



Adicción a TikTok y malestar subjetivo: el papel protector de las estrategias de regulación emocional

TikTok addiction and subjective distress: the protective role of emotional regulation strategies

Vício em TikTok e sofrimento subjetivo: o papel protetor das estratégias de regulação emocional

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Gerardo Xavier Peña Loaza**
gpena@utmachala.edu.ec

 **Isis Romina Bermeo Mendieta**
isisbermeo@outlook.com

 **Stéfano Alexander Durán Solorzano**
sduran@ups.edu.ec

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.179>

Recibido 3 de junio 2025 / Aceptado 20 de agosto 2025 / Publicado 11 de septiembre 2025

RESUMEN

El uso problemático de redes sociales es una subcategoría de las adicciones conductuales que se ha asociado con diversas alteraciones emocionales y cognitivas, pero muy poco con el bienestar subjetivo. Se pretende analizar la relación entre el Uso Problemático de TikTok (UPTT), el Bienestar Subjetivo (BS) y las Estrategias de Regulación Emocional (ERE), y comprobar si las Estrategias Adaptativas median los efectos del UPTT sobre el BS. Se utilizó un diseño no experimental, cuantitativo, transversal, descriptivo-correlacional-causal. La muestra estuvo conformada por estudiantes de Psicología Clínica (n=299). Se aplicaron los instrumentos BTAS, PANAS, SWLS y CERQ. Se encontró que el UPTT se correlaciona con un mayor Afecto Negativo ($\rho=.345$) y Estrategias Desadaptativas ($\rho=.415$), así como una menor Satisfacción con la Vida ($\rho=-.231$). Se concluye que el UPTT impacta negativamente en el BS y las ERE, sin embargo, contrario a lo esperado, las Estrategias Adaptativas no moderaron el efecto analizado.

Palabras clave: Adicción a TikTok; Bienestar Subjetivo; Estrategias de Regulación Emocional; Malestar Subjetivo; Uso Problemático de TikTok

ABSTRACT

Problematic social media use is a subcategory of behavioral addictions that has been associated with various emotional and cognitive disorders, but very little with subjective well-being. The aim of this study was to analyze the relationship between Problematic Use of TikTok (PUTT), Subjective Well-being (SW), and Emotional Regulation Strategies (ERS), and to test whether Adaptive Strategies mediate the effects of PUTT on SW. A non-experimental, quantitative, cross-sectional, descriptive-correlational-causal design was used. The sample consisted of Clinical Psychology students (n=299). The BTAS, PANAS, SWLS, and CERQ instruments were applied. PUTT was found to correlate with higher Negative Affect ($\rho=.345$) and Maladaptive Strategies ($\rho=.415$), as well as lower Life Satisfaction ($\rho=-.231$). It is concluded that the UPTT negatively impacts SWB and ERR; however, contrary to expectations, Adaptive Strategies did not moderate the analyzed effect.

Key words: Emotional Regulation Strategies; Problematic TikTok Use; Subjective Distress; Subjective Well-being; TikTok Addiction

RESUMO

O uso problemático de mídias sociais é uma subcategoria de vícios comportamentais que tem sido associada a vários transtornos emocionais e cognitivos, mas muito pouco ao bem-estar subjetivo. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o Uso Problemático do TikTok (UPTT), o Bem-Estar Subjetivo (SW) e as Estratégias de Regulação Emocional (ERS), e testar se as Estratégias Adaptativas mediam os efeitos do UPTT no SW. Foi utilizado um delineamento não experimental, quantitativo, transversal, descriptivo-correlacional-causal. A amostra foi composta por estudantes de Psicologia Clínica (n = 299). Os instrumentos BTAS, PANAS, SWLS e CERQ foram aplicados. O UPTT correlacionou-se com maior Afecto Negativo ($\rho = 0,345$) e Estratégias Desadaptativas ($\rho = 0,415$), bem como menor Satisfação com a Vida ($\rho = -0,231$). Conclui-se que o UPTT impacta negativamente o SWB e a ERR; Contudo, ao contrário do esperado, as Estratégias Adaptativas não moderaram o efeito analisado.

