



UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO SANITARIAS
GRADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Psicología
CURSO 2025/2026
Convocatoria ordinaria de Junio
Revisión Bibliográfica

Título: Relación entre el consumo de TikTok y la atención, la memoria y otros dominios cognitivos: una revisión bibliográfica desde la neuropsicología

Código de Investigación Responsable (COIR):

TFG.GPS.MAPR.PLV.260107.

Pedro Lopardo Villarino

Tutora: Maria Antonia Parra Rizzo

Elche, España a 5 de Junio de 2026

Índice

Resumen/Abstract.....	3
1. Introducción.....	4
Objetivos.....	6
Objetivo general:.....	6
Objetivos específicos:.....	7
2. Método.....	7
Descripción del tipo de revisión.....	7
Estrategia de búsqueda:.....	7
Tabla 1.....	7
Criterios de inclusión y exclusión:.....	9
Tabla 2.....	9
Búsqueda y selección de artículos.....	10
Figura 1.....	10
Diagrama de flujo PRISMA 2020.....	10
3. Resultados.....	11
Tabla 3.....	13
3.1. Atención.....	23
3.2 Memoria.....	25
3.3 Otros resultados relevantes:.....	26
4. Discusión.....	27
5. Conclusiones y recomendaciones.....	30
Referencias.....	31

Resumen/Abstract

TikTok y otras plataformas de vídeo corto como YouTube Shorts e Instagram Reels han tenido un auge importante en los últimos años creciendo exponencialmente, en especial en los jóvenes. Estas plataformas se caracterizan por una interfaz ilimitada de videos con contenidos variados, altamente estimulantes y personalizados. Con esto en mente, esta revisión tiene como objetivo analizar la evidencia científica existente sobre la relación entre el uso de TikTok (y otras plataformas de vídeo corto) y el funcionamiento cognitivo, especialmente la atención y la memoria, desde una perspectiva neuropsicológica.

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa siguiendo criterios del método PRISMA en la fase de búsqueda y selección. Se consultaron bases de datos como PubMed, Scopus y Web of Science para artículos publicados entre 2016 y 2026. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron un total de 19 estudios y revisiones relevantes.

Los resultados muestran una asociación general entre el uso intensivo de estas plataformas y un peor rendimiento en distintos dominios cognitivos, especialmente en la atención sostenida, el control inhibitorio y en la memoria. No obstante, estos hallazgos deben interpretarse con cuidado debido a las limitaciones metodológicas de los estudios revisados.

Palabras clave: TikTok, atención, memoria, neuropsicología, cognición

TikTok and other short form video platforms such as YouTube Shorts or Instagram Reels have experienced an exponential growth in the past few years, especially among the youth. These platforms are formed by an endless interface of highly stimulating, varied and personalized videos. With this in mind, this review has the objective of analyzing the scientific evidence of the existing relationship between TikTok use (and other platforms as well) and cognitive function, specially attention and memory, with a neuropsychological perspective.

A bibliographic review was made following the PRISMA guidelines in the search and selection phase. Databases such as PubMed, Scopus, and Web of Science were consulted for articles published between 2016 and 2026. After applying inclusion and exclusion criteria, a total of 19 relevant studies and reviews were selected.

The results show a general association between intensive use of these platforms and poorer performance across several cognitive domains, particularly sustained attention, inhibitory control, and memory. However, these findings should be interpreted with caution due to methodological limitations.

Keywords: TikTok, attention, memory, neuropsychology, cognition

1. Introducción

En los últimos años, junto con el crecimiento exponencial de las redes sociales han crecido y han alcanzado una gran masividad los videos de formato corto, independientemente de la plataforma en la que se encuentren. Una gran parte de la población ha sido conquistada por estos contenidos; sea por su corta duración, su muy marcada personalización, la saliencia de los estímulos que presentan o simplemente por la facilidad y alta frecuencia con la que se puede cambiar de video. TikTok, YouTube Shorts, Instagram o Facebook Reels, todos funcionan de la misma manera: un sinfín de videos personalizados mediante algoritmos propios del uso y las búsquedas de cada usuario. Sus duraciones varían: pueden durar desde unos pocos segundos hasta algunos minutos. Su formato vertical de “scroll” infinito lleva a una experiencia potencialmente ilimitada ya que siempre hay un video más al deslizar hacia abajo.

Según Data Reportal (2025) TikTok tiene al menos 1.59 mil millones de usuarios, con un 44.3 % de mujeres y 55.7 % de hombres, variando la edad promedio de uso entre los 24 y 35 años. En España, al menos 20.9 millones de personas mayores de 18 años utilizan TikTok en 2025, mostrando un aumento del 15.9 % respecto al 2024 (Data Reportal, 2025). Estos datos, sin embargo, no incluyen a aquellos menores de 18 años que utilizan la plataforma. En cuanto al tiempo de uso diario, TTS VIBES (2026) indica que el tiempo medio de uso de TikTok por día es de 95 minutos, y se ven 92 vídeos en promedio por día. En jóvenes españoles (12 a 18 años), un 20 % pasa más de 2 horas por día en la plataforma, y un 35 % más de una hora y media (Virós-Martín et al., 2024). En menores de 13 años también se ha visto un uso marcado de este tipo de plataformas, en Estados Unidos, con una prevalencia del 68% (Nagata et al., 2025). Estas cifras no sólo dan cuenta del crecimiento del formato, sino que también advierten de la relevancia de los mismos como aspecto conductual que forma parte de la vida de cada vez más personas, entre ellos niños y adolescentes.

Pese al reciente crecimiento de este formato de contenidos, ya hay estudios que intentan delimitar su impacto y las características que los hacen tan populares y consumidos. Wang et al. (2026) muestran que existe un scrolleo compulsivo en plataformas de video corto, sintiéndose los usuarios incapaces de dejar de ver vídeos nuevos. Asocian también este comportamiento compulsivo a características de los videos como su corta duración y lo atrapantes e interesantes que son las recomendaciones de la plataforma. A su vez se teoriza que estas plataformas no funcionan como un reforzador constante y estable, sino que funcionan mediante un tipo de reforzamiento intermitente en el que la interacción entre la variabilidad de contenidos y recomendaciones sofisticadas generan un sistema complejo de reforzamiento intermitente único para estas plataformas (Wang et al., 2026). Lejos están las plataformas de hacer estas interfaces y videos con el fin de entretener únicamente, sino

que los algoritmos y datos de usuario que recogen tienen el objetivo de hacer que los usuarios permanezcan más tiempo utilizando sus plataformas, ya que su sustento económico está dado por las publicidades, siguiendo un modelo de negocio de la “economía de la atención” (Mujica et al., 2022). Al pasar más tiempo dentro de las aplicaciones, se muestra un mayor número de publicidades, generando un mayor beneficio económico. Dadas las características de estos contenidos y su desarrollo dentro de las redes sociales, resulta relevante ver su posible impacto en procesos cognitivos, sobre todo viendo lo altamente populares que son y su alto consumo en menores de edad. Estos últimos además, en especial los adolescentes, son especialmente vulnerables, ya que la alta plasticidad de su cerebro permite que la influencia del ambiente tenga efectos fuertes sobre los circuitos corticales (Konrad et al., 2013). Aquí radica la importancia de conocer de qué manera las plataformas de video corto actúan sobre los mecanismos neuropsicológicos. Uno de los sistemas neurológicos que se ha relacionado con el consumo prolongado de contenidos en redes sociales es el mesolímbico, mayormente conocido como el sistema de recompensa del cerebro. Aquí es donde se controla el procesamiento de recompensas asociando estímulos específicos con resultados positivos (De et al., 2025). Dentro de este sistema, la dopamina se considera central; determina el valor de recompensa de diferentes experiencias. Ante experiencias reforzantes, el sistema mesolímbico libera dopamina en núcleos específicos (De et al., 2025). Sirviéndose de este sistema, los creadores y diseñadores de estas aplicaciones crean sus interfaces para que el contenido que se muestra siga un funcionamiento de “ciclo dopaminérgico” en el que se necesite la estimulación, se busque, se anticipe la recompensa, se vean señales de que va a aparecer y finalmente se reciba esa recompensa (Mujica et al., 2022). Mujica et al. (2022), también señalan que la forma más adictiva de estos ciclos se da cuando la recompensa buscada no siempre ocurre y es impredecible, como sucede con el funcionamiento de reforzamiento intermitente de las plataformas de video corto. Esto sucede ya que la recompensa obtenida no es tan reforzante como la esperada, lo cual hace que ese primer paso del ciclo de necesitar y buscar la estimulación comience de nuevo.

