

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Estudiantes universitarios: relación entre *binge-watching* y sintomatología de
estrés, ansiedad y depresión

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología que presenta:

Valeria Andrea Bretoneche Palomares

Asesora:

Cecilia Beatriz Chau Pérez Aranibar

Lima, 2023

INFORME DE SIMILITUD


Yo, Cecilia Beatriz Chau Pérez Aranibar docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado:

Estudiantes universitarios: relación entre *binge-watching* y sintomatología de estrés, ansiedad y depresión del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as) Valeria Andrea Bretoneche Palomares

dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 16%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 03/12/2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: ...Lima, 03 de diciembre 2023

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora:	
Chau Pérez Aranibar, Cecilia Beatriz	
DNI: 08272228	
ORCID: 0000000226310301	
Firma	

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre el *binge-watching* y los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de una universidad privada Lima Metropolitana. Con este fin, se contó con 172 universitarios, 57.6% mujeres y 42.4% hombres, entre los 18 y los 25 años ($M = 20.24$; $DE = 1.79$). Estos respondieron a un cuestionario que incluyó preguntas acerca de sus patrones de visualización de series, así como también el *Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ) y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Se encontraron correlaciones entre las variables de estudio, coincidiendo con lo planteado por la literatura: *binge-watching* como modo de afrontamiento a las sintomatologías. Dicho hallazgo cobra relevancia debido a que el vínculo entre dichas variables evidencia la necesidad de tomar en consideración el *binge-watching* en estudios futuros. Asimismo, no se hallaron diferencias significativas según el sexo de los participantes en ninguna de las variables de estudio. Del mismo modo, las puntuaciones para las sintomatologías no variaron según el ciclo académico. Ello podría indicar que la pandemia ha afectado a toda la población universitaria de manera indistinta. Por su parte, sí se encontraron diferencias según el ciclo académico en cinco dimensiones del *binge-watching*, principalmente pertenecientes al no problemático. Al respecto, es posible que esta conducta esté siendo utilizada como una actividad de ocio, mayormente realizada por universitarios de ciclos superiores, quienes, al estar más adaptados a la universidad, podrían contar con mayores espacios de relajación para realizarla.

Palabras clave: Binge-watching, estrés, ansiedad, depresión, universitarios

Abstract

The present study aimed to determine the relationship between binge-watching and symptoms of stress, anxiety and depression in students of a private university in Metropolitan Lima. For this purpose, 172 university students, 57.6% women, and 42.4% men, between 18 and 25 years of age ($M = 20.24$; $SD = 1.79$) were interviewed. They answered a questionnaire that included questions about their series viewing patterns, as well as the Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire (BWESQ) and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Correlations were found between the study variables, coinciding with what has been suggested by the literature: binge-watching as a way of coping with symptomatology. This finding is relevant because the link between these variables evidences the need to take binge-watching into consideration in future studies. Likewise, no significant differences were found according to the sex of the participants in any of the study variables. Similarly, the scores for the symptomatology did not vary according to the academic cycle. This could indicate that the pandemic has affected the entire university population indistinctly. On the other hand, differences were found according to the academic cycle in five dimensions of binge-watching, mainly pertaining to non-problematic binge-watching. In this regard, it is possible that this behavior is being used as a leisure activity, mainly by university students in higher education, who, being more adapted to university, could have more time for relaxation.

Keywords: Binge-watching, stress, anxiety, depression, college students

Tabla de contenido

Introducción	1
Método.....	13
Participantes	13
Medición.....	14
Procedimiento	18
Análisis de datos	19
Resultados	21
Discusión	25
Referencias	33
Apéndices	51
Apéndice A: Consentimiento informado.....	51
Apéndice B: Protocolo de apoyo psicológico	52
Apéndice C: Ficha de datos.....	54
Apéndice D: Índices de confiabilidad de <i>binge-watching</i> y salud mental	57
Apéndice E: Pruebas de normalidad de <i>binge-watching</i> y salud mental	58
Apéndice F: Tabla de correlaciones entre <i>binge-watching</i> y salud mental.....	59
Apéndice G: Estadísticos descriptivos de <i>binge-watching</i> y salud mental	60

Introducción

En la actualidad, existen múltiples plataformas *streaming* de video; es decir, servicios que permiten visualizar contenido de manera directa a través del uso de Internet sin necesidad de hacerlo en una hora de emisión determinada (Cambridge University Press, 2022). Entre estas plataformas se encuentran algunas como *Netflix*, *HBO Max*, *Amazon Prime* y *Disney+*, las cuales han impactado en la manera en que los usuarios consumen series de televisión (Heredia, 2017; Starosta & Izydorczyk, 2020; Winland, 2020). Ello debido a que les proporcionan a sus clientes temporadas completas de programas en un mismo momento; así, las personas tienen la posibilidad de ver tantos episodios de estas como deseen (Burroughs, 2018; Heredia, 2017).

Si bien se ha reportado un aumento en el uso de estos servicios de *streaming* en los últimos años, es con la llegada de la pandemia por COVID-19 que han alcanzado su auge; aun así, se espera que continúe incrementándose en los siguientes años (Marín, 2021; Prensario Internacional, 2020). El contexto de pandemia implicó, durante el año 2020, que las personas realizaran un aislamiento en casa; a partir de ello, este tipo de plataformas ha sido la más beneficiada en todo el mundo, incrementándose el uso en un 85% en las primeras semanas de marzo de 2020 en comparación con el 2019 (Luo, 2020).

En España, los ingresos económicos de plataformas como *Netflix* y *Amazon Prime* aumentaron en más de un 50% (Ipsos, 2020b). Así, la actividad por excelencia durante la pandemia fue el entretenimiento por *streaming*, siendo realizada por un 66% de las personas peruanas encuestadas por Ipsos (2021b), de las cuales, alrededor de un 50% había adquirido una plataforma durante los primeros meses del 2021. En el Perú se ha encontrado que las visitas a contenido *streaming* se incrementaron en un 5% con la llegada de la cuarentena y en un 6% luego del reinicio de actividades, en ambos casos respecto a las estadísticas previas a la

pandemia (Datum Internacional, 2020). Cabe anotar que el 85% los adultos jóvenes peruanos (de 21 a 35 años), que representan el 24% de la población urbana, tiene acceso a Internet y se conecta a este por lo menos una vez a la semana; además, el 24% utiliza *Netflix* (Ipsos, 2018), y el 38% está expuesto a contenido de *streaming* de video (Ipsos, 2020a).

Con base en lo mencionado, es posible establecer que la emergencia sanitaria se convirtió en un contexto ideal para el desarrollo de conductas como el *binge-watching* (Castro et al., 2019; Luo, 2020; Starosta & Izydorczyk, 2020); término que refiere a la acción de ver varios episodios de un programa en una sola sesión (Conlin et al., 2016; Flayelle et al., 2020a; Starosta et al., 2019). Ello se evidencia a través de estudios como el de Aghababian y colaboradores (2021), quienes evaluaron esta conducta antes y durante la pandemia en estadounidenses adultos, encontrando un aumento tanto su frecuencia (de 14.6% a 33%) como en su duración (de 1.89 h. a 2.08 h.).

Así también, según una encuesta ejecutada por *Skys*, el 38% de los estadounidenses encuestados veía al menos tres horas de contenido *streaming* en días laborales y el 48% lo hacía los fines de semana durante la pandemia (Britannica, 2022). Por su parte, aunque no vinculado al contexto pandémico, *Variety* expuso a los adultos jóvenes como uno de los grupos que más *binge-watching* realizaba (Spangler, 2017). En escenario sudamericano, con la ayuda de una herramienta que permitió medir el tiempo de *streaming* de 24 796 usuarios en *Netflix*, se halló que las personas pertenecientes a este subcontinente son quienes más *binge-watching* practican en dicha plataforma, siendo los peruanos quienes lideraban dicha lista (Moody, 2021).

Al respecto, se considera a la población de estudiantes universitarios como vulnerable a este tipo de conductas, ya que pasan bastante de su tiempo realizando actividades académicas que requieren que estén conectados a dispositivos electrónicos; además, cuentan con horarios flexibles y menor supervisión de los adultos en su uso del Internet (Bernabéu et al., 2020). Sumado a ello, los adultos jóvenes se encuentran en una etapa vulnerable para el desarrollo de

conductas adictivas y similares; ello dado que el desarrollo del control cognitivo aún no ha finalizado, por lo cual este es de poca efectividad y puede ocasionar dificultad para el establecimiento de límites (Bernabéu et al., 2020; Casey et al., 2005; Liu, 2007).

El término *binge-watching* fue utilizado por primera vez alrededor de la década de 1990, con la popularización de la venta de paquetes de temporadas completas de series de televisión (Mohamed, 2017). Sin embargo, se hizo conocida entre el 2011 y el 2015, con la llegada de las nuevas plataformas de *streaming* (Winland, 2015). En ese sentido, es una conducta nueva de estudio, siendo explorada principalmente en países como Estados Unidos, China, Corea del Sur, Australia, Luxemburgo, Hungría, Bélgica, Polonia e Italia (Flayelle et al., 2020a).

Si bien la definición expuesta líneas anteriores ha sido mayoritariamente aceptada, no existe consenso en relación con el número de horas, episodios y programas que debería verse para ser considerado *binge-watching* (Flayelle et al., 2020a; Merikivi et al., 2019). Pese a ello, algunos autores consideran que debería implicar ver un mínimo de tres horas de un mismo programa (Riddle et al., 2017; Rubenking & Bracken, 2018; Tukachinsky & Eyal, 2018). Sin embargo, aún no se ha llegado a una definición operacional del constructo (Flayelle et al., 2020a; Merikivi et al., 2019). Por ello, es posible ver reflejada la heterogeneidad del término, la cual se hace explícita en la existencia de dos tipos de *binge-watching* que pueden experimentarse.

El primer tipo, reconocido como *binge-watching* no problemático, refiere a una experiencia de entretenimiento, relajación y disfrute, utilizado cotidianamente principalmente entre los adultos jóvenes (Flayelle et al., 2020a; Hernández & Martínez, 2016; Starosta & Izydorczyk, 2020). Aunque podría implicar un involucramiento intenso en la conducta, es saludable en tanto esté vinculado a emociones positivas y a la satisfacción de necesidades (De Feijter, 2016; Sigre-Leirós et al., 2022). El segundo tipo, *binge-watching* problemático, alude a un comportamiento prolongado de la conducta, implicando consecuencias negativas y síntomas similares a las

adicciones conductuales (Flayelle et al., 2020a; Sigre-Leirós et al., 2022; Starosta & Izydorczyk, 2020; Steins-Loeber et al., 2020).

De este modo, este segundo tipo puede impactar negativamente a nivel: físico, provocando sedentarismo, hábitos alimenticios no saludables, deterioro en la calidad de sueño y fatiga crónica; cognitivo, relacionado a dificultad en la concentración; emocional, vinculado a sentimientos de vacío o soledad al terminar una serie; académico, asociándose a la deshonestidad académica (entendida como el copiar en trabajos y exámenes, o el plagiar el trabajo de otros) y al bajo rendimiento; y social, ya que la realización solitaria de la conducta podría implicar un alejamiento de los amigos (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018; Flayelle et al., 2020a; Gangadharbatla et al., 2019; Hernández & Martínez, 2016).

Por su parte, en cuanto a los síntomas que podrían parecerse a los de una adicción, se encuentran la pérdida de control sobre el tiempo de ver series, los pensamientos recurrentes acerca de querer reducir la conducta del *binge-watching*, el desplazamiento de otras actividades y la realización continuada pese a las consecuencias negativas (Flayelle et al., 2019a; Riddle et al., 2017). Asimismo, se plantea que hay mayor probabilidad de que aparezcan dichos síntomas en los casos en los que la conducta no se planea previamente (Riddle et al., 2017; Starosta et al., 2019).

