

Recopilado: 28-03-24 | Aceptado: 02-06-2024 | Publicado: 20-06-2024

SIGNIFICADOS QUE ATRIBUYEN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS AL EFECTO DE *BINGE-WATCHING* EN SUS PATRONES DE DESEMPEÑO OCUPACIONAL

MEANINGS ATTRIBUTED BY COLLEGE STUDENTS TO THE EFFECT OF
BINGE-WATCHING ON THEIR OCCUPATIONAL PERFORMANCE PATTERNS

ESTUDIOS

BIANCA PUNTARELI VICENCIO

Universidad Andrés Bello

Viña del Mar, Chile

bianca.puntareli@unab.cl

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2207-5762>

CHRISTOPHER REINAGA PLAZA

Universidad Andrés Bello

Viña del Mar, Chile

creinaga2002@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6467-5370>

JUAN HURTADO ALMONACID

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

Viña del Mar, Chile

juan.hurtado@pucv.cl

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6278-4902>

SEBASTIÁN GUERRA NAVARRETE

Universidad Andrés Bello

Viña del Mar, Chile

sefeguerra@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3816-8644>

TAHIA ROMERO GÓMEZ

Universidad Andrés Bello

Viña del Mar, Chile

tahiaromero08@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1964-0441>

ÍTALO MASÍAS DE LUIGGI

Universidad Andrés Bello

Viña del Mar, Chile

italomasias14@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8826-2940>

RESUMEN

El *binge-watching* es un fenómeno que implica la acción de ver varios capítulos de una serie de televisión en formato digital de manera continua, lo que produce efectos a los cuales los estudiantes le atribuyen significados relacionados a sus patrones de desempeño ocupacional. Siendo así, cabe preguntarse: ¿Cuáles son los

significados que le atribuyen los estudiantes universitarios al efecto del *binge-watching* en sus patrones de desempeño ocupacional? Para ello el artículo examina cómo se produce este fenómeno desde un enfoque cualitativo, recolectando datos intencionales de 13 informantes mediante entrevistas semiestructuradas. Identificando categorías de análisis con respecto a la influencia del *binge-watching* en estudiantes en sus hábitos, rutinas, roles, sentimientos y emociones ligadas. Así como categorías emergentes como la influencia del COVID-19 en la interacción social de los estudiantes. El artículo logra identificar que el *binge-watching* incide en los hábitos y rutina de los estudiantes universitarios, ocasionando sentimientos de culpa, por otro lado, facilita la interacción social. Se destaca la necesidad de intentar investigaciones para comprender cómo influye el *binge-watching* en los roles ocupacionales dentro de distintos rangos etarios.

Palabras claves: Tecnología, tiempo de pantalla, *binge-watching*, hábitos, rutinas, estudiantes universitarios.

Abstract

Binge-watching is a phenomenon that involves the action of watching several chapters of a television series in digital format continuously, which produces effects to which students attribute meanings related to their occupational performance patterns. This being so, it is worth asking: What are the meanings that university students attribute to the effect of binge-watching on their occupational performance patterns? To this end, the article examines how this phenomenon occurs from a qualitative approach, collecting intentional data from 13 informants through semi-structured interviews. Identifying categories of analysis regarding the influence of binge-watching in students in their habits, routines, roles, feelings and emotions linked to it. As well as emerging categories such as the influence of COVID-19 on students' social interaction. The article manages to identify that the binge-watching affects in the habits and routines of university students, causing feelings of guilt, on the other hand, facilitates social interaction. It highlights the need to attempt research to understand how binge-watching influences occupational roles in different age ranges.

Keywords: Technology, screen time, binge-watching, performance patterns, habits, routine, university students.

1. Introducción

La globalización se centra cada vez más en expandir el consumo, fomentar el constante cambio e impulsar la innovación tecnológica para influir en las percepciones de las personas, adoptando niveles de satisfacción y calidad por encima de los estándares propuestos (Comisión Mundial sobre la Dimensión Social de la Globalización, 2004; Flores *et al.*, 2019). La tecnología, por consiguiente, se encuentra instalada en gran parte del mundo, resaltando las múltiples herramientas que proporciona para la conexión, comunicación y disfrute de las personas (Aguilar y Chiang, 2020; Flores, 2019).

En relación con las diversas herramientas tecnológicas que se han creado hasta el momento, Camacho (2020) menciona que el avance de la tecnología ha acelerado el ritmo de la vida cotidiana con el objetivo de facilitar y satisfacer las necesidades humanas. En coherencia, Espín y Freire (2019) determinaron que el uso de la tecnología se ha convertido en parte esencial de la vida de las personas, especialmente de los jóvenes.

Este grupo, definido entre los 18 y 25 años, es más vulnerable a la influencia del uso de la tecnología, puesto que no solo la utiliza como forma de comunicación, sino también para fines de ocio y entretenimiento (Starosta, 2020). Srivastava (2005) señala que el internet no es el único instrumento que se utiliza gracias a los avances de la tecnología, ya que el teléfono móvil, la televisión y pantallas en general también lo son, debido a que este se ha convertido en un objeto personal, propio, exclusivo e íntimo presente en muchos aspectos de la vida.

En este sentido, surge una nueva forma de visualizar contenido, acuñando el término *binge-watching*, el cual, según Cornelio (2023), corresponde a “atracones televisivos” que consisten en visualizar un programa o serie televisiva de manera sucesiva, es decir, un episodio tras otro, los que se transmiten en diversas plataformas como Netflix, Hulu, Amazon Prime Video y Disney+, entre otras (Ort *et al.*, 2021). Asimismo, Pierce-Grove (2016) sostiene que los atracones se refieren a una visualización consistente y secuencial de al menos dos episodios de un programa seguidos con la duración de una hora cada uno (Steiner y Xu, 2018).

En consecuencia, Skipper (2014, en Flayelle *et al.*, 2017) habla del *binge-watching* como una práctica sociocultural, que se transforma en una nueva forma de consumir programas de televisión. Respecto a los atracones, Flayelle (2017) los asocia a la influencia de los factores contextuales personales relacionados con la búsqueda de entretenimiento, los intereses personales y la persuasión publicitaria de las series.