Diversos estudios han señalado la relación que puede existir entre el uso de redes sociales y cambios relacionados con la plasticidad cerebral. El uso o la práctica continuada de actividades de forma regular, como lo pueden ser el consumo de redes sociales o videos de formato corto, tiene un impacto en el cerebro; que sea para bien o para mal depende de la actividad en sí y si se realiza a costa de otras (Korte, 2020).

A su vez, como resultado de estímulos constantes se puede comprometer la consolidación de la memoria a largo plazo. Cuando muchos estímulos activan de manera simultánea las mismas poblaciones neuronales (como pueden ser los múltiples videos de formato corto reproducidos secuencialmente) se activa una competencia entre las vías sinápticas en las

que no siempre gana la información más relevante sino la que se impone en un proceso “winner-take-all”, consolidándose esta en la memoria, o bien interfiriendo entre sí logrando que ninguna llegue a consolidarse (Sajikumar et al., 2014). En un contexto como el consumo continuo de videos cortos y variados, esta sucesión rápida de estímulos podría reproducir esa situación de competencia constante en el hipocampo, afectando la formación de recuerdos duraderos de manera estable (Sajikumar et al., 2014).

De igual manera, la atención es otro dominio cognitivo que es permeable a los efectos de este tipo de videos. Estudios encontraron evidencia de que la adicción a videos de formato corto correlaciona negativamente con el índice de oscilación neural, reflejando la red de control ejecutivo en el área frontal del cerebro (Yan et al., 2024). Esto deja entrever los posibles efectos en futuras disfunciones en el control ejecutivo. Yan et al. (2024) también identificaron un declive en la capacidad de autocontrol en personas con adicción a los videos de formato corto: de esta forma, el consumo prolongado de estos contenidos puede involucrar regiones corticales de orden inferior, suprimiendo la actividad en áreas corticales de orden superior, como las encargadas de la atención y el autocontrol.

A pesar de haber ya estudios que exploren los efectos cognitivos del uso de las redes sociales, aún hay limitaciones a la hora de explicar el impacto neuropsicológico del uso de las plataformas de video corto, dando lugar a un campo de estudio que todavía requiere desarrollo e investigación.

Ante todo este panorama que el mundo moderno nos presenta, la necesidad de reconocer estos procesos cognitivos mediante los cuales las plataformas nos tienen enganchados es cada vez mayor. La creciente evidencia que sugiere posibles efectos adversos en algunos procesos cognitivos es una de las principales razones que motiva su estudio. Dado que los estudios y la evidencia previamente comentada se centran en las redes sociales como fenómeno global, la presente revisión tendrá como fin estudiar el impacto específico de los videos de formato corto (independientemente de la plataforma) en el funcionamiento cognitivo. Dada la recencia del fenómeno y la todavía limitada evidencia empírica disponible acerca de este fenómeno, será centrada en memoria y atención únicamente.

Objetivos

Objetivo general:

Analizar la evidencia científica existente sobre la relación entre el uso de TikTok (y otras plataformas de vídeo corto) y el funcionamiento cognitivo, especialmente la atención y la memoria, desde una perspectiva neuropsicológica.

Objetivos específicos:

- Examinar la relación entre el uso de vídeos de formato corto y la atención
- Examinar la relación entre el uso de vídeos de formato corto y la memoria
- Analizar los mecanismos neurobiológicos y conductuales implicados
- Identificar las principales limitaciones metodológicas de la evidencia disponible
- Proponer futuras líneas de investigación desde la neuropsicología.

2. Método

Descripción del tipo de revisión

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa con el objetivo de identificar la evidencia científica existente acerca de la relación entre el uso de TikTok (y las plataformas de video) corto con la atención y memoria. Para seguir una revisión transparente y exhaustiva, se utilizó el método PRISMA (Page et al., 2021) únicamente en la fase de búsqueda bibliográfica.

Estrategia de búsqueda:

Se realizó la búsqueda en PubMed/MEDLINE, Scopus y Web of Science, para artículos publicados entre 2016 y 2026 en inglés o español. Las palabras clave incluyeron términos relacionados con plataformas de vídeo corto (TikTok, Reels, Short-form video platforms), dominios cognitivos (attention, memory, executive function) y neuropsicología (cognitive performance, neuropsychology y cognitive neuroscience). La búsqueda combinó estos términos mediante operadores booleanos para optimizar la recuperación de estudios relevantes y se detallan en la Tabla 1. Las ecuaciones de búsqueda fueron adaptadas a las características y funcionamiento de cada base de datos con el fin de optimizar la especificidad y relevancia de los resultados obtenidos, además estas se mantuvieron en inglés debido al funcionamiento de las bases de datos utilizadas.

Tabla 1.

Estrategia de búsqueda bibliográfica.

Base de datos	Estrategia de búsqueda
---------------	------------------------

Scopus	("TikTok" OR "reels" OR "short-form video platforms") AND ("attention" OR "memory" OR "executive functions" OR "cognitive performance" OR "neuropsychology" OR "cognitive neuroscience") AND PUBYEAR > 2015 AND PUBYEAR < 2027 AND (LIMIT-TO (OA , "all")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish"))
PubMed	("TikTok" OR "reels" OR "social media" OR "short-form video platforms") AND ("attention" OR "memory" OR "executive functions" OR "cognitive performance" OR "neuropsychology" OR "cognitive neuroscience"). Filters: in the last 10 years, Free full text, Clinical Study, Clinical Trial, Comparative Study, Evaluation Study, Meta-Analysis, Observational Study, Review, Systematic Review, Twin Study, English, Spanish, Humans
Web of Science	("TikTok" OR "REELS" OR "short-form video platforms") AND("attention" OR "memory" OR "executive functions" OR "cognitive performance" OR "neuropsychology" OR "cognitive neuroscience") Publication Years: 2016-2026. Document Types: Article or Review Article or Clinical Trial. Languages: English or Spanish. Open Access

Criterios de inclusión y exclusión:

Se incluyeron estudios empíricos, revisiones sistemáticas y trabajos de neuroimagen centrados en población general, que evaluaran dominios cognitivos específicos relacionados con el uso de plataformas de vídeo corto. Dada la recencia de estos fenómenos, se ha decidido no limitar la revisión a una población específica, más se ha tenido especial atención en el impacto que pueden tener potencialmente en población infanto-juvenil.

Se excluyeron artículos sobre uso general de internet o redes sociales, estudios centrados exclusivamente en aspectos emocionales o sociales, opiniones, editoriales, duplicados o artículos no disponibles en texto completo.

Tabla 2.

Criterios de inclusión y exclusión.

