany, México, Colombia, Portugal, Singapur, Ecuador, España, Canadá, pero ninguno a nivel nacional. Específicamente, la mayor proporción de estudios procedió de E.U. ($n = 3$), China ($n = 2$), Germany ($n = 2$), y México ($n = 2$). Y la mayoría de los estudios se publicaron en inglés ($n = 9$). La magnitud de las muestras analizadas oscilo entre 30 a 2000 individuos, con rangos etarios comprendidos entre los 12 y 70 años. Las características de los estudios seleccionados en la revisión se sintetizan en la Tabla 2.

Tabla 2. Características de los estudios incluidos en la revisión

Nro.	Autor y año	País e idioma	Diseño de investigación	Población	Instrumentos	Resultados
1	Gao et al (2019).	China, idioma inglés.	Estudio experimental	2000 estudiantes de 18 a 25 años	Uso de redes sociales: Escala de Uso Excesivo de WeChat Control Inhibitorio: Tarea Go-Nogo	- Los estudiantes que hacen un uso excesivo de redes sociales presentan mayor dificultad para inhibir respuestas automáticas. -A nivel neurofisiológico, se

						observaron patrones cerebrales que sugieren un incremento en la demanda cognitiva y una reducción en el rendimiento en los mecanismos de CI, lo que indica una alteración en los procesos ejecutivos relacionados con la autorregulación.	
2	Giraldo et al. (2020)	Colombia, idioma español.	Artículo de revisión	Jovenes	Funciones ejecutivas: Control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad mental Uso de redes sociales: -Internet Addiction Test (IAT) by Young. - Escala SMD.	Las tres dimensiones de FE se ven afectadas por el uso excesivo de redes sociales.	
3	Khoo Yang (2020)	Estados Unidos, idioma inglés.	Estudio experimental, transversal.	no	1,735 adultos entre 40 a 70 años.	Uso de redes sociales: -Cuestionarios de uso de redes sociales Funciones ejecutivas: -Brief Test of Adult Cognition by Telephone (BTACT).	-El uso social de redes se asoció positivamente con las FE. -El apoyo social y el sentido de control mediaron completamente esta relación, actuando como factores protectores cognitivos.
4	Wegman	Germany,	Estudio		112	Uso de redes	-No hay

	et al. (2020)	idioma inglés	experimental correlacional	participantes antes entre 17 a 53 años.	sociales: Test corto de adicción a Internet modificado para sitios de redes sociales (SIAT-SNS) Funciones ejecutivas: - Stroop Color-Word-Interference. -Test Trail Making Test y version computarizada del Nelson Modified Card Sorting Test (MCST). Control inhibitorio específico: paradigma auditivo Go-NoGo. Impulsividad rasgo: Escala de Impulsividad de Barratt "BIS-15".	asociaciones directas entre las FE generales, ni en el control inhibitorio específico con la intensidad de los síntomas de la enfermedad por uso de redes sociales. -La magnitud de los síntomas de la enfermedad por la utilización de redes sociales se relaciona fundamentalmente con la impulsividad atencional. - Las FE actúan como un factor modulador, entonces un menor CI intensifica la conducta adictiva.
5	Muller et al (2021)	Germany, idioma inglés	Estudio cuantitativo, transversal, comparativo, con diseño de grupos extremos	290 participantes antes entre 18 y 31 años de edad.	Uso de redes sociales: -SHORT Internet Addiction Test specified for social networking sites (SIAT-SNS). -Cards and Lottery Task	-El uso inadecuado de redes sociales se vinculó con un alto nivel de impulsividad atencional y déficits en FE. No se observaron diferencias en la toma de decisiones bajo

					(CLT) Funciones ejecutivas: - Modified Card Sorting Test (MCST) -Screening for other problematic (internet-use) behaviors	riesgo objetivo. -Se identificó coocurrencia con otras conductas problemáticas online.
6	Aitken et al (2023)	Estados Unidos, idioma inglés	Diseño experimental, longitudinal, con grupo control y experimental.	20 estudiantes universitarios de pregrado entre 18 a 24 años.	Funciones ejecutivas: -Tareas N-back (0-back, 2-back, 3-back) para memoria de trabajo. -Tareas Go/No-Go para CI - Neuroimagen (plataforma fNIRS). Uso de redes sociales: - Social Media Addiction Scale (SMAS). -Discrete Emotions Questionnaire (DEQ).	-El uso pasivo de redes sociales produjo un deterioro inmediato en el rendimiento de las FE, especialmente en el CI y la MT, con menor precisión en la tarea Go/No-Go. - Variaciones en el cerebro en regiones claves para la MT y la inhibición de respuestas por el uso de redes sociales.
7	Zhang et al (2023)	China, idioma inglés	Enfoque cuantitativo de tipo correlacional	1051 adultos jóvenes de 18 a 27 años.	Uso de redes sociales: Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS) Funciones ejecutivas:	-Se encontró una asociación relevante entre la adicción a las redes sociales y el funcionamiento ejecutivo. -La dependencia a las redes sociales tuvo una