Palavras-chave: Bem-estar Subjetivo; Estratégias de Regulação Emocional; Sofrimento Subjetivo; Uso Problemático do TikTok; Vício em TikTok

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los modos de producción, interacción y consumo en la sociedad se han transformado radicalmente, especialmente tras la pandemia por COVID-19 (Yao et al., 2025). Este escenario aceleró la digitalización global y potenció el uso de plataformas asociadas al entretenimiento y la comunicación. Entre ellas destaca TikTok (TT), una aplicación basada en la difusión de Short-Form Videos (SFV), que alcanzó los mil millones de usuarios activos en solo tres años, superando a Instagram en el primer trimestre de 2022 y consolidándose como la plataforma de SFV más utilizada en la actualidad (Avus y Xavier, 2024; Chown y Nascimento, 2023).

Su popularidad puede atribuirse a diversos factores: desde los cambios sociopolíticos que impulsaron la conectividad hasta su diseño algorítmico altamente personalizado, que se retroalimenta de manera constante de la interacción del usuario con la sección "Para ti", optimizando cada vez más la experiencia de uso (Avus y Xavier, 2024; Qin et al., 2022). Además, las actividades dentro de TikTok —crear, visualizar y compartir videos, recibir interacciones— poseen una fuerte carga hipersensorial, lo que estimula al sistema de recompensa dopaminérgico y satisface necesidades psicológicas como la validación, pertenencia y el contacto social (Matwick y Matwick, 2025; Yin et al., 2023).

Todo esto contribuye a su potencial adictivo, siendo calificada como la plataforma más adictiva en la actualidad (Avus y Xavier, 2024). Desde la psicología, dicho fenómeno se ha abordado bajo el concepto de uso problemático, inadecuado o incluso adicción a TikTok (Chatterjee y Rai, 2023; Qin et al., 2022). Se trata de una subcategoría de las adicciones conductuales relacionadas con el uso excesivo de tecnologías (Avus y Xavier, 2024). Estas adicciones no químicas, como plantea Griffiths (2005), surgen de la interacción intensiva entre personas y tecnologías, y comparten manifestaciones clínicas con otros trastornos adictivos, como el juego patológico.

La literatura ha documentado múltiples consecuencias psicológicas del uso problemático de tecnologías, entre las que destacan afectaciones emocionales como la ansiedad, depresión y baja autoestima, además de alteraciones cognitivas como dificultades en la memoria de trabajo, la atención, la toma de decisiones y el juicio (Cabrera et al., 2020; Chen et al., 2023; Liu et al., 2023). No obstante, aún persiste una inconsistencia sobre si el uso de redes sociales afecta o no al bienestar subjetivo (Masciantonio et al., 2023).

Esta situación se ve reflejada en una escasa producción científica. Una búsqueda parametrizada en la base de datos Scopus utilizando los términos "well-being" y "TikTok" (operador AND) arrojó solo 17 estudios relevantes, frente a los 249 de Facebook y 114 de Instagram. De estos, la mayoría

proviene de Estados Unidos (n=8) y China (n=4), evidenciando un vacío notable en otras regiones.

Además, a pesar de los avances en la identificación de factores de riesgo —como la historia de experiencias adversas, el apego ansioso, la presión de grupo, la soledad, la ansiedad social, la desregulación emocional, entre otros (Jiang y Yoo, 2024; Rogier et al., 2024; Yang et al., 2022)—, la literatura actual presenta una carencia importante: poco se sabe acerca de los factores protectores que podrían mitigar los efectos del uso problemático de TikTok, especialmente desde una perspectiva psicológica centrada en el bienestar subjetivo. Si bien algunas investigaciones destacan variables como la resiliencia o el autocontrol (Xue et al., 2025), estos estudios son escasos y mayormente circunscritos a contextos asiáticos y estadounidenses.

Ante esta brecha, se tiene como objetivo principal analizar la incidencia del uso problemático de TikTok sobre el bienestar subjetivo, considerando el papel de las estrategias de regulación emocional como un posible factor protector. Partiendo de una concepción dinámica y multicausal de la adicción conductual, se propone explorar cómo la regulación emocional —como conjunto de estrategias cognitivas y conductuales dirigidas a modular la experiencia emocional— puede amortiguar los efectos negativos del uso excesivo de esta plataforma.