Inclusión	Exclusión
Estudios empíricos, revisiones sistemáticas y trabajos de neuroimagen	Editoriales, opiniones, duplicados
Población humana	Artículos sobre redes sociales en general sin referencia a plataformas de video corto
Artículos en español o inglés	Artículos en otros idiomas
Publicados entre 2016 y 2026	Artículos previos a 2016
Estudios sobre atención, memoria o funciones ejecutivas	Estudios centrados en aspectos emocionales o sin presencia de variables cognitivas
Artículos en texto completo	Artículos no disponibles en texto completo

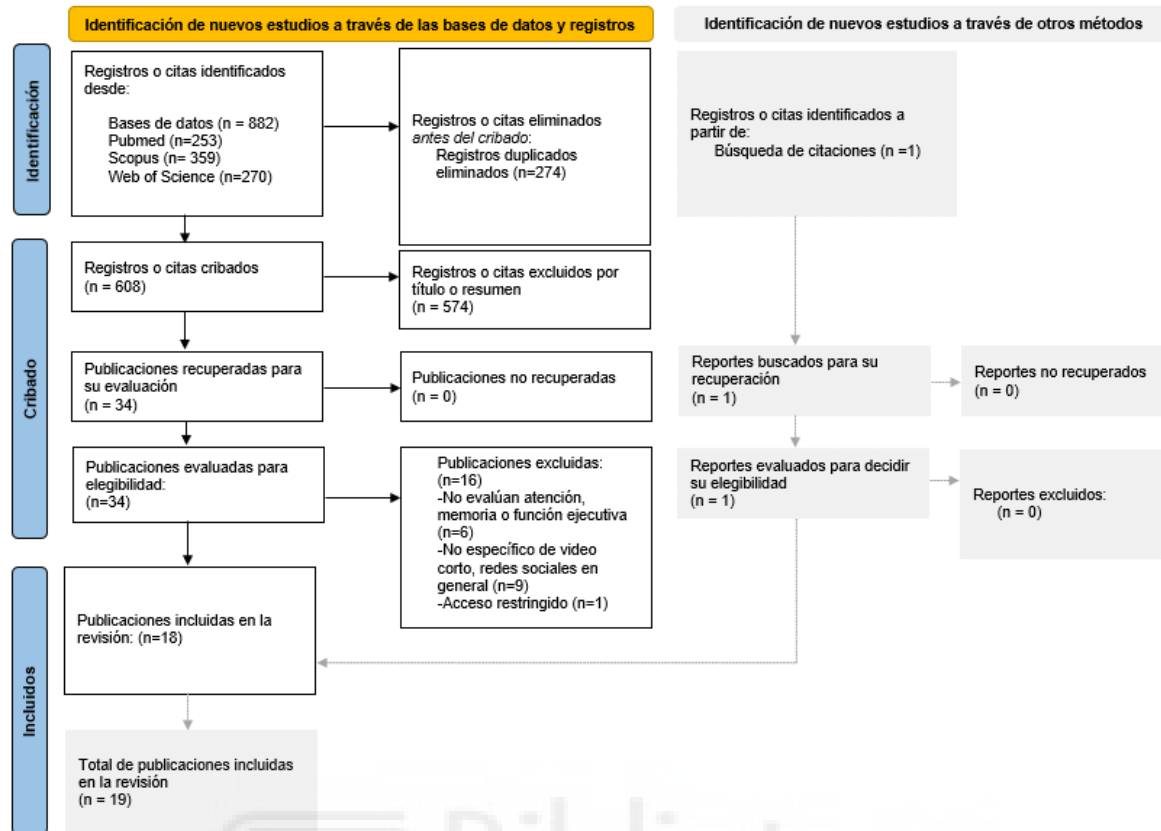
Búsqueda y selección de artículos

El proceso se llevó a cabo utilizando las bases de datos mencionadas anteriormente, y filtrando artículos solamente en español o inglés, posteriores a 2015, y de resultados en humanos. En la fase de identificación de artículos se recopilaron un total de 883 artículos, de los cuales 359 provenían de Scopus, 253 de PubMed y 270 de Web of Science. Adicionalmente, se identificó 1 artículo relevante mediante la búsqueda secundaria en las listas de referencias de los estudios recuperados. Luego, utilizando la aplicación Zotero para organizarlos y filtrar artículos duplicados. Posterior a la eliminación de los artículos duplicados, el número descendió a 609. Tras eliminar aquellos que no cumplían los criterios mediante un cribado por título y resumen el número de artículos fue de 36. Leyendo estos artículos en profundidad y descartando los que no cumplían los criterios de inclusión, y excluyendo a los que cumplían los de exclusión, el total fue de 19. De los que fueron descartados en este último paso 6 fueron eliminados por no evaluar atención, memoria o funciones cognitivas, 9 por hablar de redes sociales en general y no TikTok o plataformas de video corto, y 1 por no ser posible acceder al texto completo.

Figura 1.

Diagrama de flujo PRISMA 2020





3. Resultados

Los artículos finalmente seleccionados fueron publicados en los últimos 5 años, siendo el más antiguo el de Su et al. (2021) y el más reciente de Hernández-Chávez et al. (2026).

Los artículos evaluados integran la información disponible acerca del efecto real o potencial que tiene el consumo de videos de formato corto en la atención, memoria y otras funciones ejecutivas. Si bien los estudios varían en sus diseños, siendo algunos solamente correlacionales, se empiezan a observar relaciones entre las variables. De los 19 artículos evaluados, 12 abordaron relaciones entre uso de plataformas de video corto y atención. En cuanto a la memoria, 7 de ellos buscaron su relación. Respecto a otras funciones ejecutivas, lo hicieron 7.

En general se muestran relaciones entre el consumo de videos de formato corto y los diferentes dominios cognitivos propuestos. Es importante matizar que los resultados no son siempre homogéneos, pero para abordar un acercamiento inicial a un fenómeno tan incipiente estos resultados no son sólo suficientes, sino que son también muy enriquecedores. Esta diferencia entre los estudios puede deberse a numerosos factores que escapan del alcance metodológico de la presente revisión. Pueden deberse a diferencias en el diseño de los estudios, ya que se incluyeron diseños experimentales y correlacionales, revisiones sistemáticas y meta-análisis. Pueden deberse también a instrumentos de medida

diferentes y muchas veces creados de cero para cada medida, muestras de países y edades diferentes, patrones de sueño, u otras.

Los resultados son muy consistentes respecto a su relación con la atención en sus diferentes tipos. Se observan relaciones con la atención sostenida, atención fragmentada, atención plena, atención selectiva y control atencional. Con respecto a la memoria, las relaciones son más variadas y en algunos casos mediadas por la atención (Al-Leimon et al., 2025).

Lo que también señalan muchos estudios es que el impacto cognitivo depende también del uso general de redes sociales, no solo de las plataformas de vídeo corto. Es decir, los potenciales efectos que tienen los videos cortos también están determinados por patrones de uso de las plataformas y de las redes sociales en general (Golding et al., 2025), apareciendo así como variables importantes a tener en cuenta.



Tabla 3.

Datos de artículos seleccionados para la revisión.

Autor/Año	Diseño y Muestra	Variables	Medida o test utilizado	Resultados y conclusiones neuropsicológicas
Nguyen et. al. (2025)	Revisión sistemática y meta-análisis de estudios empíricos en adolescentes y adultos jóvenes	Cognición (atención, control inhibitorio, memoria y memoria de trabajo) y Salud mental	Tareas atencionales, pruebas de memoria de trabajo y medidas cognitivas conductuales incluidas en los estudios analizados	El consumo de videos de formato corto se asocia moderadamente con un peor control inhibitorio y peor atención. Los videos de formato corto logran mediante esa exposición a videos de contenido rápido y alta estimulación generar habituación a estos contenidos. Al mismo tiempo, quienes los consumen se desensibilizan ante tareas de menor velocidad y mayores demandas cognitivas como leer o resolver problemas. A largo plazo estos procesos debilitan la capacidad de mantener la atención sostenida en una sola tarea y reducen la resistencia cognitiva.
Yan et. al. (2024)	Estudio experimental; n = 48 (35 mujeres, 13 hombres), 18–33 años (M = 21.8, DT= 3.62)	Atención/ ejecutivo	Control Attention network test (ANT), Índice de potencia theta, Electroencefalograma (mientras se llevaba a	A mayor puntuación en el MPSVATQ (cuestionario de adicción a vídeos cortos) se registró una menor actividad cerebral en la corteza prefrontal relacionado a un menor control ejecutivo. Además se registró una correlación negativa entre el MPSVATQ y la escala de autocontrol