Así también, se ha hallado que el *binge-watching* problemático puede verse motivado por razones compensatorias, siendo realizado como una forma de lidiar con sentimientos de soledad, un método de escape ante problemas cotidianos (Starosta et al., 2019) y/o una intención de procrastinar (Merrill & Rubenking, 2019). Sumado a ello, se establece que otra motivación del *binge-watching* problemático es su uso como estrategia de afrontamiento de tipo evitativo con la intención de regular emociones displacenteras (Flayelle et al., 2019a; 2020a; Riddle et al., 2017; Rubenking & Bracken, 2018).

Adicionalmente, se ha encontrado que las mujeres realizan más *binge-watching* en comparación con los hombres; ello podría vincularse a la tendencia que tienen las mujeres a utilizar diversas conductas, como el realizar actividades relajantes o de ocio, a modo de afrontamiento evitativo (Flayelle et al., 2020a; Starosta et al., 2019; 2021a; Tamres et al., 2002). De este modo, en diversos estudios se ha encontrado que, durante la pandemia por COVID-19, las mujeres son quienes han presentado mayor interés para ver series (Boursier et al., 2021; Flayelle et al., 2020a).

Ante un creciente reconocimiento de las adicciones conductuales, se han desarrollado cada vez más investigaciones con el fin de crear nuevas categorías diagnósticas de trastornos psiquiátricos; ello ha ocasionado que distintos comportamientos de la vida cotidiana hayan tendido a ser patologizados (Billieux et al., 2015; Rosenberg & Curtiss, 2014). Autores como Griffiths (1996) sostienen que deben tenerse en cuenta las adicciones conductuales, debido a que cualquier ámbito de la vida podría tener un potencial adictivo, especialmente en aquellos en los que la actividad proporcione recompensas de manera constante e inmediata.

Pese a ello, el conceptualizar al *binge-watching* como un trastorno adictivo podría ser una acción inadecuada y perjudicial, puesto que se patologizaría una actividad de ocio popular que puede ser entendida desde una perspectiva basada en procesos motivacionales, afectivos, cognitivos, interpersonales y sociales (Billieux et al., 2015; Flayelle et al., 2019b). Por lo tanto, una comprensión desde un enfoque de adicciones sería limitante (Flayelle et al., 2020b; Kardefelt-Winther et al., 2017). En esa misma línea, Alter (2017) señala que el uso del término de adicciones conductuales debe utilizarse con cuidado, ya que ello podría ocasionar que las personas encuentren trastornos en cualquier tipo de actividad.

El *binge-watching* ha sido estudiado también en países de habla hispana. Así, en una investigación realizada en universitarios españoles, se encontró que un 29% de los participantes manifestó haber visto, de manera consecutiva, por lo menos tres capítulos de series, y que dicha

acción la había realizado al menos dos veces por semana (Hernández & Martínez, 2016). En esa línea, en un estudio a nivel de pregrado realizado en universitarios peruanos, se encontró que el 96.5% de los participantes había realizado *binge-watching*; así también, el 41% de estos veía series de televisión durante dos a cuatro horas diarias entre los días lunes y viernes, mientras que el 18.4% lo hacía de cinco a siete horas diarias; durante los fines de semana, el primer rango aumentaba a 51.8% y el segundo a 29.1% (Icochea, 2020).

El *binge-watching* ha sido relacionado con indicadores de salud mental, tales como síntomas de estrés, ansiedad y depresión. En esta línea, el estrés se entiende como una manifestación de la relación entre el individuo y su entorno, en la cual una situación es evaluada, siendo esta acción un mediador entre estímulos y respuestas (Lazarus & Folkman, 1986). La evaluación representa un intermediario cognitivo a través del cual las personas valoran lo que está ocurriendo en su ambiente, el significado de ello, y su relación con su bienestar (Sandín, 2009). Existen tres tipos de evaluaciones: 1) primaria, se evalúa una circunstancia de manera inicial como amenaza, daño/pérdida, desafío o beneficio; 2) secundaria, se evalúan los recursos disponibles y de qué modo es posible afrontar la situación; y 3) reevaluación, se realiza una nueva evaluación (Lazarus & Folkman, 1986; Sandín, 2009).

Asimismo, puede diferenciarse de acuerdo a si la circunstancia es percibida positiva o negativamente (Mohammad et al., 2015). El primero de los casos es identificado como eutrés o buen estrés, y funciona como un motivador de la realización de actividades; mientras que el segundo, llamado distrés o mal estrés, alude a una tensión psíquica que produce malestar (Espinoza et al., 2018). De esta forma, la respuesta al estrés puede ser tanto una experiencia beneficiosa y adaptativa, como perjudicial para la salud (Schneiderman et al., 2005).

Los estudios empíricos revelan que el estrés afecta significativamente a diferentes países del mundo. En el contexto de pandemia, se expone una prevalencia de niveles de estrés severos y extremadamente severos en el 33.9% de un grupo de universitarios de

estadounidenses; además, mencionan que el 85.6% de estos veían televisión y contenido *streaming* como mecanismo de afrontamiento ante el estrés (Meeks et al., 2021). Los niveles de estrés se han incrementado debido a la pandemia; ello se evidencia en una investigación en la cual más del 70% de una muestra estadounidense universitaria reportó que sus niveles de estrés aumentaron durante la pandemia (Wang et al., 2020). Por tanto, es posible establecer que la emergencia sanitaria propicia el desarrollo de sintomatología de estrés, al ser este una respuesta frente a situaciones que implican un futuro incierto o cambios abruptos (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

En Latinoamérica, una investigación ecuatoriana refirió que las mujeres y los estudiantes universitarios eran las poblaciones que presentaban más estrés por COVID-19 (Puchaicela et al., 2022). De esta manera, en países como Chile, el 47.8% de una muestra universitaria presentaba estrés (Trunce et al., 2020). Así también, un estudio colombiano realizado en universitarios mostró que el 26.4% de estos manifestaba estrés entre los niveles medios y muy altos, habiendo una mayor prevalencia en el caso de las mujeres (Peláez et al., 2021). Esto coincide con lo encontrado en un estudio peruano, en el cual se expone que las mujeres y los jóvenes son quienes más estrés presentan (Pedraz-Petrozzi et al., 2021).

Además, Datum Internacional (2021) revela que, en los peruanos, la dificultad para manejar situaciones de estrés es un nuevo aspecto manifestado con la llegada de la pandemia. Particularmente, en Lima, al menos un 52% de la población ha reportado estrés en niveles moderado o alto, el cual se ha producido, sobre todo, por el COVID-19; sin embargo, se hace mención también a otros factores estresores, como problemas de salud, economía y familia (Ministerio de Salud [Minsa], 2021). Respecto a la población universitaria limeña, una investigación reveló que el 61.9% de los participantes había presentado estrés (Soto & Zuñiga, 2021). Así también, en otro estudio realizado en universitarios limeños un 32% presentaba estrés entre los niveles severo y extremadamente severo (Cassaretto et al., 2021).

Entre los factores que pueden generar estrés en la población de universitarios, se encuentran principalmente los exámenes, las tareas, las exposiciones, el poco entendimiento de los temas y el escaso tiempo para realizar las actividades (Legua, 2020; Pozos et al., 2015). Con la llegada de la pandemia, algunos nuevos factores surgieron, como preocupaciones por los estudios, la economía y los contagios por COVID-19 (Enriquez et al., 2022; Karing, 2021). Se ha hallado, además, que la constante exposición a factores estresores puede provocar diversos malestares, tales como dolores de cabeza, cambios en el apetito y dolor muscular (Sarubbi & Castaldo, 2013). Otras consecuencias, como disminución en el rendimiento académico y una baja motivación por el estudio, son identificadas en estudiantes universitarios limeños en contexto de pandemia (Cassaretto et al., 2021).

Respecto a la relación del estrés y el *binge-watching*, en un estudio realizado en universitarios de Estados Unidos, se señala que esta conducta suele ser utilizada como una manera no adaptativa de hacer frente a emociones displacenteras asociadas al estrés (Clarke, 2019). Ello concuerda con lo hallado por Mohamed (2017), quien expone que el *binge-watching* es empleado como una forma de aliviar temporalmente el estrés presente en la vida cotidiana. Así también, se hallaron conexiones entre el estrés causado por la pandemia por COVID-19 y el *binge-watching* (Aghababian et al., 2021; Boursier et al, 2021). Ello concuerda con lo encontrado en un estudio en universitarios peruanos, en el cual se encontró un vínculo entre ambas variables, estableciéndose que el *binge-watching* podría representar un mecanismo de afrontamiento evitativo ante la presencia de estrés (Icochea, 2020).

Adicionalmente, Okruszek y colaboradores (2020), en una muestra de adultos jóvenes polacos, y Saleh y colaboradores (2017), en una de universitarios franceses, vinculan al distrés con sintomatología depresiva y ansiosa. Por su parte, en universitarios de Estados Unidos, se hallaron las mismas correlaciones, encontrando además que los síntomas de estrés, depresión

y ansiedad eran mayores en aquellos estudiantes de ciclos superiores en contraste con estudiantes de ciclos inferiores (Beiter et al., 2014; Lee et al., 2021).

Tanto la sintomatología depresiva como la ansiosa pueden ser descritas a partir del Modelo Tripartita Clark-Watson. Este refiere a que, si bien hay síntomas propios de cada patología, existen algunos en los que coinciden (Clark & Watson, 1991). Así, la ansiosa comprende síntomas como nerviosismo, incomodidad, tensión muscular e incapacidad de relajación; mientras que la depresiva incluye otros como desánimo, decepción de uno mismo, pesimismo y sensación de culpabilidad (Watson et al., 1995). De manera conjunta, ambas pueden implicar preocupación excesiva, problemas de atención, concentración y memoria, irritabilidad, y dificultad para conciliar y mantener el sueño, entre otros (Watson et al., 1995).

Entre los años del 2020 y el 2021, se reportaron, en la población adulta estadounidense, niveles de sintomatología de ansiedad y depresión casi cuatro veces más altos que en 2019, pasando de 7.4% a 37.2% y de 5.9% a 31.1%, respectivamente (American Psychological Association [APA], 2021). Ello concuerda con lo expuesto por la *World Health Organization* (WHO, 2022) acerca de estos síntomas, los cuales aumentaron en un 25% con la llegada de la pandemia, afectando sobre todo a las mujeres y los jóvenes.

En cuanto a la población universitaria, se evidencia una gran prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión alrededor del mundo. De este modo, en países como Pakistán, la frecuencia de sintomatología ansiosa de una muestra de estudiantes correspondía a un 88.4%, y a un 75% en el caso de la depresiva (Asif et al., 2020). En Bangladesh, un estudio reveló que la mayoría de los estudiantes encuestados presentaba puntuaciones de moderadas a altas de síntomas depresivos (72.1%) y ansiosos (40.2%), por lo cual dicho grupo representaba una población vulnerable ante los impactos psicológicos de la pandemia (Faisal et al., 2021).

Por su parte, en países latinoamericanos como Chile, se han desarrollado estudios como el de Trunce y colaboradores (2020), quienes encontraron, en un grupo de universitarios, que

un 53.2% presentaba algún nivel de síntomas de ansiedad y un 29% de depresión. En esa misma línea, otro estudio, también realizado en universitarios chilenos, reveló prevalencia de estas sintomatologías, siendo de 54.8% la ansiosa y de 31.3% la depresiva (Arntz et al., 2022). Así también, en el caso de Ecuador, Puchaicela y colaboradores (2022) sostienen que la población de mujeres y estudiantes es la que más presenta niveles de sintomatologías de ansiedad y depresión.