						Webexec.	asociación negativa significativa con el funcionamiento ejecutivo, pero asociaciones positivas con la alteración emocional y la mala calidad del sueño.
						Trastornos mentales: DASS-2. Calidad de sueño: PSQI.	
8	Ng y Yang, (2024)	Singapur, idioma: inglés	Estudio longitudinal diario.	de	253 estudiantes universitarios de 18 a 27 años.	Uso de redes sociales: The Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) Funciones ejecutivas: 9 tareas cognitivas: registro de color, registro de letras, registro de números, Simon, Flanker, Stroop, animicidad-locomoción, color-forma y magnitud-paridad	-El estrés diario genera un mayor uso inadecuado de redes sociales. -El CI moderó esta relación, entre el estrés diario y el uso de redes sociales, favoreciendo una mejor autorregulación del uso digital ante el estrés.
9	Romero-Méndez et al. (2024).	México, idioma español.	Estudio experimental y de corte transversal.	no	132 adolescentes estudiantes de ambos sexos con edades	Adicción a redes sociales: Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF).	-La falta de control emocional e inhibición podría propiciar la adicción a redes sociales al impulsar un uso sin reflexión, buscando

				entre 12 a 17 años.	Funciones ejecutivas: Escala EFECO versión español. Procrastinación académica: Escala de Procrastinación Académica (EPA).	gratificación instantánea y sin tener conciencia de las consecuencias. - El incremento de ARS se relaciona con niveles elevados de postergación académica. -La procrastinacion académica se relacionó con las alteraciones en las FE en planificación y organización. -Un mejor desempeño en las FE se asoció con un mejor rendimiento académico.
10	Aguirre et al. (2025).	Ecuador, idioma español.	Enfoque mixto con enfoque no experimental y transversal.	15 estudiantes adolescentes entre 12 a 17 años.	Funciones ejecutivas: Encuesta estructurada. Uso de redes sociales: Técnica de grupo focal.	-Se hallaron dificultades en pensamiento abstracto (93%), metacognición (53%) y FE (60%). -Un uso promedio de 4 horas diarias en redes sociales se asoció con bajo rendimiento académico, ansiedad y con alteraciones del sueño.
11	Aniento et al. (2025)	España, Idioma español.	Correlacional	155 Adultos jóvenes de 18 a 30 años.	Uso de redes sociales: Prueba Ad Hoc y la escala BSMAS Regulación	-Un mayor nivel de adicción a redes sociales se asoció con desregulación emocional y alteraciones en el

					emocional y control de control de impulsos, impulsos : afectando el -Escala de desempeño Dificultades en ejecutivo general. la Regulación Emocional (DERS); y Escala de Control de los Impulsos (ECIRyC).	
12	Hernández-Guevara et al. (2025)	México, idioma español	Enfoque cuantitativo no experimental de tipo correlacional transeccional	51 adolescentes de 15 a 18 años	Funciones ejecutivas: batería neuropsicológica BANFE-3. Videos formato corto Tik Tok: Cuestionario de consumo de videos cortos.	-Un mayor consumo de videos de formato corto se asoció con menor rendimiento en FE vinculadas a la corteza prefrontal, especialmente en procesos de planificación y control.
13	Golding et al. (2025)	Estados Unidos, idioma inglés	Enfoque cuantitativo de tipo correlacional	346 estudiantes universitarios de 17 a 59 años	Funciones ejecutivas: El Inventario de Calificación de la Conducta de la Función Ejecutiva Versión autointerpretativa para adultos (BRIEF-A). Redes sociales: -La Escala de Adicción a las Redes Sociales - Formulario para	-El deterioro de las FE se asocia principalmente con la adicción a las redes sociales y no con el uso de una plataforma específica como TikTok, es decir es el patrón compulsivo de uso, y no el tipo de red social lo que constituye el principal factor de riesgo cognitivo. - Las alteraciones de las FE y la mala salud mental

					Estudiantes (SMAS-SF). -Escala de Intensidad de TikTok (TTI) Salud mental: -Cuestionario PHQ-9. -Escala de Trastorno de Ansiedad General de 7 ítems (GAD-7).	refuerza la necesidad de intervenciones dirigidas al uso excesivo de las redes sociales.
14	Shannon et al. (2025)	Canadá, idioma inglés.	Exploratorio	503 estudiantes universitarios de 17 a 33 años	Uso de redes sociales: -Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS). -La subescala de comparación social del Uso Problemático de Redes Sociales. Control Inhibitorio: -Prueba en línea de Go-Nogo Task y Iowa Gambling task.	-El uso problemático de redes sociales se relacionó con impulsividad cognitiva y dificultades atencionales, más que con fallas directas en la inhibición conductual.

3.2. Evaluación de uso de redes sociales

En los 14 estudios revisados se observó una heterogeneidad en los instrumentos utilizados para evaluar el uso de redes sociales, lo cual refleja la ausencia de un consenso metodológico único para la medición de este constructo.

Específicamente, 3 estudios emplearon BSMAS un instrumento ampliamente validado para evaluar el uso inadecuado de las plataformas sociales, mientras que otros estudios complementaron su evaluación mediante pruebas *ad hoc* diseñadas según los objetivos específicos de cada investigación.

