

# Binge-watching: el riesgo de los nuevos patrones de comportamiento frente a las pantallas

*Binge-watching: the risk on the new patterns of behavior in front of a screen*

Laura N. Cedillo-Zavaleta<sup>28</sup>, Alma Sandoval-Sánchez<sup>29</sup> y Ernesto Rendón-Ochoa<sup>30</sup>

*FES Iztacala, UNAM*

## Resumen

En la actualidad la forma de ver TV se ha visto influenciada por la tecnología llevando al desarrollo del binge-watching que consiste en ver dos o más capítulos de una serie de forma consecutiva. Este fenómeno se ha popularizado entre la población, principalmente entre los jóvenes, adquiriendo incluso la fama de ser eficiente en términos de ayudar a promover estados de relajación. Sin embargo, se ha reportado que el binge-watching se encuentra asociado con una serie de complicaciones tanto físicas como mentales y que podría entrañar incluso el riesgo del desarrollo de una adicción conductual. En este sentido, el presente trabajo pretende realizar una breve revisión de las características del fenómeno en términos de los factores que lo han

28 Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, México, [laura.cedillo@iztacala.unam.mx](mailto:laura.cedillo@iztacala.unam.mx)

29 Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, México

30 Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, México

influenciado, consecuencias y características que permitirían caracterizarlo como una adicción en el futuro.

**Palabras clave:** Binge-watching, adicción conductual, tecnología, internet, televisión.

## Abstract

Currently, the way in which we watching TV has been influenced by technology, leading to the development of binge-watching, which consists of watching consecutively two or more episodes of a tv show. Binge-watching has become popular among the population, mainly among young people, even acquiring the reputation of being efficient in terms of help to promote relaxation. However, it has been reported that binge-watching is related with a bunch of physical and psychological complications and could even carry the risk of behavioral addiction. In line with these, the present work aims to conduct a brief review of the characteristics of the phenomenon including the factors that influenced it, consequences and characteristics that would allow it to be characterized as addiction.

**Keywords:** Binge-watching, behavioral addiction, technology, internet, television.

El tema de la posible adicción a la televisión se ha mencionado desde la década de los 50's del siglo pasado (Sussman y Moran, 2013) aunque eran pocos los estudios enfocados en esta área debido a las bajas cifras detectadas. Sin embargo, en los últimos años nuestra sociedad se ha visto inundada por la oferta de diversas plataformas que ofrecen servicios de video por streaming (VS), es decir, aplicaciones o sitios web que permiten visualizar una serie de contenido prácticamente ilimitado y a libre demanda, originando fenómenos como el llamado *binge-watching* (BW). "Ver la televisión", una actividad que antes se encontraba restringida en cuanto a contenidos, horarios y disponibilidad de un aparato electrónico en específico, en pocos años se ha diversificado en todos los aspectos. Este fenómeno ha causado un cambio drástico en la forma de interactuar con el tipo de contenido que antes solo

ofrecían las grandes cadenas de televisión. Actualmente, la plataforma de VS más popular es Netflix, la cual contaba en el 2023 con 261 millones de suscriptores en todo el mundo (Statista, 2024a) y se estima que esta cifra se siga elevando hasta alcanzar los 277 millones de suscriptores para el 2028 (Statista, 2023). Particularmente en América Latina, la cifra de suscriptores aumentó en más de 40% entre el 2019 a 2021 (Statista, 2024b), periodo que corresponde con el confinamiento sanitario por COVID-19. En el 2020, se estimó que en México existían alrededor de 15 millones de personas que contaban con suscripción al menos a un servicio de VS y se esperaba un incremento del 88% para el 2025. Con estos datos, México ocupaba el segundo lugar en América Latina siguiendo a Brasil en donde se estimaban casi 20 millones de personas con al menos una suscripción y se esperaba un aumento del 82% hacia el 2025 (Statista, 2020).

Adicional al aumento acelerado en las cifras del uso de VS, es importante tomar en cuenta que existen características en torno a este comportamiento, tales como los patrones de consumo y su modificación durante el confinamiento sanitario por COVID-19, que son similares a las observadas en el caso de otras conductas como el uso de internet (Ruíz et al., 2020) y que han llamado la atención sobre el riesgo del desarrollo de adicción.

