



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA GESTIÓN
DEL FENÓMENO DE BINGE-WATCHING EN PLATAFORMAS DE STREAMING
DIRIGIDO A ADULTOS JÓVENES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA:
Un estudio desarrollado en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González en
Valencia, estado Carabobo**

**Trabajo Especial de Grado para optar al Título de Especialista en
Atención Psicoeducativa del Autismo, presentado por:**
Hernández González José Ángel, CI. 31.889.441

Asesorado por:

Dra. Elke Carolina Alberto de D'liDra.

Tutor:

Lcda. Dorihec Irais Castro Carrasquero

Caracas, junio de 2026

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

UNIVERSIDAD MONTEÁVILA

COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA GESTIÓN
DEL FENÓMENO DE BINGE-WATCHING EN PLATAFORMAS DE STREAMING
DIRIGIDO A ADULTOS JÓVENES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA:
UN ESTUDIO DESARROLLADO EN EL CENTRO DE ESPECIALIDADES
PSICOPEDAGÓGICAS GONZÁLEZ EN VALENCIA, ESTADO CARABOBO.**

**Trabajo Especial de Grado para optar al Título de Especialista en
Atención Psicoeducativa del Autismo, presentado por:**
Hernández González José Ángel, CI. 31.889.441

Asesorado por:

Dra. Elke Carolina Alberto de D'liDra.

Tutor:

Lcda. Dorihec Irais Castro Carrasquero

Caracas, mayo de 2026

ACTA DE APROBACIÓN DE TEG

CARTA DE CONFIRMACIÓN DEL TUTOR



CARTA DE CONFIRMACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe, DORIEC IRAIS CASTRO CARRASQUERO, C.I. N° 12.910.432, CONFIRMO QUE EL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO presentado por el estudiante JOSE ANGEL HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, C.I. 31.889.441, cursante de la Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo, titulado PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA GESTIÓN DEL FENÓMENO DE BINGE-WATCHING EN PLATAFORMAS DE STREAMING DIRIGIDO A ADULTOS JÓVENES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA: UN ESTUDIO DESARROLLADO EN EL CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOPEDAGÓGICAS GONZÁLEZ EN VALENCIA, ESTADO CARABOBO, al cual me comprometí a orientar desde el punto de vista académico, cumple con los requisitos para su presentación.

A los 19 días del mes de junio de 2026.

Firma del Tutor

DATOS DEL TUTOR:

Nombre y Apellido: DORIEC IRAIS CASTRO CARRASQUERO.
Cédula: 12.910.432.

Av. Buen Pastor, Urb. Boletta Norte, Caracas, Venezuela.
Tel.: 232.52.55/5142/3221 Fax: 232.56.23

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA REALIZAR EL TEG



Asunto: Carta de autorización

Sres. Universidad Montéavila
Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo
Presente.

Por medio de la presente comunicación le informo que en mi carácter de Directora del Centro Psicopedagógico Gonzales, autorizo al estudiante de la Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo, Hernández González José Ángel N V-31889441, a realizar un estudio de Grado con fines estrictamente académicos: **PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL BINGE WATCHING EN LAS PLATAFORMAS DE STREAMING EN JÓVENES ADULTOS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA. VALENCIA CARABOBO**

Atentamente,

Lesdys González
PSICOPEDAGOGA
Teléf. Cel: (0424) 2932757
Firma

Licda. Lesdys González
C.I -11480258
Directora general CEPSIG
Teléfono 04242932757.

DEDICATORIA

A mis padres, por ser el cimiento inquebrantable de mi vida, por enseñarme que la perseverancia es la llave que abre cualquier puerta y por creer en mí incluso en los momentos de mayor incertidumbre. Este logro es, en gran medida, fruto de su amor y sacrificio.

A los jóvenes adultos con Trastorno del Espectro Autista que, con su manera única, profunda y auténtica de percibir y habitar el mundo, dieron sentido a esta investigación. Gracias por permitirme aprender de ustedes y por inspirar este programa, que nace con el deseo de devolverles herramientas para su autonomía.

A mi familia y amigos cercanos, por ser mi cable a tierra, por su paciencia ante las largas jornadas de estudio y por celebrar cada pequeño avance en este camino académico.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Monteávila, mi casa de estudios, por brindarme la formación técnica y humana necesaria para abordar la neurodiversidad con rigor y empatía.

A mi tutora, la Dra. Elke Carolina Alberto de D'li, por su guía constante, sus acertadas observaciones y su invaluable rigor académico. Su experiencia no solo dio forma a este Trabajo Especial de Grado, sino que elevó mi visión sobre la atención psicoeducativa.

Al Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, en la ciudad de Valencia, por abrir sus puertas a esta investigación, facilitando el acceso al campo de estudio y permitiendo que esta propuesta tenga un impacto real en nuestra localidad. Gracias a todo el equipo clínico por su disposición para compartir su saber profesional.

A cada uno de los participantes y sus familias, quienes, con absoluta confianza, compartieron sus experiencias, rutinas y desafíos. Sin su apertura y honestidad, este programa no habría sido posible.

A todos aquellos, docentes y colegas, que con su conocimiento y apoyo silencioso, formaron parte de esta etapa de mi crecimiento profesional.



Universidad
Monteávila

Comité de Estudios
de Postgrado

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA}

UNIVERSIDAD MONTEÁVILA

COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO

Propuesta de un programa de intervención para la gestión del fenómeno de binge-watching en plataformas de streaming dirigido a adultos jóvenes con trastorno del espectro autista: Un estudio desarrollado en el centro de especialidades psicopedagógicas gonzález en valencia, estado carabobo.

Autor: Hernández González José Ángel, CI. 31.889.441

Asesorado por: Dra. Elke Carolina Alberto de D'liDra.

Tutor: Lcda. Dorihec Irais Castro Carrasquero

Año: 2026

RESUMEN

El presente Trabajo Especial de Grado propone un programa psicoeducativo de intervención para la gestión del fenómeno de binge-watching (consumo intensivo de contenidos) en adultos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Desarrollado en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, en Valencia, estado Carabobo, el estudio parte de la premisa de que, para esta población, el consumo digital no es solo ocio, sino un mecanismo de autorregulación ante un entorno sensorialmente caótico.

La investigación, de tipo campo y modalidad proyecto factible, diagnosticó patrones de consumo problemático y la necesidad de herramientas de higiene digital accesibles. Mediante un enfoque cuantitativo, se evidenció que la carencia de apoyos visuales y de estrategias de autorregulación en las interfaces actuales exacerba la conducta compulsiva, impactando negativamente en la autonomía y la salud integral. La propuesta, fundamentada en la Teoría de Usos y Gratificaciones y los principios de la neurodiversidad, busca dotar al joven adulto y a sus cuidadores de protocolos estructurados para transformar la dependencia digital en una herramienta de autonomía funcional. Se concluye que una intervención basada en la accesibilidad cognitiva es vital para equilibrar el mundo virtual con las demandas de la vida adulta en el contexto venezolano.

Línea de trabajo: Discapacidad, accesibilidad universal e inclusión.

Palabras claves: Binge-watching, Trastorno del Espectro Autista (TEA), Psicoeducación, Autorregulación, Accesibilidad cognitiva, Higiene digital, Neurodiversidad

INDICE GENERAL

ACTA DE APROBACIÓN DE TEG	3
CARTA DE CONFIRMACIÓN DEL TUTOR	4
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA REALIZAR EL TEG	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTOS.....	7
RESUMEN.....	8
INDICE GENERAL	10
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPITULO I.....	18
EL PROBLEMA	18
Planteamiento del problema.....	18
Preguntas de Investigación	23
Propósitos de la Investigación	24
Justificación e Importancia	25
Alcance y Delimitación.....	27
Delimitación Espacial	29
Delimitación Temporal	29
Alcance Poblacional	30
Alcance de la Propuesta	30
Cronograma de elaboración del trabajo especial de grado (TEG).....	32
CAPÍTULO II.....	34
MARCO TEÓRICO	34
Antecedentes Internacionales	35
Antecedentes Nacionales.....	37
Bases Teóricas	39
Bases Legales	78
CAPÍTULO III.....	85
MARCO METODOLÓGICO	85
Línea de Trabajo	85
Tipo de Investigación.....	86
Diseño de Investigación	86
Fases de la Investigación	87
Población y Muestra	87
Población	87
Criterios de Inclusión.....	88
Tipo de Población.....	89
Muestra.....	89
Técnicas de recolección de información.	90
Instrumentos de recolección de información.	91
Validez y confiabilidad	92

Validez	92
Confiabilidad	93
Tabla 6. Cuadro de variables por Objetivos.....	97
CAPÍTULO IV	107
ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	107
CAPÍTULO V.....	155
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	155
Recomendaciones.....	157
CAPÍTULO VI	161
LA PROPUESTA.....	161
Nombre de la Propuesta	161
Presentación de la Propuesta	161
Objetivo General	163
Objetivos Específicos.....	163
Justificación de la propuesta	164
Descripción de la herramienta (Fases de Implementación)	165
Fase I: Fase de Sensibilización (El "Mapa del Consumo")	165
Fase II: Fase de Entrenamiento y Apoyos Visuales	167
Fase III: Fase de Generalización y Mantenimiento.....	169
Recursos Necesarios	170
Evaluación de Resultados	171
ANEXOS	174
Instrumento de recolección de datos: Consumo digital y tea.....	174
BIBLIOGRAFÍAS.....	180

INDICE DE FIGURAS

SECCIÓN I: Hábitos de consumo de contenido audiovisual

Figura 1: Representación del Grado de TEA.	40
Figura 2: Hábitos de consumo de contenido audiovisual (Series y Películas) – (Ítem 1).	106
Figura 3: Frecuencia semanal de uso de plataformas de streaming – (Ítem 2).	107
Figura 4: Distribución porcentual de la dificultad para detener el consumo – (Ítem 3).	108
Figura 5: Distribución porcentual de la afectación en responsabilidades – (Ítem 4).	109
Figura 6: Tendencia a la repetición de contenidos (Re-watch) – (Ítem 5).	110
Figura 7: Necesidad urgente de continuidad en el consumo – (Ítem 6).	111