				cabo el ANT) y (SCS).	
				Cuestionarios (MPSVATQ y SCS)	Un creciente tendencia adictiva de los videos de formato corto puede tener un impacto negativo en el autocontrol y disminuir el control ejecutivo de las funciones atencionales
Su et al. (2021)	Estudio experimental con fMRI; n = 30 universitarios, 19–30 años	Activación asociada a recompensa autorreferencia (modulada por self-control)	neural a visualización de videos personalizados vs no personalizados; escala de self-control	fMRI durante	Al ver videos personalizados (Recomendados a usuarios con experiencia en TikTok) se mostró una mayor actividad cerebral en el área tegmental ventral, la red de Modo Predeterminado (DMN en inglés) y regiones discretas como el lateral prefrontal, el cerebelo y el tálamo anterior que al ver videos generales o no dirigidos al usuario. Los algoritmos de recomendación de TikTok potencian la activación de sistemas neuronales de recompensa y procesamiento interno, lo que puede favorecer estados de inmersión cognitiva más que control cognitivo activo
Walla & Zheng (2024)	Estudio experimental. n=29, M= 21.87 DT= 1.88 para los usuarios regulares y M= 21.07, DT=1.21 para los usuarios intensivos	Atención selectiva		Electroencefalograma durante tarea visual "oddball" y componente p300.	Los usuarios intensivos (más de 4 horas) presentaron un componente p300 ERP mucho menor que aquellos usuarios regulares. El consumo intensivo de videos de formato corto disminuye la actividad cerebral en zonas relacionadas con tareas de atención sostenida.
Al-Leimon et al.	Estudio correlacional. n=	Memoria, atención,	Escala de adicción a		La atención media parcialmente (no explica toda la

(2025)	1029 (319 hombres, 710 mujeres)	adicción a los videos de formato corto	videos de formato corto, Escala de percepción UGC, Cuestionario de memoria prospectiva y retrospectiva, Escala de control atencional (ATTC)	relación) la relación entre la memoria y la adicción a los videos de formato corto; además hay una relación directa entre adicción y memoria. El consumo problemático de vídeos cortos impacta indirectamente la memoria a través de la reducción de la atención; la atención actúa como mecanismo mediador crítico en la función cognitiva, mientras que no modera directamente la relación adicción–memoria
Alruwaili (2025)	Estudio correlacional. n= 745 (456 hombres, 289 mujeres),	Atención, memoria	Short-Form Video Consumption and Perceived Cognitive Effects Questionnaire (SVC-PCEQ). Sus dimensiones son: Uso habitual, Dificultad de atención percibida, alteración de la memoria de trabajo y fatiga cognitiva.	Una mayor frecuencia de uso de videos de formato corto/mayor inmersión de scroll se asocia positivamente con mayores dificultades de atención percibidas y una mayor alteración de la memoria de trabajo. El uso intensivo y prolongado de vídeos cortos se asocia a disminución de atención y memoria funcional, así como a fatiga cognitiva, sugiriendo un impacto negativo en los recursos cognitivos de usuarios jóvenes
Barton & Smith (2025)	Estudio experimental. n= 45. (13 hombres, 32	Memoria prospectiva	Medida pre y post visualización de videos	Los participantes en la condición de cambio de contexto ilimitado habían deteriorado significativamente su

	mujeres), 18-24 años (M= 19.2, DT= 1.3)		en 3 condiciones experimentales diferentes. Se midió una tarea de memoria prospectiva y una tarea de decisión léxica	rendimiento en tareas de memoria prospectiva después de la interrupción, mientras que la condición de cambio limitado había mejorado significativamente su rendimiento en tareas de memoria prospectiva después de la interrupción. El rápido cambio de contextos o videos se identifica como como un factor responsable del deterioro de la memoria prospectiva.
Chao et al. (2023)	n= 1346 (51.8% mujeres) Atención Adolescentes (M=14.97)	Adult ADHD Self-Report Screening Scale for DSM-5 (ASRS-5)		Los usuarios con adicción a los videos de formato corto mostraron peores problemas de atención que aquellos no adictos. Uso adictivo de TikTok asociado a mayores problemas de atención según autoinforme; evidencia basada en cuestionario autoinformado, no en pruebas neuropsicológicas objetivas
Sha & Dong (2021)	n= 3036 (1305 hombres, 1731 mujeres) 16-17 años (M= 16.56 DT= 0.62)	Pérdida de memoria, ansiedad, depresión y estrés	Repeticiones de dígitos (hacia adelante y hacia atrás), DASS-21 (Escala de ansiedad, depresión y estrés), Escala de adicción a TikTok	El trastorno por uso de TikTok tiene una correlación positiva con la pérdida de memoria, así como la ansiedad, estrés y depresión. El uso problemático de TikTok está relacionado con una reducción de la capacidad de memoria de trabajo, y los estados afectivos (depresión, ansiedad, estrés) median

parcialmente esta relación, indicando que el impacto cognitivo podría estar mediado por estados emocionales asociados al uso intensivo de la plataforma

Jones et al (2024)	n= 425 (74.7% mujeres), 17-53 años (M=22.35, DT= 6.05)	Control atencional, distrés	Registro objetivo de uso de redes sociales mediante smartphone; tareas de control atencional (tarea anti sacádica); escalas de distrés psicológico	El uso total de redes sociales y el uso de TikTok no se asociaron con un peor control atencional. Por el contrario, se observaron asociaciones positivas pequeñas entre el uso de TikTok y el rendimiento en la tarea anti sacádica (control inhibitorio). No se encontraron asociaciones significativas entre control atencional y distrés psicológico. Esto indica que el impacto cognitivo del uso de redes sociales puede ser más complejo y no necesariamente negativo en todos los contextos.
Golding et al (2025)	Estudio correlacional. n= 346 universitarios (57% mujeres), 17-51 años (M=19.90, DT= 2.66)	Funciones ejecutivas, ansiedad, depresión, adicción a redes sociales	BRIEF-A-SI (executive function), SMAS-SF (social media addiction scale) y TTI (TikTok Intensity Scale), PHQ-9 (depresión), GAD-7 (ansiedad)	El uso intensivo de TikTok se asoció inicialmente con peor rendimiento en funciones ejecutivas (EF), pero al incluir el uso problemático de redes sociales (PSMU) en el modelo multivariado, TTI dejó de predecir EF. PSMU mediaba completamente la relación. El deterioro en funciones ejecutivas asociado a TikTok se explica principalmente por el uso problemático de redes sociales. Este uso problemático genera un ciclo de sobrecarga cognitiva, impulsividad y disminución de

control inhibitorio, con efectos adicionales mediados parcialmente por depresión y ansiedad. El estudio sugiere que no es la plataforma en sí misma, sino el patrón de uso compulsivo, lo que impacta negativamente la cognición, especialmente EF.

Chiossi et al (2023)	Estudio experimental. n = 60 adultos (35 mujeres, 25 hombres); entre-grupos (TikTok vs Twitter vs YouTube vs control).19-34 años (M = 24.80, DT = 3.40)	Memoria prospectiva	Tarea combinada de decisión léxica y memoria prospectiva antes y después de interrupciones con vídeos cortos	La condición con vídeos cortos tipo TikTok redujo significativamente el rendimiento en memoria prospectiva en comparación con las otras condiciones; ni Twitter ni YouTube ni el descanso mostraron ese efecto. La exposición a feeds de vídeos cortos con rápido cambio de contexto compite por recursos atencionales y de memoria, deteriorando la capacidad de recuperar y ejecutar intenciones planificadas; esto sugiere que la estructura de los vídeos cortos puede interferir con la consolidación de objetivos futuros y la asignación de atención durante interrupciones.
Xu et al. (2023)	Estudio experimental. Adolescentes chinos, 2 cohortes (M = 12.25, DT= 0.02, N = 454 adolescentes jóvenes; M	Uso de plataformas de video corto, funcionamiento cognitivo y rendimiento	Comportamiento de uso de aplicaciones de video corto (tiempo de uso diario, dependencia del recomendador de videos,	El uso intensivo de aplicaciones de video corto así como la dependencia del recomendador de video pueden ser predictores negativos del funcionamiento cognitivo de usuarios adolescentes, con resultados variados entre ambas cohortes.