Tomando en cuenta que México tiene un alto número de consumidores de VS, y el patrón de consumo presenta características similares a otras conductas consideradas con riesgo de adicción, se torna importante analizar la problemática con miras a poder detectar y prevenir afectaciones mayores. En ese sentido, el presente trabajo pretende realizar una breve revisión en torno a la problemática del consumo de VS, principalmente el fenómeno del BW, incluyendo los factores que han contribuido a la modificación de los patrones de consumo, las consecuencias implicadas en el abuso de estas nuevas formas de entretenimiento y las características que permiten considerar el desarrollo de una adicción.

## El BW y los factores que han contribuido en el aumento de las cifras

A partir de la popularización del *streaming*, se han comenzado a documentar fenómenos conductuales como el BW. Se ha conceptualizado al BW como el ver dos o más capítulos completos de un programa en formato de serie, de forma consecutiva (Erickson et al., 2019; Flayelle et al., 2020). Algunos autores difieren en cuanto a la importancia de incluir en la definición si los capítulos pertenecen a la misma serie o el tiempo dedicado en relación con la longitud de los episodios. Sin embargo, todos coinciden en que la esencia del problema es el mirar múltiples episodios de programas de TV en una sola sesión. Aunque este fenómeno ya existía con anterioridad facilitado por el uso de VHS o DVDs, los servicios de streaming dispararon las cifras entre 2011 y 2015 (Starosta e Izydorczyk, 2020). La población con más tendencia a los episodios de BW son las personas entre los 18 y 39 años. En México un estudio realizado con 457 jóvenes universitarios entre los 18 y 25 años de edad reportó que, cuando ve una serie, el 59.1% de los entrevistados prefiere ver más de un capítulo por sesión, 40.7% de uno a 2 episodios por sesión, 38.7% de tres a cuatro capítulos por sesión y el 3.9% más de 10 capítulos por sesión (Cornelio-Marí, 2023).

Existe una diversidad de factores que han contribuido en el aumento de las cifras sobre el consumo de VS en el mundo consolidando el fenómeno del BW. Entre estos factores se encuentran la diversificación en el acceso a contenido, satisfacción de necesidades, estrategias implementadas por las plataformas y de forma importante, el confinamiento sanitario por COVID-19 durante el 2020 incluyendo el aumento en las cifras de trastornos mentales.

*Diversificación en el acceso al VS.* Antes de la existencia de los servicios de VS, el ver un contenido de televisión, ya sea película o serie, se encontraba limitado por el contenido ofrecido (si era del agrado de la persona o no), su horario y la disponibilidad de una televisión en

el momento requerido. Actualmente estos límites han desaparecido. En México existe una variedad de más de 40 plataformas que ofrecen el servicio de contenido de VS, entre ellas Netflix, HBO Max, Apple TV+, Paramount+, Star+, Amazon Prime Video y Vix+ por mencionar algunas. Con ello, también se ha diversificado la calidad y tipo de contenido ofrecido por cada una de ellas. Adicionalmente, se debe considerar que la característica más importante del VS es precisamente romper la limitante del horario. En el pasado se esperaba una hora específica del día para acceder a un contenido en particular, a veces a este contenido solo podía accederse durante 30 min o 1h por semana. Sin embargo, actualmente es posible acceder al contenido las 24h del día sin importar la hora y se pueden elegir contenidos de los que es posible ver todos los capítulos (que pueden llegar a ser cientos) de forma continua. Finalmente, la barrera de los dispositivos también se ha derrumbado. En México más del 90% de los hogares cuentan con al menos una televisión análoga o digital (INEGI, 2022). Sin embargo, la posibilidad de acceder al contenido VS mediante otro tipo de dispositivos como el teléfono celular, tabletas y computadoras, vuelve posible que, sin tener más de una televisión, diferentes integrantes de una familia puedan ver al mismo tiempo diferentes tipos de contenido. En este sentido, en México se reportó que de entre 457 jóvenes universitarios mexicanos, el 71.1% suelen tener episodios de BW en su teléfono inteligente mientras que solo el 43.3% reportó hacerlo en una SmartTV (Cornelio-Marí, 2023). Además, la posibilidad de descargar el contenido a los dispositivos genera la facilidad para continuar accediendo a él, en el trayecto a diversos destinos como la escuela o el trabajo, o simplemente sin disponer de una conexión a internet de alta velocidad.