La visualización continua de series televisivas tiene consecuencias para la salud (Reyes, 2018), especialmente para los jóvenes universitarios que están en transición hacia la vida adulta y deben adaptarse a un nuevo entorno (Pérez y Díaz, 2017). Dandamudi y Sathiyaseelan (2018) postulan que los estudiantes cuentan con mayor tiempo libre y su consumo compulsivo de series distorsiona su sentido del tiempo, lo que puede provocar cambios importantes en sus hábitos, lo que según Starosta (2020) puede significar algo negativo para la salud mental, ya que el comportamiento de ver continuamente contenido puede estar asociado con una variedad de problemáticas como la depresión, la ansiedad, la soledad y la falta de sueño. También puede contribuir a un aumento del sedentarismo y a una disminución de la actividad física, lo que a su vez puede tener impactos negativos en la salud física y mental de las personas. Es importante tener en cuenta estos posibles efectos adversos al practicar el *binge-watching* y llevar a cabo un consumo más consciente de contenido audiovisual. Por otro lado, Cornelio (2023) señala que la visualización compulsiva y los atracones pueden brindar herramientas para facilitar la interacción social entre grupos y compañeros, por lo que los jóvenes tienen un mayor incentivo al *binge-watching*. Mientras que Beggs y Elkins (2010, en Flayelle et al., 2017) postulan que el consumo de series funciona como un método de escape y ocio para dejar de pensar en los problemas de la vida diaria.

Según Merrill y Rubernking (2019), el *binge-watching* es visto como forma de procrastinación o como recompensa por los televidentes. Ahora bien, esto no refiere que el fenómeno necesariamente genere alguna adicción, mas tiene consecuencias, entre ellas, la tendencia a aislarse y sentir ansiedad, la cual influye en el estado de ánimo y en el control de la autoestima (Cabero, 2019).

Además de efectos que están asociados a la calidad de sueño, fatiga e insomnio, los cuales son potencialmente afectados debido a la activación cognitiva antes del sueño (Sigman, 2007; Van den Bulck, 2000, citado en Dandamudi y Sathiyaseelan, 2018). Por otro lado, Mohamed (2017) menciona que el *binge-watching* puede transitar desde un uso casual a un uso problemático, como un mecanismo importante o exclusivo para aliviar el estrés, la soledad, la depresión o la ansiedad (Belén, 2021). En este sentido, no solo se ve comprometida la participación social y el rendimiento de los estudiantes universitarios, sino que también las ocupaciones o actividades que estos realizan en su día a día (Ramírez y Froese, 2019; Albertos e Ibabe, 2021).

Respecto a las ocupaciones y actividades cotidianas, la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) (2020) las clasifica dentro de los patrones del desem-

peño, los cuales corresponden a los patrones y comportamientos relacionados a las actividades cotidianas de una persona, siendo habituales o rutinarios, es decir, los patrones del desempeño tienen relación con hábitos, rutinas y roles. Al respecto, el *binge-watching* es capaz de modificar los hábitos y rutinas de las personas (Van den Bulck, 2000), y en el caso de los estudiantes universitarios, genera una desorganización en la planificación de las actividades (Hoang *et al.*, 2016). Por otro lado, Dandamudi y Sathiyaseelan (2018) plantean que los roles también se ven perjudicados por el *binge-watching*, lo que lo hace un área de gran interés y preocupación no solo para los espectadores, sino que también para los investigadores, producto de su impacto en la salud y vida de los jóvenes. Algunos estudios refieren que el *binge-watching* afecta negativamente a la salud, como se mencionó en la información precedente (Chang y Peng, 2022; Sun y Chang, 2021). Sin embargo, Chang y Peng (2022) concluyen que este fenómeno aún es un comportamiento en estudio y que es importante que se desarrollen más investigaciones para explorar si es que en otros contextos culturales se dan este tipo de contradicciones.

Es fundamental considerar que existen diversas investigaciones a nivel internacional sobre el fenómeno de *binge-watching* (Casana, 2019; Cornelio, 2023; Kofi y Oduro-Appiah, 2022). A pesar del creciente uso de plataformas de transmisión y el incremento del fenómeno en la región, visualizado en estudios recientes a nivel iberoamericano (Serrano, Bouzas y Navarro, 2023), la mayoría de los estudios se han realizado con estudiantes universitarios de América del Norte o Europa, a pesar de que según datos de Statista, Argentina y México ocuparon el tercer lugar a nivel mundial en *binge-watching* en 2020 (Cornelio, 2023). Por su parte, Chile ha experimentado un crecimiento exponencial como un mercado significativo para las plataformas de transmisión digital, evidenciado por la cantidad de suscripciones y el tiempo dedicado a esta práctica. Por ejemplo, un 41,9% de los chilenos está suscrito a servicios que ofrecen acceso a plataformas como Netflix, Amazon Prime Video, Disney+, entre otras, y el 30,1% cuenta con dos o más suscripciones. De manera transversal, se destaca que el 42,4% dedica entre tres y cinco horas diarias a estas plataformas (Agencia Digital Jelly, 2021).

Aunque la mayoría de los estudios sobre el *binge-watching* se han realizado en Europa y Estados Unidos, como se mencionó en el apartado anterior, y si bien hay autores como Pérez y Díaz (2017) que abordan los nuevos modelos de consumo audiovisual y sus efectos en el comportamiento y la preferencia de estudiantes universitarios, actualmente aún existe una carencia de literatura que aborde este fenómeno a nivel iberoamericano, particularmente en Chile, respecto a los significados del *binge-watching* en los patrones de desempeño ocupacional de los estudiantes universitarios chilenos.

Por lo tanto, la investigación se enfoca en la identificación de los factores que favorecen el *binge-watching* en los patrones de desempeño ocupacional de los estudiantes de una institución de educación superior en Viña del Mar, donde se explora cómo el *binge-watching* limita dichos patrones y se interpreta los significados que los estudiantes atribuyen a esta práctica en relación con su desempeño ocupacional.