El presente trabajo busca aportar al campo de la psicología contemporánea, no solo ampliando la comprensión de los efectos psicosociales de TikTok, sino también proponiendo claves para el diseño de intervenciones preventivas, especialmente en poblaciones jóvenes. La siguiente Figura 1 expone el modelo conceptual del estudio.



Figura 1. Modelo conceptual del estudio.

MÉTODO

O1: Analizar la relación entre el Uso Problemático de TikTok (UPTT), el Bienestar Subjetivo (BS) y las Estrategias de Regulación Emocional.

H1: El Índice de Adicción a TikTok se correlaciona de manera negativa con el Afecto Positivo, la Satisfacción con la Vida y las Estrategias Adaptativas (EA), pero de forma positiva con el Afecto Negativo y las Estrategias Desadaptativas.

H01: No existen correlaciones estadísticamente significativas.

O2: Comprobar si las Estrategias Adaptativas moderan los efectos del Uso Problemático de TikTok sobre el Bienestar Subjetivo

H2: Las EA atenúan el impacto negativo del UPTT sobre el BS.

H02: Las EA no moderan el impacto negativo del UPTT sobre el BS.

Tabla 1. Resumen del proceso de operacionalización de variables.

Nombre	Tipo	Categorías/Variables operacionalizadas	Medición
Uso Problemático de TikTok	Independiente	Índice de Adicción a TikTok	Bergen TikTok Addiction Scale (BTAS)
Bienestar Subjetivo	Dependiente	- Afecto Positivo - Afecto Negativo - Satisfacción con la Vida	- Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) - Satisfaction With Life Scale (SWLS)
Estrategias de Regulación Emocional	Moderadora	- Estrategias adaptativas - Estrategias desadaptativas	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

Bergen TikTok Addiction Scale (BTAS)

La BTAS de Atencio y Paredes (2022) es una adaptación contextual (Perú) y lingüística de la Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) de los alemanes Andreassen et al. (2012). Se trata de una escala de autorreporte unidimensional compuesta por 6 ítems con opciones de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = casi nunca, ..., 5 =

casi siempre). La suma de estos permite codificar la variable Índice de Adicción a TikTok, cuyas puntuaciones mínima y máxima son 6 y 30, respectivamente. En la validación peruana del BTAS (Atencio y Paredes, 2022), los valores del coeficiente alfa de Cronbach, Omega y Ave son favorables ($\alpha = ,920$; $\omega = ,908$; $AVE = ,672$), con

coeficientes de fiabilidad para los ítems 1 al 6 que oscilan entre $r = ,707$ y $r = ,768$.

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

La PANAS de Watson et al. (1988) es uno de los instrumentos más ampliamente utilizados para la evaluación de las emociones o el afecto durante un período temporal específico. Se trata de una medida bidimensional compuesta por 20 ítems con cinco opciones de respuesta tipo Likert (1=muy levemente o nada, ..., 5=extremadamente, de acuerdo con la adaptación chilena de Dufey y Fernández, 2012), estando cada dimensión conformada por 10 ítems. La adaptación realizada en una muestra de estudiantes de psicología chilenos ($N = 104$; $M = 20,4$ años; $DE = 2,6$) alcanzó índices de confiabilidad test-retest que variaron entre $r = ,649$ y $r = ,768$ para las escalas AP y AP, respectivamente (Dufey y Fernández, 2012).

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Al igual que PANAS, la SWLS de Diener et al. (1985) es uno de los instrumentos más utilizados alrededor del mundo para la evaluación de la satisfacción vital. Consta de 5 ítems con opciones de respuesta tipo Likert de siete puntos, que van desde Totalmente en desacuerdo (1) hasta Totalmente de acuerdo (7). Al ser una escala unidimensional, su calificación total se obtiene sumando las puntuaciones de todos los ítems, con valores mínimos posibles de 5 y máximos de 35. Un estudio realizado con estudiantes universitarios

colombianos ($N = 121$; $M = 20,73$ años; $DE = 3,82$) evidenció valores alfa de Cronbach de $\alpha = ,83$ (Vinaccia et al., 2019).