SECCIÓN II: Factores predisponentes y mantenedores

Figura 8: Pérdida de noción del entorno durante la visualización – (Ítem 1).	112
Figura 9: Nivel de irritabilidad ante interrupciones – (Ítem 2).	115
Figura 10: Uso de series como recurso ante la soledad – (Ítem 3).	117
Figura 11: Uso de series para combatir el aburrimiento – (Ítem 4).	118
Figura 12: Uso de series para la gestión de la ansiedad – (Ítem 5).	120
Figura 13: Organización de tareas mediante horarios o apoyos visuales – (Ítem 6).	121
Figura 14: Acceso a internet privado en la habitación – (Ítem 7).	130

SECCIÓN III: Necesidades de formación y orientación

Figura 15: Nivel de conocimiento del término "Higiene Digital" – (Ítem 1).	131
Figura 16: Percepción del impacto del streaming en la salud – (Ítem 2).	133
Figura 17: Necesidad de técnicas para limitar el tiempo de consumo – (Ítem 3).	135
Figura 18: Necesidad de apoyo familiar para el manejo de pantallas – (Ítem 4).	140

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cronograma de Actividades (2025 - 2026)	34
Tabla 2 Evolución de la Concepción del TEA en los Manuales Diagnósticos	65
Tabla 3 Criterios de diagnóstico TEA	72
Tabla 4 Significados del Índice de Autorregulación	87
Tabla 5 Cuadro de variables por Objetivos	101
Tabla 6 Hábitos de consumo de contenido audiovisual (Series y Películas)	108
Tabla 7 Frecuencia semanal de uso de plataformas de streaming	109
Tabla 8 Cantidad de capítulos vistos por sesión	111
Tabla 9 Autocontrol y postergación de actividades por consumo de series	112
Tabla 10 Tendencia a la repetición de contenidos (Re-watch)	113
Tabla 11 Necesidad urgente de continuidad en el consumo	114
Tabla 12 Pérdida de noción del entorno durante la visualización	116
Tabla 13 Nivel de irritabilidad ante interrupciones	119
Tabla 14 Uso de series como recurso ante la soledad	121
Tabla 15 Uso de series para combatir el aburrimiento	122
Tabla 16 Uso de series para la gestión de la ansiedad	123
Tabla 17 Organización de tareas mediante horarios o apoyos visuales	125
Tabla 18 Acceso a internet privado en la habitación	128
Tabla 19 Nivel de conocimiento del término Higiene Digital	129
Tabla 20 Percepción del impacto del streaming en la salud	131
Tabla 21 Necesidad de técnicas para limitar el tiempo de consumo	132
Tabla 22 Necesidad de apoyo familiar para el manejo de pantallas	133
Tabla 23 Disposición al uso de un programa de apoyo visual	140
Tabla 24 Ficha Técnica del Instrumento	145
Tabla 25 Procedimiento de Validación	147

INTRODUCCIÓN

En la era contemporánea, la tecnología de la información y la comunicación se ha consolidado como un eje vertebrador de la cotidianidad, transformando no solo los paradigmas de interacción social, sino también las dinámicas de ocio y consumo de contenidos audiovisuales. Entre estas prácticas, el fenómeno del binge-watching entendido como el consumo compulsivo o intensivo de series y programas de televisión ha emergido como una conducta predominante. Si bien este fenómeno es analizado frecuentemente desde la perspectiva del entretenimiento masivo, adquiere matices significativamente distintos cuando se analiza bajo la óptica de la neurodiversidad, específicamente en adultos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Para esta población, las interfaces digitales pueden trascender el rol de mero entretenimiento para convertirse en espacios de autorregulación y refugio sensorial ante un entorno externo que a menudo resulta caótico, sobreestimulante o predictiblemente hostil.

No obstante, esta función adaptativa del entorno digital conlleva riesgos inherentes. La falta de estructuras de diseño enfocadas en la accesibilidad cognitiva y la ausencia de herramientas psicoeducativas específicas para la gestión de este consumo pueden derivar en patrones de dependencia que impactan negativamente en la autonomía funcional, la salud integral y el bienestar emocional de los adultos jóvenes. Ante esta problemática, surge la imperiosa necesidad de investigar, diagnosticar y proponer mecanismos que permitan una interacción saludable y consciente con el mundo digital, dotando al individuo y a su entorno de las

herramientas necesarias para transformar el consumo pasivo en una experiencia de empoderamiento y autodeterminación. Es en este contexto donde se inscribe el presente Trabajo Especial de Grado, cuyo propósito fundamental es generar una respuesta estructurada que articule la accesibilidad universal con las necesidades particulares de la neurodiversidad.

La estructura de esta investigación se organiza a través de seis capítulos interconectados, diseñados para guiar al lector desde la comprensión teórica del problema hasta la aplicación práctica de una solución innovadora. En el primer capítulo, se delimita el problema de investigación, estableciendo la justificación y los objetivos que orientan el estudio, contextualizando la situación específica detectada en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González. Seguidamente, el segundo capítulo se adentra en el marco teórico, fundamentando la investigación en la Teoría de Usos y Gratificaciones y los principios de la neurodiversidad, elementos que permiten comprender la relación entre el usuario TEA y el consumo digital.

El tercer capítulo detalla el marco metodológico, describiendo el diseño de la investigación como proyecto factible y la metodología cuantitativa empleada para la recolección y análisis de datos. Posteriormente, el cuarto capítulo presenta el diagnóstico, donde se exponen los hallazgos empíricos respecto a los patrones de consumo problemático, evidenciando las carencias actuales en términos de apoyos

visuales y estrategias de regulación. En el quinto capítulo se desarrolla la discusión de los resultados, contrastando las evidencias recolectadas con la literatura científica y estableciendo las bases conceptuales para la intervención. Finalmente, el sexto capítulo culmina con la propuesta: el programa psicoeducativo de intervención, una estructura diseñada específicamente para brindar protocolos de higiene digital y accesibilidad cognitiva, con la finalidad última de equilibrar la integración virtual con las demandas y retos de la vida adulta en el contexto venezolano.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

Los hábitos de consumo de entretenimiento se han transformado drásticamente en la era digital, desplazando a la televisión lineal tradicional en favor de los modelos de video bajo demanda (VOD). Esta transición representa lo que Amanda Lotz (2017) define como el paso de la "era de la red" a la "era del portal", donde el control de la programación se traslada del emisor al receptor. En este contexto, el acceso inmediato e ilimitado a contenidos audiovisuales se ha normalizado gracias a la expansión global de plataformas de streaming como Amazon Prime, HBO Max, Disney+ y Netflix. Esta transición ha cambiado la estructura de la audiencia, que ahora consiste en un espectador activo que configura su propia programación, en lugar del espectador pasivo que estaba sujeto a horarios (Matrix, 2014, p. 119). Aunque esto ha supuesto una mejora en la accesibilidad a nivel cultural, ha producido fenómenos de comportamiento complicados, como el "atracción de series" o binge-watching. La observación de varios episodios de un programa en una sola sesión es un comportamiento que se ha creado deliberadamente con el objetivo de incrementar al máximo la retención del usuario, utilizando algoritmos para la reproducción automática y narrativas cliffhanger (Jenner, 2018, p. 246).

Bajo este orden de ideas, la relación entre el procesamiento sensorial y el fenómeno del binge-watching en los adultos con TEA se vuelve evidente al analizar la función que cumple el contenido audiovisual como regulador externo. Para un individuo cuyo sistema nervioso interpreta las señales del entorno de manera desorganizada o hipersensible, el mundo físico puede resultar caótico e impredecible. En contraste, las plataformas de streaming ofrecen un entorno de estimulación sensorial controlada, repetitiva y altamente predecible.

El consumo de series en atracón permite al sujeto sumergirse en una experiencia visual y auditiva que bloquea los estímulos ambientales estresantes, funcionando como una herramienta de autorregulación sensorial. No obstante, cuando esta búsqueda de cohesión se enfrenta a la arquitectura persuasiva de las plataformas, la línea entre el interés apasionado y la conducta compulsiva se desdibuja. El binge-watching deja de ser una elección de ocio para convertirse en un ciclo de dependencia, donde el joven adulto utiliza la hiperfocalización en la narrativa de las series para compensar sus dificultades de integración sensorial. En consecuencia, nuestro programa no busca la prohibición, sino la sustitución de esta conducta por estrategias de regulación consciente, devolviendo al individuo el control sobre su entorno digital y permitiéndole una inserción social más equilibrada.

El sector del entretenimiento visual está atravesando una transformación considerable, especialmente en los últimos diez años con la llegada de importantes

alternativas: los servicios de streaming como Netflix, HBO o Amazon Prime Video. Estas aplicaciones ofrecen la posibilidad de disfrutar de series o películas en el momento, la manera y el lugar que desees, a cambio de abonar una tarifa razonable cada mes. Por tanto, captan sobre todo la atención de adultos y gente joven (Zamora, 2020, p. 7). Estas plataformas han venido a conectar al planeta entero mediante las nuevas tecnologías de la comunicación, en donde se manifiestan diversas problemáticas existentes en la humanidad, que ha inmerso en un intercambio y unificación de contenidos, en la cual repercute diferentes pensamientos y universos con la posibilidad de adoptar comportamientos y conductas las cuales no son propias de los individuos (Huete Narváez & Alonzo Cajina, 2021, p. 11).

A nivel mundial, la preocupación por el binge-watching ha trascendido el ámbito del entretenimiento para ubicarse en la esfera de la salud pública y la psicología conductual. Diversos estudios asocian este hábito con el sedentarismo, la alteración de los ciclos circadianos, el aislamiento social y la procrastinación de responsabilidades vitales (Flayelle et al., 2017, p. 26). Sin embargo, cuando se analiza este fenómeno bajo la óptica de la neurodiversidad, específicamente en el Trastorno del Espectro Autista (TEA), la situación adquiere matices de mayor vulnerabilidad debido a las características intrínsecas del procesamiento cognitivo y las particularidades neurobiológicas del trastorno. Como señala Uta Frith (2003) en sus estudios sobre la "coherencia central débil", la dificultad para integrar la información en un todo contextual y la tendencia a centrarse en detalles aislados pueden limitar la capacidad de respuesta ante entornos complejos. Esta configuración cognitiva, propia de la condición, influye directamente en cómo el

individuo percibe y procesa los estímulos del entorno, incrementando su susceptibilidad ante situaciones de riesgo o de alta demanda adaptativa.