Esto último también es revelado en investigaciones sobre población peruana, en las que se encuentra una mayor prevalencia de sintomatología depresiva en mujeres y jóvenes (Antiporta et al., 2021; Pedraz-Petrozzi et al., 2021), así como en estudios a universitarios limeños, en los que un 64.1% de los estudiantes presentaba sintomatología de ansiedad y un 66% de depresión (Soto & Zuñiga, 2021). Asimismo, Cassaretto y colaboradoras (2021) reportan que un 28% de un grupo de estudiantes universitarios limeños presentaba niveles extremadamente intensos de sintomatología ansiosa y, en el mismo nivel, un 12% para el caso de la depresiva.

Estos síntomas, en la población universitaria, pueden estar vinculados a problemas tanto en los ámbitos económicos como en los familiares (Arrieta et al., 2014; Bernal-Morales et al., 2015). No obstante, con la llegada de la pandemia se han incorporado otros factores como un posible contagio al COVID-19 (Puchaicela et al., 2022) y a la incertidumbre por el futuro (Faisal et al., 2021). Es importante tomarlos en cuenta, dado que pueden tener un impacto negativo en las relaciones sociales y el rendimiento académico de los universitarios (Bernal-Morales et al., 2015). Esta última consecuencia coincide con lo encontrado en un estudio realizado en estudiantes universitarios limeños durante la pandemia; además, a ello se le agrega la baja motivación para estudiar (Cassaretto et al., 2021).

En cuanto a la relación de estos con el *binge-watching*, se ha encontrado, en población adulta joven polaca, que una mayor presencia de los primeros estaría vinculada con el uso

problemático del segundo (Starosta et al., 2021a). Específicamente, respecto a los síntomas de ansiedad, se ha hallado, en universitarios estadounidenses, que el *binge-watching* suele ser empleado como una forma de enfrentar emociones como la ansiedad (Clarke, 2019). De manera similar, y considerando el contexto por COVID-19, Mowen y Heitkamp (2021) señalan que este ha impactado en la vida de los universitarios estadounidenses, aumentando sus niveles de ansiedad, los cuales se encontraban directamente relacionados con el *binge-watching*.

En relación con los síntomas de depresión, investigaciones realizadas en adultos de Emiratos Árabes Unidos (Mohamed, 2017) y estudiantes universitarios de Estados Unidos (Wheeler, 2015) han hallado correlaciones entre el *binge-watching* y la presencia de estos síntomas, puesto que, por medio de esta conducta, las personas pueden obtener cierta sensación de comodidad y consuelo.

A partir de todo lo mencionado, es posible establecer que resulta necesario el estudio del *binge-watching* y su relación con la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión en el contexto de post-pandemia. Particularmente, es relevante su estudio en la población universitaria peruana, pues, como se ha expresado, el *binge-watching* es común en este grupo etario. Por tal motivo, la presente investigación tiene como objetivo conocer la relación entre el *binge-watching* y los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de una universidad privada Lima Metropolitana. Además, se busca describir el *binge-watching* y la salud mental según el sexo y el ciclo académico.

De este modo, se busca contribuir en el estudio del *binge-watching*, conducta relativamente nueva en las investigaciones y bastante escasa en el caso particular peruano, promoviendo la visibilización de la problemática en el país y favoreciendo el desarrollo de más estudios acerca del mismo. Así también, aportará en la investigación de la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión en la población universitaria limeña.



Método

Participantes

La presente investigación estuvo conformada por 172 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, cuyas edades fluctuaron entre los 18 y 25 años de edad ($M = 20.24$; $DE = 1.79$), y de los cuales el 57.6% fueron mujeres y el 42.4% fueron hombres.

Por un lado, para participar del estudio, se consideró como criterio de inclusión que los participantes sean mayores de edad, pertenezcan a la universidad elegida, y sean alumnos regulares de esta, es decir, que estén cursando 12 créditos o más. Se encontró que el 19.19% pertenecía a la facultad de Estudios Generales Ciencias, el 15.7% a Ciencias e Ingeniería, el 15.7% a Arte y Diseño, el 14.5% a Gestión y Alta Dirección, el 12.2% a Derecho, el 8.7% a Arquitectura y Urbanismo, y el 14% a otras facultades. Asimismo, se halló que el 77.3% se encontraba estudiando mediante la modalidad presencial, el 21.5% la semipresencial y el 1.2% la virtual. Además, el 51.7% de los estudiantes estaba cursando entre los ciclos 5 y 8, el 31.4% entre los ciclos 1 y 4, y el 16.9% entre los ciclos 9 y 12.

Además, solo se incluyeron a aquellas personas que veían series en plataformas de *streaming*. Se reportó que el 90.1% de los universitarios utiliza la plataforma *Netflix*, el 50.6% *Disney+*, el 41.3% *HBO Max*, el 28.5% *Amazon Prime*, el 18.6% *Star+*, y el 16.9% *Crunchyroll*. En esa misma línea, respecto a la frecuencia en que los estudiantes ven series, se halló que el 39.5% lo hace una o varias veces por semana, el 30.2% una o varias veces al mes, el 15.1% una o varias veces al día, y otro 15.1% menos de una vez al mes. En cuanto a la frecuencia en un día de semana (de lunes a viernes), el 51.2% ve menos de dos horas de series, el 37.8% entre dos y cuatro horas, el 7.6% entre cinco y siete horas, y 3.5% más de siete horas. No obstante, cuando se trata del fin de semana (sábado y domingo), el primer porcentaje

disminuye a 23.8%, y los demás porcentajes aumentan a 48.8%, 20.3% y 7%, respectivamente. Adicionalmente, se ha encontrado que el 29.1% de los universitarios suele ver dos episodios en una misma sesión, el 22.7% cuatro, el 22.1% tres, 11.6% cinco, el 7% más de siete, el 6.4% uno y el 1.2% seis.

Por otro lado, en cuanto al criterio de exclusión, no se tomó en cuenta a quienes hayan sido diagnosticados de algún trastorno de depresión, de ansiedad, obsesivo-compulsivo y/o por estrés postraumático por un especialista en los últimos seis meses.

Solo se consideraron a quienes aceptaron participar de manera voluntaria mediante un consentimiento informado (ver Apéndice A). En este se expuso el objetivo del estudio, la duración aproximada de la encuesta, el carácter voluntario de esta y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin perjuicio alguno. Además, se señaló el carácter anónimo de las respuestas, resaltando su uso con fines académicos. Sumado a ello, se les proporcionó un protocolo de contención que consistió en un listado de centros de atención psicológica al cual podrán acceder en caso lo requieran (ver Apéndice B).

Medición

Para la presente investigación, se elaboró un cuestionario *ad hoc*, el cual incluyó dos secciones: datos sociodemográficos y los patrones de visualización de series de los participantes (ver Apéndice C). La segunda sección estuvo conformada por preguntas del cuestionario creado por Flayelle y colaboradores (2020c), el cual tiene como objetivo describir las características de los participantes al ver series de televisión.

Binge-watching. Para medir el *binge-watching* se utilizó el *Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ), creado por Flayelle y colaboradores (2019a) y traducido al español por los mismos autores (2020c). El BWESQ permite evaluar el

compromiso que se tiene con la conducta del *binge-watching* y las características del *binge-watching* problemático. Esta escala cuenta con 40 ítems divididos en siete factores: Compromiso (ocho ítems), Emociones positivas (cinco ítems), Deseo/Disfrute (seis ítems), Conservación del placer (tres ítems), *Binge-watching* (seis ítems), Dependencia (cinco ítems), y Pérdida de control (siete ítems). De estos, los cuatro primeros corresponden al *binge-watching* no problemático, mientras que los tres restantes al problemático. El instrumento utiliza una escala de respuesta tipo *Likert* de 4 puntos, en donde 1 equivale a “Completamente en desacuerdo”, 2 a “En desacuerdo”, 3 a “De acuerdo” y 4 a “Completamente de acuerdo”. Además, el puntaje de cada factor es medido mediante la utilización de la media.

El BWESQ presenta buenas propiedades psicométricas; de este modo, Flayelle y colaboradores (2019a) examinaron la consistencia interna, resultando satisfactoria al haberse obtenido un alfa de Cronbach entre 0.62 y 0.83. Asimismo, mediante un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), se expuso que el modelo que presentaba siete factores correlacionados se ajustaba mejor a los datos que el modelo de siete factores independientes y el modelo de un solo factor. Así, el primero expuso índices de ajuste apropiados ($CFI = 0.95$; $RMSEA = 0.07$; $SRMR = 0.07$), y cargas factoriales positivas y significativas que fluctuaban entre 0.32 y 0.93 (Flayelle et al., 2019a).

Igualmente, la versión en español del BWESQ obtuvo propiedades psicométricas adecuadas (Flayelle et al., 2020c). En ese sentido, se halló una consistencia interna apropiada al contar la prueba total con un alfa de Cronbach de 0.97; el factor Compromiso, 0.97; Emociones positivas, 0.87; Deseo/Disfrute, 0.81; Conservación del placer, 0.85; *Binge-watching*, 0.89; Dependencia, 0.85; y Pérdida de control, 0.91. Así también, se encontró validez mediante un AFC, revelando índices de ajuste satisfactorios para los siete factores ($CFI = 0.87$; $RMSEA = 0.06$; $SRMR = 0.06$) (Flayelle et al., 2020c).

Si bien no se han reportado estudios que hayan utilizado este instrumento en el contexto latinoamericano y peruano, se ha decidido emplearlo debido a dos razones. Por un lado, por su aplicación en una amplia variedad de países, tales como Países Bajos (Hoffmann, 2019; Römer, 2019), Italia (Boursier et al., 2021; Forte et al., 2021), Turquía (Çaycı, 2021), Croacia (Huf, 2019) y Luxemburgo (Flayelle et al., 2019b; 2020b). Por otro lado, debido a que, al ser un constructo relativamente nuevo, no cuenta con instrumentos en español, a excepción del traducido por Flayelle y colaboradores (2020c). Este fue validado en una investigación transcultural que contó con población española, mexicana y colombiana.

Para la presente investigación, se obtuvo una adecuada consistencia interna en todas las dimensiones del BWESQ a partir de un análisis mediante el coeficiente alfa de Cronbach (ver Apéndice D). De este modo, la prueba total contó con un alfa de 0.95; el factor Compromiso, 0.84; Emociones positivas, 0.76; Deseo/Disfrute, 0.81; Conservación del placer, 0.73; *Binge-watching*, 0.87; Dependencia, 0.73; y Pérdida de control, 0.87.

Sintomatología de depresión, ansiedad y estrés. Para esta investigación, se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), versión traducida y abreviada de la inicialmente diseñada por Lovibond y Lovibond (1995) (*Depression, Anxiety and Stress Scale* [DASS-42]). La escala surgió como un método para diferenciar los conceptos de ansiedad y depresión; no obstante, durante la elaboración de esta, surgió un nuevo concepto: estrés (Lovibond & Lovibond, 1995). Si bien la escala, en un principio, contaba con 42 ítems, Antony y colaboradores (1998) crearon una versión más breve y concreta de 21 ítems. Asimismo, ha sido adaptada al español por Daza y colaboradores (2002).

La escala permite medir los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés experimentados en la última semana. Asimismo, está conformada por 21 ítems agrupados en tres subescalas de siete ítems cada una: Depresión, Ansiedad y Estrés. Estos se puntúan en una escala de tipo Likert, en la cual se evalúa la intensidad o frecuencia de la

sintomatología presentada. La escala cuenta de cuatro opciones de respuesta que van desde el 0 hasta el 3, en donde 0 equivale a “No me ha ocurrido”, 1 a “Me ha ocurrido poco, o durante parte del tiempo”, 2 a “Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo” y 3 “Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo”. Cada subescala debe evaluarse individualmente mediante la suma de los ítems correspondientes, resultando en los niveles normal, leve, moderado, severo y extremadamente severo. El puntaje general de la escala varía entre 0 y 63 puntos, mientras que el puntaje por subescala fluctúa entre 0 y 21 puntos. Al respecto, un mayor puntaje indicaría una mayor intensidad o frecuencia de las sintomatologías de depresión, ansiedad y estrés. La aplicación de la escala tiene una duración aproximada de entre cinco a diez minutos.