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

El CERQ de Garnefski et al. (2007) evalúa la tendencia de las personas de emplear estrategias cognitiva-emocionales para afrontar situaciones estresantes. Está compuesto por 36 ítems estructurados con opciones de respuesta tipo Likert que van desde 1 (Casi nunca) hasta 5 (Casi siempre). En total se evalúan nueve estrategias que se clasifican en adaptativas (Aceptación, Focalización positiva, Planificación, Reevaluación positiva, Toma de perspectiva) y desadaptativas (Autoculpa, Rumiación, Catastrofismo, Culpar a otros). Una validación realizada en España con una muestra grande de adolescentes y adultos de entre 16 y 58 años ($N = 615$) encontró valores alfas de Cronbach que oscilaron entre $\alpha = ,61$ y $\alpha = ,89$ para las nueve estrategias, siendo de $\alpha = ,89$ para EA y $\alpha = ,79$ para ED (Domínguez-Sánchez et al., 2011).

Participantes

Se utilizó una estrategia de muestreo no probabilístico mixto: por teórica y por conveniencia. La unidad de análisis estuvo conformada por estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Machala. La muestra total fue de $n = 299$ participantes, con edades comprendidas entre

17 y 42 años ($M = 20,27$; $DE = 2,60$), siendo en su mayoría mujeres (75,9%), solteros/as (63,2%) y cuyo único oficio es el de estudiar (81,6%).

Procedimientos

Fase 1: Revisión de la literatura. Se realizaron búsquedas parametrizadas en las bases de datos Scopus, Scielo y Dialnet. En la primera se colocaron las palabras clave “well-being”, “emotional regulation strategies” y “TikTok”, y en la segunda y tercera, “bienestar subjetivo”, “estrategias de regulación emocional” y “TikTok”, utilizando el operador booleano “AND” entre los términos.

Fase 2: Elaboración de los formularios de Google.

Se elaboraron dos formularios de Google para la recolección de datos. El primero estuvo dividido en tres secciones: una para el Consentimiento Informado, otra para los datos sociodemográficos y la última para la BTAS. El segundo también contó con tres secciones: una para CERQ, otra para PANAS y la última para SWLS.

Fase 3: Aplicación. El primer formulario se aplicó vía correo electrónico desde el 23 de abril hasta el 16 mayo, mientras que el segundo desde el 21 de mayo hasta el 07 de junio de 2025. Se presentaron algunas dificultades que se serán explicadas en *limitaciones*. En total, los participantes respondieron a 67 reactivos psicológicos y 5 preguntas sociodemográficas, dando un tiempo

de evaluación promedio de 30-40 minutos por estudiante y 150-200 horas por la muestra total.

Fase 4: Elaboración de la base de datos. Dado a que había dos formularios, se descargaron ambos y se unieron en un solo documento. Cada participante tenía un código designado, lo que facilitó la agrupación de los datos. Una vez estandarizados, estos fueron curados asignándole valores numéricos a las variables cualitativas (p.e., en Sexo, 1 = Mujer, 2 = Hombre), creándose así el diccionario de la base de datos. También se calificaron los instrumentos a través de la herramienta “Calcular variables” del SPSS, lo cual dio inicio al análisis estadístico.

Análisis de datos

Los datos fueron analizados en el programa IBM SPSS Statistics en su 26va versión, siguiendo el siguiente procedimiento:

Fase 1. Análisis descriptivo. Se aplicaron estadísticos de frecuencia (frecuencia y porcentaje) y de tendencia central (media, desviación estándar, mínimo y máximo) para conocer el estado de las variables sociodemográficas del estudio (Edad, Sexo, Semestre, Estado Laboral, Estado Sentimental).

Fase 2. Análisis inferencial – Correlaciones. Se inició verificando el cumplimiento de los supuestos estadísticos de normalidad y homocedasticidad

de varianzas, a través de la prueba Kolmogórov-Smirnov y el test de Levene; se escogió el primer estadístico debido a que se está trabajando con una muestra grande (> 50). Los datos presentaban varianzas homogéneas, pero no seguían una distribución normal, en consecuencia, se optó por utilizar la prueba no paramétrica ρ de Spearman, mediante un intervalo de confianza del 95% y un margen de puntos de error del 5%.