Los restantes estudios utilizaron diversas herramientas de medición, tales como la Escala de Uso Excesivo de WeChat, el SIAT-SNS, la Mobile Phone Use Scale, SMAS-SF, así como cuestionarios específicos sobre consumo de contenidos y técnicas cualitativas como grupos focales. Estas diferencias metodológicas dificultan la comparación directa entre los estudios revisados, aunque es importante enfatizar que todos coinciden en evaluar la intensidad, frecuencia y las repercusiones del uso inadecuado de las redes sociales

Cabe resaltar que en la mayoría de los estudios revisados la información fue recolectada mediante escalas de autorreporte, sin apoyo de observadores externos o medidas objetivas de uso digital. Si bien este método resulta práctico y de fácil aplicación, puede verse afectado por sesgos de deseabilidad social o por una subestimación del tiempo real de uso, lo que constituye una limitación metodológica relevante a considerar en futuras investigaciones.

3.3. Evaluación de las funciones ejecutivas

Los 14 estudios revisados emplearon tanto pruebas neuropsicológicas basadas en desempeño como escalas conductuales de autorreporte, evidenciando nuevamente una marcada diversidad metodológica.

Específicamente, 5 estudios (Gao et al., 2019; Wegman et al., 2020; Aitken et al., 2023; Shannon et al., 2025; y Hernández-Guevara et al. 2025) evaluaron

particularmente el CI, utilizando con mayor frecuencia como instrumento común la tarea Go/No-Go que es ampliamente reconocida por su sensibilidad para evaluar la inhibición de respuestas prepotentes. Estos estudios se centraron principalmente en el rendimiento conductual y, en algunos casos, incorporaron medidas neurofisiológicas complementarias. Los estudios revisados emplearon además escalas conductuales de autoreporte como el BRIEF-A y la EFECO, y baterías como la BANFE-3.

16 Al igual que en la medición del uso de redes sociales, hay estudios que recurrieron al autorreporte como método principal de recolección de datos, destacando la importancia de realizar futuras investigaciones que integren medidas objetivas y evaluaciones multimodales con el fin de lograr una comprensión adecuada del funcionamiento ejecutivo.

2 3.4. Relación entre el uso de redes sociales y funciones ejecutivas

La mayoría de los artículos revisados han observado una asociación negativa entre el uso inadecuado de redes sociales y el funcionamiento ejecutivo. En concreto, 8 estudios (Gao et al., 2019; Giraldo et al., 2020; Khoo y Yang, 2020; Aitken et al. 2023; Aniento et al., 2025; Hernández-Guevara et al., 2025; Golding et al., 2025; Shannon et al., 2025) evidenciaron que un incremento en la utilización o conductas inadecuadas del uso de redes sociales está relacionado con problemas en las FE, lo cual indica una consecuencia adversa sobre los procesos de autorregulación cognitiva.

Estas dificultades se manifiestan principalmente como una mayor impulsividad, menor capacidad de inhibir respuestas automáticas, problemas de planificación y menor eficiencia cognitiva, específicamente en contextos que ameriten atención sostenida y control conductual (Muller et al., 2021; Aniento et al., 2025; Shannon et al.,

2025). No obstante, un estudio (Wegman et al., 2020) no encontró una asociación importante del uso de las redes sociales y la afectación general de las FE, señalando que los síntomas de uso problemático se relacionan más estrechamente con la impulsividad atencional que con déficits ejecutivos globales. En este sentido, las FE actuarían como un factor modulador, de manera que la reducción del CI podría intensificar la conducta adictiva.

Adicionalmente, 4 estudios (Zhang et al., 2023; Romero-Méndez et al., 2024; Aguirre et al., 2025; Shannon et al., 2025) reportaron que el inadecuado uso de plataformas sociales está relacionado con alteraciones emocionales, mala calidad del sueño, procrastinación académica y ansiedad, variables que a su vez se vinculan con complicaciones en las FE de planificación, organización y regulación emocional. Estos hallazgos sugieren que el efecto del uso excesivo de redes sociales en las FE podría estar mediado o moderado por factores emocionales y conductuales.

3.5. Diferencias en el uso de redes sociales y las FE en función del sexo y la edad

Algunos estudios identificaron diferencias significativas en el uso de redes sociales y las FE en función del sexo y de la edad. En particular, Shannon et al., (2025) señalaron que las mujeres tienden a utilizar el teléfono móvil principalmente para ingresar a redes sociales, mientras tanto los hombres lo emplean con mayor frecuencia para fines laborales. Asimismo, las mujeres mostraron mayor impulsividad atencional e inestabilidad cognitiva, lo que podría aumentar su vulnerabilidad al uso problemático.