2. Material y métodos

2.1. Diseño metodológico

El presente estudio se basó en un paradigma interpretativo con un enfoque cualitativo, cuyo principal interés es aproximarse al significado del *binge-watching* como fenómeno, en el contexto natural en el cual se produce (Kerlinger, 2002; Hernández *et al.*, 2014), bajo la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son los significados que atribuyen los estudiantes universitarios al efecto del *binge-watching* en sus patrones de desempeño ocupacional? Asimismo, este estudio se desarrolla bajo un diseño fenomenológico, ya que permite explorar profundamente la conciencia de las personas desde su propia manera de percibir la vida, sus experiencias cotidianas y los significados que les otorgan a todo lo que está a su alrededor (Fuster, 2019).

2.2. Consideraciones éticas

Este manuscrito cuenta con la aprobación del siguiente código de bioética: BIOE-PUCV-H-683-2023, en el cual se asegura que la información personal recolectada de cada uno de los informantes en el proceso de investigación será completamente confidencial, por lo tanto, en toda instancia se resguardará la vida privada de los participantes y sus instituciones para asegurar la participación confiable y segura en el estudio. Del mismo modo se expone de manera explícita que está prohibido el uso del contenido de las entrevistas para otros fines que no sean el desarrollado en esta investigación. A partir de lo anterior se les entregó un consentimiento informado, previo a realizar las entrevistas, en el que se explicaron las condiciones de la investigación de manera clara y concisa considerando que la participación es voluntaria, por ende, la persona tiene todo el derecho de no participar o abandonar la investigación anulando su consentimiento en cualquier momento. Además, esta investigación se ha sustentado en lo declarado en el artículo 11 de la Ley N.º 20.120 (2006).

2.3. Muestra

Para la selección de los participantes se determinó una muestra intencionada por conveniencia que permite que los posibles participantes se presenten por sí mismos (Crespo y Salamanca, 2007), así como seleccionar participantes accesibles y próximos al investigador (Otzen y Monterola, 2017). En este estudio en particular la convocatoria se realizó vía redes sociales, mediante la estrategia de bola de nieve (Bernard, 2006), donde los participantes iniciales que cumplían con los criterios de inclusión recomendaron a otros posibles participantes (que cumplían también con los mismos criterios).

2.3.1. Criterios de inclusión

Se consideraron los siguientes criterios de inclusión para los participantes: 1. ser estudiante universitario; 2. tener entre 18-25 años; 3. ser una persona que utilice plataformas de transmisión mínimo dos horas al día; 4. ser una persona que dedique su tiempo libre a ver series.

2.4. Recolección de datos

Los datos fueron recolectados a través de una entrevista semiestructurada con un guion temático, la cual permite al investigador establecer preguntas que posteriormente puedan adaptarse a los entrevistados en caso de ser necesario, dando la posibilidad de aclarar términos e identificar ambigüedades (Díaz *et al.*, 2013).

Por consiguiente, la entrevista fue construida y revisada siguiendo los siguientes pasos: en primer lugar, la elaboración de un cuadro de relación entre objetos, tópicos relevantes y preguntas, posteriormente se acordó un guion preliminar, acto seguido este guion pasó a revisión de juicio de expertos, quienes emitieron observaciones y sugerencias en términos de redacción, coherencia y pertinencia. Posteriormente se consolidaron las preguntas a partir de la revisión, observaciones y sugerencias de los expertos, dando paso al guion definitivo de la entrevista.

Se inició la aplicación de entrevistas en el mes de septiembre hasta octubre del 2023 y fueron ejecutadas por los autores de este estudio en distintos lugares de la región de Valparaíso, de acuerdo a la conveniencia del participante. Luego fueron transcritas y analizadas según la técnica de análisis de contenido temático.

La tabla que ejemplifica el guion consolidado de preguntas se muestra a continuación.

Tabla 1. Guion consolidado de preguntas.

Dimensiones	Preguntas de la entrevista
Dimensión 1: Elementos favorecedores <ul style="list-style-type: none"> Identificar los elementos favorecedores del <i>binge-watching</i> en los patrones del desempeño ocupacional en estudiantes universitarios de una institución de educación superior en Viña del Mar. 	Pregunta 3: ¿Has notado algún cambio en tus hábitos desde que comenzaste a ver series televisivas? ¿Te ha afectado de alguna manera?
	Pregunta 6: ¿Consideras que el <i>binge-watching</i> ha influenciado en tu rutina? ¿Por qué?
	Pregunta 7: ¿Has dejado de realizar alguna actividad por las series?
Dimensión 2: Elementos restrictivos <ul style="list-style-type: none"> Explorar cómo el <i>binge-watching</i> restringe los patrones del desempeño ocupacional en estudiantes universitarios de una institución de educación superior en Viña del Mar. 	Pregunta 8: ¿Cómo ha sido tu rendimiento académico desde que dedicas tiempo al consumo de contenido?
	Pregunta 9: ¿Cómo influye ver series en tu interacción social?
Dimensión 3: Significados <ul style="list-style-type: none"> Interpretar los significados que atribuyen los estudiantes universitarios al efecto del <i>binge-watching</i> en sus patrones de desempeño ocupacional. 	Pregunta 3: ¿Has notado algún cambio en tus hábitos desde que comenzaste a ver series televisivas? ¿Te ha afectado de alguna manera?
	Pregunta 6: ¿Consideras que el <i>binge-watching</i> ha influenciado en tu rutina? ¿Por qué?
	Pregunta 7: ¿Has dejado de realizar alguna actividad por las series?
	Pregunta 8: ¿Cómo ha sido tu rendimiento académico desde que dedicas tiempo al consumo de contenido?
	Pregunta 9: ¿Cómo influye ver series en tu interacción social?

Fuente: elaboración propia (2023).

2.5. Análisis de datos

Para analizar los datos de las entrevistas se utilizó el análisis de contenido cualitativo, técnica que permite leer e interpretar el contenido para posteriormente codificar y estructurar la información obtenida en relación con lo que se requiere analizar (Ruiz, 2012). En el caso de esta investigación se ha seguido la propuesta elaborada por Cáceres (2003) cuyos pasos y ejecución se describen a continuación.

Se definió una postura teórica, disciplinar o profesional sobre el contenido para tener presente los supuestos desde los cuales se comenzó a trabajar, favoreciendo la objetividad del proceso de análisis.

Luego, se propuso organizar la información recolectada y determinar una forma de trabajar con el contenido. Este paso contó con tres objetivos principales para el preanálisis: recolectar los documentos del contenido, formular guías de análisis y establecer indicadores que pudieran evidenciar los temas presentes en el material analizado.