Fase 3. Análisis inferencial – Moderación. El análisis de moderación se realizó a través de la macro PROCESS para SPSS de Andrew F. Hayes. El nivel de confiabilidad fue del 95% y el margen de error aceptable del 5%, con un número de muestras Bootstrap de 10000 y empleando el modelo 1.

Consideraciones éticas

El estudio se realizó conforme a los principios éticos de la investigación en psicología, incluyendo el consentimiento informado, la protección del anonimato, y el uso responsable de los datos. No se emplearon intervenciones que pusieran en riesgo la salud física o emocional de los participantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis inferencial

El análisis de correlaciones inicia con la verificación de los supuestos de normalidad y homocedasticidad de varianzas. La prueba de Kolmogórov-Smirnov Tabla 2, arrojó p-valores inferiores a alfa en casi todas las variables, lo que motiva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, concluyendo que los datos no siguen una distribución normal, a excepción de las Estrategias Adaptativas (p-valor = ,200). Por otra parte, el Test de Levene Tabla 3, arrojó p-valores superiores a alfa en todas las variables, por lo que no se rechaza la hipótesis nula y se asume la igualdad de varianzas. Al cumplirse con el supuesto de homogeneidad, pero no con el de normalidad, el tipo estadístico a utilizar es no paramétrico.

Tabla 2. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov.

	Estadístico	gl	Sig.
Índice de Adicción a TikTok	,072	299	,001
Afecto Positivo	,069	299	,001
Afecto Negativo	,072	299	,001
Satisfacción con la Vida	,053	299	,041
Estrategias Adaptativas	,038	299	,200
Estrategias Desadaptativas	,056	299	,027

Tabla 3. Test de Levene de igualdad de varianzas.

	Estadístico	gl	Sig.
Índice de Adicción a TikTok	,072	299	,001
Afecto Positivo	,069	299	,001
Afecto Negativo	,072	299	,001
Satisfacción con la Vida	,053	299	,041
Estrategias Adaptativas	,038	299	,200
Estrategias Desadaptativas	,056	299	,027

El análisis de correlaciones a través de la prueba ρ de Spearman arrojó resultados interesantes Tabla 4. El Índice de Adicción a TikTok se relacionó significativamente con: a) el Afecto Negativo (p -valor = ,000), en un sentido positivo y con una fuerza de asociación baja (ρ = ,345), b) la Satisfacción con la Vida (p -valor = ,000), en un sentido negativo y con una intensidad baja (ρ = -,231) y, c) las Estrategias Desadaptativas

(p -valor = ,000), en un sentido positivo y con una fuerza de asociación media (ρ = ,415). En definitiva, el Uso Problemático de TikTok tiene un efecto negativo sobre el Bienestar Subjetivo y la Regulación Emocional, al estar asociado con una mayor emotividad negativa y una peor satisfacción con la vida, así como un mayor uso de estrategias desadaptativas, lo cual cumple parcialmente con la primera hipótesis planteada (H1).

Tabla 4. Análisis de correlaciones con la prueba ρ de Spearman.

		IAT	AP	AN	SV	EA	ED
IAT	Coefficiente de correlación	1,000	-,038	,345**	-,231**	,002	,415**
	Sig. (bilateral)	.	,508	,000	,000	,976	,000
	N	299	299	299	299	299	299
AP	Coefficiente de correlación	-,038	1,000	-,031	,441**	,467**	,071
	Sig. (bilateral)	,508	.	,596	,000	,000	,220
	N	299	299	299	299	299	299
AN	Coefficiente de correlación	,345**	-,031	1,000	-,341**	-,025	,531**
	Sig. (bilateral)	,000	,596	.	,000	,666	,000
	N	299	299	299	299	299	299
SV	Coefficiente de correlación	-,231**	,441**	-,341**	1,000	,305**	-,255**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000	,000
	N	299	299	299	299	299	299
EA	Coefficiente de correlación	,002	,467**	-,025	,305**	1,000	,278**
	Sig. (bilateral)	,976	,000	,666	,000	.	,000
	N	299	299	299	299	299	299
ED	Coefficiente de correlación	,415**	,071	,531**	-,255**	,278**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,220	,000	,000	,000	.
	N	299	299	299	299	299	299