Respecto de la edad, la mayor parte de los estudios fueron realizados en población adulta joven y reportaron consecuencias desfavorables del uso inadecuado de redes sociales sobre las FE (Gao et al., 2019; Giraldo et al., 2020; Muller et al.,

2021; Aitken et al., 2023; Zhang et al., 2023; Ng y Yang, 2024; Aniento et al., 2025; Shannon et al., 2025). Sin embargo, los estudios centrados en adolescentes (Romero-Méndez et al., 2024; Aguirre et al., 2025; Hernández-Guevara et al., 2025) evidenciaron que los participantes más jóvenes presentan mayor intensidad de uso, más horas diarias en redes sociales y mayores puntuaciones en escalas de uso problemático, lo que se vincula con un incremento en el riesgo de deterioro ejecutivo.

Un estudio adicional (Aniento et al., 2025) encontró diferencias entre adultos jóvenes de 18 a 23 años y de 24 a 30 años, observando que los más jóvenes tenían una afectación significativa en la regulación del uso de las redes sociales, junto con mayor desregulación emocional y menor aceptación de experiencias emocionales negativas.

Finalmente, algunos estudios realizados en población mexicana reportaron que las redes sociales con mayores accesos fueron TikTok, Instagram y WhatsApp, siendo TikTok la plataforma predominante entre adolescentes (Hernández-Guevara et al., 2025). Mientras que un estudio indicó que un porcentaje elevado de estudiantes utilizaban redes sociales entre una y dos horas diarias (Aitken et al., 2023), otros hallazgos mostraron que un uso promedio de cuatro horas diarias, se asocia con bajo rendimiento académico, alteraciones del sueño y ansiedad (Aguirre et al., 2025; Zhang et al., 2023) reforzando la relación entre tiempo de exposición, vulnerabilidad cognitiva y funcionamiento ejecutivo.

4. Discusión

El propósito de la presente revisión narrativa fue sintetizar la literatura científica acerca del vínculo entre el uso de redes sociales y las FE durante el desarrollo. A nivel

74

53

72

general, la evidencia señala que el uso inadecuado o descontrolado de las redes sociales se vincula de manera consistente con alteraciones en el funcionamiento ejecutivo en adolescentes y adultos jóvenes. En efecto, gran parte de los estudios analizados ($n = 10$) mostraron que un mayor tiempo de exposición y patrones compulsivos de uso se vinculan con alteraciones en el CI, la MT y la flexibilidad cognitiva, procesos importantes para la regulación del comportamiento y el desempeño académico, laboral y social. Estudios previos han sugerido que la sobreestimulación digital puede interferir con los procesos cognitivos de alto orden al favorecer respuestas impulsivas y disminuir la capacidad de atención prolongada (Carbonell et al., 2012; Zhang et al., 2023).

La información revisada sugiere que la dinámica propia de las redes sociales caracterizada por recompensas inmediatas, alta variabilidad de estímulos y demanda constante de atención (Gao et al., 2019; Müller et al., 2021; Aitken et al., 2023; Romero-Méndez et al., 2024; Golding et al., 2025) podría favorecer patrones de procesamiento cognitivo más impulsivos y menos reflexivos. En este contexto, el uso excesivo de estas plataformas impactaría en el funcionamiento cognitivo ejecutivo y podría además influir en el control emocional y conductual.

Desde una postura neuropsicológica, estos hallazgos podrían explicarse por el rol del uso de las redes sociales en la gratificación inmediata, la multitarea y la exposición constante a estímulos novedosos (Gao et al., 2019; Müller et al., 2021; Aitken et al., 2023; Zhang et al., 2023; Romero-Méndez et al., 2024; Golding et al., 2025), lo que podría debilitar los circuitos prefrontales implicados en la supresión de respuestas y el manejo cognitivo (Hernández-Guevara et al., 2025; Aitken et al., 2023).

Algunos, estudios experimentales como el de Gao et al. (2019) y Aitken et al. (2023) han reportado que los usuarios con mayor dependencia a redes sociales presentan un peor rendimiento en tareas Go/No-Go y alteraciones en la activación cerebral asociada a la regulación ejecutiva. En este sentido, los hallazgos de la presente revisión sistemática fortalecen la evidencia sobre el impacto del exceso de estímulos digitales y la búsqueda de gratificación inmediata en los procesos ejecutivos.

Asociación selectiva del uso de redes sociales y las dimensiones ejecutivas

En cuanto a las dimensiones específicas, el CI aparece en los estudios revisados como la FE más afectada. Investigaciones experimentales como las de Gao et al. (2019) y Shannon et al. (2025), mediante el uso de tareas Go–NoGo, demostraron que las personas con un uso intensivo de redes sociales muestran mayor déficit atencional y dificultades para inhibir respuestas automáticas. Estos datos obtenidos son coherentes con el planteamiento de Giraldo et al. (2021), quienes sostienen que la exposición prolongada a redes sociales puede fomentar un patrón de multitarea digital, lo cual sobrecarga los mecanismos de control ejecutivo y reduce la capacidad de focalización atencional.

Asimismo, tanto la MT como flexibilidad cognitiva mostraron alteraciones relevantes que se evidencian en estudios realizados en adolescentes y adultos jóvenes como también hay dificultades en la planificación, organización y adaptación cognitiva ante cambios en la tarea (Aguirre et al., 2025; Hernández-Guevara et al., 2025).