El instrumento presenta adecuadas propiedades psicométricas. Así, Daza y colaboradores (2002) exponen una consistencia interna satisfactoria, de manera que la escala general presentó un alfa de Cronbach de 0.96; la subescala de ansiedad de 0.86; la subescala de estrés de 0.91; y la subescala de depresión de 0.93. Este también contó con propiedades psicométricas apropiadas en contexto universitario chileno, como en el caso del estudio realizado por Antúnez y Vinet (2012), en el cual se obtuvo una consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.91 para la escala general; de 0.73 para la subescala de ansiedad; de 0.83 para la subescala de estrés; y de 0.85 para la subescala de depresión.

Valores similares a estos fueron encontrados en estudios desarrollados en población universitaria limeña. La investigación realizada por Soto y Zuñiga (2021) la escala general obtuvo un alfa de Cronbach de 0.93; la subescala de ansiedad de 0.79; la subescala de estrés, 0.84; y la subescala de depresión, 0.89. De manera similar, Cassaretto y colaboradoras (2021), en un estudio llevado a cabo con 7000 universitarios, hallaron un alfa de Cronbach de 0.94 para la escala general, y alfas entre 0.85 y 0.91 para las subescalas.

Daza y colaboradores (2002) además verificaron la validez de la escala mediante un AFC, a partir del cual se expusieron índices de ajuste apropiados ($NFI = 0.80$; $NNFI = 0.89$; $RMSEA = 0.09$); asimismo, se encontraron cargas factoriales significativas que oscilaban entre 0.46 y 0.84. El DASS-21 también ha sido validado en contexto universitario limeño; de este modo, Soto y Zuñiga (2021), encontraron índices de ajuste apropiados para el modelo de tres factores ($CFI = 0.75$; $RMSEA = 0.04$) mediante un AFC; además, se expuso que todas las cargas factoriales fueron superiores a 0.30.

En la presente investigación, se obtuvo una buena consistencia interna en todas las subescalas del DASS-21 a través de un análisis mediante el coeficiente alfa de Cronbach (ver Apéndice D). En ese sentido, la escala general contó con un alfa de 0.94; la subescala de Depresión, 0.90; la subescala de Ansiedad, 0.84; y la subescala de Estrés, 0.87.

Procedimiento

La muestra fue convocada virtualmente a través de publicaciones en redes sociales. Por un lado, en el caso de la facultad de Estudios Generales Ciencias, se llevó a cabo por medio de un correo electrónico de parte de esta facultad dirigido a sus estudiantes, el cual contenía una invitación a participar de un cuestionario de *Google Forms* mediante un enlace. Para ello, se le envió a dicha facultad una carta con el permiso para difundir el mismo. Por otro lado, en el caso de las demás facultades, se reclutó a los estudiantes por medio del método “bola de nieve”, por lo que se les compartió el enlace de la encuesta a personas de diversas facultades en redes sociales (*WhatsApp*, *Instagram* y *Facebook*) y se les pidió que compartieran este a otras personas que también cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión. El cuestionario incluyó el consentimiento informado, una ficha sociodemográfica, un conjunto con preguntas

acerca del *binge-watching*, el BWESQ, la escala DASS-21 y una lista de centros de atención psicológica. La encuesta tuvo una duración de 15 minutos aproximadamente.

Análisis de datos

En primer lugar, se procedió a exportar los datos al programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) en su versión 28. Se realizaron los análisis de consistencia interna mediante el uso del alfa de Cronbach para los dos instrumentos utilizados. En segundo lugar, se efectuaron las pruebas de normalidad para los mismos en base a Kolmogorov-Smirnov y se determinó que los procedimientos a desarrollar serían de tipo no paramétrico (ver Apéndice E). En tercer lugar, para conocer la correlación entre el *binge-watching* y la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión, se llevó a cabo un análisis mediante la utilización del coeficiente de Spearman. En cuarto lugar, con el fin de comparar medias según las variables de estudio sexo y ciclo académico, inicialmente, se hallaron los estadísticos descriptivos correspondientes a cada una de estas. Seguidamente, en relación con la variable sexo, se realizó un contraste haciendo uso de U Mann Whitney. Posteriormente, respecto a la variable ciclo académico, se realizó un contraste mediante el uso de Kruskal-Wallis.



Resultados

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre el *binge-watching* y los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de una universidad de Lima Metropolitana. Los resultados obtenidos, en relación con las correlaciones entre los constructos, fueron significativos (ver Apéndice F). Así, las correlaciones más fuertes fueron las siguientes. En el caso del factor Depresión, este se vinculó con los factores Pérdida de control ($r = 0.33$) y Dependencia ($r = 0.31$). El factor Ansiedad con los factores *Binge-watching* ($r = 0.36$), Dependencia ($r = 0.36$), Pérdida de control ($r = 0.35$), Deseo/Disfrute ($r = 0.33$) y Compromiso ($r = 0.31$). Por su parte, el factor Estrés se asoció con los factores *Binge-watching* ($r = 0.33$), Dependencia ($r = 0.31$) y Pérdida de control ($r = 0.31$).

Entre otras correlaciones que obtuvieron menor fuerza, se encuentra el factor Depresión, el cual se vinculó con los factores *Binge-watching* ($r = 0.24$), Deseo/Disfrute ($r = 0.23$), Compromiso ($r = 0.18$) y Emociones positivas ($r = 0.16$). Asimismo, el factor Ansiedad se relacionó con los factores Emociones positivas ($r = 0.27$) y Conservación del placer ($r = 0.20$). Por último, el factor Estrés se correlacionó con los factores Deseo/Disfrute ($r = 0.26$), Compromiso ($r = 0.20$) y Emociones positivas ($r = 0.19$). Es importante recalcar que, mientras las correlaciones más fuertes fueron mayormente pertenecientes a factores del *binge-watching* no problemático (Compromiso, Emociones positivas, Deseo/Disfrute y Conservación del placer), las correlaciones menos fuertes pertenecieron principalmente a los factores del *binge-watching* problemático (*Binge-watching*, Dependencia y Pérdida de control).

De manera específica, esta investigación planteó describir el *binge-watching* y la salud mental según el sexo y el ciclo académico. Por un lado, los valores de las escalas utilizadas según la variable sexo están expuestas en la Tabla 1.

Tabla 1*Diferencias entre el binge-watching y la salud mental según el Sexo*

Variable	Mujer (n = 99)		Hombre (n = 73)		z	p
	Mdn	DE	Mdn	DE		
<i>Binge-watching</i>						
Compromiso	2.38	0.67	2.25	0.69	-1.24	0.22
Emociones positivas	3.00	0.65	2.80	0.67	-1.12	0.26
Deseo/Disfrute	3.17	0.76	2.83	0.65	-0.95	0.34
Conservación del placer	2.00	0.83	2.00	0.95	-0.67	0.50
<i>Binge-watching</i>	2.33	0.78	2.17	0.72	-1.79	0.07
Dependencia	1.80	0.63	1.80	0.64	-0.41	0.68
Pérdida de control	2.00	0.73	1.86	0.68	-1.83	0.07
<i>Salud mental</i>						
Depresión	9.00	5.99	7.00	6.12	-0.08	0.94
Ansiedad	7.00	5.41	6.00	5.06	-0.33	0.74
Estrés	11.00	5.76	10.00	5.24	-0.71	0.48

Nota. En el apéndice G se encuentran los puntajes totales de las escalas.

Los resultados no hallan diferencias en las puntuaciones entre las mujeres y los hombres en ninguna de las dos escalas. No obstante, las diferencias en las dimensiones *Binge-watching*

y Pérdida de control para la variable *binge-watching* presentan valores cercanos a los de una diferencia significativa, siendo los puntajes de las mujeres mayores a los de los hombres.

Por otro lado, en la Tabla 2 se presentan los valores de las escalas según la variable ciclo.

Tabla 2

Diferencias entre el binge-watching y la salud mental según los Ciclos

Variable	1-4 (n = 54)		5-8 (n = 89)		9-12 (n = 29)		p
	Mdn	DE	Mdn	DE	Mdn	DE	
<i>Binge-watching</i>							
Compromiso	1.94	0.62	2.38	0.64	2.63	0.68	0.00
Emociones positivas	2.70	0.62	3.00	0.63	3.00	0.68	0.00
Deseo/Disfrute	2.67	0.70	3.17	0.69	3.00	0.74	0.01
Conservación del placer	2.00	0.74	2.33	0.94	2.67	0.84	0.02
<i>Binge-watching</i>							
Dependencia	1.92	0.65	2.33	0.77	2.67	0.78	0.00
Pérdida de control	1.70	0.49	1.80	0.67	1.80	0.74	0.22
<i>Salud mental</i>							
Depresión	1.64	0.64	2.00	0.73	2.00	0.75	0.06
Depresión	8.50	5.92	9.00	6.03	5.00	6.21	0.26
Ansiedad	7.00	5.22	7.00	5.35	4.00	4.95	0.24
Estrés	10.50	4.41	11.00	5.86	7.00	6.33	0.27

Nota. En el apéndice G se encuentran los puntajes totales de las escalas.

Los resultados encuentran diferencias según el ciclo académico de los participantes en cinco dimensiones del *binge-watching* (Compromiso, Emociones positivas, Deseo/Disfrute, Conservación del placer y *Binge-watching*). En la mayoría de los casos, hay un incremento significativo de los puntajes a medida que aumenta el ciclo en el que se encuentran los participantes. Ello se halla en los puntajes de las variables Compromiso, Conservación de placer y *Binge-watching*. Por su parte, en el caso de la dimensión Emociones positivas, se observa que las puntuaciones de quienes se encuentran cursando entre los ciclos 1 y 4 son significativamente menores que las puntuaciones de quienes se encuentran cursando entre los ciclos 5 y 12, siendo los puntajes de quienes cursan entre los ciclos 5 y 8 y quienes cursan entre los ciclos 9 y 12 similares. Adicionalmente, en el caso de la dimensión Deseo/Disfrute, pese a que las puntuaciones de quienes cursan entre los ciclos 1 y 4 son significativamente menores que quienes cursan entre los ciclos 5 y 8, los puntajes de estos últimos son significativamente mayores que quienes se encuentran entre los ciclos 9 y 12.

Discusión

En base a los resultados obtenidos, se encontraron correlaciones significativas y directas entre casi todas las dimensiones del *binge-watching* y las sintomatologías de depresión, ansiedad y estrés en un grupo de universitarios limeños. En primer lugar, en el caso de los síntomas de depresión, se ha encontrado que las personas que más los presentan, realizan más *binge-watching* (Mohamed, 2017; Sung et al., 2015; Wheeler, 2015). Ello podría deberse a que, a través de la realización de dicha conducta, logran aliviar sensaciones de tristeza y soledad (Mohamed, 2017; Wheeler, 2015). Es decir, estarían realizándola como una forma de evadir la realidad, en este caso, vinculada a la sintomatología depresiva (Clarke, 2019; Sung et al., 2015).

Asimismo, si bien el *binge-watching* ofrece confort, el no lograr continuar con una serie puede provocar sensaciones de incomodidad; por ello, usualmente ven dicha serie hasta presentar pérdida de control (Sriana et al., 2022). Esto puede deberse a que una mayor sintomatología de depresión se vincula a una menor motivación para resistirse a la opción de reproducción automática de las plataformas *streaming* (Wheeler, 2015), lo cual implicaría la visualización continua de varios episodios. A la par, los síntomas depresivos pueden afectar la percepción que tienen las personas acerca del tiempo, dándoles la impresión de que este pasa más lento, lo que podría conducirles a realizar más *binge-watching* (Sun & Chang, 2021).