*Satisfacción de necesidades.* Diversos autores coinciden en que la necesidad de placer y la gratificación instantánea que producen las sesiones de BW juegan un papel importante en la proliferación del fenómeno. Adicionalmente, el BW puede permitir cubrir necesidades de orden social de al menos dos formas. Primeramente, se ha reportado que las personas pueden sentirse acompañados con personajes ficticios que ven con regularidad, permitiéndoles lidiar

con sentimientos de soledad (Starosta et al., 2019). Por otro lado, el ver programas con cierto grado de popularidad facilita la interacción con personas fanáticas de estos programas, generando la sensación de aceptación entre pares. Se ha reportado que, aunque las personas en su mayoría suelen tener episodios de BW a solas debido a que pueden regular solos el número de episodios y contenido, muchas veces se esfuerzan en ver cierto contenido lo más pronto posible, para poder comentarlo con sus amigos e incluso para que estos no les cuenten sobre episodios que no han visto (Cornelio-Marí, 2023). Una necesidad más que se cubre es la de relajación. Las personas reportan iniciar sesiones de BW con miras a pasar un tiempo sin preocupaciones. De hecho, se ha reportado que las personas tienden a justificar los episodios de BW a través de pensamientos de falso bienestar. Es decir, las personas que reportan más episodios de BW reportan las creencias de que son benéficos ya que los ayuda a relajarse e incluso a generar conocimiento sobre ciertos temas (Paulus y Aziz, 2023). Sin embargo, en muchas ocasiones, al finalizar estas sesiones sobrevienen estados que van desde la curiosidad y necesidad de saber qué es lo que pasará a continuación, hasta culpa por actividades dejadas de lado.

*Estrategias implementadas por las plataformas.* Es importante considerar que en tanto que las plataformas de *streaming* representan un negocio rentable, las estrategias de mercado representan un factor que contribuye fuertemente con su consumo. Entre estas estrategias encontramos la reproducción de capítulos consecutivos de forma automática. En la mayoría de las plataformas al final de un episodio, aún en sus créditos, comienza una cuenta regresiva que indica el inicio del siguiente capítulo lo que no permite un tiempo de espera entre capítulo y capítulo. Otra estrategia es la implementación de un algoritmo para sugerir programas similares a los que una persona ha visto con anterioridad, ahorrando tiempos de búsqueda y brindando el contenido que más afinidad tiene con la persona en cuanto a personajes e historias (Pilipets, 2019; Bárcenas-Curtis, 2023).

*El confinamiento sanitario por COVID-19.* La pandemia por COVID-19 dejó graves secuelas en prácticamente todos los ámbitos de la actividad humana de la población mundial. La evitación, principal estrategia de afrontamiento, se manifestaba en torno a pensar, sentir, hablar sobre el COVID-19, consultar información oficial y recordar las recomendaciones, situaciones que generaban estrés agudo (Morales et al., 2020). Al alterarse la movilidad y aumentar las restricciones durante el confinamiento, la dinámica cotidiana de las personas cambió. Aumentaron el sedentarismo, la violencia intrafamiliar y las adicciones como el consumo de alcohol y el abuso en el uso de las tecnologías digitales e internet (Burkauskas et al., 2022; Ruíz et al., 2020). Las redes sociales y el internet jugaron un papel importante para mantener contacto con familiares y amigos, para realizar trabajo en casa y estudiar en línea, pero también generaron dependencia y un impacto negativo en la forma de actuar de los individuos. Estudios realizados reportan que, durante este periodo de confinamiento, variables como la ansiedad, autocompasión, obsesión con la apariencia y uso de bebidas energéticas se correlacionaron positivamente con varias formas de actividades en línea. Estas actividades dependientes del internet ocupaban 5h ( $\pm 3$ ) adicionales al tiempo en línea necesario para actividades académicas o laborales (Burkauskas et al., 2022). Dentro de este rubro, un caso particular reportado en la literatura sugiere que la soledad puede relacionarse con un aumento en el consumo de servicios de *streaming* (Hassan, 2021). Estos servicios fueron incluso proporcionados de forma gratuita durante este periodo probablemente iniciando una nueva forma de lidiar con el miedo y la ansiedad facilitando la evitación.