Moderación

Constatados los efectos del Uso Problemático de TikTok sobre el Afecto Negativo y Satisfacción con la Vida, resulta fundamental identificar factores protectores que amortigüen dicho impacto. Iniciando con la variable Satisfacción con la Vida

(SV), la siguiente Tabla 5 ofrece un resumen del modelo de moderación donde se evidencia que, pese a ser significativo (p -valor = ,000), apenas logra explicar el 16,5% de la varianza total de SV ($R^2 = ,165$), lo que es indicador de una baja calidad predictiva.

Tabla 5. Resumen del modelo de moderación: IAT sobre SV en función de EA.

<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>MSE</i>	<i>f</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
,406	,165	29,502	18,651	3,000	295,000	,000

Al observar la Tabla 6, se afirma que tanto el Índice de Adicción a TikTok (IAT) como las Estrategias Adaptivas de regulación emocional (EA) son predictoras de SV (p -valor $< ,05$): mientras que IAT crece en sentido negativo ($b = -,267$), EA lo hace en sentido positivo ($b = 3,227$), siendo congruente

con lo observado hasta el momento. Sin embargo, la variable más importante y la que evidencia efecto de moderación (INT) no fue significativa (p -valor = $,862$), por tanto, se concluye que EA no modera los efectos de IAT sobre SV.

Tabla 6. Análisis de moderación de IAT sobre SV en función de EA.

	b	SE b	t	p
Constante	21,912	,311	70,459	,000
IAT	-,267	,058	-4,616	,000
EA	3,227	,569	5,670	,000
INT: IAT X EA	-,018	,102	-,174	,862

Con respecto al Afecto Negativo (AN), el resumen del modelo que se visualiza más adelante Tabla 7, sigue la misma línea que el anterior. Si bien es estadísticamente significativo

(p -valor = $,000$), apenas logra explicar el 13,4% de la varianza total de AN ($R^2 = ,134$), lo que sigue siendo un indicador de baja calidad predictiva.

Tabla 7. Resumen del modelo de moderación: IAT sobre SV en función de EA.

R	R²	MSE	f	df1	df2	p
,366	,134	55,567	15,579	3,000	295,000	,000

En este caso Tabla 8, únicamente la variable IAT actúa como predictora de AN (p -valor = $,000$), creciendo en un sentido positivo y con cifras superiores a lo observado en el análisis anterior ($b = ,528$). Sin embargo, la Interacción de IAT con

EA no modera los efectos sobre SV, puesto que el p -valor no fue significativo (p -valor = $,158$), aunque estuvo próximo de caer en rangos tendenciales ($e/ ,05$ y $,10$).

Tabla 8. Análisis de moderación de IAT sobre AN en función de EA.

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constante	27,780	,427	65,015	,000
IAT	,528	,080	6,620	,000
EA	-,070	,756	-,092	,927
INT: IAT X EA	,198	,140	1,416	,158

Como resumen de los análisis de moderación, y en contraposición a lo hipotetizado (H02), se concluye que las Estrategias Adaptativas no amortiguan el impacto negativo del Uso Problemático de TikTok sobre el Bienestar Subjetivo, por lo que no pueden ser considerados como factores protectores de dicho efecto.

Discusión

Una vez efectuados los análisis estadísticos e interpretados sus resultados, se da inicio al proceso de contraste de información tanto desde una perspectiva metodológica como teórica, lo que se denomina triangulación. En primer lugar, se encontró que los altos índices de adicción a TikTok se correlacionan con un mayor afecto negativo y una peor satisfacción vital, así como con una mayor tendencia a emplear estrategias desadaptativas.