En segundo lugar, en torno a los síntomas de ansiedad, se halla relación entre estos y el *binge-watching*; en cuanto mayor es la sintomatología, mayor es la frecuencia de la conducta (Clarke, 2019; Mowen & Heitkamp, 2021; Starosta et al., 2021a). Concretamente acerca de los universitarios, estos podrían hallar en el *binge-watching* una manera de relajarse ante los síntomas de ansiedad (Clarke, 2019; Mowen & Heitkamp, 2021). Así, estaría siendo utilizada tanto como una forma de escapar del estado emocional negativo en el que se encuentran, como una fuente de gratificación positiva a sus necesidades (Clarke, 2019; Starosta et al., 2021a).

Al respecto, un modo de satisfacer las necesidades de relación con los amigos, es el contar con una actividad en común, como ver series (Alimoradi et al., 2022). Sin embargo, perderse episodios de alguna serie popular, podría provocar ansiedad al no poder participar de conversaciones sobre esta, lo que puede llevar a realizar *binge-watching* (Alimoradi et al., 2022; Conlin et al., 2016). En línea con lo social, se ha hallado que esta conducta también se asocia a los síntomas de ansiedad por interacción social (Sun & Chang, 2021). Así, quienes presentan dificultad para socializar con personas reales, podrían optar por vincularse con personajes de series, estableciendo relaciones parasociales (Starosta et al., 2019; 2021a; Sun & Chang, 2021). A través del *binge-watching*, logran interactuar con personajes que les generan sentimientos de pertenencia y confort (Sun & Chang, 2021; Wheeler, 2015). Dicha preferencia por las relaciones parasociales podría deberse a que el vincularse con personajes resulta más fácil y menos amenazador que el hacerlo con personas reales (Starosta et al., 2021a).

En tercer lugar, en cuanto al estrés, se ha descubierto que, a mayor presencia de este, se asocia una mayor frecuencia de *binge-watching* (Aghababian et al., 2021; Clarke, 2019; Mohamed, 2017). La adultez temprana es una etapa en la que se suelen presentar altos niveles de estrés (Boursier et al., 2021; Icochea, 2020; Mohamed, 2017; Vaterlaus et al., 2019). Estos podrían ser ocasionados por las actividades académicas de la universidad, como los exámenes, la carga académica, el escaso entendimiento de los temas, el poco tiempo para realizar las actividades, entre otros (Legua, 2020; Pozos et al., 2015). Es por ello que la conducta del *binge-watching* representaría un mecanismo evitativo para aliviar de manera temporal el estrés que presentan los universitarios (Boursier et al., 2021; Icochea, 2020; Mohamed, 2017).

Al respecto, podría establecerse que el estrés estaría actuando como predictor de *binge-watching*; no obstante, también puede ser una consecuencia (Buschmeyer, 2020). Ello debido a que, aunque puede representar una experiencia divertida y placentera, la actividad en sí misma puede ocasionar que los estudiantes cuenten con menos tiempo para realizar y completar otras

actividades importantes, como las académicas (Buschmeyer, 2020; Vaterlaus et al., 2019). Esta situación daría lugar a sentimientos de culpabilidad por no haber priorizado dichas actividades, desembocando en una mayor percepción de estrés (Panda & Pandey, 2017; Vaterlaus et al., 2019). Sumado a ello, también propiciaría el desarrollo de *binge-watching* problemático (Boursier et al., 2022; Vaterlaus et al., 2019). En general, tanto en los casos de los síntomas de depresión y ansiedad como en el del estrés, el *binge-watching* podría representar una manera de escapar de una realidad de factores estresantes (Clarke, 2019). Si bien esta conducta puede verse motivada por diversos factores, el de evasión es uno de los cuales se vincula a una mayor probabilidad de experimentar el tipo problemático (Ort et al., 2021; Starosta et al., 2021a).

Así también, el *binge-watching* les permite a las personas obtener una recompensa inmediata y constante; al realizarla tienen la posibilidad de acceder fácilmente a temporadas de series completas (Burroughs, 2018; Heredia, 2017). Según Griffiths (1996), ello podría resultar contraproducente, ya que ese tipo de situaciones pueden incentivar las conductas similares a las adicciones. El que las personas tengan el control de los episodios y obtengan una gratificación instantánea les motiva a ver series una y otra vez, entrando en un bucle que ocasiona la realización del *binge-watching* (Steiner & Xu, 2020).

Es de vital importancia considerar el contexto de los universitarios participantes de esta investigación, quienes respondieron el cuestionario entre agosto y septiembre del 2022 tras regresar a la presencialidad luego de haber estudiado virtualmente a causa de la pandemia. Esta última ha aumentado sus niveles en los síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Cassaretto et al., 2021; Puchaicela et al., 2022; Soto & Zuñiga, 2021; Trunce et al., 2022; Wang et al., 2020), derivando también en el incremento de su conducta de *binge-watching* (Aghababian et al., 2021; Boursier et al., 2021; Mowen & Heitkamp, 2021). Ello se evidencia en una encuesta llevada a cabo por Ipsos (2020a) al inicio de la pandemia, la cual reveló que al menos un tercio de la población adulta joven peruana está expuesta a contenido de *streaming*. Asimismo,

corresponde con lo expuesto por Moody (2021), que posicionó a Perú como uno de los países que más *binge-watching* efectúa, y con lo encontrado por Icochea (2020), cuya investigación contó un 95% de universitarios jóvenes adultos que había realizado *binge-watching*.

Así también, los resultados exponen correlaciones más fuertes entre las dimensiones del *binge-watching* que pertenecen al tipo problemático (*Binge-watching*, Dependencia y Pérdida de control) y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Ello también concuerda con lo encontrado en la literatura, siendo que, ante una mayor presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, se halla también una mayor presencia de *binge-watching* problemático (Starosta et al., 2021a). Este subtipo implica realizar *binge-watching* durante tiempos prolongados, generando una disminución del control de la conducta (Flayelle et al., 2019a; 2020a; Sigre-Leirós et al., 2022; Starosta & Izydorczyk, 2020; Riddle et al., 2017; Steins-Loeber et al., 2020). Por tal, este tipo de *binge-watching* refiere a la realización de dicha conducta sin una planificación previa e impulsivamente (Flayelle et al., 2019b; 2019c; Riddle et al., 2017; Starosta et al., 2019; Starosta & Izydorczyk, 2020).

En esa línea, es relevante mencionar que los adultos jóvenes tienden a presentar mayores niveles de impulsividad al aún encontrarse en proceso de desarrollar completamente su control cognitivo; por tal motivo, el establecimiento de límites resulta más difícil y menos efectivo (Bernabéu et al., 2020; Casey et al., 2005; Liu, 2007). Dicha impulsividad ha sido relacionada con síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Moustafa et al., 2017). Así, algunas personas realizan *binge-watching* impulsivamente sin considerar las consecuencias negativas que la conducta podría implicar; ello con el propósito de experimentar alivio de emociones negativas relacionadas al estrés, ansiedad y depresión (Flayelle et al., 2019a; 2020a; Panda & Pandey, 2017; Riddle et al., 2017; Rubenking & Bracken, 2018; Starosta et al., 2019; 2021b).

Específicamente, respecto a las comparaciones según el sexo, no se encontraron diferencias para ninguna de las variables de estudio. Pese a que las mujeres obtuvieron mayores

niveles que los hombres, esto no fue significativo a nivel estadístico ni para el caso de las dimensiones del *binge-watching* ni en las sintomatologías de estrés, ansiedad y depresión (ver Apéndice G). Tanto en el caso del *binge-watching* (Flayelle et al., 2020a; Starosta et al., 2019; 2021a; Tamres et al., 2002) como en los síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Antiporta et al., 2021; Cassaretto et al., 2021; Pedraz-Petrozzi et al., 2021; Peláez et al., 2021; Puchaicela et al., 2022), las investigaciones sostienen que existen diferencias según el sexo, en donde las puntuaciones de las mujeres son superiores a las de los hombres.

Esta disonancia podría estar asociada a que tanto el *binge-watching* como las sintomatologías se han visto incrementadas con la llegada de la pandemia (Aghababian et al., 2021; APA, 2021; Cassaretto et al., 2021; OPS, 2021; Wang et al., 2020; WHO, 2022). En ese sentido, el contexto ha afectado la salud mental de la población universitaria indistintamente de su sexo (Ruiz, 2021; Vásquez et al., 2021). Agregado a ello, debe tomarse en cuenta que la presente investigación fue realizada durante el retorno a clases presenciales y semipresenciales, por lo que los resultados podrían ser circunstanciales. Al haberse visto perjudicada toda la población, se podría establecer que los universitarios han retornado en igualdad de condiciones respecto a las sintomatologías y a la realización de conductas como el *binge-watching*.

Por su parte, con relación a los contrastes según el ciclo académico en el cual se encontraban los participantes, se hallaron diferencias en cinco de las siete dimensiones del *binge-watching* (Compromiso, Emociones positivas, Deseo/Disfrute, Conservación del placer y *Binge-watching*). Al respecto, en general, se exhibe un aumento de la realización de esta conducta (en las dimensiones mencionadas) a medida que incrementa el ciclo en el cual se encuentran cursando. Dichos factores pertenecen al *binge-watching* de tipo no problemático, por lo cual están ligadas a la realización de este como una forma de entretenerse y relajarse (Flayelle et al., 2020a; Starosta & Izydorczyk, 2020).

Además, debe recalcar que el *binge-watching* es una conducta cotidiana empleada principalmente por la población adulta joven (Flayelle et al., 2020a; Hernández & Martínez, 2016; Spangler, 2017; Starosta & Izydorczyk, 2020; Starosta et al., 2021b). Como se hizo mención antes, ello coincide con la gran realización de esta conducta en el Perú, especialmente entre los jóvenes (Icochea, 2020; Moody, 2021). Así también, el presente estudio contó con adultos jóvenes universitarios, de los cuales más de un tercio reportó ver series una o varias veces por semana, y casi dos tercios señaló ver tres o más episodios en una misma sesión.

Wang (2019) sostiene que, en el caso de los universitarios, puede convertirse en una solución ante el aburrimiento en su tiempo libre. Esto coincide con la encuesta realizada por la Secretaría Nacional de la Juventud (2020), que revela que más del 80% de los jóvenes reporta aburrimiento en sus actividades. A su vez, ello concuerda con la frecuencia de visualización de series de los participantes de la presente investigación, la cual aumenta en los fines de semana en comparación con los días de semana; el porcentaje de personas que ven entre dos y cuatro horas incrementa en 11%, entre cinco y siete horas en 12.7%, y más de siete horas en 3.5%. Así, al ser una actividad de ocio, podría ser realizada con mayor frecuencia por universitarios de ciclos superiores. Ello debido a que estos, al llevar más tiempo en la universidad, podrían haber desarrollado una mayor adaptación a la vida universitaria, contando con una mejor organización de su tiempo y más espacios de relajación (López et al., 2018).

Adicionalmente, en los resultados no se hallaron diferencias según el ciclo de los participantes en las sintomatologías de depresión, ansiedad y estrés. Ello difiere con la literatura, la cual sostiene que la presencia de dichas sintomatologías es mayor en aquellos estudiantes que se encuentran en ciclos superiores (Beiter et al., 2014; Lee et al., 2021). En ese sentido, los universitarios participantes presentan síntomas de depresión, ansiedad y estrés independientemente del ciclo que se encontraban cursando. Esto, a su vez, podría asociarse a la situación de COVID-19 descrita en párrafos anteriores, la cual ha afectado de manera

indistinta a todos los universitarios (Ruiz, 2021; Vásquez et al., 2021). Igualmente, el regreso a la presencialidad podría haber implicado que toda la población universitaria se encuentre en similares condiciones, lo cual explicaría por qué tanto estudiantes de primeros ciclos como de ciclos superiores presentan niveles parecidos de sintomatología.