Uso de redes sociales y su relación con variables emocionales, sueño y conducta

33 Otro hallazgo relevante de esta revisión es la relación del uso inadecuado de redes sociales y la regulación emocional y la calidad del sueño. Estudios como los de Zhang et al. (2023) y Aguirre et al. (2025) reportaron que la adicción a las redes sociales se relaciona con ansiedad, cambios en el humor, alteraciones del sueño y procrastinación académica, variables que a su vez se vinculan con un menor desempeño ejecutivo. La evidencia obtenida señala que el efecto del acceso a redes sociales sobre las FE podría estar mediado por factores emocionales y conductuales.

70 En concordancia con lo anterior, Gómez et al. (2024) indicaron que el uso inadecuado del celular repercute en la organización del comportamiento cotidiano, favoreciendo la desregulación emocional y la impulsividad. Esto refuerza la idea de que las FE no son alteradas de forma aislada, más bien en interacción con el bienestar emocional y los hábitos diarios.

Diferencias según edad, sexo y tipo de uso

Los estudios revisados también sugieren diferencias significativas en relación a aspectos sociodemográficas como el sexo y la edad. En relación con el sexo, Shannon et al. (2025) encontraron que las participantes femeninas suelen usar las redes sociales con mayor frecuencia para la interacción social, mientras que los hombres las emplean más para fines laborales o académicos. Esta diferencia podría explicar por qué las mujeres presentan mayores niveles de impulsividad atencional y desregulación emocional (Aniento et al., 2025).

En cuanto a la edad, los adolescentes y adultos jóvenes muestran mayor vulnerabilidad al uso problemático, con más horas de conexión diaria y mayor riesgo de alteraciones cognitivas (Aguirre et al., 2025; Hernández-Guevara et al., 2025). Estos resultados son coherentes con lo planteado por Martínez-González et al. (2020), quienes describen la adolescencia como un periodo crítico para el desarrollo del autocontrol y la autorregulación cognitiva. Por tanto, el uso excesivo de redes durante este periodo podría tener implicaciones duraderas en la maduración de las FE.

Por otro lado, los estudios que analizaron el tipo de red social más utilizada reflejaron que plataformas como TikTok, Instagram y WhatsApp predominan entre adolescentes y jóvenes adultos. Además, indicaron que estas plataformas facilitan la gratificación inmediata y el consumo rápido de contenido, lo que contribuye a la sobrecarga cognitiva y al deterioro de las FE (Hernández-Guevara et al., 2025; Golding et al., 2025).

Contraste con hallazgos no significativos

Es relevante señalar que algunos artículos no evidenciaron consecuencias desfavorables por la utilización de redes sociales en las FE. Por ejemplo, Wegman et al. (2020) no hallaron asociaciones directas entre el uso de redes sociales y las FE generales, sino que el impacto se manifiesta en la impulsividad rasgo. De manera similar, Khoo y Yang (2020) encontraron asociaciones positivas en el uso interactivo de redes y el desempeño ejecutivo en adultos, mediadas por el apoyo social y el sentido de regulación. Estas evidencias sugieren que el efecto de las redes sociales sobre las FE depende del tipo de uso, las características individuales y la etapa del desarrollo.

Limitaciones

La presente revisión narrativa realizada presenta limitaciones que requieren ser consideradas. En primer lugar, la variabilidad metodológica entre los artículos en cuanto a sus diseños, instrumentos e indicadores utilizados dificulta la comparación directa y el análisis cuantitativo de los datos obtenidos. En segundo lugar, gran parte de los artículos se basaron en métodos de autorreporte, lo que podría generar una tendencia a respuestas socialmente aceptables y errores en la estimación del tiempo real de uso. En tercer lugar, predominan los diseños transversales, los cuales impiden identificar vínculos causales entre el uso de redes sociales y las alteraciones de las FE. Finalmente, se observa una limitada representación geográfica, ya que la gran parte de los artículos se desarrolló en contextos extranjeros y ninguno en el Perú, lo que dificulta la extrapolación de los resultados a nivel nacional.

En general, la información revisada apoya la posibilidad de que el uso excesivo de redes sociales este vinculado con una disminución del funcionamiento ejecutivo, especialmente en el CI y la MT así como en la regulación emocional. Estos efectos parecen ser más pronunciados en adolescentes y adultos jóvenes, y están mediados por factores emocionales, de sueño y de impulsividad. No obstante, se necesitan más estudios longitudinales y experimentales que ayuden a esclarecer los mecanismos causales y explorar estrategias preventivas orientadas a la difusión del uso correcto y responsable de las redes sociales con la regulación del tiempo en pantalla y fomentar la adquisición de estilos favorables en el empleo de la tecnología.

El autocontrol digital se puede realizar mediante programas educativos que integren la educación emocional y el fortalecimiento de las FE, especialmente en

contextos escolares y universitarios. Además, las futuras investigaciones deberían enfocarse en explorar con mayor detalle los mecanismos neuropsicológicos específicos que intervienen en esta relación, junto con la implementación de estrategias preventivas y planes de entrenamiento cognitivo que ayuden a reducir los impactos del uso excesivo de las redes sociales.

5. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

Esta revisión narrativa analizó la información existente acerca del vínculo entre el uso de redes sociales y las FE en adolescentes y adultos jóvenes. Los hallazgos obtenidos sugieren que el uso problemático de las redes sociales se relaciona de forma consistente con alteraciones en el funcionamiento ejecutivo. Estas funciones resultan fundamentales para la regulación propia del comportamiento y el rendimiento académico y social.

El CI es la FE más afectada en los estudios revisados. Los hallazgos sugieren que, un uso excesivo se asocia a mayor impulsividad cognitiva y dificultades para inhibir respuestas automáticas, lo cual podría explicarse por la constante exposición a estímulos inmediatos y a la dinámica de gratificación instantánea que caracteriza a las redes sociales.

En referencia con las variables sociodemográficas, los adolescentes y adultos jóvenes mostraron mayor vulnerabilidad al uso inadecuado de redes sociales, probablemente porque se encuentran en etapas críticas del desarrollo neurocognitivo.

Asimismo, se identificaron diferencias según el sexo, evidenciándose que las mujeres son más propensas a utilizar las redes con fines de interacción reflejando más dificultades en el control emocional y atencional.

El impacto de utilizar las redes sociales no se limita al área cognitiva, sino que también involucra variables emocionales y conductuales, tales como ansiedad, alteraciones del estado de ánimo, mala calidad del sueño y procrastinación académica. Estos factores parecen actuar como mediadores que intensifican las alteraciones en las FE. A partir de la presente revisión se ha identificado una escasez de investigaciones en el contexto latinoamericano y, particularmente, en el Perú, esto restringe la extrapolación de la información encontrada y enfatiza la necesidad de seguir investigando para generar estudios locales que integren variables socioculturales y educativas propias del entorno.

En conclusión, los resultados confirman que el uso inadecuado de redes sociales representa una variable que podría comprometer el desarrollo cognitivo, particularmente el funcionamiento ejecutivo, y especialmente en edades tempranas, donde estas habilidades se encuentran en desarrollo. El abordaje de este fenómeno es importante para promover estrategias preventivas, de intervención y educativas que favorezcan un uso responsable y favorable de las tecnologías digitales.

5.2. Recomendaciones

De acuerdo con las conclusiones alcanzadas y las limitaciones identificadas, se proponen diversas recomendaciones orientadas a la práctica educativa, la investigación y la intervención psicológica.

En primer lugar, se destaca la necesidad de fomentar la educación digital responsable desde etapas tempranas, promoviendo la utilización balanceada y reflexiva de las redes sociales, que eviten una exposición prolongada y la dependencia tecnológica. Al respecto, esta revisión podría aportar datos útiles para la elaboración de intervenciones psicológicas preventivas centradas en el autocontrol emocional, la organización adecuada del tiempo y la resiliencia digital, orientadas a reducir el efecto negativo del uso excesivo de redes sociales sobre las FE y el bienestar psicológico de adolescentes y adultos jóvenes. Asimismo, resulta pertinente implementar programas escolares y familiares que fortalezcan las FE mediante actividades que estimulen la planificación, la atención sostenida, la autorregulación emocional y el control de impulsos, incorporando estrategias lúdicas y pedagógicas adecuadas a cada etapa del desarrollo. De igual modo, se recomienda capacitar a docentes y padres de familia en la detección de señales de uso inadecuado de redes sociales y en la aplicación de orientaciones efectivas para promover hábitos saludables de conexión y descanso digital.

En el ámbito investigativo, se sugiere promover estudios longitudinales y experimentales que posibiliten la identificación de relaciones de causalidad y profundizar en los mecanismos neuropsicológicos que explican el vínculo del uso de redes sociales y las FE. Asimismo, se sugiere incorporar metodologías objetivas y multimétodo como registros digitales del tiempo real de conexión, pruebas neuropsicológicas estandarizadas y observaciones conductuales con el propósito de reducir los sesgos derivados del autorreporte y mejorar la precisión de los datos.

Finalmente, se considera importante incentivar investigaciones en el contexto peruano y latinoamericano, con muestras representativas y el uso de métodos mixtos, que permitan comprender las diferencias culturales, socioeconómicas y educativas que inciden en este fenómeno.

Consideraciones Éticas: No se necesita aprobación ética, ya que la revisión narrativa solo utiliza datos publicados y no involucra a participantes humanos directos.

6. Referencias

Aburto, A. y Duron, K. (2023). *Uso de redes sociales relacionado con funciones cognitivas, atención y memoria en estudiantes de secundaria de un colegio público de la ciudad de León, Nicaragua en el año 2023*. [Tesis de licenciatura,

Universidad nacional Autónoma de Nicaragua.]