Tales resultados no contradicen la línea de investigación que ha confirmado que el uso problemático de tecnologías genera afectaciones emocionales y cognitivas (Cabrera et al., 2020; Chen et al., 2023; Liu et al., 2023), esclareciendo el problema conceptual planteado por Masciantonio et al. (2023), quienes consideran que aún persistía

inconsistencia en la literatura sobre si el uso de redes sociales afecta o no al bienestar subjetivo.

Si se considera que esta última variable psicológica está íntimamente relacionada con la felicidad (Sha et al., 2022), los estudiantes con el mayor índice de adicción a TikTok son, tentativamente, el grupo más infeliz, teniendo la percepción de que su vida no cumple con las expectativas marcadas (Calleja y Mason, 2020). Además, considerando el papel crucial que cumple el bienestar subjetivo sobre la salud física y mental (Sha et al., 2022), así como la importancia transdiagnóstica de las estrategias de regulación emocional adaptativas (Gatto et al., 2022), este grupo de estudiantes presentaría un mayor riesgo a desarrollar un cuadro psicopatológico a futuro.

Entre las variables predictoras del bienestar subjetivo se encuentran el apoyo social, la inteligencia emocional y la reevaluación cognitiva (Hidalgo-Fuentes et al., 2022; Sha et al., 2022). La relevancia de esta última estrategia de regulación emocional es tal que se ha demostrado que sus dificultades se relacionan con menores niveles de bienestar subjetivo (Khalil et al., 2020), por lo que se esperaba que las estrategias adaptativas actúen

como factores protectores del efecto estudiado. Sin embargo, contrario a lo hipotetizado, no se encontró que dichas estrategias moderen el impacto negativo del uso problemático a TikTok sobre el bienestar subjetivo, lo cual dio origen a las siguientes conclusiones.

CONCLUSIONES

Primera. El uso problemático de TikTok afecta al bienestar subjetivo y la regulación emocional, asociándose con: a) un mayor afecto negativo, b) una peor satisfacción con la vida y, c) estrategias de regulación desadaptativas.

Segunda. Se afirma que el uso problemático a TikTok genera alteraciones cognitivas y emocionales en adultos emergentes, impactando de manera negativa en el bienestar subjetivo y la regulación emocional. Sin embargo, contrario a lo esperado, las estrategias adaptativas no actúan como un factor protector del efecto expuesto, lo que da origen a las siguientes recomendaciones.

Limitaciones y prospectiva

Se motiva a los futuros investigadores interesados en materia a explorar otras variables psicológicas que amortigüen el impacto de la adicción conductual a TikTok sobre el bienestar subjetivo (análisis de moderación), o que busquen explicar de mejor manera el efecto estudiado (análisis de mediación). Se pueden incluir otras variables dependientes (p.e., sentido de vida,

autoestima), moderadoras (p.e., apoyo social percibido) y hasta incluso independientes, analizando el efecto de otra red social y comparando sus resultados con los de la presente investigación (p.e., Instagram, Facebook).

Dentro de las limitaciones se encuentra la falta de homogeneidad de la muestra en cuanto al sexo, lo que impidió comprobar si los efectos del uso problemático de TikTok sobre el bienestar subjetivo varían según esta variable. Otra limitación del presente estudio es que los instrumentos utilizados no han sido adaptados ni validados específicamente para la población ecuatoriana. Si bien cuentan con adecuados índices psicométricos en contextos hispanohablantes cercanos, es posible que ciertas diferencias culturales o lingüísticas hayan influido en las respuestas obtenidas.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G. y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. DOI: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Atencio, C. y Paredes, S. (2022). Adaptación de la escala de adicción a TikTok de Bergen (BTAS), en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional – Universidad César Vallejo.