Ahora bien, es fundamental hacer mención de las limitaciones de la presente investigación. En primer lugar, si bien se eligió utilizar el instrumento DASS-21 para evaluar las sintomatologías de depresión, ansiedad y estrés de manera independiente, algunos estudios no apoyan el modelo tripartita del mismo. Así, sostienen que, al existir una alta correlación entre las tres variables, sería preferible utilizar el instrumento como una sola escala que mida el malestar general (González-Rivera, 2020; Zanon et al., 2021).

En segundo lugar, está el tamaño de la muestra, el cual no fue equivalente según facultades o modalidad de estudio, por lo que no fue posible explorar en la realización de otros análisis. En tercer lugar, dado que la muestra de la investigación no logró ser representativa de la población universitaria, los hallazgos no son generalizables para la universidad en cuestión ni para la población universitaria limeña. Por último, también se tuvo como limitación la escasa cantidad de estudios previos acerca del *binge-watching*, especialmente en el contexto latinoamericano. Ello afectó no solo en la comprensión de esta conducta en el contexto peruano, sino también en la elección de un instrumento que pudiera medirla. Así, solo se contó con una opción para la medición de esta, siendo el BWESQ el único cuestionario traducido al español.

En base a lo mencionado antes, se plantean algunas recomendaciones. Primero, se aconseja que en futuras investigaciones se utilicen instrumentos diferentes para cada sintomatología (depresión, ansiedad y estrés) para asegurar la medición de cada una de ellas. Segundo, se sugiere que en estudios posteriores se tenga en cuenta la cantidad de personas que responden por facultad y por modalidad de estudio para que puedan mantenerse números de participantes semejantes según estas variables. A partir de ello, sería posible ejecutar más

análisis de contraste. Tercero, para próximas investigaciones, considerar a participantes de otras universidades de Lima y/o el Perú, de modo que los resultados puedan ser generalizables.

Finalmente, se recomienda continuar con la línea de investigaciones acerca de las temáticas abordadas en el presente trabajo, pues la pandemia ha repercutido en la salud mental de las personas, especialmente de los jóvenes y los universitarios. De esta forma, conductas como el *binge-watching*, que han incrementado en los últimos años, requieren un mayor interés en el área de la investigación. Además, podrían desarrollarse estudios con enfoque mixto que busquen recolectar datos cuantitativos y cualitativos, alcanzando una mayor comprensión de esta conducta (Hernández et al., 2014). Asimismo, podría estudiarse el afrontamiento como una variable mediadora entre el *binge-watching* y las sintomatologías. Acerca de estas últimas, se recomienda analizar cómo el regreso a las clases presenciales, luego de la pandemia, ha afectado a las personas. En esa misma línea, también podría considerarse el estudio de la variable adaptación universitaria de la educación virtual a la presencial.

Así, la investigación contribuyó en el estudio del *binge-watching*, ya que, como se mencionó anteriormente, es un constructo nuevo en los estudios, principalmente en la región Latinoamericana. De igual modo, se aportó en la investigación de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en universitarios luego de su retorno a clases presenciales y semipresenciales. Todo ello representa un importante aporte que, pese a no ser representativo de toda la población universitaria, permite dar una breve mirada a la salud mental actual de la población estudiantil joven luego de haber enfrentado situaciones de emergencia sanitaria y cambios tecnológicos. Asimismo, esta investigación impulsa el desarrollo de nuevos estudios que permitirán entender de mejor manera tanto el *binge-watching* como las sintomatologías.

Referencias

- Aghababian, A., Sadler, J., Jansen, E., Thapaliya, G., Smith, K. & Carnell, S. (2021). Binge Watching during COVID-19: Associations with Stress and Body Weight. *Nutrients*, 13(10), 3418. <https://doi.org/10.3390/nu13103418>
- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M., Lin, C., Wu, C. & Pakpour, A. (2022). Binge-watching and mental health problems: a systematic review and Meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9707. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159707>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Books. <https://n9.cl/10pe6>
- American Psychological Association [APA]. (01 de noviembre de 2021). *Depression and anxiety escalate during COVID*. <https://www.apa.org/monitor/2021/11/numbers-depression-anxiety>
- Antony, M., Bieling, P., Cox, B., Enns, M. & Swinson, R. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological assessment*, 10(2), 176. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.1s0.2.176>
- Antiporta, D., Cutipé, Y., Mendoza, M., Celentano, D., Stuart, E. & Bruni, A. (2021). Depressive symptoms among Peruvian adult residents amidst a National Lockdown during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03107-3>
- Antúnez, Z. & Vinet, E. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000300005>

- Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K. & Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 60(2), 156-166. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Arrieta, K., Díaz, S. & González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7, 14-22. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v7n1/original2.pdf>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T., Raouf, M. & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971–976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bernabéu, E., Marchena, C., González-Pizzio, A. & Lubrini, G. (2020). Adicciones a internet y funciones ejecutivas en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 18(52), 613-642. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.3346>
- Bernal-Morales, B., Rodríguez-Landa, J. & Pulido-Criollo, F. (2015). Impact of Anxiety and Depression Symptoms on Scholar Performance in High School and University Students. En F. Durbano (Ed.), *A Fresh Look Anxiety Disorders* (pp. 225-242). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/60711>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119-123.

<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>

Boursier, V., Musetti, A., Gioia, F., Flayelle, M., Billieux, J. & Schimmenti, A. (2021). Is watching TV series an adaptive coping strategy during the COVID-19 pandemic? Insights from an Italian community sample. *Frontiers in psychiatry*, 12, 554, 1-9.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.599859>

Britannica. (05 de enero de 2022). *Pro and Con: Binge-Watching*.

<https://www.britannica.com/story/pro-and-con-binge-watching>

Burroughs, B. (2018). House of Netflix: Streaming media and digital lore. *Popular Communication*, 17, 1–17. <https://doi.org/10.1080/15405702.2017.1343948>

Buschmeyer, O. (2020). *The Relationship between Binge-watching and Perceived Stress: An Experience Sampling Study* [Tesis de Bachillerato, Universidad de Twente].

https://essay.utwente.nl/81745/1/Buschmeyer_BA_BMS.pdf.pdf

Cambridge University Press. (2022). Streaming service. En *Cambridge Dictionary*.

Recuperado el 11 de junio de 2022, de

<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/streaming-service>

Casey, B., Tottenham, N., Liston, C. & Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends in cognitive sciences*, 9(3),

104-110. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.01.011>

Cassaretto, M., Chau, C., Espinoza, M., Otiniano, F., Rodríguez, L. & Rubina, M. (2021). *Salud mental de estudiantes en pandemia: investigación del consorcio de universidades permitirá tomar acciones de apoyo*. Consorcio de Universidades.

<https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL->

[CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf](https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf)

- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D. & Nisi, V. (2021). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence*, 27(1), 3-20. <https://doi.org/10.1177/1354856519890856>
- Çaycı, B. (2021). Aşırı izlemeyle değişen dizi izleme biçimlerinin izleyiciler üzerindeki etkileri. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 11(2), 403-423. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1522118>
- Clark, L., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1037/0021-843X.100.3.316>
- Clarke, K. (2019). *Multivariate relationships of binge watching-drinking-eating with depression, anxiety, and stress in college students* [Tesis de Doctorado, Walden University]. <https://www.proquest.com/openview/b5a8de7f7e3a8bbb33723f7c3c8c398f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Conlin, L., Billings, A. & Auverset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society* 29(4), 151-164. <https://hdl.handle.net/10171/41839>
- Dandamudi, V. & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: why are college students glued to their screens? *Journal of Indian Health Psychology*, 12(2), 41-52. https://www.researchgate.net/publication/326799916_Binge_watching_why_are_college_students_glued_to_their_screens
- Datum Internacional. (2020). *Comportamiento online ante coyuntura COVID-19*. https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/2020%20Comportamiento%20online%20ante%20coyuntura%20Covid-19.pdf

- Datum Internacional. (2021). *Perspectivas de salud mental frente a la segunda ola*.
https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Perspectivas-salud-mental-segunda-ola-v3_210204120828.pdf
- Daza, P., Novy, D., Stanley, M. & Averill, P. (2002). The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205.
<https://doi.org/10.1023?A:1016014818163>
- De Feijter, D., Khan, V. & Van Gisbergen M. (2016). Confessions of A 'Guilty' Couch Potato Understanding and Using Context to Optimize Binge-watching Behavior. *Proceedings of the ACM International Conference on Interactive Experiences for TV and Online Video*, 59-67. <http://dx.doi.org/10.1145/2932206.2932216>
- Enriquez, L., Morales, A., Rodriguez, V., Chavarria, K. & Ro, A. (2022). Mental Health and COVID-19 Pandemic Stressors Among Latina/o/x College Students with Varying Self and Parental Immigration Status. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s40615-021-01218-x>
- Espinoza, A., Pernas, I. & González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades médicas*, 18(3), 697-717.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697
- Faisal, R., Jobe, M., Ahmed, O. & Sharker, T. (2021). Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y>
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P. & Billieux, J. (2019a). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series

- Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26-36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022>
- Flayelle, M., Castro-Calvo, J., Vögele, C., Astur, R., Ballester-Arnal, R., Challet-Bouju, G., Brand, M., Cárdenas, G., Devos, G., Elkholy, H., Grall-Bronnec, M., James, R., Jiménez-Martínez, M., Khazaal, Y., Valizadeh-Haghi, S., King, D., Liu, Y., Lochner, C., Steins-Loeber, S.,... Billieux, J. (2020c). Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the “watching TV series motives” and “binge-watching engagement and symptoms” questionnaires across nine languages. *Computers in Human Behavior*, 106410. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106410>
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K., Vögele, C., Gainsbury, S. & Billieux, J. (2020a). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7(1), 44-60. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C. & Billieux, J. (2019b). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 586-602. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.53>
- Flayelle, M., Maurage, P., Vögele, C., Karila, L. & Billieux, J. (2019c). Time for a plot twist: Beyond confirmatory approaches to binge-watching research. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 308–318. <https://doi.org/10.1037/ppm0000187>
- Flayelle, M., Verbruggen, F., Schiel, J., Vögele, C., Maurage, P. & Billieux, J. (2020b). Non-problematic and problematic binge-watchers do not differ on prepotent response inhibition: A preregistered pilot experimental study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(3), 259-268. <https://doi.org/10.1002/hbe2.194>

- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D. & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/bs11020027>
- Gangadharbatla, H., Ackerman, C. & Bamford, A. (2019). Antecedents and consequences of binge-watching for college students. *First Monday*, 24(12). <https://doi.org/10.5210/fm.v24i12.9667>
- González-Rivera, J., Pagán-Torres, O. & Pérez-Torres, E. (2020). Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21): Construct Validity Problem in Hispanics. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 10(1), 375-389. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010028>
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Councelling Today*, 8(3), 19-25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Heredia, V. (2017). Revolución Netflix: desafíos para la industria audiovisual. *Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación*, (135), 275-295. <https://www.redalyc.org/journal/160/16057381018/16057381018.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Concepción o Investigación del Diseño de Investigación. En R. Hernández-Sampieri (Ed.), *Metodología de la Investigación* (6ta ed., pp. 126-169). Mc Graw Hill Education.
- Hernández, J. & Martínez, M. (2016). 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. <http://dx.doi.org/10.6035/2174-0992.2017.13.11>
- Hoffmann, S. (2019). *Binge-Watching as a Way of Coping: The Association between Alexithymia, Binge-Watching, and Interpersonal Problems* [Tesis de Bachillerato, Universidad de Twente]. <https://purl.utwente.nl/essays/78274>