= 15.21, DT= 0.02, N = académico
368 adolescentes
mayores)

años de exposición y Sólo en los adolescentes más jóvenes,un mayor uso de
comportamiento más plataformas de video corto predice un peor rendimiento en
frecuente al utilizar las las tareas de memoria de trabajo. Dado que la tarea de
plataformas), escala de memoria de trabajo se mide mediante operaciones, los
demora de la resultados sugieren una asociación entre la incapacidad
gratificación académica de almacenar y procesar información simultáneamente
(ADOG), Memoria de con el uso intensivo de plataformas de video corto, así
trabajo y habilidad verbal como el uso estratégico de la inhibición y flexibilidad
(tareas cognitivas en cognitiva.
ordenador), rendimiento También predice un peor rendimiento académico en los
académico (promedio de adolescentes jóvenes.
examen final de chino y matemáticas)

Hernández-Chávez et al. (2026)	Estudio correlacional, observacional, transversal n= 305; 220 mujeres (66%), 84 hombres, 1 no binario. M=20 DT = 2	Inteligencia fluida y cristalizada, tiempo de uso de redes sociales (incluido TikTok), rendimiento académico,	ShIPLEY-2 (inteligencia), resultados de exámenes de fisiología (rendimiento académico), Youth Screen Time Survey (uso de redes sociales).	El uso elevado de pantallas se asocia con menor rendimiento académico y reducción de la inteligencia fluida, sugiriendo una interferencia en procesos atencionales. Actividades como la mensajería y el consumo de videos cortos contribuyen a la fragmentación de la atención.
AlYousef et al. (2025)	Estudio observacional, transversal.	Adicción a redes sociales (diferencia	Bergen Social Media Addiction Scale, Mindful	Ver videos cortos por más de 4 horas al día se asoció con una peor atención plena.

	n= 335; 80% mujeres; video corto), atención plena	Attention Scale.	Awareness	Esto se traduce como peor atención al momento presente, hacer las cosas automáticamente, olvidar el nombre de alguien, perder concentración en conversaciones, distraerse fácilmente, soñar despierto. Plataformas como TikTok o Instagram se relacionaron con atención fragmentada.
Aljadani et al. (2025)	Estudio observacional, transversal y analítico. n=302; 52.3% mujeres, 47.7 hombres; M=20.4 DT=1.8.	Funcionamiento cognitivo, uso objetivo de redes sociales,	Cognitive Questionnaire (CFQ), Función de seguimiento de tiempo en pantalla integrada del móvil separado por aplicaciones (TikTok, Instagram, X, Snapchat, Youtube, Whatsapp), PHQ-9, GAD-7	El uso de TikTok e Instagram se asoció con mayores quejas cognitivas. También se asoció a TikTok con síntomas ansiosos y depresivos.
Ye et al. (2025)	Estudio observacional transversal analítico (encuesta online). N= 1086; M=19.84 DT=1.34; 56.1%	Uso de video corto, adicción a video corto, "TikTok Brain", Control atencional disminuido	Tiempo promedio diario de uso de video corto, Short Video Addiction Scale, TikTok Brain Scale, Decreased	La intensidad de uso de videos cortos se asoció positivamente con adicción a TikTok y a síntomas de "TikTok Brain". Es decir que a mayor uso, más propensos a desarrollar síntomas de adicción y cravings inducidos por dopamina.

	hombres, mujeres.	43.9%		Attention Control Scale	También encontró relación positiva entre uso de videos cortos y un control atencional reducido, lo que se traduce como una peor capacidad de controlar su atención cuanto más uso hacen de estos videos.
Al-Ismael et al. (2026)	Estudio (cuantitativo–cualitativo) N=46. 19-22 años	mixto	Uso de TikTok, Traducción de textos	TikTok and short video usage survey, Traducción de un texto en inglés de 150 palabras a árabe	Aquellos con un mayor uso de TikTok mostraron un peor rendimiento, y síntomas de fragmentación de la atención y sobrecarga cognitiva. Se cree que sus recursos cognitivos pueden estar agotados o mal asignados debido a sus hábitos en TikTok. Los usuarios con mucho tiempo en la aplicación mostraron más dificultad para concentrarse, lo que favorece la idea que TikTok puede tener efectos nocivos en la atención y la memoria. Los participantes con un uso más frecuente reportaron dificultad en concentrarse en una sola cosa por un largo período de tiempo, sugiriendo que tiktok puede disminuir la habilidad de concentrarse en una sola tarea
Haque (2026)	Estudio bibliométrico y de mapeo científico. 2016-2025. 18-35 años. 53 publicaciones.		Uso de TikTok, Salud mental y ansiedad, disrupción del sueño y adicción digital, implicación y	No hay instrumentos directos al ser una revisión.	La exposición frecuente al contenido fragmentado, puede estar asociada con una reducción de la atención sostenida o dificultad manteniendo la concentración en tareas académicas o de trabajo.

rendimiento
académico, atención
y cognición, e imagen
corporal y autoestima



3.1. Atención

La atención es uno de los dominios cognitivos que más se estudió en relación a los videos de formato corto. Se ha observado de manera general un impacto negativo de los videos propios de plataformas como TikTok o Instagram Reels. Sus efectos se han correlacionado con peores rendimientos en tareas que requerían atención sostenida, para aquellos usuarios con un consumo superior a las cuatro horas diarias (Walla & Zheng, 2024). Con respecto al control atencional y control inhibitorio, también se han visto rendimientos inferiores en aquellos con un consumo más elevado. Ye et al. (2025) relacionaron también un mayor uso con un peor control atencional, traduciéndose como dificultad percibida a la hora de controlar su atención.

AlYousef et al. (2025) exploraron la relación de la atención plena, propia de prácticas como el mindfulness, observando que quienes más utilizan la plataforma tienen menos capacidad atencional para vivir en el momento presente.

La evidencia de esto se ha visto en varios estudios, siendo algunos experimentales y otros correlacionales. Lo que ha salido a relucir es el deterioro que todos concuerdan que se genera tanto en el control inhibitorio como en la atención.

El deterioro de la atención sostenida es uno de los principales. Con un uso más frecuente de las plataformas de video corto se produce habituación ante estos estímulos y se adquiere mayor sensibilidad hacia aquellos videos con corta duración, alta velocidad y alta recompensa. La habituación a estos contenidos se puede ver seguida de una desensibilización a tareas más demandantes y que requieran más tiempo o sean menos estimulantes requiriendo un mayor esfuerzo mental para concentrarse (Nguyen et al., 2025). Alruwaili (2025) observó que aquellos con un mayor uso de videos cortos reportaron una asociación positiva ($\beta = 0.53$, $p < .01$) con dificultades atencionales, lo que indica un efecto de magnitud considerable sobre la atención sostenida. Sostuvo también que el contenido corto y rápido favorece cambios constantes de tareas y un involucramiento superficial afectando también la atención sostenida. Haque (2026) también relaciona el uso intensivo de las plataformas de video corto con una peor atención sostenida, atribuyendo el deterioro al contenido fragmentado. En el caso de Chao et al. (2023) el empeoramiento de las funciones atencionales se asocia únicamente a aquellos que poseen un uso con patrones adictivos, sin haber diferencias entre aquellos que lo usan de forma moderada y los que no lo usan.