<http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/10141/1/254358.pdf>

Aguirre, M., Intriago, S., Burgos, E., Murillo, O. y Anastacio, J. (2025). Impacto psicológico del uso de redes sociales en adolescentes de bachillerato: diseño e implementación de talleres de prevención. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9 (3), 4468-4484. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/18079/25940>

Aitken, A., Rahimpour, A., Moreno, L., Tadeo, D., Kumar, A., Crawford, S., Bowden, A., y Hosseini, S. (2025). Naturalistic fNIRS assessment reveals decline in executive function and altered prefrontal activation following social media use in college students. *Scientific reports*, 15, 1-13. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-20844-7>

Aniento, P. y Fernández, M. (2025). Relación entre el uso de las redes sociales y las funciones ejecutivas, regulación emocional y control de impulsos en población de adultos jóvenes. *Edupsykhé*, 22(2), 1-25. <https://journals.ucjc.edu/EDU/article/view/4892/3418>

Altamirano, G.; Chiluisa, H. (2025). *El impacto del uso excesivo de las redes sociales en la memoria y la atención en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad de las Américas, Quito] <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/17829/1/UDLA-EC-TMNC-2025-16.pdf>

- Baethge, C., Goldbeck-Wood, S. y Mertens, S. (2019). SANRA-a scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research integrity and peer review*, 4(1),5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30962953/>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., y Prades, M. (2012). Adicciones a internet y funciones ejecutivas en universitarios. *Adicciones*, 24(4), 321–328. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/105>
- Castro-Calvo, J., Ballester-Arnal, R., y Gil-Llario, M. (2018). Uso problemático de las tecnologías, actividades de ocio y salud mental en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 33–42. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349857975003>
- Espinel-Rubio, G., Hernández-Suárez C. y Prada-Núñez R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19(1), 137-156. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7778049>
- Gao, Q., Jia, G., Zhao, J. y Zhang, D. (2019). Inhibitory Control in Excessive Social Networking Users: Evidence From an Event-Related Potential-Based Go-Nogo Task. *Frontiers in Psychology* 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01810> (2019).0
- Giraldo Giraldo, Y., Moreno Montoya, J. F., Madrigal Zuluaga, N., Alzate Echavarría, M., Torres Zapata, C., Hincapié Aguirre, N., Pérez Palacio, A. A., Salgado Pérez, A. G., & Morales Betancur, J. D. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis*, 40, 57. <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>

- Golding, J., Rallison, A., Zhang, K., Awan, A., Romero, F., Lacbain, J., Lee, S., Momand, S., Azer, L., Y Zhang, W. (2025). The relationship between TikTok usage, social media addiction, and executive function. *Behavioral sciences*, 15(12), 1-13. <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/12/1748>
- Gómez Alexandre, G. M., Sánchez Herrera, S., & Nunes Galvão, A. M. (2024). Los efectos del uso del móvil en el desarrollo de las funciones ejecutivas. *INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 233–242. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2686>
- Gómez, A. (2024). *El impacto de las redes sociales en la salud mental de los preadolescentes y adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Universitat Abat Oliba CEU]. <https://dspace.ceu.es/server/api/core/bitstreams/dca11814-140e-4680-9341-5840c4917462/content>
- Hernández-Guevara, L., Ortega-Andrade, N. y Valencia, A. (2025). Efecto del consumo de videos de formato corto en las funciones ejecutivas en adolescentes. *Transdigital*, 6(11), 1-17. <https://doi.org/10.56162/transdigital437>
- Khoo, S., y Yang, H. (2020). Social media use improves executive functions in middle-aged and older adults: A structural equation modeling analysis. *Computers in Human Behavior*, 111, 1-36. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563220301412>
- Martin, M. (2022). *El control inhibitorio y su relación con el tiempo de uso de las redes sociales en adolescentes de 15 años*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15099/1/control-inhibitorio-relaci%C3%B3n-%20tiempo.pdf>

Martínez-González, A. E., Muñoz-Rivas, M. J., & Redondo, N. (2020). Tiempo en pantallas y salud mental en niños. *Revista de Pediatría de Atención Primaria*, 22(87), 159–168. <https://pap.es/article/12974/tiempo-en-pantallas-y-salud-mental-en-ninos>

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., y Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “Frontal Lobe” tasks: a latent variable analysis. *Cognitive psychology*, 41(1), 49-100. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10945922/>

Müller, S., Wegmann, E., García, M., Bernabéu, E., Marchena, C., y Brand, M. (2021). Deficits in executive functions but not in decision making under risk in individuals with problematic social-network use. *Comprehensive psychiatry*, 106, 1-7. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X21000067>

Ng, W., y Yang, H. (2025). The moderating effects of executive functions: A multilevel analysis of daily stress and problematic social media use. *SSRN*, 1-52. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5131666#paper-references-widget

Romero-Méndez, C. y Romero-Méndez, D. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 38, 110-127. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>

- Shannon, H., Montgomery, M., Guimond, S. y Hellemans, K. (2025). Problematic social media use and inhibitory control among post-secondary students. *Addictive Behaviors*, 165, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108307>
- Statista. (6 de junio del 2025) Redes sociales en Perú – Datos estadísticos. <https://es.statista.com/temas/11384/redes-sociales-en-peru/#topicOverview>
- Wegmann, E., Müller, S., Turel, O. y Brand, M. (2020). Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder: An experimental. *Scientific Reports* 10(3866) <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60819-4>
- Zhang, K., Li, P., Zhao, Y., Griffiths, M. D., Wang, J., & Zhang, M. X. (2023). Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 1911-1920. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414625>

Anexo A

Tabla 3. Lista de descriptores por cada componente de la pregunta de investigación.