Dado que la asistencia a un lugar cerrado y muy concurrido como un cine o teatro, prácticamente se convirtieron en opciones de alto riesgo y antihigiénicas, consumir programación de películas y series, se consolidó como la opción más adecuada.

## Principales problemas asociados con el BW

Actualmente existe evidencia que vincula el BW con problemas de salud, tanto físicos como mentales, tal como migraña, dolor de cabeza, vista cansada, (Cornelio-Marí, 2023), conductas sedentarias, problemas de sueño, problemas sociales y trastornos del estado de ánimo como depresión, ansiedad y problemas de atención entre otros.

*Ansiedad y depresión.* Una de las complicaciones que ha sido gravemente relacionada con el BW es la ansiedad. En este sentido, un estudio realizado en China (Sun y Chang, 2021) encontró una asociación positiva entre el BW problemático y ansiedad social. En el reporte se propone que el BW podría servir como una forma fácil de escapar a la realidad y evitar emociones negativas, lo que a su vez lleva a disminuir el uso de otras estrategias de afrontamiento. En general, se propone que las personas que sufren de ansiedad tienden a ser más propensos a episodios de BW motivados por un efecto relajante, o en el caso de las personas con ansiedad social, motivados por la posibilidad de evitar encuentros sociales e identificarse con ciertos personajes. A pesar de que la sensación de relajación es una de las principales motivaciones para los episodios de BW, también se ha reportado que dichos episodios modifican significativamente el estado del ánimo, pero no modifican los niveles de relajación, al menos no evaluando al principio y al final de los episodios (Castro et al., 2021). De igual forma, por medio de encuestas se ha logrado establecer que el BW resulta en otras consecuencias negativas como depresión y soledad. Esto último quizás relacionado con una comparación establecida entre la realidad de las personas que hacen el BW y la realidad que observan en los personajes que observan continuamente (Hassan et al., 2021). Finalmente, hasta le 63% de las personas podrían experimentar sensaciones descritas como un vacío, nostalgia o no saber qué hacer al terminar de ver el último capítulo de una serie (Cornelio-Marí, 2023).



*Afectaciones en el ámbito académico o relaciones sociales.* Se ha reportado que existe una correlación positiva significativa entre el BW y la procrastinación académica (Paulus y Aziz, 2023). La procrastinación implica retrasar acciones planeadas a pesar de tener la capacidad de hacerlas y reconocer que el retraso tendrá consecuencias relacionadas con la ejecución de la tarea o el bienestar en general. En este sentido, la procrastinación tiene como consecuencia el incremento de los niveles de estrés, mal humor e insatisfacción en general. La procrastinación afecta las tareas de los individuos en diferentes áreas, desde la escuela hasta las metas personales o actividades para el autocuidado. Se considera una falla en la auto regulación y el manejo del tiempo de forma efectiva, generalmente dando prioridad a actividades que producen un placer inmediato por sobre las metas a largo plazo y las responsabilidades (Rogowska y Cincio, 2024). Aunque los estudiantes tratan de mantener el control sobre sus episodios de BW, también reconocen haber visto series incluso cuando tomaban clases en línea durante la pandemia (Cornelio-Marí, 2023).