Esta evidencia, si bien proviene de estudios como revisiones y estudios correlacionales, no es la única. También hay estudios de neuroimagen y experimentales que observan un impacto en las funciones atencionales.

Su et al. (2021) encontraron información relevante a través de un estudio experimental donde midieron la actividad cerebral a través de una resonancia magnética funcional. Mientras los participantes veían videos recomendados por los algoritmos para ellos, su corteza prefrontal mostró una mayor actividad. Específicamente, la red de modo predeterminado mostró mayor actividad en la corteza visual y auditiva, pero menor en la región del precúneo y la corteza cingulada, encargadas del autocontrol. Esto además de dar de pensar acerca de los efectos o el impacto que puede tener a largo plazo nos da la idea de que el consumo de estos videos de alguna manera logran “adormecer” a los usuarios mientras éstos utilizan la aplicación mediante una disminución de su autocontrol.

Yan et al (2024) relacionaron la adicción a los videos de formato corto con un peor control ejecutivo y autocontrol, también a través de un estudio experimental donde medían la actividad de la corteza prefrontal. Walla & Zheng (2024) dieron cuenta de una menor activación neuronal ante estímulos novedosos que recurrentes en usuarios con una media superior a las cuatro horas diarias.

La totalidad de estos estudios experimentales dan cuenta que el impacto atencional de los videos de formato corto también posee correlatos neuronales. Esta evidencia si bien está condicionada por las situaciones experimentales en las que fue recogida, da un indicio de lo necesario que es empezar a ver de qué manera nos relacionamos con estas plataformas.

Jones et al. (2024) por su parte no encontraron una relación entre el uso de TikTok y un peor control inhibitorio, sino que por el contrario encontraron una pequeña asociación positiva. De este caso podemos destacar que si bien parece opuesto a los demás casos, puede llegar a ser coherente con aquellos que no muestran diferencias entre usuarios moderados y no usuarios. A raíz de esto, se ve que la información sobre el impacto de las plataformas de video corto en la atención no es unánime.

Es así como se observa la relación que existe entre el consumo y uso de plataformas de video corto y la atención, principalmente en la sostenida, y en el control inhibitorio. Los estudios experimentales de neuroimagen también dan cuenta del proceso a nivel cerebral de lo que ocurre como consecuencia de ellos, en especial de los recomendados por la plataforma.

Por último, mencionar que Hernández-Chávez et al. (2026) observaron que la atención puede funcionar como mediador. Viendo así como la atención no solo puede verse afectada por estos contenidos, sino que también afectar otros procesos cognitivos, como la memoria. Los videos de formato corto fueron catalogados como intermediarios que intensifican el impacto del tiempo en pantalla excesivo, mediante la fragmentación de la estructura cognitiva. Interrumpiendo el flujo atencional impiden la formación de una red integrada entre el conocimiento, la concentración y la aplicación práctica (Hernández-Chávez et al., 2026).

3.2 Memoria

La evidencia respecto a la memoria también refleja un deterioro en relación a un mayor consumo de videos de formato corto. Hernández-Chávez et al. (2026) lo observaron en relación a la atención. Entendiendo a la atención como un filtro cognitivo, el uso de las plataformas de video corto refuerza el cambio constante de estímulos favoreciendo las distracciones constantes. Así la carga extrínseca en la memoria de trabajo incrementa, y el procesamiento profundo disminuye al verse los recursos cognitivos desviados a estímulos irrelevantes y no hacia la codificación y consolidación de recuerdos (Hernández-Chávez et al., 2026). Postulan que la inserción de distractores constantes rompe la continuidad necesaria en el circuito cognitivo para el aprendizaje profundo. Además destacan que el uso de estas plataformas desplaza la realización de otras tareas como dormir o estudiar por hábitos de atención superficial que terminan por traducirse en fatiga cognitiva y menos consolidación de la memoria (Hernández-Chávez et al., 2026).

Al-Leimon et al. (2025) también observaron un impacto de los videos de formato corto en la memoria. Similarmente, observaron un papel mediador de la atención en la relación entre adicción a videos cortos y memoria, aunque este papel es parcial. Se observó un efecto directo de la adicción a videos cortos en la memoria y un efecto indirecto de la adicción de videos cortos en la memoria a través de la atención. Además de mostrar la complejidad de la dinámica entre todos estos procesos, observaron que el impacto en la memoria es consistente, independientemente de la capacidad atencional basal del participante. De esta manera también se refuerza la importancia del manejo de la atención para mitigar el impacto de este tipo de contenidos en la memoria (Al-Leimon et al., 2025).

Chiossi et al. (2023) mediante un procedimiento experimental pusieron a prueba el impacto de TikTok en la memoria prospectiva frente a otras plataformas como X (antes Twitter) y Youtube. Lo que observaron fue un aumento drástico de errores en el rendimiento en memoria prospectiva al interrumpir la tarea con TikTok, siendo esta la única significativa frente a las interrupciones con otras plataformas o el mero descanso. Frente a esta evidencia proponen que el deterioro en la ejecución de la tarea de memoria prospectiva se debe tanto al formato de video como al cambio constante de contenidos. Durante la interrupción de la tarea las demandas atencionales y de memoria de TikTok aumentan y disminuye la eficiencia del procesamiento, dificultando recordar o resumir las intenciones propias de la tarea una vez que esta se resume (Chiossi et al., 2023). De igual manera y continuando con la investigación de Chiossi et al. (2023), Barton & Smith (2025) también observaron un declive significativo en la tarea de memoria prospectiva en aquellas situaciones en las que se podía scrollear ilimitadamente. Ante un scroll con un ritmo más

lento, dado por la limitación en el cambio del contenido se observó que el rendimiento en memoria prospectiva no empeoraba y plantean que es posible que pueda incluso mejorarlo. Además no observaron que existan diferencias entre TikTok y otras plataformas similares como Youtube Shorts e Instagram Reels.

Otro dominio que se observó afectado por el consumo de videos cortos es la memoria de trabajo. Xu et al. (2023) observaron que solamente para la cohorte de adolescentes jóvenes, de 12 a 13 años, un mayor uso de plataformas de video corto predijo un peor rendimiento en la tarea de memoria de trabajo que en su caso era una "operation span task". Atribuyen este peor desempeño a una merma en la capacidad para almacenar y procesar información simultáneamente y en la capacidad para usar comprensiva y estratégicamente la inhibición y la flexibilidad cognitiva (Xu et al., 2023). De la misma manera, aunque con una población diferente, Alruwaili et al. (2025) relacionaron una mayor frecuencia y duración de uso de las plataformas de video corto con una mayor disrupción percibida en su memoria de trabajo. Lo asociaron a una interrupción en la codificación de información mediante una disminución en la retención de la información relevante. Otro factor que asociaron a una peor memoria de trabajo es la inmersión en el scroll, es decir deslizar los videos con poca conciencia del tiempo o la intención de visualización, extendiéndose más tiempo del planificado. Plantean estos momentos de inmersión como distractores que reducen oportunidades de concentración sostenida, de manera que interfieren en procesos que requieren mantener y procesar información debilitando el almacenamiento de corto plazo y los procesos de actualización de memoria (Alruwaili et al., 2025).

Sha & Dong (2021) encontraron una relación positiva entre lo que llamaron desorden del uso de TikTok y la pérdida de memoria que midieron mediante tareas de Digit Span, tanto hacia adelante como hacia atrás. Esta relación observaron que era independiente del sexo y además estaba mediada por los efectos de la ansiedad, depresión y estrés.

En conjunto, la evidencia encontrada sugiere que la memoria se ve impactada por el consumo de videos cortos ya sea por la afectación de procesos atencionales y su posterior repercusión en esta o afectando procesos cognitivos como por ejemplo la codificación.