Posteriormente se definieron las unidades de análisis, que pueden ser gramaticales como la comunicación verbal o escrita, o bien no gramaticales como el espacio, la cantidad y el tiempo. Estas unidades de análisis representan segmentos del contenido que son caracterizados e individualizados para luego ser categorizados y relacionados con la finalidad de establecer inferencias en base a ellos.

En un cuarto paso se establecieron las reglas de análisis y códigos de clasificación, los cuales indican al investigador las condiciones para codificar y posteriormente categorizar el contenido temático. Posteriormente se avanzó con el desarrollo de categorías de análisis para ordenar y clasificar de manera definitiva el contenido previamente codificado, siguiendo un criterio fundamentalmente establecido por el razonamiento de los investigadores y los elementos teóricos. Finalmente se integraron los hallazgos en una síntesis final.

Si bien tras la aplicación de trece entrevistas no se puede generalizar los resultados a toda la población universitaria, ni tampoco a la localidad estudiada, es pertinente mencionar que todo el proceso fue reflexivo y crítico, con el fin de descubrir e interpretar minuciosamente los vínculos entre la información obtenida y la información previa de la situación investigada.

Por último cabe señalar que se optó por el desarrollo de la saturación teórica de los datos, los cuales, en base a los hallazgos de patrones y temas acordes a la literatura consultada, permitieron explicar el fenómeno a partir de los conocimientos teóricos que emergieron. Esto facilitó obtener los resultados que se señalan a continuación (Ortega, 2019).

3. Resultados

Tabla 2. Características de los participantes.

Participantes	Casa de estudios	Edad 18-25	Sexo
Informante 1	Universidad 1	22	Femenino
Informante 2	Universidad 1	23	Masculino
Informante 3	Universidad 2	23	Masculino
Informante 4	Universidad 1	22	Femenino
Informante 5	Universidad 1	22	Femenino
Informante 6	Universidad 1	22	Femenino
Informante 7	Universidad 1	21	Femenino
Informante 8	Universidad 1	22	Femenino
Informante 9	Universidad 1	22	Femenino
Informante 10	Universidad 1	22	Femenino
Informante 11	Universidad 1	21	Femenino
Informante 12	Universidad 1	22	Femenino
Informante 13	Universidad 2	21	Femenino

Fuente: elaboración propia (2023).

Tabla 3. Categorías de análisis.

Categorías	Subcategorías
Influencia sobre la rutina	Rutina equilibrada
	Rutina desequilibrada
Influencia sobre los hábitos	
Influencia sobre los roles	
Sentimiento y emociones ligadas al <i>binge-watching</i>	
Influencia del confinamiento por la crisis sanitaria del COVID-19	
Influencia sobre la interacción social	

Fuente: elaboración propia (2023).

3.1. Categoría de análisis 1: influencia sobre la rutina

Esta categoría se define como patrones de comportamiento que son observables, regulares o fijos, repetitivos y proveen de estructura a la vida diaria y que a partir del fenómeno del *binge-watching* son modificados (AOTA, 2020).

La categoría de análisis está compuesta por dos subcategorías: la primera de ellas corresponde a la *rutina equilibrada*, referida a la adecuada distribución de todas las actividades u ocupaciones significativas a lo largo del día, ejemplificada en el siguiente extracto:

“Ya es parte de mi rutina ver series y consumir algún tipo de contenido. Tengo considerado ese espacio en mi día a día ya, como para ordenarme y hacer el resto de las cosas que considero parte de mi vida” (informante 2).

Por otro lado, la subcategoría *rutina desequilibrada*, la cual se define como la influencia negativa del *binge-watching* que provoca que exista una distribución inadecuada de las actividades y ocupaciones significativas de la vida diaria, es observable en el siguiente extracto:

“A veces como que ‘ya, voy a terminar de ver la serie ahora’, pero el capítulo termina inconcluso y es como ‘ya, voy a ver otro capítulo’ y ahí como que empieza a pasar el tiempo. Y empiezo a desligar cosas que tengo que hacer en el día” (informante 11).

3.2. Categoría de análisis 2: influencia sobre los hábitos

Esta categoría se define como los patrones automáticos y repetitivos relacionados al *binge-watching* que influyen de manera positiva o negativa en la forma en que las personas se desarrollan y participan de manera significativa en sus actividades diarias. Para una mejor visualización de la categoría se presentan los siguientes extractos:

“Me distraigo, soy una persona muy dispersa, cuando tengo que hacer algo me pongo a ver una serie y me distraigo demasiado, ‘me voy en la vola’ [...] Cuando tengo que hacer mis actividades de la vida diaria, por ejemplo, aseo en la casa, pongo una serie para hacer aseo, ya que para hacer todas mis cosas pongo series, y cuando estoy barriendo me freno y me quedo parada viendo la serie, siento que me detiene a hacer mis cosas al mismo tiempo. En cuanto a mis hábitos básicos no veo cambios radicales, como dejar de comer, o ducharme, en ese sentido no” (informante 4).

“No sé si hubo cambios, ya que es algo que siempre realizo, pero la mayor parte de las veces le dedico tiempo a ver series” (informante 12).

La realización de la visualización continua de contenido digital puede llegar a generar un impacto profundo en los hábitos, modificando los horarios de sueño, el tiempo que se les dedica a otras actividades o las interacciones sociales. En el caso de los entrevistados, se concluye que si bien dejan de lado actividades hogareñas, como por ejemplo el orden, realizar esta actividad no influye en el rendimiento académico, dedicando el tiempo necesario para realizar estas tareas.

3.3. Categoría de análisis 3: influencia sobre los roles

Esta categoría se define como la manera en que el *binge-watching* influye en el desarrollo de las ocupaciones y las posiciones particulares de los individuos en diversas áreas de la vida, como el trabajo, la comunidad, la familia y las relaciones interpersonales. La amplitud de la categoría es observable en los siguientes extractos:

“En el ámbito familiar también encuentro que es entretenido ver series con mi mamá, mi papá” (informante 12).

“Sí me afecta con las personas que vivo, porque como que prefiero estar encerrada mientras los demás están compartiendo afuera, yo estoy haciendo cualquier cosa en la pieza y estoy viendo una serie” (informante 7).