*Alteración del sueño.* No existe una gran cantidad de estudios que permitan analizar a profundidad la forma en que el BW afecta el sueño. En términos generales se ha reportado que la procrastinación en el momento de ir a la cama se correlaciona con un bajo nivel de autocontrol y la televisión es la herramienta más usada en este sentido. Además, el tiempo que se mira televisión antes de ir a la cama se relaciona con un menor tiempo de sueño (Exelmans y Van Den Bulck, 2018) e insomnio (Hassan et al., 2021). Adicionalmente, se ha reportado que las altas frecuencias de episodios de BW se relacionan con una pobre calidad del sueño, más fatiga e insomnio. Además, se reportó que la actividad cognitiva antes de dormir es la responsable de este efecto. Este último aspecto es relevante porque no se ha reportado el mismo efecto cuando las personas presentan otro patrón de consumo antes de dormir. En particular, el BW parece presentar mayor actividad cognitiva debido a la sensación de involucramiento en la narrativa y la identificación con los personajes, lo que los deja pensando en las posibilidades de los siguientes episodios (Exelmans y Van Den Bulck, 2017).

*Sedentarismo y obesidad.* Las conductas sedentarias son todas aquellas que implican la ausencia de desplazamiento, como comer, trabajar frente a una computadora o escritorio y por supuesto, ver programas de tv, ya sea en una tv o en un dispositivo móvil. En este sentido, es necesario considerar que se ha reportado una relación entre las conductas sedentarias y la adiposidad y peso corporal en adultos, así como entre el tiempo de TV auto reportado y marcadores de adiposidad. Aunque no se pueden establecer relaciones causales entre estos indicadores, si existen relaciones significativas (Biddle et al., 2017). Adicional a esto, hay que considerar que actualmente los episodios de BW y su intención de relajación, generalmente se asocian con el consumo de comida alta en grasas y calorías, lo que puede contribuir en gran medida con los índices mencionados. De hecho, el consumo de comida alta en grasa, azúcares y sal, así como el del alcohol y el tabaco, se ve influenciado por las numerosas imágenes de estos productos en la mayoría de las producciones de plataformas como Netflix y Amazon Prime (Alfayad et al., 2022).

## ¿El BW es una nueva adicción?

El hecho de si el BW puede ser considerado una adicción es un tema en discusión actualmente y exige el trabajo experimental, teórico y reflexivo en torno a su pertinencia. Indudablemente el término adicción se encuentra asociado con el consumo de sustancias. En este ámbito, Koob y Volkov (2016) definen la adicción a las drogas de abuso como un trastorno crónico recurrente, caracterizado por la búsqueda y consumo de la droga, pérdida del control en la ingesta y la aparición de un estado emocional negativo (ansiedad, irritabilidad y disforia). Ahora bien, el comportamiento adictivo se ha definido operativamente como cualquier comportamiento que presenta seis componentes centrales: prominencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflictos y recaídas (Dresp-Langley y Hutt, 2022). El juego es quizá la adicción conductual mejor caracterizada, seguida recientemente por la adicción al internet.

En general la adicción a la tecnología ya es considerada como un problema mundial, debido a que el uso adictivo de internet conduce a la incapacidad de gestionar y equilibrar el tiempo, la energía y la atención. Lo anterior repercute en gran medida en procesos como el sueño, motivación, memoria, hábitos alimentarios, estado de ánimo, interacciones sociales y patrones de estilo de vida (Dresp-Langley y Hutt, 2022). La adicción a la televisión es un ejemplo de adicción a la tecnología, ya que se puede manifestar un anhelo subjetivo de ver mucha televisión para lograr una sensación de saciedad, preocuparse por la idea de ver televisión, no poder predecir cuánto tiempo uno verá la televisión (pérdida de control), y como resultado sufrir consecuencias negativas en la vida (Sussman y Sussman, 2011). En el mismo sentido se ha propuesto el BW como un posible trastorno adictivo.

Los primeros estudios definieron el BW como un comportamiento potencialmente adictivo que muestra características similares a otras adicciones conductuales, como la pérdida de control y anticipación del placer (Forte et al., 2021). Favieri et al. (2023) agregan que se puede presentar *craving*, evitación, abandono de otras actividades, estrategias de afrontamiento desadaptativas y emociones negativas.

El BW es un fenómeno relativamente reciente, y un aspecto que representa un reto para categorizarlo es su doble naturaleza: por una parte, puede ser útil para el bienestar psicológico y puede estimular la creatividad y las interacciones sociales; pero por otro, es una conducta de riesgo que puede afectar negativamente el estado de ánimo y aumentar el aislamiento y la soledad. Esto es similar a todas las llamadas “nuevas adicciones”, que involucran tecnologías, dispositivos y hábitos que son adoptados transversalmente por la población y pueden caracterizarse por la compulsividad o falta de control, pero que se utilizan ampliamente en la sociedad moderna, lo que dificulta distinguir sus efectos positivos y negativos (Tambelli et al., 2024).