La interacción directa de las plataformas con personas dentro del trastorno del espectro autista puede reflejar situaciones reales y ofrecer herramientas para gestionarlas, promoviendo su autoconocimiento, su autonomía y su bienestar. Como indica Permuy (2024), "las personas con autismo a menudo perciben el mundo de forma diferente, pueden presentar dificultades de adaptación a situaciones cotidianas", por lo que las plataformas pueden servir como herramientas accesibles para trabajar habilidades sociales mediante la anticipación (p. 3). No obstante, la línea entre el interés apasionado y la conducta compulsiva es delgada, y el diseño de estas plataformas a menudo sobrepasa las capacidades de autorregulación y funciones ejecutivas de esta población (Klin et al., 2002, p. 35).

Desde la perspectiva de la Accesibilidad Universal, el desafío radica en que estas plataformas están diseñadas bajo un estándar de usuario neurotípico, ignorando las necesidades de procesamiento de información de las personas con TEA. Al carecer de interfaces con apoyos visuales o sistemas de autorregulación integrados, se crean entornos digitales incapacitantes que vulneran el derecho a una participación autónoma. Al descender al contexto latinoamericano y específicamente al venezolano, la brecha en la atención a la salud mental y la falta de programas de educación digital se hacen evidentes, donde el binge-watching puede interpretarse como un mecanismo de afrontamiento ante un entorno hostil, pero que paradójicamente refuerza el aislamiento.

La situación en el estado Carabobo, y específicamente en Valencia, evidencia que los jóvenes adultos con Trastorno del Espectro Autista (TEA) enfrentan barreras estructurales significativas, tales como un sistema de transporte público deficiente y una oferta limitada de espacios recreativos inclusivos. A esto se suma una presión familiar constante hacia la "normalización" conductual que, a menudo, carece del acompañamiento técnico necesario. Según las observaciones clínicas recopiladas en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, se ha detectado que el fenómeno del binge-watching está desplazando actividades fundamentales para el desarrollo autónomo y la salud integral. Este desplazamiento encuentra su explicación científica en lo planteado por Russell Barkley (2012) sobre el déficit en las funciones ejecutivas, donde la dificultad para la autorregulación y la inhibición de respuestas facilita que el consumo prolongado de medios digitales interfiera con las rutinas de autocuidado, interacción social y descanso, exacerbando la vulnerabilidad de esta población en el entorno local.

El problema central es la inexistencia de protocolos que aborden el tiempo en pantalla desde la neurobiología del autismo y la accesibilidad, favoreciendo intervenciones punitivas que aumentan la ansiedad.

Por lo tanto, surge la necesidad de formular una propuesta programática que brinde herramientas de accesibilidad cognitiva y autorregulación. Para orientar la investigación, se plantean las siguientes interrogantes:

Preguntas de Investigación

¿Cómo influyen las barreras de accesibilidad cognitiva y los patrones de diseño de las plataformas de streaming en la conducta de binge-watching de los jóvenes adultos con TEA en Valencia?

¿Qué elementos teóricos y prácticos debe contener un programa psicoeducativo basado en la inclusión digital para transformar el binge-watching de una conducta compulsiva a una actividad de ocio saludable?

¿Cómo se puede dotar a estos jóvenes de competencias de autorregulación que les permitan equilibrar el mundo virtual con las demandas de la autonomía en la vida adulta?

¿Qué recursos y estrategias de diseño universal para el aprendizaje (DUA) son necesarios para asegurar que la intervención sea accesible, atractiva y efectiva para la población de jóvenes adultos con TEA en el municipio Valencia?

Propósitos de la Investigación

Propósito General

Propuesta de un programa de psicoeducación y autorregulación conductual orientado al manejo del *binge-watching* en plataformas de streaming, dirigido a jóvenes adultos con Trastorno del Espectro Autista (TEA) en la ciudad de Valencia, Carabobo.

Propósitos Específicos

1. Diagnosticar los patrones de consumo de contenidos en plataformas de streaming y la frecuencia de conductas de *binge-watching* en jóvenes adultos con TEA en el contexto de Valencia, Carabobo.
2. Analizar los factores neurocognitivos, emocionales y ambientales que se vinculan con la permanencia de conductas de visualización compulsiva en la población de estudio.
3. Establecer los requerimientos psicológicos y de orientación técnica que demandan los jóvenes adultos con TEA y sus cuidadores para una gestión autorregulada del tiempo libre y la tecnología.

Justificación e Importancia

La presente investigación encuentra su justificación en la necesidad de generar insumos teóricos y prácticos que contribuyan a la actualización de los enfoques de intervención psicopedagógica y social dirigidos a la población con Trastorno del Espectro Autista. En lugar de pretender una transformación inmediata del sistema, este estudio se propone como una herramienta de análisis que, partiendo de la realidad observada en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, permita diseñar estrategias más ajustadas a la era digital. Este enfoque se sustenta en la Teoría del Desarrollo Sociocultural de Lev Vygotsky (1978), quien postula que el aprendizaje y el desarrollo son procesos mediado por herramientas culturales; bajo esta premisa, si las herramientas de consumo cultural han cambiado hacia el entorno digital y el streaming, las estrategias de mediación deben evolucionar en consecuencia para no quedar obsoletas frente a las nuevas dinámicas de interacción del adulto joven.

La puesta en marcha de este proyecto es necesaria porque aborda un vacío existente en la atención clínica y educativa en Valencia, estado Carabobo: la falta de protocolos especializados en la "higiene digital" para adultos neuro divergentes.

Desde una perspectiva teórica y clínica, el aporte de este trabajo es significativo al abordar el binge-watching no simplemente como un vicio o una falta de voluntad, sino como un fenómeno complejo vinculado a las características del Trastorno del Espectro Autista (TEA). Al entender que este comportamiento puede funcionar como un mecanismo de regulación sensorial (stimming visual) y regulación emocional (desconexión ante la ansiedad) ya que, si bien es la misma

conducta, su función es diferente en uno u otro caso, la propuesta trasciende la prohibición punitiva y ofrece un enfoque de gestión y autorregulación. Esto es crucial, ya que las intervenciones tradicionales diseñadas para población neurotípica suelen fallar en personas con TEA al no considerar sus perfiles específicos de funcionamiento ejecutivo y procesamiento de la información.

En el ámbito social y práctico, la importancia de esta propuesta radica en su impacto directo sobre la calidad de vida y la autonomía del joven adulto. En el contexto venezolano actual, donde las opciones de ocio presencial son limitadas y costosas, las pantallas se han convertido en el principal entorno de interacción. Sin embargo, el aislamiento que produce el consumo compulsivo limita gravemente las oportunidades de inserción laboral, académica y social, perpetuando la dependencia familiar. Este proyecto busca proporcionar un conjunto de estrategias diseñadas para mitigar los patrones de consumo digital problemático, actuando como un recurso de apoyo para que el joven adulto desarrolle habilidades de autorregulación sobre su tiempo y explore una mayor diversidad de intereses. Más que garantizar un cambio definitivo, la propuesta se fundamenta en la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2000), la cual sostiene que la motivación intrínseca y la autonomía funcional dependen de la capacidad del individuo para gestionar sus propias conductas en entornos de alta demanda estimulante, como las plataformas de streaming. De este modo, al fortalecer las competencias de elección y planificación desde el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, se sientan las bases para fomentar una vida adulta con mayores niveles de

independencia y funcionalidad, ajustando las expectativas del estudio a la facilitación de herramientas y no a la resolución absoluta de la problemática.

Para la población con TEA, el beneficio es tangible: se les dota de estrategias metacognitivas para identificar sus propios detonantes de ansiedad y gestionar su ocio sin culpa ni conflicto. Para las familias y cuidadores, el programa representa un recurso de apoyo invaluable, ofreciendo pautas claras para manejar situaciones cotidianas de conflicto por el uso de pantallas, reduciendo el estrés en el hogar y mejorando la convivencia familiar.

Finalmente, desde el punto de vista metodológico, esta propuesta servirá como antecedente y modelo para futuras intervenciones en la región, demostrando que es posible y necesario integrar la educación digital en los planes de tratamiento y apoyo para personas con diversidad funcional. Contribuye a cambiar el paradigma de la "restricción" al de la "competencia digital saludable", preparando a los jóvenes adultos para navegar un mundo cada vez más virtualizado sin perder su conexión con la realidad tangible.

Alcance y Delimitación

La presente investigación se inscribe en el ámbito de la Administración de Programas Psicoeducativos, con un enfoque orientado hacia la gestión estratégica

de intervenciones que promuevan la autonomía funcional. En lugar de un abordaje clínico-médico, este estudio se centra en la estructuración administrativa de un modelo de mediación que permita al adulto joven con TEA organizar sus procesos de aprendizaje y consumo digital de manera eficiente. Esta perspectiva se fundamenta en la Teoría de la Experiencia de Aprendizaje Mediado de Reuven Feuerstein (1980), la cual sostiene que la capacidad cognitiva de un individuo puede ser potenciada mediante la intervención de un mediador que organiza y estructura los estímulos del entorno. Bajo este marco psicoeducativo, el proyecto busca diseñar una ruta de gestión operativa en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, que facilite la adquisición de hábitos de autorregulación frente al binge-watching, transformando la estructura de consumo pasivo en una dinámica de aprendizaje activo y organizado.

Se inscribe formalmente en la línea de trabajo orientada a la Teoría de Usos y Gratificaciones (TUG), analizando la intersección crítica entre la salud mental, la neurodivergencia y el impacto de las nuevas tecnologías de consumo masivo. El alcance del estudio se delimita estrictamente al análisis y la gestión psicoeducativa del binge-watching entendido como el consumo intensivo de contenidos audiovisuales en serie y no pretende abordar otras formas de uso problemático de la tecnología, tales como el juego patológico (online gambling) o el trastorno por uso de videojuegos, ni tampoco patologías psiquiátricas comórbidas graves que exijan una intervención de carácter farmacológico. Esta delimitación se apoya en los criterios de Mark Griffiths (2019), quien sostiene que el comportamiento sedentario frente a las pantallas en poblaciones neurodivergentes requiere

estrategias de mediación específicas que diferencien el hábito de consumo de la adicción química, permitiendo así que el diseño del programa en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González se concentre en la reestructuración de rutinas y la higiene digital sin invadir competencias del área médica o psiquiátrica.