“Yo necesito tener amigos que también ven anime, porque me gusta comentarlas, y de suerte tengo una amiga que igual ve harto” (informante 8).

El *binge-watching* puede tener un impacto tanto positivo como negativo en los diferentes roles que desempeñan las personas. Por un lado, ver series digitales puede abrir oportunidades para socializar, como formar grupos de amistad y camaradería basados en gustos similares, lo que permite disfrutar del contenido de manera grupal. Esto también se aplica a la familia, ya que ver series juntos puede convertirse en una actividad que fortalezca los lazos familiares. Sin embargo, si se hace de manera individual, puede reducir el tiempo de calidad en familia.

3.4. Categoría de análisis 4: sentimientos y emociones ligadas al *binge-watching*

Esta categoría de análisis permite dar mayor comprensión al fenómeno estudiado, se define como los sentimientos y emociones que puede desencadenar el *binge-watching*, ya sea a la hora de visualizar alguna serie, como también después de terminar de consumir contenido.

“Es indescriptible lo que me puede llegar a producir, pero... felicidad, momentos tensos, alegres, de pena, de todo para mí. Es llenador, casi nutritivo me atrevería decir, porque ya me identifico con los personajes, uno ya les tiene cariño, entonces, para mí es importante” (informante 2).

“Es emocionante ver series en maratón, eso me dan ganas de ver más, más y más, y eso me causa felicidad, lo considero mi éxtasis, aunque igual las series a veces me generan ansiedad, como cuando las series son tensas o no terminan rápido. Me da ansiedad que el final llegue luego, para que la serie termine” (informante 4).

“Se podría decir ‘culpa’ por el hecho de que digo ya, en verdad como... despégate, no sé, o porque igual tal vez no paso tan pegada a la pantalla porque está reproduciéndose el ruido y ya igual hago cosas, pero igual no estoy desconectada de su totalidad de las tecnologías o de los aparatos. Por otro lado, me genera ansiedad donde a veces estoy tan amarrada con una serie y quiero hacer otras cosas, no sé, tengo que estudiar [y] no puedo como quitarme de la mente la imagen de la serie. Entonces, como que me pongo ansiosa porque realmente tengo cosas importantes que hacer, pero como que mi mente no se puede desenfocar de esa imagen” (informante 1).

Durante la visualización de una serie, las personas pueden experimentar una amplia gama de emociones, desde la alegría y la emoción hasta la tristeza y la tensión.

Después de terminar de ver una serie, las emociones pueden variar significativamente. Algunas personas pueden sentir una sensación de satisfacción y logro al haber completado una serie, mientras que otras pueden experimentar una sensación de vacío o tristeza. Algunas expresiones se presentan a continuación, las cuales muestran cómo el *binge-watching* puede desatar una serie de emociones hacia el espectador.

3.5. Categoría de análisis 5 (emergente): influencia del confinamiento por la crisis sanitaria del COVID-19

Otra categoría que ha surgido de manera emergente a lo largo del análisis de entrevistas es la influencia del confinamiento por la crisis sanitaria del COVID-19, categoría que se define como el cambio en la cantidad de tiempo dedicado al consumo de contenido durante el confinamiento por dicha pandemia. Esta influencia puede ser negativa o positiva, tal como se visualiza en los siguientes extractos:

“Ahora no es tanto, pero el hecho de ver series continuamente empezó en la pandemia, me atrapé con la serie de *Grey’s Anatomy* y me podía dormir a las 4 o 5 de la maña-

na viendo un capítulo tras otro. Después despertaba muy tarde o despertaba [y] me conectaba a la clase *online*, y después me volvía a quedar dormida” (informante 7).

“En el caso de la pandemia tampoco me afectó mucho, pero sí tenía mucho más consumo de las series televisivas y también tenía tiempo para estudiar” (informante 3).

Durante el confinamiento por la crisis sanitaria del COVID-19, se observó a nivel global un aumento significativo en el tiempo dedicado al consumo de contenido en pantallas (Sundar, Bellur, Jia y Kim, 2021). Con la imposibilidad de realizar actividades al aire libre y la necesidad de mantenerse ocupado en casa, muchas personas recurrieron a dispositivos electrónicos como televisores, computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes para consumir contenido en línea, ya fuera a través de series, películas, videos, redes sociales, juegos, entre otros (Huckins, DaSilva, Wang, Hedlund, Rogers, Nepal y Campbell, 2020). Esta tendencia provocó un aumento sobre la exposición hacia las pantallas y, por ende, lo anterior generó cambios en los hábitos de consumo de medios de comunicación de la población.

Por otro lado, el confinamiento por la pandemia del COVID-19 tuvo un impacto significativo en los hábitos de entretenimiento de los jóvenes, llevándolos a realizar *binge-watching* con mayor frecuencia debido al aumento de los tiempos libres y de ocio. Este fenómeno, aunque proporcionó un medio de escape y entretenimiento, alteró los patrones de sueño, modificó las dinámicas de interacción social pero no fue un impedimento para el rendimiento efectivo de los jóvenes en los estudios universitarios.

3.6. Categoría de análisis 6 (emergente): influencia sobre la interacción social

Esta categoría que surgió de manera emergente a lo largo del análisis se define como aquella influencia que tiene el *binge-watching* al momento de compartir y recibir información entre amistades y terceros, a partir del contenido que visualizan:

“Porque yo me fijo generalmente en mis relaciones y en qué tenemos en común, a ver, alguna serie, algún anime, algo que vea; y pucha, si tenemos gustos en común y todo, para mí es importante un *feeling*, una opinión que me guste escuchar, recibir y debatir” (informante 2).

“Influye harto, porque es un tema de conversación, entonces de repente hay gente conversando y estoy en un grupo y hablan de una serie y es como: ‘Oh, yo también vi esa serie’, y es como que te pones a conversar de eso. Entonces, igual es como de manera positiva para interactuar con gente” (informante 4).

“Yo necesito tener amigos que también ven anime, porque me gusta comentarlas, y de suerte tengo una amiga que igual ve harto. Infiuye harto porque intento mantener mi círculo con personas que les guste lo mismo” (informante 8).