Por otra parte, al igual que otras adicciones conductuales, algunas características propias de la personalidad como son la desregulación, pérdida de autocontrol, impulsividad, ansiedad, depresión, percepción y problemas de atención podrían hacer que los individuos sean más sensibles al desarrollo de BW (Favieri et al., 2023). Algunos autores señalan que para obtener una mejor comprensión de la relación subyacente entre los rasgos de la personalidad y el BW es importante que futuras investigaciones estén encaminadas a conocer la frecuencia del consumo o visualización, las gratificaciones y los motivos que impulsan este comportamiento (Ort et al., 2021).

En términos generales, el BW cumple con características suficientes para ser considerada una adicción conductual, de la misma forma que el internet o el juego. Sin embargo, hace falta investigación encaminada a caracterizar estos rasgos por medio de instrumentos diseñados para este fin. Hasta ahora, los cuestionarios realizados únicamente se enfocan en describir las características demográficas de la problemática, pero no existen instrumentos que apunten a detectar los síntomas de adicción.

## Conclusiones

El BW es un fenómeno relativamente reciente que afecta principalmente a los adultos jóvenes y que se ha visto influenciado por la dinámica de vida actual, la facilidad de acceso a plataformas de contenido audiovisual vía *streaming*, la necesidad de esparcimiento, socialización, y formas de relajación. Particularmente, el confinamiento por COVID-19 fue el escenario perfecto para el incremento de las cifras y su interacción con otras adicciones, tanto conductuales como a sustancias. Es fácil que las personas que presentan episodios de BW justifiquen el tiempo dedicado a esta actividad, principalmente en términos de la sensación transitoria de relajación que ésta les produce. Sin embargo, es necesario contemplar que han sido reportadas diversas consecuencias negativas asociadas con el BW excesivo. La

cuestión de si el exceso puede llevar al desarrollo de una adicción aún no está del todo clara. Si bien se han detectado características asociadas a otras adicciones conductuales como la adicción al internet, existen pocos instrumentos (cuestionarios) destinados a evaluar estas características en conjunto. La mayoría de ellos se han centrado en detectar la presencia del BW para poder evaluar la interacción con otras problemáticas y sus características demográficas. En este sentido es importante desarrollar propuestas que ayuden a evaluar y en todo caso caracterizar la posible adicción al BW. Aunque pasada la pandemia hubo una disminución en el reporte de BW hecho por las personas, las cifras indican que esta forma de interacción seguirá en aumento en todo el mundo. El trabajo en casa, las clases en línea, el trabajo en quipo a través de nuestros dispositivos y la necesidad de relajación no van a disminuir.

## Referencias

- Alfayad, K., Murray, R. L., Britton, J., y Barker, A. B. (2022). Content analysis of Netflix and Amazon Prime Instant Video original films in the UK for alcohol, tobacco and junk food imagery. *Journal of Public Health*, 44(2), 302–309.
- Bárcenas-CURTIS, C. Consumo de Netflix en México durante la Pandemia de Covid-19 Netflix consumption in Mexico during the Covid-19. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 14, 37-49.
- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., Pedisic, Z., Bennie, J., Vergeer, I., y Wiesner, G. (2017). Screen Time, Other Sedentary Behaviors, and Obesity Risk in Adults: A Review of Reviews. *Current obesity reports*, 6(2), 134–147.