- Avus, H. y Xavier, H. (2024). Enjoyment or loneliness: The influence of cognitive absorption on addiction to short-form video apps. *Bulletin of Educational Psychology*, 55(3), 537-556. DOI: 10.6251/BEP.202403_55(3).0005
- Cabrera-Almenara, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, J., Orellana, M. y López, I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 24(4), 1-12. DOI: 10.5209/rced.61722
- Calleja, N. y Mason, T. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBA-20 y EBA-8): Construcción y Validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(55), 185-201. DOI: 10.21865/RIDEP55.2
- Chatterjee, D. y Rai, R. (2023). Behind the Screens: Proposing a Mentalization-Based Theoretical Model of Problematic Internet Use. *Cyberpsychology*, 17(5), 6-12. DOI: 10.5817/CP2023-5-6
- Chen, Y., Li, M., Guo, F. y Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour and Information Technology*, 42(16), 2893-2910. DOI: 10.1080/0144929X.2022.2151512
- Chown, E. y Nascimento, F. (2023). Meaningful technologies: How digital metaphors change the way we think and live. University of Michigan Press. DOI: 10.3998/mpub.12682261
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Domínguez-Sánchez, F., Lasa-Aristu, A., Amor, P. y Holgado-Tello, F. (2011). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20(2), 253-261. DOI: 10.1177/1073191110397274
- Dufey, M. y Fernández, A. (2012). Validez y confiabilidad del Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(34), 157-173.
- Garnefski, N. y Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Gatto, A., Elliott, T., Briganti, J., Stamper, M., Porter, N., Brown, A., Harden, S., Cooper, L. y Dunsmore, J. (2022). Development and feasibility of an online brief emotion regulation training (BERT) program for emerging adults. *Front. Public Health* 10, 1–15. DOI: 10.3389/fpubh.2022.858370
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. DOI: 10.1080/14659890500114359
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A. y Sospedra-Baeza, J. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y el apoyo social con el bienestar subjetivo: un estudio transcultural España-Ecuador. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 41-54. DOI: 10.21134/pssa.v10i1.800
- Jiang, L. y Yoo, Y. (2024). Adolescents' short-form video addiction and sleep quality: the mediating role of social anxiety. *BMC Psychology*, 12(1), 369-380. DOI: 10.1186/s40359-024-01865-9
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E. y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 1-12.
- Liu, Q., Yang, X., Nie, Y. (2023). Interactive effects of cumulative social-environmental risk and trait mindfulness on different types of adolescent mobile phone addiction. *Current Psychology*, 42(20), 16722-16738. DOI: 10.1007/s12144-022-02899-1
- Masciantonio, A., Résihois, M., Bouchat, P. y Bourguignon, D. (2023). Social Network Sites and Well-Being: ¿Is it Only a Matter of Content? *International Review of Social Psychology*, 36(1), 1-15. DOI: 10.5334/irsp.736

- Matwick, K. y Matwick, K. (2025). Reel cooking: how Instagram reimagines recipe narrative. *Food, Culture and Society*, 1-15. DOI: 10.1080/15528014.2025.2462407
- Qin, Y., Omar, B. y Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 92-105. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.932805
- Rogier, G., Muzi, S. y Pace, C. (2024). Social media misuse explained by emotion dysregulation and self-concept: an ecological momentary assessment approach. *Cognition and Emotion*, 38(8), 1261-1270. DOI: 10.1080/02699931.2024.2363413
- Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K. y Shen, S. (2022). Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A moderated Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.811260
- Vinaccia, S., Parada, N., Quiceno, J., Riveros, F. y Vera, L. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. *Psicogente*, 22(42), 1-13. DOI: 10.17081/psico.22.42.3468
- Watson, D., Clark, L. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Xue, J., Huang, H., Guo, Z., Chen, J. y Feng, W. (2025). Adverse childhood experiences and short-form video addiction: A serial mediation model of resilience and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 162(1), 108-121. DOI: 10.1016/j.chb.2024.108449
- Yang, J., Ti, Y. y Ye, Y. (2022). Offline and Online Social Support and Short-Form Video Addiction among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Emotion Suppression and Relatedness Needs. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(5), 316-322. DOI: 10.1089/cyber.2021.0323
- Yao, Y., She, K. y Wang, Y. (2025). Deconstructing social contact: short video-mediated internet addiction in the post-COVID-19 era (a research survey based on university students). *Current Psychology*, 1-12. DOI: 10.1007/s12144-025-07293-1
- Yin, x., Li, Y., Gao, R., Li, J. y Wang, H. (2023). Understanding the Purchase Decisions of Silver Consumers in Short-Form Video Platforms from the Perspective of Existence, Relatedness, and Growth Needs. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1011-1029. DOI: 10.3390/bs13121011