Por un lado, el *binge-watching* puede fortalecer las relaciones sociales al crear temas comunes de conversación y puntos de conexión entre amigos, familiares y compañeros de trabajo. Las series populares a menudo se convierten en fenómenos culturales, y discutir episodios, teorías y personajes puede servir como un puente para conectar con otros.

El *binge-watching* también puede tener efectos negativos en la interacción social. El tiempo excesivo dedicado a ver series puede reducir las oportunidades para interactuar cara a cara con otras personas, lo que puede llevar a un aislamiento social.

4. Discusión

A partir del propósito de comprender los significados que atribuyen los estudiantes universitarios al efecto del *binge-watching* en sus patrones de desempeño ocupacional, los principales resultados de este estudio indicaron como primera categoría la influencia en la rutina, en donde los informantes, por un lado, identificaron una rutina desequilibrada en este ámbito, ya que mencionan que, al visualizar el *binge-watching*, el desarrollo de sus actividades cotidianas se ve alterado, lo cual se materializa en el abandono de otras actividades de la vida diaria; esto, concuerda con lo explicado por Hoang *et al.* (2016), quienes mencionan que el *binge-watching* genera una desorganización en la planificación de las actividades. No obstante, por otro lado, se identificó que un número de entrevistados son capaces de distribuir saludablemente sus tiempos a pesar del consumo elevado de series, lo que coincide con lo mencionado por Mikos (2016, citado en Dandamudi y Sathiyaseelan, 2018), quien expresa que los atracones de *binge-watching* se integran en la vida diaria de los espectadores como una práctica cultural y a la vez como una actividad cotidiana. Sin embargo, Ramírez y Froese (2019) y Albertos y Ibabe (2021) son determinantes al mencionar que los estudiantes sí ven comprometidas sus actividades de la vida diaria debido al *binge-watching*, lo que no les permite desempeñarse efectivamente en la realización de sus actividades cotidianas.

Como segunda categoría según los resultados, se identifica la influencia del *binge-watching* sobre los hábitos, tanto positiva como negativamente. Por una parte, los informantes posicionan su consumo como un hábito de ocio y tiempo libre

favorable para su rutina, lo que coincide con lo mencionado por Panda y Pandey (2017) y Shaikh *et al.* (2004) en la investigación de Dandamudi y Sathiyaseelan (2018), respecto a que el *binge-watching* puede transformarse en un mecanismo para que los estudiantes sean capaces de afrontar eficazmente el estrés, en vez de volverse hacia una televisión abierta como una forma de escape. Lo anterior, concuerda con lo declarado por Starosta (2020), quien explica que los jóvenes utilizan la tecnología no solo como un método de comunicación, sino que también para fines de ocio y entretenimiento.

No obstante, los informantes interpretan el *binge-watching* y su influencia sobre los hábitos como una influencia negativa, cuestión que se relaciona con lo señalado por Dandamudi y Sathiyaseelan (2018) quienes explican que los estudiantes generalmente cuentan con mayor tiempo libre, y su consumo compulsivo distorsiona su sentido del tiempo y su uso, lo que puede provocar cambios importantes en sus hábitos y rutinas. Asimismo, Kubey y Csikszentmihalyi (2002) y Sussman y Moran (2013, citados en Dandamudi y Sathiyaseelan, 2018) coinciden en que la visualización prolongada de televisión (sea vía plataformas de *streaming* o TV abierta) se considera como una naturaleza adictiva, por lo que siempre mantendrá efectos negativos asociados.

Las entrevistas realizadas revelaron categorías emergentes relacionadas con las emociones y sentimientos asociados al fenómeno del *binge-watching*. Entre ellas, se destaca la interpretación de los entrevistados sobre cómo este hábito afecta sus sensaciones al ver series de manera maratónica. Dentro de las emociones mencionadas por los participantes se encuentran la alegría, la soledad, la nostalgia, la sensación de vacío y la culpa.

Es importante destacar que el sentimiento de culpa fue el más recurrente en las respuestas, coincidiendo con la investigación realizada por Cornelio (2022), en la que se señala que algunas personas experimentan este sentimiento al dedicar tiempo a ver contenido en lugar de realizar actividades consideradas más productivas. Este sentimiento de culpa se relaciona, según lo refieren los entrevistados, con la percepción de que podrían haber empleado ese tiempo de manera más útil. Además, se observa que esta situación puede estar vinculada a la presencia de una rutina desequilibrada en los estudiantes, quienes al carecer de una estructura adecuada pueden caer en un consumo excesivo de contenido digital, lo que repercute en cambios emocionales y contribuye a la sensación de culpa al descuidar sus compromisos académicos.

Por otra parte, surge otra categoría emergente en relación con la reciente crisis sanitaria vivida por el COVID-19, ya que los entrevistados lo describen como un factor relevante al momento de comenzar a realizar la visualización de contenido de forma continua. Esto tiene implicancia desde el impacto que tuvo la pandemia en la vida de las personas y, dentro de ello, el desequilibrio de la rutina debido a la brusca adaptación que generó esta problemática, junto con existir más tiempo para dedicar a ver series desde el hogar, ya sea por el confinamiento obligatorio y/o, a su vez, la virtualización de las clases. Esto tiene relación con lo que menciona Castillo (2021), quien alude a que las personas utilizan algunas plataformas de *streaming* como Netflix simultáneamente con otras actividades relacionadas al ámbito académico.

Finalmente, a partir de los resultados y del surgimiento de una nueva categoría emergente, se entiende que el *binge-watching* también se considera una instancia para compartir e interactuar socialmente, en donde, según lo mencionado por los entrevistados, se generan relaciones sociales y oportunidades para socializar entre pares sobre las diferentes series del momento, llegando a formar relaciones de camaradería y debate al respecto, idea que coincide con lo que señala Cornelio (2023) de que la visualización de contenido puede facilitar la interacción social con grupos y compañeros, favoreciendo las relaciones interpersonales.

Durante el transcurso de esta investigación surgieron como principales tensiones, en primera instancia, el acceso a los informantes, situación que impidió una mayor amplitud y la variedad de información. En segunda instancia, con el planteamiento de las interrogantes no se pudo recopilar información importante sobre los roles, dejando evidencia necesaria para continuar con esta investigación. Finalmente, una de las limitaciones importantes de esta investigación fue la cantidad de participantes que hayan cumplido con los criterios de inclusión determinados en la selección de los informantes. Para futuras investigaciones se espera aumentar la cantidad de participantes.

