

### *Por qué escogí el artículo?*

Escogí este artículo porque me siento personalmente identificado con el tema. En lo personal, he notado cómo el uso constante de redes sociales como TikTok e Instagram ha afectado mi capacidad de atención y concentración, al punto de que me cuesta mantener hábitos que antes disfrutaba, como leer o incluso ver una película completa. Esto me ha hecho más consciente de la necesidad de regular mi consumo digital, ya que siento que el impacto va más allá del entretenimiento y está influyendo directamente en mi bienestar y en mi manera de aprender. Por eso, el artículo me pareció relevante y valioso, ya que aborda una problemática que vivo de forma cotidiana y que también afecta a muchos adolescentes y jóvenes hoy en día. Incluso he considerado la posibilidad de dejar las redes sociales por completo en algún momento.

### *Resumen del artículo:*

Las redes sociales se han convertido en un recurso fundamental en nuestro día a día, aunque su consumo inadecuado está provocando la expansión del uso problemático que afecta principalmente a los adolescentes. Este problema tiene un impacto directo en la educación de los jóvenes, determinando una gran relevancia en su contexto social y educativo. Se formularon los siguientes objetivos: a) Describir el uso problemático de redes sociales, b) Establecer relaciones entre la frecuencia del uso de redes sociales y el rendimiento escolar, c) Valorar la relación entre la supervisión de los progenitores y los resultados académicos de los usuarios, d) Analizar el impacto de las redes sociales según el horario de acceso a las redes sociales. Los resultados muestran que, sin duda, el uso extendido de las redes sociales tiene un impacto negativo en las calificaciones de los estudiantes, dependiendo del tiempo empleado a cada aplicación, la supervisión de los progenitores o el momento de acceso a la red. Tras analizar las consecuencias del uso problemático de las redes sociales, se concluye que es importante concienciar a los jóvenes del problema y encontrar medidas de prevención y de apoyo hacia los perjudicados, así como a progenitores y a docentes.