Uso de Redes sociales	Funciones ejecutivas	Adolescentes	Adultos Jóvenes
Redes sociales	Funciones ejecutivas	Adolescentes	Adultos jóvenes
Instagram	Memoria de trabajo	Estudiantes	Estudiantes
Facebook	Inhibición	Adolescent	Young Adult
Tik tok	Flexibilidad cognitiva.	Teenagers	
Twiter	Executive Function	Youth	
Social media	working memory		
social network	inhibitory control		
	cognitive flexibility		

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTICULOS
PUB MED	("Social Media"[MeSH] OR "social media" OR "redes sociales" OR "Instagram" OR "Facebook" OR "TikTok") AND ("Executive Function"[MeSH] OR "executive functions" OR "funciones ejecutivas" OR "cognitive control" OR "working memory" OR "inhibitory control" OR "cognitive flexibility" OR "planning ability") AND "Adolescent"[MeSH] OR adolescent* OR adolescents OR teenagers OR "Young Adult"[MeSH] OR "young adult*" OR "adultos jóvenes")	Resultado: 51 artículos
SCOPUS	("social media" OR "social network*" OR Facebook OR Instagram OR TikTok OR Twitter) AND ("executive function*" OR "cognitive control" OR "working memory" OR inhibition OR "inhibitory control" OR "cognitive flexibility") AND (adolescent* OR youth OR "young adult*" OR teenager*)	Resultado: 93 artículos
Web of Science	("social media" OR "social network*" OR Facebook OR Instagram OR TikTok OR Twitter) AND ("executive function*" OR "cognitive control" OR "working memory" OR inhibition OR "inhibitory control" OR "cognitive flexibility") AND (adolescent* OR youth OR "young adult*" OR teenager*)	Resultado: 175 artículos

Colocar una captura de pantalla de los resultados de cada base de datos.


An official website of the United States government
[Here's how you know](#)


National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in



("Social Media"[MeSH] OR "social media" OR "redes sociales" OR "Instagram"

Search

[Advanced](#)
[Create alert](#)
[Create RSS](#)
[User Guide](#)

Save
Email
Send to

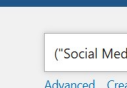
Sort by: Best match

Display options

MY CUSTOM FILTERS

35 results

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE

☐ 1 year
☐ 5 years
☒ 10 years
☐ Custom Range

☒ Filters applied: in the last 10 years. [Clear all](#)

☐ **Media use and brain development during adolescence.**
1 Crone EA, Konijn EA.
Nat Commun. 2018 Feb 21;9(1):588. doi: 10.1038/s41467-018-03126-x.
Cite PMID: 29467362 [Free PMC article.](#) [Review.](#)
Here we review the neural development in adolescence and show how neuroscience can provide a deeper understanding of developmental sensitivities related to **adolescents'** media use. We argue that **adolescents** are highly sensitive to acceptance and rejection through ...

☐ **The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media.**
2 Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M.
Psychol Sci. 2016 Jul;27(7):1027-35. doi: 10.1177/09567976166645673. Epub 2016 May 31.


Scopus

[Buscar](#)
[Fuentes](#)
[SciVal](#)
[?](#)
[🔔](#)
[🏛️](#)

EM

Consulta avanzada ☐

Buscar dentro
Article title, Abstract, Keywords

Buscar documentos *
("social media" OR "social network*" OR Facebook OR Instagram OR TikTok OR ...

[Guardar búsqueda](#)
[Establecer alerta de búsqueda](#)

Beta

+ Añadir campo de búsqueda

Reiniciar

Buscar 🔍

Documentos Preimpresiones Documentos secundarios

Análisis de resultados

93 documentos encontrados

Refinar la búsqueda

☐ [Página](#)
☐ [Exportar](#)
☐ [Download](#)
[Resumen de citas](#)
[... Más](#)
[Mostrar todos los resúmenes](#)

Ordenar por [Date \(newest\)](#)

☒ List
 ☐ Grid

	Document title	Authors	Source	Year	Citations
☐ 1	Article • Open access Validation of the Farsi version of the video-game addiction scale for children: its associations with social media addiction, internet addiction and executive functions Show abstract View at Publisher Related documents	Rabiei, N., Sadeghi, S., Ranaei, N., Ghanbari, N.	BMC Psychology, 13(1), 449	2025	0
☐ 2	Article • Open access The moderating effect of the psychosocial working conditions (effort/reward/overcommitment) on the association between peer acceptance and cognitive performance among adolescents	Azzi, N.-M., Obeid, S., Hallit, R., ... Hallit, S., Azzi, V.	BMC Psychology, 13(1), 188	2025	0

Filtros [Borrar todo](#)

Rango

Individual



26 ?