- Burkauskas, J., Fineberg, N. A., Ioannidis, K., Chamberlain, S. R., Bowden-Jones, H., Griskova-Bulanova, I., ... y Corazza, O. (2022). Online behaviours during the COVID- 19 pandemic and their associations with psychological factors: an international exploratory study. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8823.
- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D., y Nisi, V. (2021). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence*, 27(1), 3-20.
- Cornelio-Marí, E. M. (2023). La práctica del binge-watching entre estudiantes universitarios mexicanos. *Cuadernos. Info*, (54), 205-224.
- Dresp-Langley, B. y Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910-6029.
- Erickson, S. E., Dal Cin, S., y Byl, H. (2019). An experimental examination of binge watching and narrative engagement. *Social Sciences*, 8(1), 19.
- Exelmans, L., y Van Den Bulck, J. (2017). Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 13(8), 1001–1008.
- Exelmans, L., y Van Den Bulck, J. (2018). Self-control depletion and sleep duration: the mediating role of television viewing. *Psychology & Health*, 33(10), 1251-1268.
- Favieri, F., Forte, G., Tambelli, R., Tomai, M. y Casagrande, M. (2023). I feel addicted to watching TV series: association between binge-watching and mental health. *PeerJ*, 11.
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., y Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7, 44-60.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-Watching: Development and Validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 11(2), 27.

- Hassan, R. S., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E. C., y Lim, D. S. J. M. (2021). Investigating binge-watching adverse mental health outcomes during COVID- 19 pandemic: moderating role of screen time for web series using online streaming. *Psychology Research and Behaviour Management*, 1615-1629.
- INEGI (2022). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2022. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2022/#tabulados>.
- Kobus, V., Calletti, M. J., y Santander, J. (2020). Prevalencia de síntomas depresivos, síntomas ansiosos y riesgo de suicidio en estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 58(4), 314-323.
- Koob, G.F. y Volkow, N.D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis, *Lancet Psychiatry*, 3(8), 760-773.
- Morales C. S., López, M. A., Bosch, M. A., Berastein, A. A., Robles, G. R., López, R. F., y Fernández, C. C. (2020). Condiciones de salud mental durante la pandemia por COVID-19. *Revista Internacional de Investigación en adicciones*, 6(2), 11-24.
- Ort, A., Wirz, D.S. y Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100325.
- Paulus, A. M., y Aziz, A. (2023). Binge Watching, Compensatory Health Beliefs and Academic Procrastination among University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 33(1).
- Pilipets, E. (2019). From Netflix streaming to Netflix and chill: The (dis) connected body of serial binge-viewer. *Social Media+ Society*, 5(4), 2056305119883426.
- Rogowska, A. M., y Cincio, A. (2024). Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(5), 1247.

- Ruiz, I., Cedillo, L. N., Jiménez, J. C., Hernández, D., y Miranda, F. (2020). El brote pandémico de covid-19 y las implicaciones para la adicción a internet. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(2).
- Starosta, J. A., e Lzydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469.
- Starosta, J., Lzydorczyk, B., y Lizińczyk, S. (2019). Characteristics of people’s binge-watching behavior in the “entering into early adulthood” period of life. *Health Psychology Report*, 7(2), 149-164.
- Statista (2019). El auge de las plataformas de streaming en América Latina. Recuperado de <https://es.statista.com/grafico/16339/panorama-de-la-tv-paga-por-internet-en-america-latina/>
- Statista (2023). Número estimado de suscriptores de servicios de vídeo bajo demanda (SVS) a nivel mundial en 2028, por servicio. Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/1289305/numero-de-suscriptores-de-sVS-en-todo-el-mundo-por-servicio/>
- Statista (2024a). Número de suscriptores de los principales servicios de streaming de vídeo a nivel mundial en 2023. Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/1287910/suscriptores-de-los-principales-servicios-de-streaming-de-video-del-mundo/>
- Statista (2024b). Subscription video-on-demand in Latin America - statistics & facts. Recuperado de <https://www.statista.com/topics/8288/subscription-video-on-demand-in-latin-america/#topicOverview>
- Sun, J. J., y Chang, Y. J. (2021). Associations of problematic binge-watching with depression, social interaction anxiety, and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168.



Sussman, S., & Moran, M. B. (2013). Hidden addiction: television. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 125-132.

Sussman, S. y Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 4025–4038.

Tambelli, R., Favieri, F. y Casagrande, M. (2024). New Addictions in Late Adolescence and Emerging Adulthood: How Attachment Style May Predict Problematic Use of Social Networks and Binge-Watching. *Healthcare*, 12, 556-568.