3.3 Otros resultados relevantes:

Al-Ismail (2026), a través de un estudio experimental donde se requería que los estudiantes realicen una tarea de traducción de un texto de 150 palabras del inglés al árabe y reporten su frecuencia de uso de TikTok, observó que un mayor uso de esta plataforma (superior a 2 horas) puede afectar el rendimiento de traducción. Se observaron más errores gramaticales

y ortográficos, además de quejas sobre su concentración y hábitos de estudio (Al-Ismael, 2026).

Aljadani et al. (2025) también encontraron una asociación entre el uso de TikTok e Instagram con mayores quejas cognitivas. Sumado a eso observaron un mayor uso de TikTok con mayor sintomatología depresiva y ansiosa, a la cual asociaron a un uso compulsivo y un deterioro en el control de impulsos. Sugieren un rol mediador de la depresión en procesos cognitivos explicando que los síntomas depresivos alteran el control atencional a través de una hipoactivación de la corteza prefrontal dorsolateral y un patrón de rumiación que impide la flexibilidad cognitiva.

Golding et al. (2025) observaron que el uso de TikTok se relacionó con un peor funcionamiento de las funciones ejecutivas en general. Sin embargo, esta relación fue recogida por el uso problemático de redes sociales al incluirla en el modelo multivariado, dando cuenta que el impacto en este caso puntual está dado en gran medida por cómo se utilizan las redes sociales. Ye et al. (2025) por su parte relacionaron el uso desmedido de TikTok con el desarrollo de síntomas de adicción a la plataforma y cravings de la misma inducidos por dopamina.

4. Discusión

A la luz de los hallazgos y la evidencia se considera que el impacto que tienen las plataformas de video corto en atención y memoria puede estar asociado con una disminución en las capacidades de quienes hacen un uso intensivo de las mismas. En ese sentido, se asocia un mayor uso de manera intensiva de las plataformas con un peor rendimiento cognitivo en tareas de funcionamiento ejecutivo.

Los resultados destacan la atención como uno de los dominios más afectados por el uso desmedido y como mediador en el deterioro de otros dominios. En este caso se observó también su papel clave en los mecanismos neuropsicológicos encargados de la memoria.

En este sentido, este impacto parece estar estrechamente relacionado con características estructurales de este tipo de plataformas como lo son el cambio rápido e ilimitado de contenido, la presencia de estímulos novedosos que favorecen procesos de atención superficial y actúan en reemplazo de otras actividades más demandantes cognitivamente o que requieren de la atención sostenida y procesamiento profundo.

No obstante, si bien el uso o no de las plataformas es importante para entender cómo esta afecta a sus usuarios, también importa cómo se utiliza. Varios de los estudios revisados hacen énfasis en que sus resultados sólo encontraron asociaciones problemáticas en aquellos casos que hacen un uso desmedido. Algunos ponen ese límite a partir de las 4 horas diarias y otros menos, lo que llama a establecer en el futuro criterios definidos de qué

es un uso problemático de TikTok y sus similares para poder expandir la evidencia ya encontrada en este campo. Como fenómeno reciente es fundamental conseguir delimitarlo dada la naturaleza absorbente, reforzante y estimulante que tienen y su interferencia en las funciones atencionales y de memoria.

En cuanto al mecanismo neuropsicológico por el cuál estas plataformas logran interferir en los procesos atencionales y de memoria, los autores han señalado varios. Aún siendo numerosas las teorías que plantean no se tiene porque pensar que sean incompatibles, sino que pueden llegar a ser incluso complementarias.

Entre estos mecanismos podemos encontrar el de sobrecarga cognitiva. Se sugiere que el alto contenido cognitivo de los videos acapara demasiados recursos cognitivos dejando al cerebro agotado de recursos para hacer frente a las demandas cognitivas como codificar y consolidar y favoreciendo cambios rápidos de estímulos, evitando la creación de redes neuronales integradas (Al-Ismaïl, 2026; Golding et al, 2025; Hernández-Chávez et al., 2026). De esta manera, la sobrecarga cognitiva podría impactar especialmente en la memoria de trabajo, al limitar la capacidad de mantener y manipular información al mismo tiempo, lo que a su vez compromete la consolidación en memoria a largo plazo. Esta misma saturación de recursos puede dificultar la selección de información relevante, afectando directamente a los procesos atencionales.

Otro mecanismo posible es el de la multitarea digital. El cambio constante de tareas y estímulos favorece cambios rápidos en la atención y un involucramiento superficial en las tareas pero a costa de una concentración profunda y una habilidad para redirigir el foco atencional (Alruwaili, 2025; Al-Ismaïl, 2026). Este mecanismo además de complementario al de sobrecarga cognitiva puede ser un potenciador de sus efectos, al aumentar la demanda de unos recursos ya escasos.

También se sugiere que actúa mediante la fragmentación de la atención, asociada al contenido cambiante y la alta velocidad de reproducción de los videos (Al Yousef et al., 2025; Barton & Smith, 2025; Haque, 2026). Esto podría asociarse luego a una mayor dificultad para tareas que requieren más concentración o continuidad como estudiar o leer.

Además se propone el mecanismo de reforzamiento asociado al diseño dopaminérgico y la recompensa variable, que favorece un comportamiento adictivo asociado a momentos de relajación, logrando que el cerebro busque niveles cada vez más altos de dopamina para lograr el mismo efecto (Aljadani et al., 2025; Ye et al., 2025).

Por último, se asocia también a déficits en la corteza prefrontal, al precúneo y la corteza cingulada que modulan la respuesta de control ejecutivo, la impulsividad y el autocontrol (Su et al., 2021; Yan et al., 2024).

De todos modos todas estos mecanismos se sugieren como posibilidades y no se puede establecer ningún tipo de relación causal entre las variables.

Si bien en líneas generales los estudios revisados han dado un gran paso hacia lograr abordar el impacto de las plataformas de video corto en las funciones ejecutivas, aún se observan numerosas limitaciones. La totalidad de los estudios utilizan diseños transversales lo cual no permite ver del todo los efectos a largo plazo, lo cual en estos dominios representaría un valor agregado. Si bien hay algunos que utilizan diseños experimentales, muchos otros tienen diseños correlacionales a través de medidas realizadas con cuestionarios autoinformados, lo cual también dota de cierta subjetividad a los resultados. Sería necesario también ahondar y profundizar los estudios de neuroimagen ya realizados e incorporar en estos también diseños transversales para una mejor comprensión del correlato cerebral. Por último mencionar que hay muchísimas variables que no se han controlado en estos estudios y que pueden tener un impacto en el rendimiento cognitivo, como lo puede ser el sueño de los participantes. Otros factores pueden estar influyendo también como el tipo de contenido que se consume, el contexto o incluso aspectos emocionales.

Asimismo, no puede descartarse la existencia de relaciones bidireccionales, donde individuos con menor capacidad atencional o de control ejecutivo previo sean más propensos a un uso intensivo de este tipo de plataformas, lo que dificulta establecer una dirección causal clara.

Dada la recencia y limitaciones de los estudios se propone una continuación de la investigación en este campo, para llegar a delimitar lo muy abarcativas que pueden ser estas plataformas tanto para el funcionamiento como para el desarrollo cognitivo. Y si bien la evidencia actual aún es incipiente, los resultados en su mayoría coinciden en que el potencial impacto en el funcionamiento cognitivo existe. Esto justifica la necesidad de seguir estudiando estos procesos y mecanismos con diseños cada vez más robustos con el fin de abordarlos con entereza y perspectiva a futuro.