El estudio se limita al análisis y manejo conductual del *binge-watching* (consumo masivo de series) y no pretende abordar otras adicciones tecnológicas (como videojuegos o apuestas online) ni patologías psiquiátricas comórbidas graves que requieran intervención farmacológica.

Delimitación Espacial

El proyecto se desarrollará físicamente en el Municipio Valencia, Estado Carabobo, Venezuela. El ámbito de actuación para la fase de diagnóstico y la posterior implementación piloto de la propuesta se circunscribe a instituciones de apoyo a la neurodiversidad y consultas privadas ubicadas en la zona metropolitana de Valencia. Específicamente, se tomarán como referencia los espacios donde estos jóvenes adultos socializan o reciben terapia ocupacional y psicológica, así como el entorno domiciliario de los participantes, dado que el consumo de streaming es una actividad predominantemente doméstica.

Delimitación Temporal

La investigación y el diseño de la propuesta se llevarán a cabo durante el período académico correspondiente al año en curso (2025-2026). Este lapso abarca

desde la fase de recolección de datos diagnósticos hasta la validación del contenido programático por parte de expertos en el área.

Alcance Poblacional

La cobertura del proyecto está dirigida específicamente a la población de jóvenes adultos, definidos para esta investigación en un rango etario aproximado de 18 a 30 años, diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista (TEA). El alcance se centra prioritariamente en aquellos individuos con TEA de Nivel 1 (requieren apoyo) o Nivel 2 (requieren apoyo sustancial), quienes poseen un nivel de autonomía suficiente para manejar dispositivos electrónicos y seleccionar contenidos, pero que presentan desafíos en la autorregulación ejecutiva. De manera indirecta, el alcance del proyecto incluye a los padres, cuidadores y familiares convivientes, quienes serán beneficiarios secundarios al recibir herramientas para el manejo de la convivencia digital en el hogar.

Alcance de la Propuesta

La presente propuesta se circunscribe al diseño, fundamentación teórica y estructuración metodológica de un programa psicoeducativo de gestión digital. El alcance definitivo de este Trabajo Especial de Grado se define como la entrega de un producto factible, consistente en un manual instruccional o guía de intervención estructurada que detalle sesiones, estrategias de mediación y recursos operativos listos para su implementación por parte de profesionales de la salud o facilitadores capacitados. En concordancia con lo expuesto por Fidias Arias (2012) sobre la

investigación proyectiva, el estudio se orienta a la elaboración de una propuesta funcional que resuelva una necesidad detectada en el contexto local; por lo tanto, aunque se contempla la validación de contenido por juicio de expertos, la ejecución a escala masiva o el seguimiento longitudinal del programa exceden los límites temporales y operativos de este trabajo. De esta manera, el manual queda establecido como una línea de acción estratégica y una base documental para futuras implementaciones en instituciones públicas o privadas de la región que busquen optimizar la atención psicoeducativa en la era digital.

Cronograma de elaboración del trabajo especial de grado (TEG)

A continuación se presenta la programación detallada de las fases del Trabajo Especial de Grado, estructurada por periodos bimensuales desde el inicio de la planificación hasta la defensa pública.

Tabla 1: Cronograma de Actividades (2025 - 2026)

Marzo	-	Mayo	-	Junio	Julio	-	Agosto	Septiembr	Noviembr	Enero	-	Julio
Abril 2025		2025			2025			e - Octubre 2025	e - Diciembre 2025			2026
Fase I:	Fase II:	Fase III:	Fase IV:	Fase V:	Fase VI:							
Planificación	Fundamentación	Metodología	Diagnóstico	Análisis	Propuesta y Defensa							
Selección y delimitación del tema en el Centro González.	Arqueo bibliográfico sobre TEA, Binge-watching y funciones ejecutivas.	Definición del diseño de investigación (Proyecto Factible).	Diseño y validación de instrumento s por juicio de expertos.	Aplicación de encuestas a jóvenes con TEA en Valencia.	Diseño integral del Programa Psicoeducativo (Sesiones y Recursos).							
Redacción del Capítulo I:	Redacción del Capítulo II: Marco Teórico	Redacción del Capítulo III:	Selección de la muestra y	Tabulación, graficación	Redacción de Conclusiones y							

El Problema (Objetivos y Justificación).	(Bases Teóricas y Legales).	Marco y Metodológico.	prueba piloto de instrumento s.	e de interpretaci ón de resultados	Recomendacio nes.
Entrega de avances iniciales al tutor.	Organización de antecedentes nacionales e internacionales .	Operacionalizac ión de variables y definición de técnicas.	Trámites institucionales para el abordaje de campo.	Redacción del Capítulo V: Conclusion es del diagnóstico .	Entrega del Tomo Final, Pre-defensa y Defensa Pública del TEG.

Notas del Cronograma:

- **Periodo Marzo - Agosto 2025:** Corresponde a la consolidación del Anteproyecto (Capítulos I, II y III).
- **Periodo Septiembre - Diciembre 2025:** Enfocado en el trabajo de campo en la localidad de Valencia y el diagnóstico de necesidades.
- **Periodo Enero - Julio 2026:** Fase de cierre donde se construye el manual/guía (La Propuesta) y se cumplen los procesos administrativos para la obtención del título

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Dentro de la perspectiva de la investigación cualitativa, refiere Martínez (2004) que “este ‘marco’ (así, entre comillas) no debe ‘enmarcar’ (delimitar) la búsqueda del investigador, pues sólo es ‘referencial’, es decir, sólo tiene por finalidad exponer lo que se ha hecho hasta el momento para esclarecer el fenómeno objeto de la investigación” (p. 77).

En tal sentido, se ofrecen a continuación los referentes descriptivos del uso del celular con aproximaciones investigativas a las vivencias de las personas adultas con trastorno del espectro autista grado 1. Es pertinente destacar que, a diferencia de los enfoques fenomenológicos previos, la presente investigación se suscribe a un paradigma Cuantitativo, el cual busca medir con precisión la frecuencia y prevalencia del uso de dispositivos y plataformas mediante estadística descriptiva, con el fin de fundamentar una propuesta de intervención operativa.

Antecedentes Internacionales

En el ámbito internacional, **Martínez Serrano (2024)** presentó ante la Universidad Complutense de Madrid la tesis doctoral titulada: “*¿Qué queremos decir cuando hablamos de binge-watching?*”. El objetivo general de esta investigación fue delimitar y definir conceptualmente el fenómeno del *binge-watching* desde la perspectiva del comportamiento del consumidor y la nueva cultura audiovisual.

La investigación se enmarca en un enfoque metodológico mixto, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas para analizar cómo las plataformas de *streaming* han modificado los hábitos de consumo, transformando al espectador tradicional en un sujeto activo que gestiona su propia programación. Entre sus conclusiones, la autora destaca que el *binge-watching* no es solo un hábito de consumo intensivo, sino una práctica cultural compleja que implica gratificaciones psicológicas específicas, como la evasión y la inmersión narrativa, facilitadas por la arquitectura tecnológica de las plataformas VOD (Video On Demand).

Aporte a la investigación: Este estudio constituye un antecedente fundamental para la presente investigación, ya que provee el marco conceptual base para entender el *binge-watching* no solo como una conducta aislada, sino como un fenómeno estructurado. Su análisis sobre las motivaciones de la audiencia permite sustentar teóricamente cómo esta práctica puede convertirse en un mecanismo de regulación o evasión, lo cual es vital para comprender su impacto específico en la población con Trastorno del Espectro Autista.

Pañero Montes, José Alberto (2018), en su Trabajo de Fin de Máster titulado Cambio en las formas de consumo de contenido audiovisual: Binge Watching. Estudio Cuantitativo, presentado en la Universidad Autónoma de Madrid (España), se propuso entender cuáles son las gratificaciones obtenidas por los usuarios al ver series de TV y determinar si existe una relación entre dichas gratificaciones y el consumo continuado o binge-watching, tomando como base la Teoría de Usos y Gratificaciones.

La investigación surge ante la transformación de los hábitos de consumo audiovisual derivados del crecimiento de plataformas de streaming (VOD) y la necesidad de analizar el comportamiento de "atracción" desde una perspectiva de comportamiento del consumidor y racionalidad. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, utilizando un muestreo por cuotas aplicado a estudiantes universitarios de la Comunidad de Madrid, a quienes se aplicó una encuesta estructurada para medir variables como hábito, relax, interacción social y disfrute. Los resultados permitieron confirmar que gratificaciones como la interacción social y el disfrute (evasión) motivan significativamente el binge-watching en jóvenes, y que existe una dualidad entre el consumo racional (planificado) y el impulsivo. Finalmente, el estudio aporta un modelo teórico que explica cómo la búsqueda de gratificaciones específicas impulsa la conducta de visualización intensiva, ofreciendo datos relevantes para comprender los patrones de consumo en la población joven, lo cual es fundamental para diseñar estrategias de gestión de este hábito.

Antecedentes Nacionales

En el contexto nacional, **Tovar Mattar (2025)** desarrolló en la Universidad Monteávila el Trabajo Especial de Grado titulado: *“Comprensión del uso del teléfono celular desde la perspectiva de los adultos con trastorno del espectro autista grado uno de la Asociación para el Desarrollo de la Educación Complementaria”*. El propósito principal fue comprender los significados y usos que los adultos con TEA nivel 1 otorga al dispositivo móvil en su vida cotidiana.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, utilizando entrevistas en profundidad aplicadas a adultos diagnosticados con TEA. Los resultados revelaron que, para esta población, la tecnología no es solo una herramienta de entretenimiento, sino un canal esencial para la regulación emocional, la seguridad y la interacción social mediada, actuando a menudo como un "filtro" que facilita su desenvolvimiento en el entorno social.