- Huf, D. (2019). *Neke značajke i korelati binge-watchinga / maratonskog gledanja kod hrvatskih studenata* [Tesis de Maestría, Universidad de Zadar].
<https://repositorij.unizd.hr/islandora/object/unizd:3544>
- Icochea, I. (2020). *La relación entre el binge watching, las motivaciones para ver series y el estrés percibido en estudiantes universitarios* [Tesis de Bachillerato, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18908>
- Ipsos. (02 de julio de 2018). *Perfil del adulto joven peruano 2018*. <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-adulto-joven-peruano-2018>
- Ipsos. (10 de junio de 2020a). *Perfil del adulto joven en el Perú Urbano 2020*.
<https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-adulto-joven-en-el-peru-urbano-2020>
- Ipsos. (20 de julio de 2020b). *Buscando una escapatoria: Los jóvenes son más propensos a decir que los precios de entretenimiento aumentaron desde el COVID-19*.
<https://www.ipsos.com/es-es/buscando-una-escapatoria-los-jovenes-son-mas-propensos-decir-que-los-precios-de-entretenimiento>
- Ipsos. (21 de abril de 2021a). *50% de peruanos conectados dice que su salud mental ha empeorado desde que comenzó la pandemia*. <https://www.ipsos.com/es-pe/50-de-peruanos-conectados-dice-que-su-salud-mental-ha-empeorado-desde-que-comenzo-la-pandemia>
- Ipsos. (30 de abril de 2021b). *El entretenimiento por streaming: el rey de la pandemia*. Ipsos.
<https://www.ipsos.com/es-es/el-entretenimiento-por-streaming-el-rey-de-la-pandemia>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y. & Billieux, J. (2017). How can we

- conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours?
Addiction, 112(10), 1709-1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Karing, C. (2021). Prevalence and predictors of anxiety, depression and stress among university students during the period of the first lockdown in Germany. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100174. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100174>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. En M. Appley et al. (Eds.), *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
- Lee, J., Jeong, H. & Kim, S. (2021). Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. *Innovative higher education*, 46(5), 519-538. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y>
- Legua, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años* [Trabajo de investigación para optar por el grado de Bachiller, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26976/Legua%20Landeo%2c%20Daniel%20Augusto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Liu, T. & Potenza, M. (2007). Problematic Internet use: Clinical implications. *CNS Spectrums*, 12(6), 453-466. <https://doi.org/10.1017/S1092852900015339>
- López, P., Gallegos, S., Vilca, G. & López, M. (2018). Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de ciencias sociales: un estudio empírico en la escuela profesional de sociología UNAP. *Comuni@cción*, 9, 35-47. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682018000100004&script=sci_arttext&tlng=pt

- Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck. Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Luo, Y. (2020). *The Streaming War During the Covid-19 Pandemic*.
<https://static1.squarespace.com/static/51d98be2e4b05a25fc200cbc/t/5fd79db79eb445300d4af437/1607966136556/Streaming+Wars+During+the+Pandemic+Yujin+Luo+Final.pdf>
- Marín, B. (2021). Streaming: ventajas, desafíos y oportunidades de las radiotelevisión para captar audiencias. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 26, 45-65.
<https://doi.org/10.35742/rcci.2021.26.e85>
- Meeks, K., Sutton, A. & Dreihaus, A. (2021). Depression, anxiety, and stress among students, faculty, and staff. *Journal of American College Health*, 1-7.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891913>
- Merikivi, J., Bragge, J., Scornavacca, E. & Verhagen, T. (2020). Binge-watching serialized video content: A transdisciplinary review. *Television & New Media*, 21(7), 697-711.
<https://doi.org/10.1177/1527476419848578>
- Merrill, K. & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: influences on binge-watching frequency and duration among college students. *Soc Sci*, 8, 1-9.
<https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Ministerio de Salud [Minsa]. (10 de junio de 2021). *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. Ministerio de Salud.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>

- Mohamed, A. (2017). New era of TV-watching behavior: binge watching and its psychological effects. *Media Watch*, 8(2), 192-207.
<https://hcommons.org/deposits/objects/hc:39796/datastreams/CONTENT/content>
- Mohammad, A., Azad, E., & Hakimi, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
http://www.ijmedrev.com/article_68654.html
- Moody, R. (19 septiembre de 2021). *Which country watches the most Netflix?* Comparitech.
<https://www.comparitech.com/tv-streaming/netflix-viewing-time-by-country/>
- Moustafa, A., Tindle, R., Frydecka, D. & Misiak, B. (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, depression and stress. *Comprehensive Psychiatry*, 74, 173-179.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.01.013>
- Mowen, T. & Heitkamp, A. (2021). The Anxiety of the Pandemic: Binge-watching, Splurging, Sexting, Hooking Up, and Masturbating among College Students. *Deviant Behavior*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/01639625.2021.1982658>
- Okruszek, Ł., Aniszewska-Stańczuk, A., Piejka, A., Wiśniewska, M. & Żurek, K. (2020). Safe but lonely? Loneliness, anxiety, and depression symptoms and COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11, 3222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579181>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021). *Salud Mental y COVID-19*.
<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Panda, S. & Pandey, S. (2017). Binge watching and college students: Motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425-438. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2017-00707>
- Peláez, J., Giraldo, N., Vera, I. & Ramírez, A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de ciencias sociales*, 27(3), 50-63.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8081755>

- Pedraz-Petrozzi, B., Krüger-Malpartida, H., Arevalo-Flores, M., Salmavides-Cuba, F., Anculle-Arauco, V., & Dancuart-Mendoza, M. (2021). Emotional impact on health personnel, medical students, and general population samples during the COVID-19 pandemic in Lima, Peru. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 189-198. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.006>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M. & Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y estrés*, 21(1), 35-42. <https://n9.cl/8g1f4>
- Prensario Internacional. (2020). *Digital TV Research: El mercado SVOD se duplicará para 2025*. Prensario Internacional. <https://www.prensario.net/29358-Digital-TV-Research-El-mercado-SVOD-se-duplicara-para-2025.note.aspx>
- Puchaicela, S., Loza, J., Fiallo, I., Benítez, A. & Amaya, A. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 13(1), 13-25. <http://dx.doi.org/10.47244/cssn.Vol13.Iss1.667>
- Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F. & Schroeder, E. (2017). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/ppm0000167>
- Römer, M. (2019). *Body-Focused Repetitive Behaviour: The influence of Alexithymia and Impulsivity* [Tesis de Bachillerato, Universidad de Twente]. <https://purl.utwente.nl/essays/78329>
- Rosenberg, K. & Curtiss, L. (2014). *Behavioral Addictions. Criteria, Evidence, and Treatment*. Elsevier Inc. <https://n9.cl/enin7>

- Rubenking, B. & Bracken, C. (2018). Binge-Watching: A Suspenseful, Emotional, Habit. *Communication Research Reports*, 381-91. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525346>
- Ruiz, M. (2021). Las estadísticas sanitarias y la invisibilidad por sexo y de género durante la epidemia de COVID-19. *Gaceta Sanitaria*, 35, 95-98. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.008>
- Saleh, D., Camart, N. & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8(19), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sandín, B. (2009). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín & F. Ramos (Ed.), *Manual de Psicopatología* (Vol. 2, pp. 3-52). McGraw-Hill. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1248.%20Manual%20de%20psicopatolog%C3%ADa.%20Vol.%202.pdf>
- Sarubbi, E. & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. En *V Congreso Internacional de Investigación y práctica profesional en psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Schneiderman, N., Ironson, G. & Siegel, S. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 607-628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2020). *Informe Nacional de Juventudes 2020 ser joven el primer año de la pandemia*. Ministerio de Educación. <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2021/10/Informe-Nacional-de-Juventudes-2020.pdf>
- Sigre-Leirós, V., Billieux, J., Mohr, C., Maurage, P., King, D. L., Schimmenti, A. & Flayelle, M. (2022). Binge-watching in times of COVID-19: A longitudinal examination of

- changes in affect and TV series consumption patterns during lockdown. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000390>
- Sriana, R., Mawarpury, M., Nisa, H. & Faradina, S. (2022). Association of depression and binge watching factors in early adults. En *International Conference of Psychology* (pp. 1-12). <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/ICMPP/article/view/6302/1765>
- Soto, I. & Zuñiga, A. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espíritu Emprendedor TES*, 5(3), 45-61. <https://doi.org/10.33970/eetes.v5.n3.2021.263>
- Spangler, T. (21 de marzo de 2017). *Binge Boom: Young U.S. Viewers Gulp Down Average of Six TV Episodes per Sitting*. *Variety*. <https://variety.com/2017/digital/news/binge-viewing-tv-survey-millennials-1202013560/>
- Starosta, J. & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Starosta, J., Izydorczyk, B. & Lizyńczyk, S. (2019). Characteristics of people's binge-watching behavior in the "entering into early adulthood" period of life. *Health Psychology Report*, 7(2). <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.83025>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K. & Lizyńczyk, S. (2021b). Impulsivity and difficulties in emotional regulation as predictors of binge-watching behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8631421/>
- Starosta, J., Izydorczyk, B. & Wontoreczyk, A. (2021a). Anxiety-Depressive Syndrome and Binge-Watching Among Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 2895. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689944>

- Steiner, E. & Xu, K. (2020). Binge-watching motivates change: Uses and gratifications of streaming video viewers challenge traditional TV research. *Convergence*, 26, 82-101. <https://doi.org/10.1177/1354856517750365>
- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbek, H., Harbarth, L. & Brand, M. (2020). Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 1–10. <https://doi.org/10.1159/000506307>
- Sun, J., & 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), 1168. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>
- Sung, Y., Kang, E. & Lee, W. (2015). A bad habit for your health? An exploration of psychological factors for binge-watching behavior. En *65th Annual International Communication Association Conference* (pp. 21-25).
- Tamres, L., Janicki, D. & Helgeson, V. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tukachinsky, R. & Eyal, K. (2018). The Psychology of Marathon Television Viewing: Antecedents and Viewer Involvement. *Mass Communication and Society*. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1422765>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S. & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vásquez, A., Morales, H. & Silva, J. (2021). Influencia de la salud mental en el rendimiento académico de universitarios por COVID 19. *Hacedor*, 5(2), 119-129. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1935>

- Vaterlaus, J., Spruance, L., Frantz, K. & Kruger, J. (2019). College student television binge watching: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56(4), 470-479. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.004>
- Wang, W. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological reports*, 122(5), 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/00332941187890>
- Wang X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A. & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>
- Watson, D., Clark, A., Weber, K., Smith, J., Strauss, M. & McCormick, R. (1995). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult, and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 15–25. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.104.1.15>
- Wheeler, K. (2015). *The relationships between television viewing behaviors, attachment, loneliness, depression, and psychological well-being* [Tesis de Honor]. Georgia Southern University]. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses/98/>
- Winland, C. (2015). *An Exploration of Binge-Watching and Its Effects on College Academics*. *Pediatrics*, 75(5), 807-812. <https://static1.squarespace.com/static/54c08e42e4b0f1b78348c9ce/t/5527e9a3e4b0c120ebdc7650/1428679075633/Winland+-+Final+Paper.pdf>
- World Health Organization [WHO]. (02 de marzo de 2022). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. World Health Organization.

Zanon, C., Brenner, R., Baptista, M., Vogel, D., Rubin, M., Al-Darmaki, F., Gonçalves, M., Heath, P., Liao, H., Mackenzie, C., Topkaya, N., Wade, N. & Zlati, A. (2021). Examining the Dimensionality, Reliability, and Invariance of the Depression, Anxiety, and Stress Scale–21 (DASS-21) Across Eight Countries. *Assessment*, 28(6), 1531–1544. <https://doi.org/10.1177/1073191119887449>





Apéndices

Apéndice A: Consentimiento informado

Acepto libre y voluntariamente, sin ningún tipo de coerción de por medio, ser participante de la investigación llevada a cabo por la estudiante de Psicología Valeria Andrea Bretoneche Palomares con el respaldo de su asesora Cecilia Chau.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de conocer la relación entre los maratones de series (*binge-watching*) y la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.