5. Conclusión

Comprender los significados que los estudiantes universitarios atribuyen al efecto del *binge-watching* en sus patrones de desempeño ocupacional fue el objeto central de este estudio. Según los resultados obtenidos, se derivan conclusiones significativas. En primer lugar, para los estudiantes universitarios el hábito del *binge-watching* incide indudablemente en su rutina, tanto positiva como negativamente, dependiendo de la distribución de las actividades u ocupaciones significativas a lo largo del día.

En segundo lugar, se puede concluir que los hábitos de los estudiantes se ven afectados de manera positiva y negativa por el fenómeno del *binge-watching*. Algunos lo perciben como una conducta recurrente en su día a día, lo que sugiere que esta práctica deja de ser solo una influencia en sus hábitos para convertirse en un hábito en sí mismo.

Esta transformación puede tener implicaciones significativas en la vida académica y personal de los estudiantes, ya que el consumo excesivo de contenido audiovisual puede afectar su productividad, concentración y bienestar emocional, por lo que se hace relevante que tanto los estudiantes como las instituciones educativas tomen conciencia de estos efectos y busquen estrategias para fomentar un uso saludable y equilibrado de la tecnología y el entretenimiento en el mundo digital.

En relación con los sentimientos y emociones experimentados por los estudiantes después de realizar *binge-watching*, se destaca la prevalencia del sentimiento de culpa, ya sea a la hora de visualizar alguna serie como también después de concluir el consumo de contenido. Este sentimiento genera autocuestionamiento en los participantes, según sus propios relatos, puesto que a menudo no comprenden la razón detrás de esta emoción, a pesar de sentir satisfacción.

La visualización consecutiva genera una percepción de pérdida/mal uso de tiempo y pospone actividades u ocupaciones significativas. Sin embargo, paradójicamente, el *binge-watching* favorece la interacción social de los estudiantes, quienes visualizan espacios para expresar, comentar y compartir opiniones y sentimientos vinculados a las series visualizadas recientemente, tanto con amigos y familiares, e incluso en la creación de nuevos lazos sociales.

Este aspecto social del *binge-watching* permite contrarrestar, hasta cierto punto, la sensación de culpa asociada al consumo excesivo, puesto que fortalece los lazos sociales de los estudiantes. Es importante señalar la influencia de la crisis sociosanitaria producto del COVID 19 en el aumento del consumo de *binge-watching*, donde se sobregeneraron espacios de ocio y tiempo libre, fomentando la práctica de ver contenido de manera continua y prolongada en las plataformas de *streaming*.

En última instancia, se destaca que la influencia del *binge-watching* en la vida de los estudiantes universitarios está vinculada a la gestión y equilibrio entre los tiempos de entretención y las obligaciones académicas. El consumo excesivo puede influir positiva o negativamente dependiendo de la forma en la que incorporen la conducta en la distribución de las actividades u ocupaciones de su vida diaria, ya que

en la actualidad el *binge-watching* se ha convertido en una práctica muy común entre los estudiantes universitarios, quienes encuentran en esta forma de entretenimiento una manera de relajarse y desconectarse de las exigencias académicas. Sin embargo, es importante destacar que la influencia de esta actividad en su vida puede ser tanto positiva como negativa, dependiendo de cómo logren equilibrarla con sus responsabilidades.

Por un lado, el *binge-watching* puede ser beneficioso para los estudiantes, ya que les permite descansar y despejar la mente después de largas horas de estudio. Además, ver una serie o película puede ser una forma de socializar y compartir experiencias con amigos, lo cual es importante para mantener un equilibrio emocional durante la etapa universitaria, donde el nivel de estrés suele ser alto. En este sentido, el consumo moderado de contenido audiovisual puede ser una herramienta útil para mejorar el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes.

Por otro lado, el consumo excesivo de series y películas puede tener consecuencias negativas en la vida académica de los universitarios si no logran gestionar adecuadamente el tiempo que dedican a esta actividad. La falta de disciplina y la procrastinación pueden llevar a descuidar sus obligaciones, lo que a su vez puede afectar su rendimiento académico y su futuro profesional. Es por ello por lo que es fundamental que los estudiantes sean conscientes de la importancia de establecer límites y prioridades en su rutina diaria, para evitar que el *binge-watching* se convierta en un impedimento en su desarrollo académico.

En resumen, la influencia del *binge-watching* en la vida de los estudiantes universitarios está estrechamente relacionada con su capacidad para gestionar y equilibrar el tiempo dedicado a esta actividad con sus responsabilidades académicas. Si logran incorporar esta práctica de manera sana y equilibrada en su rutina, el *binge-watching* puede ser una herramienta útil para mejorar su bienestar emocional. Por el contrario, si abusan de esta forma de entretenimiento pueden comprometer su rendimiento académico y su futuro profesional, debido al incumplimiento de ocupaciones y tareas ligadas a su rol como estudiantes. Por lo tanto, es importante que sean conscientes de los riesgos y beneficios del *binge-watching*, y aprendan a utilizarlo de forma responsable.

A modo de sugerencia y proyección, se plantea la necesidad de avanzar en estudios más profundos y situados en el contexto iberoamericano que exploren con mayor detalle el impacto del *binge-watching* en los roles ocupacionales, considerando la diversidad de contextos en los que se manifiesta esta conducta. Es decir, explorar

cómo influye a diferentes grupos etarios, culturas y condiciones socioeconómicas para comprender los significados atribuidos al efecto del *binge-watching* en los patrones de desempeño. Asimismo, sería relevante explorar las consecuencias del consumo excesivo de contenido en la calidad del sueño, la concentración y la capacidad de atención, y, por consiguiente, cómo esto impacta en la vida diaria. Esta línea de investigación emergente es valiosa para la disciplina de Terapia Ocupacional, ya que puede proporcionar perspectivas más claras sobre cómo abordar y entender las dinámicas ocupacionales en la era digital en diversos contextos de la cotidianidad.