Aporte a la investigación: Este trabajo es de suma relevancia y pertinencia para el estudio actual, dado que aborda la misma población objetivo (Adultos con TEA) y se circunscribe a la misma casa de estudios y línea de investigación. Aporta evidencia empírica sobre cómo las personas con autismo utilizan la tecnología digital como herramienta de apoyo y autorregulación. Metodológicamente, ofrece una guía sobre el abordaje cualitativo y fenomenológico necesario para interpretar las experiencias subjetivas de los adultos con autismo frente al consumo de pantallas, sirviendo de base para justificar la necesidad de programas que orienten estos usos hacia hábitos funcionales.

Ysea Sangroni, María Carolina (2020), en su Trabajo Especial de Grado titulado Fase Psicoeducativa de un Programa de Acompañamiento a los Padres de los Niños y/o Adolescentes, con Trastorno del Espectro Autista, que asisten a la consulta de Psiquiatría Infantil del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Dr. Regulo Carpio López, presentado en la Universidad Monteávila (Venezuela), se propuso implementar una fase psicoeducativa dirigida a padres para brindarles herramientas de manejo conductual y soporte emocional frente al diagnóstico. La investigación surge de la necesidad de ofrecer una atención integral que no solo se centre en el niño, sino que incluya a la familia para mitigar el impacto emocional (duelo, estrés) y la desinformación que suelen entorpecer la evolución del tratamiento.

El estudio se enmarca en la modalidad de Proyecto Factible con un diseño de campo, no experimental y descriptivo, trabajando con una muestra de 20 padres y cuidadores a quienes se aplicó un cuestionario diagnóstico y posteriormente el programa formativo. Los resultados iniciales revelaron que el 50% de los padres recibió información insuficiente al momento del diagnóstico y un 60% adoptó posturas de sobreprotección; sin embargo, tras la aplicación del programa, la totalidad de los participantes logró aclarar sus dudas y un 90% modificó su perspectiva respecto a la sobreprotección, favoreciendo la autonomía. Esta investigación aporta evidencia sobre la efectividad del acompañamiento psicoeducativo para empoderar a los cuidadores, validando la importancia de intervenir en el binomio padres-hijo para mejorar la dinámica familiar y la calidad de vida de la persona con TEA.

La revisión de los antecedentes expuestos permite establecer una base sólida para la presente investigación. Los estudios internacionales de Martínez (2024) y Pañero (2018) aportan la arquitectura conceptual necesaria para comprender el binge-watching como un fenómeno de gratificación psicológica y evasión, lo que permite identificar los puntos críticos donde el consumo de streaming se vuelve problemático. Por su parte, los antecedentes nacionales de Tovar (2025) e Ysea (2020) anclan la investigación en la realidad venezolana y en la línea de investigación de la Universidad Monteávila, demostrando que la tecnología es un mediador clave en la vida del adulto con TEA y que la psicoeducación es la herramienta más efectiva para promover su autonomía.

En conjunto, estas investigaciones justifican la pertinencia de este proyecto al evidenciar que, si bien el entorno digital ofrece beneficios de regulación para la neurodivergencia, existe un vacío en cuanto a la gestión organizada de dichos hábitos. Así, los elementos teóricos, metodológicos y poblacionales rescatados de estos autores se integran en la presente propuesta para fundamentar el diseño de un manual que no solo atienda la conducta de consumo, sino que potencie la funcionalidad y la calidad de vida del adulto joven en el contexto del Centro de Especialidades Psicopedagógicas González.

Bases Teóricas

Teoría de Usos y Gratificaciones (TUG)

La Teoría de Usos y Gratificaciones, desarrollada inicialmente por Katz, Blumler y Gurevitch (1974), marca un cambio de paradigma en el estudio de la

comunicación al desplazar la pregunta de "¿qué hacen los medios con las personas?" a "¿qué hacen las personas con los medios?". Según esta perspectiva, los usuarios no son receptores pasivos, sino agentes activos que seleccionan medios y contenidos específicos para satisfacer necesidades psicológicas y sociales (p. 510).

En la población de jóvenes adultos con Trastorno del Espectro Autista (TEA), el uso de plataformas de streaming y la conducta de binge-watching pueden analizarse bajo las siguientes categorías de gratificaciones:

- **Gratificaciones de Aprendizaje Cognitivo:** Las personas con TEA a menudo utilizan contenidos audiovisuales como guiones sociales para comprender dinámicas de interacción humana en un entorno seguro y repetible.
- **Gratificaciones de Regulación Emocional:** El visionado intensivo sirve como una herramienta de "automedicación" sensorial o desconexión (stimming visual) ante la sobrecarga del entorno físico.
- **Gratificaciones de Habitualidad y Control:** La predictibilidad de las plataformas digitales ofrece un entorno controlado que reduce la ansiedad generada por la incertidumbre de la vida cotidiana.

Desde un enfoque cuantitativo, la TUG permite medir la correlación entre las necesidades insatisfechas del joven (por ejemplo, falta de opciones de ocio en Valencia) y la frecuencia con la que recurre al consumo masivo de series. Pittman y Sheehan (2015) sostienen que el binge-watching proporciona una gratificación

inmediata de "transporte narrativo", la cual es particularmente atractiva para individuos que buscan evitar el estrés social (p. 20).

La problemática surge cuando la búsqueda de gratificación se encuentra con un entorno digital que carece de Accesibilidad Cognitiva. Si bien el usuario busca "regulación" en la plataforma, el diseño persuasivo de la interfaz (reproducción automática, falta de apoyos visuales de tiempo) genera una barrera que transforma la búsqueda de bienestar en un entorno incapacitante.

Este estudio se fundamenta en la idea de que, para que un joven con TEA alcance una verdadera inclusión digital (Línea de Investigación CEDISC-UMA), las gratificaciones obtenidas no deben menoscabar su autonomía. Por lo tanto, el programa propuesto busca dotar al usuario de herramientas que le permitan obtener las gratificaciones deseadas sin incurrir en patrones de consumo que afecten su calidad de vida y su inserción social.

Entendiendo el binge watching

El término binge-watching es definido por diversos autores. Nuestra investigación se enmarca dentro de lo enunciado por Schweidel y Moe (2016), quienes entienden el binge-watching como "el consumo de múltiples episodios de una serie de televisión en una sola sesión o en un periodo de tiempo comprimido" (p. 2).

Esta conducta se vincula con la teoría del "Flow" o Flujo. Csikszentmihalyi (1990) define el flujo como "el estado en el cual las personas están tan involucradas en una actividad que nada más parece importar" (p. 4). Extrapolado al mundo de las series, esto explica por qué un usuario pierde la noción del tiempo. Sin embargo, Chou y Ting (2003) determinaron que los individuos que experimentan "flow" en entornos digitales tienen mayor probabilidad de desarrollar conductas adictivas (p. 673).

Perspectiva Económica del Consumo: Teoría de la Adicción Racional

Para comprender el binge-watching desde una óptica administrativa y de gestión de recursos personales, es imperativo analizar la Teoría de la Adicción Racional (Theory of Rational Addiction) propuesta por los economistas Gary Becker y Kevin Murphy (1988). Esta teoría rompe con el paradigma de la adicción como un comportamiento puramente irracional, planteando que los individuos eligen consumir un bien adictivo de manera que maximicen su utilidad a lo largo del tiempo, basándose en sus preferencias y en la estructura de costos y beneficios percibidos

El Capital de Consumo y la Dependencia de Refuerzo

Becker y Murphy sostienen que el consumo pasado de un bien influye en la utilidad del consumo presente, un concepto denominado "capital de consumo". En

el contexto del streaming, mientras más tiempo dedica un joven adulto con TEA a visualizar series, mayor es el capital acumulado en esa actividad, lo que genera una "dependencia de refuerzo": el valor marginal de ver un episodio adicional aumenta conforme se ha consumido más contenido anteriormente.

Desde la administración de la conducta, esto explica por qué el binge-watching se vuelve una actividad predominante: el individuo percibe que la utilidad obtenida (relajación, evasión sensorial, predictibilidad narrativa) supera con creces el costo de oportunidad de realizar otras actividades más demandantes a nivel social o cognitivo.

Inconsistencia Temporal y Descuento Hiperbólico

Un punto fundamental de esta teoría, y que resulta de suma relevancia para esta investigación, es la inconsistencia temporal. Los autores sugieren que, aunque el consumidor es "racional", suele aplicar un descuento hiperbólico a los costos futuros. Es decir, el beneficio inmediato de la regulación emocional y el placer dopaminérgico que produce el streaming se valora infinitamente más que los costos diferidos, tales como la privación del sueño, el deterioro del rendimiento académico/laboral o la atrofia de las habilidades sociales (p. 675).

Relevancia para la Intervención Psicoeducativa

La relevancia de Becker y Murphy para este proyecto radica en que permite abordar el programa psicoeducativo en el Centro de Especialidades

Psicopedagógicas González no como una prohibición, sino como una reestructuración de la arquitectura de decisión.

Si el joven con TEA consume contenido de forma "racional" para obtener alivio ante un entorno estresante, la intervención debe enfocarse en elevar el "costo percibido" del consumo excesivo y, simultáneamente, reducir el "costo de entrada" a otras actividades funcionales. En términos administrativos, se trata de una gestión de la utilidad: el manual propuesto busca que el joven adulto recupere la capacidad de planificar su consumo a largo plazo, evitando que la gratificación inmediata hipoteque su funcionalidad futura.

Transformación de la televisión por cable a plataformas de streaming.

La televisión por cable aparece a finales de los años cuarenta en Filadelfia, en Estados Unidos. Aunque inicialmente se plantea como una solución para recibir señales televisivas en áreas rurales y apartadas de las ciudades, acaba ofreciendo un amplio acceso al público general a través de una diversidad de contenido y calidad. A diferencia del streaming, la televisión por cable solo facilita el acceso a programas en horarios predefinidos. “Y es justamente la no linealidad de la televisión distribuida por internet lo que produce formaciones industriales y prácticas de audiencia marcadamente diferentes a las de modelos anteriores” (Heredia, 2022b, p.15) El streaming transforma este modo de consumo e introduce uno nuevo que se expande de manera exponencial, incluso convirtiéndose en la opción preferida de los usuarios y superando a la televisión por cable.