Los resultados también llaman a establecer pautas para padres, educadores y cualquiera que busque realizar un uso saludable de las redes sociales. El impacto en atención y memoria asociado a un mayor uso, es un llamado principalmente a la limitación en el tiempo dedicado a consumir dichas plataformas y también a dar lugar a otras actividades de ocio que mitiguen su impacto y den valor a actividades que demanden una concentración y atención más profunda y no tan superficial. Fomentar hábitos como la lectura, el estudio sin interrupciones o la práctica de actividades deportivas que requieran atención sostenida podría ayudar a contrarrestar los efectos de la exposición prolongada a contenidos de alta estimulación. Ser más conscientes de la forma en que se hace uso de las redes sociales, dando lugar a la autorregulación frente a patrones de consumo automático o compulsivo

son otras estrategias relevantes. Esto no implica necesariamente eliminar el uso de redes sociales, sino integrarlo de manera equilibrada dentro de un estilo de vida que favorezca el desarrollo y mantenimiento de las capacidades cognitivas.

Teniendo en cuenta la especial vulnerabilidad cognitiva de los jóvenes y adolescentes, sería prudente y adecuado realizar programas de educación digital que promuevan un uso consciente, crítico y autorregulado de estas plataformas. De esta manera se buscaría contribuir para crear un marco de protección frente a lo potencialmente adictivas y nocivas que pueden ser estas plataformas, preservando un desarrollo cognitivo adecuado.

5. Conclusiones y recomendaciones

Las plataformas de video corto como parte del entorno digital han tomado un lugar central. Su impacto en el funcionamiento ejecutivo puede ser potencialmente dañino, por lo que aprender a utilizarlas, conocer la forma en la que logran cautivar nuestra atención o la forma en que interfieren con nuestra memoria es necesario para hacer un uso más adecuado de las mismas. El riesgo no está dado únicamente por usarlas o no, sino de qué forma se utilizan. Se recomienda utilizarlas responsablemente, es decir evitando que interrumpa actividades, limitando el tiempo dedicado a su uso y priorizando tareas que favorezcan la atención sostenida y el procesamiento profundo.

En conjunto, la evidencia revisada sugiere que el uso intensivo de plataformas de vídeo corto podría asociarse con alteraciones en procesos atencionales y mnésicos, especialmente en población joven, lo que subraya la necesidad de desarrollar investigaciones longitudinales que permitan comprender mejor su impacto neuropsicológico a largo plazo.

Referencias

- Al-Ismail, Y. A. (2026). The effect of TikTok on translation performance among undergraduate translation students. *Journal of Language Teaching and Research*, 17(1), 34-42.
<https://doi.org/10.17507/jltr.1701.04>
- Aljadani, A. H., Alnomsi, A. S., Alswaida, M. I., & Abouzed, M. (2025). Exploring social media's platform-specific effects on cognitive functions: The mediating role of mental health using objective screen-time metric. *Cogent Psychology*, 12(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2596287>
- Al-Leimon, O., Pan, W., Jaber, A.-R., Al-Leimon, A., Jaber, A. R., Aljahalin, M., & Dardas, L. A. (2025). Reels to remembrance: Attention partially mediates the relationship between short-form video addiction and memory function among youth. *Healthcare*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare13030252>
- Alruwaili, R. F. (2025). Scroll immersion and short-form video use: Predictors of attention, memory, and fatigue among Saudi social media users. *Acta Psychologica*, 260, 105674. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105674>
- AlYousef, N. H., Alhakeem, F. M., AlNasser, K. A., AlSinan, Z. H., Alessa, Z. K., AlDawood, F. M., Shafey, M. M., & Aljohni, W. M. (2025). Does social media addiction disrupt mindful attention of students in health colleges at a university in Saudi Arabia? *Journal of Family and Community Medicine*, 32(4), 339-346.
https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm_223_25
- Barton, N., & Smyth, M. (2025). Context-switching in short-form videos: What is the impact on prospective memory? *Memory*, 33(7), 788-801.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2025.2521076>
- Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., & Yang, H. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, 325, 115247. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115247>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A. M., & Schmidt, A. (2023). Short-form videos degrade our capacity to retain intentions: Effect of context switching on prospective memory. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*.
<https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>
- DataReportal. (2025, 5 de noviembre). *Digital 2026: Spain*: DataReportal
<https://datareportal.com/reports/digital-2026-spain>
- De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social media algorithms and teen addiction: Neurophysiological impact and ethical considerations. *Cureus*, 17(1), e77145. <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>
- Golding, J., Rallison, A., Zhang, K., Awan, A., Romero, F., Lacbain, J., Lee, S., Momand, S., Azer, L., & Zhang, W. (2025). The relationship between TikTok usage and executive

- function is mediated by problematic social media use. *Behavioral Sciences*, 15(12).
<https://doi.org/10.3390/bs15121748>
- Haque, S. (2026). TikTok and young adults: A decade of research on mental health, cognition, sleep, and social outcomes (2016-2025). *Acta Psychologica*, 263, 106216.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106216>
- Hernández-Chávez, A., Uriarte-Ortiz, J. B., Barajas-Martínez, A., & Sampieri-Cabrera, R. (2026). Digital media use and cognitive networks in medical students: Linking screen time with intelligence and academic performance. *Frontiers in Medicine*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fmed.2026.1736060>
- Jones, C. N., Rudaizky, D., Mahalingham, T., & Clarke, P. J. F. (2024). Investigating the links between objective social media use, attentional control, and psychological distress. *Social Science & Medicine*, 361, 117400.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117400>
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: Neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425–431. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0425>
- Korte, M. (2020). The impact of the digital revolution on human brain and behavior: Where do we stand? *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 101-111.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mkorte>
- Maxime. (2026, 20 de enero). *TikTok watch time per user statistics 2026*. TTS Vibes.
<https://insights.ttsvibes.com/tiktok-watch-time-per-user/>
- Mujica, A., Crowell, C., Villano, M., & Uddin, K. (2022). Addiction by design: some dimensions and challenges of excessive social media use. *Medical Research Archives*, 10(2). <https://doi.org/10.18103/mra.v10i2.2677>
- Nagata, J. M., Memon, Z., Talebloo, J., Li, K., Low, P., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., He, J., Brindis, C. D., & Baker, F. C. (2025). Prevalence and patterns of social media use in early adolescents. *Academic Pediatrics*, 25(4), 102784.
<https://doi.org/10.1016/j.acap.2025.102784>
- Nguyen, L., Walters, J., Paul, S., Monreal Ijurco, S., Rainey, G. E., Parekh, N., Blair, G., & Darrah, M. (2025). Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. *Psychological Bulletin*, 151(9), 1125-1146. <https://doi.org/10.1037/bul0000498>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía

actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

- Sajikumar, S., Morris, R. G. M., & Korte, M. (2014). Competition between recently potentiated synaptic inputs reveals a winner-take-all phase of synaptic tagging and capture. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(33), 12217-12221. <https://doi.org/10.1073/pnas.1403643111>
- 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>
- Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F., & Hu, Y. (2021). Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. *NeuroImage*, 237, 118136. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>
- Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1444. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>
- Walla, P., & Zheng, Y. (2024). Intense short-video-based social media use reduces the P300 event-related potential component in a visual oddball experiment: A sign for reduced attention. *Life*, 14(3), 290. <https://doi.org/10.3390/life14030290>
- Wang, C., Weng, R., & Zhou, R. (2026). Why we cannot stop repetitive scrolling on short-form video apps: The roles of content types and recommendation systems. *Information & Management*, 63(3), 104316. <https://doi.org/10.1016/j.im.2026.104316>
- Xu, Z., Gao, X., Wei, J., Liu, H., & Zhang, Y. (2023). Adolescent user behaviors on short video application, cognitive functioning and academic performance. *Computers & Education*, 203. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104865>
- Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: An EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1383913. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>
- Ye, J.-H., Zheng, J., Nong, W., & Yang, X. (2025). Potential effect of short video usage intensity on short video addiction, perceived mood enhancement ('TikTok Brain'), and attention control among Chinese adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(3), 271-286. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2025.059929>