También comprendo que, si participo en el proyecto, responderé a tres cuestionarios y que completar este tomará aproximadamente 15 minutos. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria, y que, si deseo, puedo dejar de contestar en cualquier momento.

Se me ha explicado que las respuestas a los cuestionarios son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas. Asimismo, que mis datos personales también se mantendrán confidenciales y se me identificará dentro del estudio mediante un código.

Entiendo que, en caso lo requiera, puedo acceder a algún tipo de atención psicológica por medio del listado de centros que será proporcionado al final de los cuestionarios.

Si tengo cualquier duda, puedo comunicarme al correo: valeria.bretoneche@pucp.edu.pe

En función a lo leído. ¿Desea participar en la investigación?

- Sí
- No

Apéndice B: Protocolo de apoyo psicológico

A continuación, te brindamos un listado de servicios de apoyo psicológico.

<p>Ministerio de Salud (Minsa):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Línea gratuita: 113, opción 5 ● Teléfonos: 955-557-000 / 952-842-623 ● Correo: infosalud@minsa.gob.pe
<p>Centros de Salud Mental Comunitaria en el Perú:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Encuentra la dirección y teléfono del centro más cercano a tu domicilio a través de el siguiente enlace: https://www.gob.pe/10942-conocer-los-centros-de-salud-mental-comunitaria-en-el-peru
<p>Centro de Escucha de La Ruiz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teléfono: 965-313-722 ● Página web: https://www.facebook.com/CentrodeEscuchadelaRuiz/ ● Correo: centrodescucha.ruiz@uarm.pe
<p>Centro de Psicoterapia Psicoanalítica de Lima:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teléfono: 970-089-355 ● Página web: https://www.cppl.org/ ● Correo: cppl@cppl.org
<p>Psicotrec:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teléfono: (01) 226-3867 ● Página web: https://www.psicotrec.pe/servicios-al-publico ● Correo: psicotrec@psicotrec.org.pe
<p>Lázuli - Centro Psicológico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teléfono: 991-129-276 ● Página web: https://www.lazuliperu.com/ ● Correo: informes@lazuliperu.com
<p>Sentido - Centro Peruano de Suicidología y Prevención del Suicidio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teléfono: (01) 498-2711 ● Página web: http://www.sentido.pe ● Correo: info@sentido.pe

ATENCIÓN PSICOLÓGICA



MINISTERIO DE SALUD (MINSA)

- Línea gratuita: 113, opción 5
- Teléfonos: 955-557-000 / 952-842-623
- Correo: infosalud@minsa.gob.pe

CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIA EN EL PERÚ

- Encuentra la dirección y teléfono del centro más cercano a ti a través del siguiente enlace: <https://www.gob.pe/10942-conocer-los-centros-de-salud-mental-comunitaria-en-el-peru>

CENTRO DE ESCUCHA DE LA RUIZ

- Teléfono: 965-313-722
- Página web: <https://www.facebook.com/CentrodeEscuchadelaRuiz/>
- Correo: centrodescucha.ruiz@uarm.pe

CENTRO DE PSICOTERAPIA PSICOANALÍTICA DE LIMA

- Teléfono: 970-089-355
- Página web: <https://www.cppl.org/>
- Correo: cppl@cppl.org

PSICOTREC

- Teléfono: (01) 226-3867
- Página web: <https://www.psicotrec.pe/servicios-al-publico>
- Correo: psicotrec@psicotrec.org.pe

LÁZULI - CENTRO PSICOLÓGICO

- Teléfono: 991-129-276
- Página web: <https://www.lazuliperu.com/>
- Correo: informes@lazuliperu.com

SENTIDO - CENTRO PERUANO DE SUICIDOLOGÍA Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Teléfono: (01) 498-2711
- Página web: <http://www.sentido.pe>
- Correo: info@sentido.pe



Apéndice C: Ficha de datos

Ficha sociodemográfica:

1. ¿Cuántos años tienes? _____
2. Sexo
 - Hombre
 - Mujer
 - Prefiero no especificar
3. ¿Actualmente estudias en alguna universidad ubicada en Lima Metropolitana?
 - Sí
 - No (**Finalizar cuestionario**)
4. ¿En qué universidad estudias?
 - Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP)
 - Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM)
 - Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)
 - Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH)
 - Universidad de Lima (ULIMA)
 - Universidad San Ignacio de Loyola (USIL)
 - Universidad de San Martín de Porres (USMP)
 - Universidad Ricardo Palma (URP)
 - Otra _____
5. En el semestre actual, ¿Estás matriculado en al menos 12 créditos?
 - Sí
 - No (**Finalizar cuestionario**)
6. ¿Cuál es la modalidad de estudios que estás llevando?
 - Virtual
 - Presencial
 - Semipresencial
7. ¿En qué Facultad te encuentras?
 - Estudios Generales Ciencias
 - Estudios Generales Letras
 - Arquitectura y Urbanismo
 - Arte y Diseño
 - Artes Escénicas
 - Ciencias Contables
 - Ciencias y Artes de la comunicación
 - Derecho
 - Educación
 - Estudios Interdisciplinarios

- Gestión y Alta Dirección
 - Letras y Ciencias Humanas
 - Psicología
8. ¿Qué carrera estás estudiando? _____
9. ¿En qué ciclo de tu carrera te encuentras actualmente (2022-2)?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - Otra _____
10. ¿Utilizas alguna plataforma streaming para ver series (Amazon Prime, Crunchyroll, Disney+, HBO Max, Netflix, etc.)?
- Sí
 - No (**Finalizar cuestionario**)
11. ¿Qué plataforma utilizas? Puedes marcar más de una opción.
- Amazon Prime
 - Crunchyroll
 - Disney+
 - HBO Max
 - Netflix
 - Paramount+
 - Star+
 - Otra _____
12. Durante los últimos 6 meses, ¿Has sido diagnosticado de algún trastorno de depresión, de ansiedad, obsesivo-compulsivo y/o por estrés postraumático?
- Sí (**Finalizar cuestionario**)
 - No

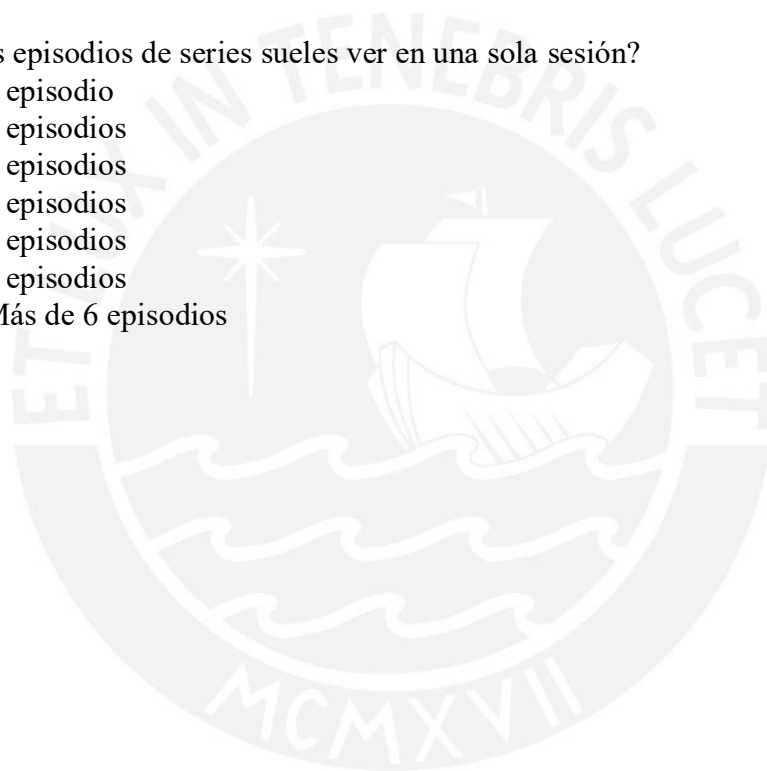
Cuestionario de patrones de visualización de series:

1. ¿Con qué frecuencia ves series?
- Menos de una vez al mes
 - Una o varias veces al mes
 - Una o varias veces por semana
 - Una o varias veces al día

2. En un día de semana (lunes a viernes), ¿Cuántas horas dedicas a ver series?
 - Menos de 2 horas
 - 2-4 horas
 - 5-7 horas
 - Más de 7 horas

3. En un fin de semana (sábado y domingo), ¿Cuántas horas dedicas a ver series?
 - Menos de 2 horas
 - 2-4 horas
 - 5-7 horas
 - Más de 7 horas

4. ¿Cuántos episodios de series sueles ver en una sola sesión?
 - 1 episodio
 - 2 episodios
 - 3 episodios
 - 4 episodios
 - 5 episodios
 - 6 episodios
 - Más de 6 episodios



Apéndice D: Índices de confiabilidad de *binge-watching* y salud mental

Tabla 1. Índices de confiabilidad (alfa de Cronbach)

Variable	Alfa de Cronbach	Correlación total de elementos corregida	Cronbach si el elemento se ha suprimido
<i>Binge-watching</i>	0.95	0.32-0.72	0.95-0.95
Compromiso	0.84	0.45-0.68	0.81-0.84
Emociones positivas	0.76	0.39-0.73	0.64-0.77
Deseo/Disfrute	0.81	0.36-0.68	0.75-0.82
Conservación del placer	0.73	0.35-0.71	0.46-0.87
<i>Binge-watching</i>	0.87	0.60-0.71	0.84-0.86
Dependencia	0.73	0.41-0.60	0.65-0.72
Pérdida de control	0.87	0.56-0.72	0.84-0.86
Salud mental	0.94	0.46-0.72	0.94-0.94
Depresión	0.90	0.54-0.80	0.88-0.90
Ansiedad	0.84	0.46-0.65	0.81-0.84
Estrés	0.87	0.60-0.70	0.84-0.85

Apéndice E: Pruebas de normalidad de *binge-watching* y salud mental

Tabla 2. Pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov)

Variable	<i>p</i>
<i>Binge-watching</i>	
Compromiso	0.20
Emociones positivas	0.00
Deseo/Disfrute	0.00
Conservación del placer	0.00
<i>Binge-watching</i>	0.00
Dependencia	0.00
Pérdida de control	0.00
Salud mental	
Depresión	0.00
Ansiedad	0.00
Estrés	0.05

Apéndice F: Tabla de correlaciones entre *binge-watching* y salud mental

Tabla 3. Correlaciones entre el binge-watching y la salud mental

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Compromiso	-									
2. Emociones positivas	0.74**	-								
3. Deseo/Disfrute	0.70**	0.64**	-							
4. Conservación del placer	0.39**	0.34**	0.33**	-						
5. <i>Binge-watching</i>	0.71**	0.55**	0.64**	0.37**	-					
6. Dependencia	0.60**	0.49**	0.54**	0.42**	0.61**	-				
7. Pérdida de control	0.64**	0.45**	0.58**	0.34**	0.77**	0.64**	-			
8. Depresión	0.18*	0.16*	0.23**	0.04	0.24**	0.31**	0.33**	-		
9. Ansiedad	0.31**	0.27**	0.33**	0.20**	0.36**	0.36**	0.35**	0.68**	-	
10. Estrés	0.20**	0.19*	0.26**	0.12	0.33**	0.31**	0.31**	0.76**	0.79**	-

Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Apéndice G: Estadísticos descriptivos de *binge-watching* y salud mental

Tabla 4. Estadísticos descriptivos

Variable	Mdn	DE
<i>Binge-watching</i>		
Compromiso	2.38	0.68
Emociones positivas	3.00	0.66
Deseo/Disfrute	3.00	0.72
Conservación del placer	2.00	0.88
<i>Binge-watching</i>	2.17	0.76
Dependencia	1.80	0.64
Pérdida de control	1.86	0.71
Salud mental		
Depresión	8.50	6.03
Ansiedad	6.50	5.25
Estrés	10.00	5.54