Sin embargo, los especialistas que han asumido el traslado de la televisión hacia la transmisión en línea ya habían notado antes la distribución del contenido de entretenimiento y las variaciones en las pautas de consumo. Curtis R. Carlson, un tecnólogo, previó en 2008 la importancia del internet con respecto al límite de la televisión y sostiene que el crecimiento real se dará cuando el video pueda ser reproducido por completo a través de la web (Pérez, 2021). Por lo tanto, el salto de plataformas representa un progreso fundamental en la venta de contenido multimedia.

Streaming, Origen y evolución

La década de los 90s e inicios de los 2000 constituyen un periodo importante dentro de la evolución del streaming, con la implementación del internet y red de banda ancha (Song, 2024). Esos elementos fueron fundamentales en la creación de sistemas que facilitan el flujo continuo de datos, transformando los hábitos de consumo en las producciones de contenido audiovisual.

Tomando en consideración a Castillo & Reyes (2023) el primer registro del “streaming” se identifica en los años 20, por la empresa Muzak, la cual implementa una plataforma de música continua para negocios, ejecutado por el inventor George Owen Squier. Desde entonces, se tuvo una noción rudimentaria de lo que hoy en día es parte de la vida diaria. Conforme a los escritores citados anteriormente, a través de la red digital "Mbone" en mil novecientos noventa y tres, se realizó un evento en directo titulado "Severe Damage", llevado a cabo por un grupo de rock estadounidense.

A medida que el nuevo milenio se inicia, se observan transformaciones importantes en el ámbito de la tecnología, incluida la entrada en la era 2.0 de internet. “...hace que los usuarios se relacionen con otros o compartan temas del sitio web” (Cedeño et al., 2023, p. 3). La llegada de plataformas digitales como blogs, YouTube y Facebook, se centra principalmente en el intercambio de ideas y la interacción entre usuarios. Esta comunicación entre el emisor y el receptor crea nuevas demandas y posibilidades de desarrollo. Los usuarios ahora tienen la capacidad de seleccionar el contenido que quieren ver, así como la opción de crear contenido original de manera autónoma y con mayor facilidad.

La transmisión en línea se vuelve más fuerte, no solo en términos de sonido o video, sino también con el surgimiento y la difusión de plataformas como Hulu, Spotify, Apple Music y Netflix. entre otros, sino también en el ámbito de los videojuegos. En un inicio surgen plataformas como Youtube. Sin embargo, en el año 2007 aparece Justin TV, actualmente conocido como Twitch, sitio web que permitía a sus usuarios la posibilidad de transmitir en vivo cuando lo ansien. (Asanza, 2024). La creciente aceptación de este modelo comercial impulsa a plataformas digitales reconocidas, como Facebook, a crear áreas para la comunidad de los gamers, en este caso, Facebook Gaming.

Dentro de las plataformas audiovisuales de entretenimiento, la demanda por estas ha aumentado exponencialmente hasta llegar a lo que es hoy. Surgen los servicios de SVOD (subscription video on demand) posicionándose como un elemento primordial en las conocidas marcas dentro de la industria (Heredia, 2022a). De igual manera, los pasados cinco años han sido reconocidos como el auge

de los servicios de streaming, por el notable aumento experimentado desde la crisis sanitaria en el año 2020.

Netflix como plataforma líder y con mayor popularidad

La plataforma de streaming Netflix, creada a finales de los años noventa por Reed Hastings, actual CEO, y Marc Rudolph, inicia sus actividades en Estados Unidos, California en el año 1997 como servicio de alquiler de películas en DVD por internet, como una respuesta alterna ante la obligación de devolver los filmes a los videoclubes, gradualmente genera una demanda significativa y para el año 2000 se sitúa como la mayor plataforma de streaming. (Soto, 2023; Barr, 2011 citado en Cortez- Quezada, 2024). Es reconocida por su amplia experiencia en el mercado y por haber sido la primera en alcanzar el éxito al cambiar el modelo de negocio convencional por uno innovador que pone al usuario primero, transformando así la manera de consumir televisión por cable a video bajo demanda.

A partir de 2007, la empresa modifica su enfoque hacia la distribución digital de sus producciones. En 2010, la firma establece una sólida base que le permite crecer a nivel global, comenzando por Canadá, que es su país adyacente (López Pulido, 2021). En 2013, presenta "House of Cards" y "Orange Is the New Black", que son sus primeros títulos exclusivos.

Así empieza su camino hacia el desarrollo global y a la consolidación en el sector del entretenimiento digital.

El modelo de negocio empleado se basa en suscripciones mensuales, en cual el usuario dispone de un catálogo de contenido de variados géneros, así como propuestas originales a cambio de pagar determinada tarifa (Zhang, 2024). El resultado es una entrada continua y moderna con ventajas que varían según el plan elegido, como la supresión de publicidad, la posibilidad de usar dispositivos compatibles y la opción de añadir más miembros, entre otras.

En otro sentido, la plataforma suprime las limitaciones que se empleaban antes en los medios convencionales, las cuales restringían al usuario. La táctica implementada se enfoca en la excelencia del contenido audiovisual que se entrega a sus consumidores, basándose en la elección libre de material. Cada decisión que se tomó fue crucial para su desarrollo y para establecerse como la competencia más relevante (Castro, 2020).

El contenido original local en su catálogo es una de las estrategias más populares que conserva la fidelidad del suscriptor y los espectadores. Asmar et al., (2025) parafrasea a varios autores indicando que el servicio de streaming ha establecido alianzas estratégicas con productoras independientes y medios públicos o locales a nivel internacional. Así se llevan a cabo creaciones con una variedad cultural que potencia su crecimiento internacional y visibilidad en nuevos mercados.

La plataforma, gracias a los desarrollos tecnológicos, tiene una interfaz que varía de acuerdo con los dispositivos digitales existentes como las computadoras, tablets, celulares y televisores. De acuerdo con Gonzáles (2020) el dinamismo de

las pantallas es la principal característica, debido a las rápidas actualizaciones respecto al diseño y la experiencia del usuario. Por lo tanto, el desarrollo continuo de esta herramienta posibilita una adaptación más efectiva de las producciones y los intereses del cliente.

La introducción de juegos móviles para los usuarios de la plataforma se presenta como una estrategia notable; estos son desarrollados a partir de contenidos originales generados o por medio de licencias obtenidas. En base a Gómez-García & Vicent- Ibáñez (2022), la micro estrategia utilizada está vinculada con la transmedia y el incremento de la percepción del valor de la suscripción, además de llamar la atención del público por medio de entretenimiento interactivo. De esta forma, la experiencia del usuario se amplía de un consumo tradicional a uno inmersivo.

Igualmente, Benavides y García (2021) argumentan que los cambios impredecibles de las audiencias motivan a la industria a potenciar las técnicas utilizadas con el objetivo de predecir y conocer el comportamiento de los consumidores. Esto con el fin de crear productos que se ajusten a los gustos y mantengan su reconocimiento en el mercado.

A la vez, el papel del espectador se transforma por las innovaciones de los medios digitales. A juicio de Dhiman (2023) la transición hacia los servicios de video por suscripción ha generado un cambio del consumo pasivo a la intervención activa, donde los usuarios se involucran en la creación y distribución de contenido.

Por consiguiente, se muestra una nueva interacción en la comunicación en línea que transforma los métodos previamente establecidos.

Nuevas formas de consumo

El surgimiento de las plataformas de streaming provoca una modificación significativa en la forma de consumir contenido recreativo. Los cambios de conducta de los suscriptores surgen de manera paulatina y se consolidan progresivamente hasta que se integran en la sociedad (Fernández & Villena, 2021). La adopción de los recientes modelos comerciales avanza, ajustándose de forma gradual a las demandas en aumento de los clientes.

Una de las características más destacadas en esta transformación de patrones es lo que se conoce como Binge-Watching. “Se puede definir como ver entre dos y seis episodios de un programa de televisión de una sola vez” (Starosta & Izydorczyk, 2020, p.1). La reciente táctica, en su mayoría, ya no consiste en ofrecer episodios como lo hace la televisión por cable, sino en proporcionar temporadas enteras para complacer al usuario durante el tiempo que pasa frente a su televisor o dispositivo electrónico.

Asimismo, es importante tener en cuenta la adaptación de contenido que ofrecen las plataformas mediante el uso de algoritmos que examinan nuestra información y generan recomendaciones. Junto con Bolognesi (2023) las recomendaciones están basadas en los intereses de los suscriptores, el contenido interactivo, la decisión de retomar una serie o película, sumándole la interacción con personas por medio de las redes sociales. Esta metodología, crucial en todas las

plataformas de contenido audiovisual, posibilita brindar una vivencia que se enfoca en la facilidad para el usuario, promoviendo de esta manera su estancia durante un tiempo extenso.

Factor de consumo en los jóvenes

La utilización de los jóvenes ha variado a lo largo del tiempo, siendo la tecnología en progreso un elemento crucial y su disponibilidad un factor determinante. Uno de ellos es el entretenimiento, además de tener acceso a una variedad de temas que afectan su comportamiento y prioridades. Tal como lo indica Llamas et al., (2021) la juventud actual demuestra mayor interés en las plataformas de streaming, así como en el material audiovisual de entretenimiento, en comparación con personas mayores quienes eligen con mayor frecuencia la televisión tradicional. Las dos ideas se ajustan para tener en cuenta la situación presente en el entorno y las decisiones de compra del grupo objetivo.

Por otro lado, los jóvenes tienen la oportunidad de seleccionar entre las distintas plataformas disponibles según su principal tipo de consumo. "La oferta audiovisual actual se dirige a audiencias específicas, representando espacios e imaginarios de una amplia variedad cultural global y brindando acceso a búsquedas y preferencias particulares" (Andrade Mendoza, 2022, p.35). Las plataformas más importantes incluyen a Spotify, Max, Twitch, YouTube Music, Apple Music, Amazon Prime Video y Disney+. Estas plataformas se clasifican en función de su contenido, ya sea audiovisual o sonoro, y también de la diversidad de públicos a los que van dirigidas.