7. Referencias

- Albertos, A. e Ibabe, I. (2021). Uso problemático de las tecnologías, actividades de ocio y funciones ejecutivas en adolescentes. *Revista de Educación*, (394). <https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/90195>
- Agencia Digital Jelly (5 de enero, 2021). Streaming en Chile: La batalla que viene. <https://www.jelly.cl/streaming-en-chile-la-batalla-que-viene/>
- Ahmed, A. (2017). A New Era of TV-Watching Behavior: Binge-watching and its Psychological Effects. *Media Watch*, 8(2). <https://doi.org/10.15655/mw/2017/v8i2/49006>
- American Occupational Therapy Association (AOTA) [Asociación Americana de Terapia Ocupacional] (2020). *Marco de trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso*. <https://es.slideshare.net/FRANCYMIRLEY/aota-2020-espaol-revisada-y-correcta>
- Beggs, B. y Elkins, D. (2010). La influencia del ocio motivación sobre la satisfacción del ocio. *Revista Cibernética de Investigación Aplicada sobre Ocio y Recreación*. <http://larnet.org/2010-02.html>
- Belén, A. (2021). El binge-watching y las adicciones comportamentales: Análisis desde una perspectiva teórica. <https://hdl.handle.net/20.500.12590/16576>
- Bernard, H. (2006). *Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches*. AltaMira Press.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile [BCN] (s/f). Ley 20.120 (22-sep-2006), Sobre la investigación científica en el ser humano, su genoma, y prohíbe la clonación humana. Ley Chile. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. <https://bcn.cl/2fe0y>
- Camacho, J. (2021). El teletrabajo, la utilidad digital por la pandemia del COVID-19. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*, (32), 125-155. <https://doi.org/10.22201/ijj.24487899e.2021.32.15312>
- Casana, S. (2019). Riesgo de adicción al internet en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Santo Domingo de Guzmán del distrito de Tauca Ancash-2019. *Ucv.edu.pe*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/39456>

- Castillo, M. (2021). Cambios en el comportamiento de consumo de plataformas de streaming durante una pandemia. *Diario Delfino*. <https://delfino.cr/2021/09/cambios-en-el-comportamiento-de-consumo-de-plataformas-de-streaming-durante-una-pandemia>
- Cedeño García, G. C. y Pazmiño Remache, C. G. (2021). Tesis. Recuperado a partir de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/54545>
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido: Una alternativa metodológica alcanzable. *Psicoperspectiva*, 11(1), 53-81. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171018074008>
- Chang, Y. J. y Peng, C. Y. (2022). Exploring experiences of binge-watching and perceived addictiveness among binge-watchers: a qualitative study. *BMC Public Health*, 22, 2285. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14789-z>
- Cornelio-Marí, E. M. (2023). La práctica del binge-watching entre estudiantes universitarios mexicanos. *Cuadernos.Info*, (54), 205-224. <https://doi.org/10.7764/cdi.54.52353>
- Dandamudi, V. y Sathiyaseelan, A. (2018). Binge-watching: ¿why are college students glued to their screens? *Journal of Indian Health psychology*, 12, 41-52.
- Espín Álvarez, E. y Freire Muñoz, I. (2019). Relación entre el uso de internet para el entretenimiento y el aprendizaje escolar en estudiantes adolescentes del Ecuador. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 8(1), 138-157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6999126>
- Flayelle, M., Muraige, P. y Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal Of Behavioral Addictions*, 6(4), 457-471. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.060>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed). McGraw-Hill.
- Huckins, J., DaSilva, A., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S. y Campbell, A. (2020). Mental health and behavior during the early phases of the COVID-19 pandemic: a longitudinal mobile smartphone and ecological momentary assessment study in college students. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), e20185.
- Kofi, D. y Oduro-Appiah, G. (2022). Effects of binge-watching of Netflix on students: A study of department of theatre and film studies, University of Cape Coast, Ghana. *Journal of African History Culture and Arts*, 2(4), 225-233. <https://doi.org/10.57040/jahca.v2i4.289>
- Kerlinger, F. (2002). *Investigación del comportamiento: técnicas y comportamiento* (4a ed.). Editorial Interamericana.
- Martín-Crespo, C. y Salamanca, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. NURE investigación. *Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica*, (27). <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/7779030>

- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 61-619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Ortega, J. (2020). ¿Cómo saturamos los datos? Una propuesta analítica desde y para la investigación cualitativa. *Interciencia*, 6, 293-299. <https://www.redalyc.org/journal/339/33963459007/html/>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Internacional de Morfología*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/s0717-95022017000100037>
- Pérez, J. y Díaz, M. (2017). Nuevos modelos de consumo audiovisual: los efectos del binge-watching sobre los jóvenes universitarios. *adComunica. Revista Científica de Estrategias, Tendencias e Innovación en Comunicación*, 13, 201-221. <https://doi.org/10.6035/2174-0992.2017.13.11>
- Pierce-Grove, R. (2016). Just one more: How journalists frame binge-watching. *First Monday*, 22(1). <https://doi.org/10.5210/fm.v22i1.7269>
- Ramírez-Vizcaya, S. y Froese, T. (2019). The Enactive Approach to Habits: New Concepts for the Cognitive Science of Bad Habits and Addiction. *Front. Psychol*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00301>
- Reyes, D. (2018). Efectos adversos de las nuevas tecnologías y su interferencia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 24(2), 217-226. <https://doi.org/10.33539/educacion.2018.v24n2.1341>
- Ruiz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (5a ed.). Universidad de Deusto.
- Starosta, J., Izydorczyk, B. y Dobrowolska, M. (2020). Personality Traits and Motivation as Factors Associated with Symptoms of Problematic Binge-Watching. *Sustainability*, 12(14). <http://dx.doi.org/10.3390/su12145810>
- Starosta, J. A. e Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Steiner, E. y Xu, K. (2018). Binge-watching motivates change: Uses and gratifications of streaming video viewers challenge traditional TV research. *Convergence*, 26(1), 82-101. <https://doi.org/10.1177/1354856517750365>
- Sun, J. y Chang, Y. (2021). Associations of Problematic Binge-Watching with Depression, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>
- Sundar, S. S., Bellur, S., Jia, H. y Kim, J. (2021). Theoretical and practical implications of social media use during the COVID-19 pandemic. Log in, tune out: The impact of a COVID-19 news break. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), 77-87.



Esta obra está bajo una Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.