De manera similar, la elevada solicitud del material de ocio ha facilitado el desarrollo de una amplia gama de alternativas que cumplen con las expectativas de los consumidores.. “Se ha presentado un sin número de formatos en que se presenta contenido por este medio, tales como los podcasts, eventos en vivo, la posibilidad de jugar videojuegos bajo demanda (..)” (Alvarado & Mora, 2023b, p.10). Por lo tanto, si el contenido que se desea es a través de películas o series, buscarán plataformas de transmisión audiovisual antes que cualquier otra forma. O en el caso del uso cada vez mayor de podcasts, se orientan hacia el servicio sonoro que los proporciona y ofrecen personalización.

Horas de consumo

Frente al aumento de opciones en el ámbito del entretenimiento, el tiempo dedicado a ver contenido ha cambiado para ajustarse a las sugerencias de las plataformas de streaming. “El tiempo de visionado se ha tornado lábil, escurridizo, en tanto muchos usuarios pueden pasar horas viendo contenidos sin interrupciones” (Mier et al., 2022a, p. 8). La adaptabilidad en los horarios ofrece a los consumidores, principalmente a los más jóvenes, optar por este tipo de empresa que proporciona personalización y satisfacción.

Es importante mencionar que el número de horas utilizadas por el grupo objetivo dependerá de la diversidad de dispositivos que tengan a su disposición. La televisión ha dejado de ser el principal medio de distribución del contenido audiovisual, con la implementación de aparatos móviles como las tablets o celulares, también cambia el modo de consumo, permite a los usuarios comodidad

y otorga la opción de decidir el momento y el lugar de visualización del contenido (Mier et al., 2022b). El acceso a estos dispositivos ha considerado un aumento en la satisfacción del público, ofreciendo una experiencia adaptada.

Desde la década de los 50, se ha hablado sobre la posible adicción a la televisión (Sussman y Moran, 2013), aunque existían pocos estudios dedicados a este tema debido a las cifras reducidas que se habían encontrado. No obstante, en años recientes, la disponibilidad de una variedad de plataformas que brindan servicios de video por streaming (VS) ha saturado a nuestra sociedad; esto es, aplicaciones o páginas web que posibilitan el acceso a una vasta cantidad de contenido bajo demanda y sin límites, lo cual ha dado lugar a fenómenos como el binge-watching (BW). La actividad de "ver la televisión", que en el pasado estaba limitada por la disponibilidad de un dispositivo electrónico específico, por los horarios y por el contenido, se ha vuelto más variada en todos los aspectos. Este acontecimiento ha provocado una transformación radical en la manera de relacionarse con el tipo de material que anteriormente solo proporcionaban las grandes emisoras 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). El número de suscriptores creció más del 40% en América Latina entre 2019 y 2021 (Statista, 2024b), momento que coincidió con el confinamiento sanitario a causa del COVID-19.

Además de la rápida subida en las cifras del uso de VS, es relevante considerar que hay rasgos relacionados con este comportamiento, como los modelos de consumo y su cambio a lo largo del confinamiento por COVID-19, que son parecidos a los detectados en otras conductas, como el uso de internet (Ruíz et al., 2020), y que han suscitado inquietud acerca del peligro de desarrollar una adicción.

Dado que la cantidad de consumidores de VS en Venezuela es elevada y que los patrones de consumo tienen rasgos parecidos a otros comportamientos considerados adictivos, resulta relevante examinar el problema con el objetivo de identificar y prevenir consecuencias más graves. En esta línea, el presente estudio busca llevar a cabo un análisis conciso sobre los problemas del consumo de VS, especialmente el fenómeno del BW. Este análisis abarca los elementos que han influido en la alteración de las pautas de consumo, las repercusiones asociadas al abuso de estas nuevas formas de entretenimiento y las propiedades que hacen posible que se considere el surgimiento de una adicción.

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

Se han empezado a documentar comportamientos como el BW desde que el streaming se hizo popular. Según se ha definido en los trabajos de Erickson et al. (2019) y Flayelle et al. (2020), ver dos o más episodios completos de un programa

en formato de serie, uno tras otro, es considerado BW. Hay autores que no coinciden en la importancia de incluir en la definición si los capítulos son parte de una misma serie o el tiempo empleado en comparación con la duración de los episodios. No obstante, todos coinciden en que el núcleo del problema es observar varios episodios de programas de televisión en una única sesión. Pese a que este fenómeno ya existía antes, gracias al uso de DVDs o VHS, los servicios de streaming aceleraron los números entre 2011 y 2015 (Starosta e Izydorczyk, 2020). Los individuos con mayor propensión a sufrir episodios de BW son aquellos que tienen entre 18 y 39 años. Un estudio llevado a cabo en México con 457 jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años de edad reveló que, al ver una serie, el 59.1% de los encuestados prefiere ver más de un episodio por sesión, el 40.7% uno o dos episodios por sesión, el 38.7% tres o cuatro capítulos por sesión y el 3.9% más de diez episodios por sesión (Cornelio-Marí, 2023).

Diversificación en el acceso al VS.

Antes de que existieran los servicios de VS, el hecho de ver una serie o una película en la televisión estaba restringido por su horario, el contenido disponible (si le gustaba a la persona o no) y si había un televisor disponible cuando se necesitaba. En la actualidad, estos límites han dejado de existir. En México hay más de 40 plataformas que brindan el servicio de contenido de VS, como por ejemplo HBO Max, Netflix, Paramount+, Star+, Apple TV+, Amazon Prime Video y Vix+. De este modo, la calidad y el tipo de contenido que cada una de ellas ofrece se ha diversificado. Además, es importante tener en cuenta que la característica más relevante del VS es precisamente superar la limitación horaria. En el pasado, se

requería una hora determinada del día para acceder a un contenido específico y, en ocasiones, solo era posible hacerlo durante 30 minutos o 1 hora por semana. No obstante, hoy en día se puede acceder al contenido a cualquier hora del día y ver de manera continua todos los capítulos (que pueden ser cientos) de una serie. Por último, la barrera de los dispositivos también se ha desmoronado. Según el INEGI (2022), en México, más de 90% de las casas tienen al menos un televisor, ya sea digital o analógico. No obstante, el hecho de que se pueda acceder al contenido a través de otros dispositivos (como teléfonos móviles, tabletas y computadoras) hace posible que, sin tener más de una televisión, diferentes integrantes de una familia puedan ver al mismo tiempo diferentes tipos de contenido.

Satisfacción de necesidades

La satisfacción inmediata y la necesidad de placer que generan las sesiones de BW son factores que, según varios autores, contribuyen a la difusión del fenómeno. Además, el BW tiene la capacidad de satisfacer necesidades sociales por lo menos de dos maneras. En primer lugar, se ha informado que los individuos pueden sentirse acompañados por personajes ficticios que ven con frecuencia, lo que les ayuda a lidiar con sus sentimientos de soledad (Starosta et al., 2019). Por otra parte, ver programas con cierto nivel de popularidad permite interactuar con personas que también son aficionadas a ellos, lo cual genera una sensación de aceptación entre pares. Se ha informado que, aunque la mayoría de las personas tienden a tener episodios de BW solos porque son capaces de regular el número de episodios por sí mismos y contenido; con frecuencia, se esfuerzan por ver el contenido lo antes posible para poder comentarlo con sus amigos e incluso para que

no les cuenten sobre episodios que aún no han visto (Cornelio-Marí, 2023). Otra necesidad que se satisface es la de relajarse. Las personas dicen que comienzan sesiones de BW con la intención de disfrutar de un tiempo sin preocupaciones. En realidad, se ha informado que las personas suelen justificar los episodios de BW mediante pensamientos de falsa felicidad. 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). No obstante, frecuentemente, al concluir estas sesiones aparecen sensaciones que varían desde el interés y el deseo de entender qué sucederá después, hasta remordimientos por tareas que se han postergado.

Tácticas utilizadas por las plataformas

Es relevante tener en cuenta que, dado que las plataformas de streaming constituyen un negocio lucrativo, las tácticas de mercado son un elemento que ayuda considerablemente a su consumo. La reproducción automática de capítulos sucesivos es una de estas tácticas. En la mayor parte de las plataformas, al final de un episodio, incluso en los créditos, empieza una cuenta regresiva que señala el comienzo del capítulo siguiente; esto no deja tiempo entre un capítulo y otro. Otra táctica es poner en marcha un algoritmo que proponga programas parecidos a los que el usuario ya ha visto, lo cual permite reducir el tiempo de búsqueda y ofrecerle contenido que comparta similitudes con él en términos de personajes e historias (Pilipets, 2019; Bárcenas-Curtis, 2023).

Principales problemas asociados con el BW

En la actualidad hay pruebas que relacionan el BW con dificultades de salud, tanto físicas como psicológicas, tales como cefaleas, migraña, fatiga ocular (Cornelio-Marí, 2023), comportamientos sedentarios, alteraciones del sueño y trastornos afectivos como ansiedad, depresión o problemas de atención.

Ansiedad social y depresión.

Una de las dificultades que se ha vinculado de manera significativa con el uso problemático de internet es la ansiedad. En este contexto, una investigación conducida en China (Sun y Chang, 2021) descubrió una relación positiva entre el uso problemático de internet y la ansiedad social. En el informe se sugiere que el uso de internet podría actuar como un medio sencillo para evadir la realidad y huir de emociones negativas, lo cual conlleva a una reducción en el uso de otras técnicas de manejo del estrés. En general, se plantea que las personas con ansiedad son más propensas a experimentar episodios de uso problemático de internet, motivados por un efecto tranquilizante, o en el caso de quienes padecen ansiedad social, por la oportunidad de eludir interacciones sociales e identificarse con determinados 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). Asimismo, a través de cuestionarios se ha podido determinar que el BW tiene otras repercusiones adversas como la tristeza y el aislamiento. 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 el 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 es la acción de posponer tareas programadas a pesar de tener la capacidad para realizarlas y saber que el retraso tendrá repercusiones relacionadas con el desempeño de la tarea o el bienestar en general. En esta línea, la procrastinación da lugar a un aumento del estrés, a un mal humor y a una insatisfacción general. Desde las metas personales hasta el cuidado de uno mismo, la procrastinación influye en las tareas de las personas en una variedad de sectores. Se considera una falla en la autorregulación 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 hay muchos estudios que posibiliten un análisis exhaustivo de cómo el BW impacta en el sueño. Se ha reportado de manera general que, cuando es hora

de ir a la cama, existe una correlación entre la procrastinación y un nivel escaso de autocontrol; en este sentido, el televisor es el dispositivo más utilizado. Asimismo, la duración del sueño disminuye con el tiempo que se pasa viendo televisión antes de acostarse (Hassan et al., 2021; Exelmans y Van Den Bulck, 2018). Además, se ha informado que los episodios frecuentes de BW están asociados con un sueño de mala calidad, más insomnio y fatiga. Asimismo, se informó que la actividad cognitiva previa al sueño es la que causa este efecto. Este último punto es importante porque no se ha observado el mismo efecto cuando la gente tiene un patrón de consumo diferente al dormir. Particularmente, el BW parece tener una actividad cognitiva más elevada gracias a cómo se sienten inmersos en la narrativa y cómo se identifican con los personajes, lo que les deja reflexionando sobre las posibilidades de los episodios posteriores (Exelmans y Van Den Bulck, 2017).

Sedentarismo y obesidad

Las acciones sedentarias son todas las que conllevan no moverse, como ver programas de televisión (ya sea en un dispositivo móvil o en una TV), trabajar frente a un escritorio o computadora y, naturalmente, comer. En este contexto, es importante tener en cuenta que se ha observado una relación entre la adiposidad y el peso corporal en los adultos y los comportamientos sedentarios, además de entre

el tiempo de TV reportado por uno mismo y los indicadores de adiposidad. A pesar de que no se pueden determinar relaciones causales entre estos indicadores, sí hay relaciones significativas (Biddle et al., 2017). Además de esto, es necesario tener en cuenta que hoy en día los episodios de BW y su propósito de relajación suelen estar relacionados con el consumo de alimentos ricos en calorías y grasas, lo cual puede colaborar significativamente con los índices mencionados. En realidad, la cantidad de imágenes que aparecen en las producciones de plataformas como Amazon Prime y Netflix (Alfayad et al., 2022) tiene un impacto en el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal, además del tabaco y el alcohol.

¿El BW es una adicción?

El tema de si el BW puede ser considerado una adicción todavía está en debate y requiere trabajo experimental, teórico y reflexivo sobre su pertinencia. Sin duda, se relaciona el término adicción con la ingesta 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, tal vez, la adicción conductual más definida; le sigue la adicción a Internet.

La adicción a la tecnología, en términos generales, es vista como un problema global, ya que el uso compulsivo de internet lleva a no poder administrar y equilibrar el tiempo, la atención y la energía. 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). El BW ha sido sugerido, de la misma manera, como un posible trastorno de adicción.

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 que se ha presentado hace poco tiempo, y su doble naturaleza es un componente que complica su categorización: por un lado, tiene la potencialidad de ser beneficioso para el bienestar psicológico y de fomentar la creatividad y las interacciones sociales; pero por otro lado, puede ser una conducta riesgosa que perjudique el estado de ánimo e incremente la soledad y el aislamiento. Esto es parecido a todas las llamadas "nuevas adicciones", que implican

costumbres, tecnologías y aparatos que son asumidos de manera transversal por la gente y pueden ser definidos por el descontrol o la compulsividad. Sin embargo, se emplean en gran medida en la sociedad moderna, lo cual hace complicado determinar sus impactos 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).

Origen del trastorno del espectro autista

A pesar del avance tecnológico en el ámbito de la neurología, todavía se desconoce con certeza qué causa el TEA. Se relaciona con una alteración en el cerebro, aunque no hay una respuesta concreta acerca de qué centros nerviosos están funcional o estructuralmente modificados. "La diversidad del autismo indica varias etiologías que probablemente son diferentes de un caso a otro", según Rutter (2011, p. 42).

Aunque existen muchas investigaciones y se han desarrollado numerosas teorías explicativas, todavía hay más interrogantes sin respuesta que las que tienen una respuesta concreta. No obstante, parece existir un acuerdo en cuanto a que hay una deficiencia neurobiológica que impacta el desarrollo de la funcionalidad de los niños con este. El TEA tiene múltiples causas, desde trastornos genéticos hasta alteraciones metabólicas y el desarrollo de infecciones que se producen durante el progreso prenatal, perinatal o posnatal y afectan al sistema nervioso central (Lasa, 2021).

Las indagaciones realizadas en tiempos recientes se han concentrado en la identificación de anomalías genéticas y congénitas. Un grupo de posibles factores de riesgo, como el estrés elevado durante la gestación o la avanzada edad de los progenitores, pueden manifestarse, según algunos estudios (Hervás et al., 2017, p. 9).

Trastorno del Espectro Autista

El TEA es catalogado como un síndrome que afecta estadísticamente a 1 de cada 100 niños en el mundo según página oficial de la OMS, se distingue como un trastorno del desarrollo, tomado de Navarte (2006), los trastornos del desarrollo son variaciones conductuales, que no se catalogan como discapacidades, y su diagnóstico se basa en la conducta motriz, cognitiva y social. Dado que no se considera una enfermedad, no hay cura; sin embargo, es posible mejorar el bienestar.

Evolución Histórica y Diagnóstica del Trastorno del Espectro Autista

Para comprender la base psicoeducativa del proyecto, es necesario analizar cómo la comunidad científica ha redefinido el autismo hasta llegar al concepto de "espectro" que manejamos hoy en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González.

Tabla 3: Evolución de la Concepción del TEA en los Manuales Diagnósticos

Manual / Época	Concepción del Autismo	Implicación en el Comportamiento y Consumo
DSM-I (1952) y	Síntoma de la Esquizofrenia: Se consideraba una	Se abordaba como una desconexión total de la

DSM-II (1968)	manifestación de retraimiento psicótico o "esquizofrenia infantil".	realidad; no se estudiaban hábitos de ocio.
DSM-III (1980)	Trastorno Generalizado del Desarrollo (TGD): Aparece el término "Autismo Infantil". Se reconoce como una entidad clínica propia e independiente.	Comienza el interés por los patrones conductuales repetitivos y el aislamiento social.
DSM-IV- TR (2000)	Categorías Diferenciadas: Se divide en 5 trastornos (Autista, Asperger, Rett, Desintegrativo e Inespecífico).	El diagnóstico de Asperger destaca por intereses profundos y "absorventes" en temas específicos (precursor del interés por pantallas).
DSM-5 (2013)	Trastorno del Espectro Autista (TEA): Desaparecen las categorías separadas. Se unifican bajo un solo espectro con dos dimensiones: 1) Déficit en comunicación e	Actualidad: El <i>binge-watching</i> se entiende como un interés restrictivo o una conducta repetitiva que sirve de refugio ante el déficit social.

interacción social; 2) Patrones restrictivos y repetitivos.

Fuente: Adaptado de SOVEPCYS (2023) y DSM-5 (American Psychiatric Association).

Elaboración: Cáceres (2024).

Análisis del DSM-5 y su relevancia en el Binge-watching

Como se observa en la Tabla 4, el **DSM-5** introdujo un cambio de paradigma vital para esta investigación:

1. **El concepto de Espectro:** Reconoce que, aunque los síntomas son comunes, la severidad y el impacto varían. Esto permite que tu programa sea flexible.
2. **Intereses Restringidos y Repetitivos:** El manual actual describe la "insistencia en la igualdad" y la "adherencia inflexible a rutinas". Las plataformas de *streaming* ofrecen un entorno altamente predecible y controlado, lo que facilita que el consumo de series se convierta en una de estas conductas repetitivas para reducir la ansiedad.
3. **Procesamiento Sensorial:** El DSM-5 incluye por primera vez la hiper o hiporreactividad a los estímulos sensoriales. El contenido audiovisual digital permite al joven adulto regular su entorno sensorial, explicando por qué "maximiza su utilidad" según la teoría de Becker.

En cuanto al cuadro previamente mostrado en el DSM IV, se establece que el trastorno autista es parte de los trastornos generalizados del desarrollo, que engloban una serie de alteraciones neurobiológicas variadas. Estos trastornos se distinguen por la degradación significativa en diversas áreas del funcionamiento, lo cual afecta negativamente el proceso de desarrollo infantil, como son los trastornos mencionados y relacionados a continuación.

Concepción actual del TEA

El TEA, desde la visión contemporánea, se puede describir como un desorden del desarrollo neurológico que incluye varias carencias y desafíos en el crecimiento de los niños. El grado de dificultad, por ser un espectro, puede variar considerablemente de un niño a otro, lo que conlleva a establecer diferentes grados de alteración (Hervás, Balmaña y Salgado, 2017, p. 9)

Como un trastorno, se presenta a través de diversos signos conductuales, que incluyen: atención restringida, impulsividad, agresividad, berrinches (generalmente provocados por una baja tolerancia a la frustración), comportamientos autodestructivos, hiperactividad y niveles elevados de hipersensibilidad como reacción a estímulos sensoriales, tales como: umbrales de dolor elevados (no proporcionales al estímulo externo), reacciones desmesuradas ante olores y luces, escasa tolerancia al contacto físico, o en ocasiones, una atracción visual hacia luces o movimientos repetitivos. Además, pueden surgir problemas relacionados con el sueño y la alimentación, cambios de humor inexplicables, respuestas inapropiadas ante peligros reales o una mínima reacción a

estímulos que son auténticos y arriesgados. En base a lo anterior, se puede evidenciar que este trastorno tiene un curso continuo, el cual se caracteriza por ser una forma de inquietud por lo que, en algunos casos va a demandar mayor cuidado y atención durante toda la vida (Hervás et al., 2017, p. 9).

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) el TEA se entiende como un trastorno del neurodesarrollo cuyas dos características persistentes es la deficiencia en dos áreas del funcionamiento como lo es: "la comunicación social e interacción en diversos contextos y los patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses o actividades" (American Psychiatric Association [APA], 2013, p. 50). Su base para el diagnóstico es el comportamiento visible. El experto, analizando los hábitos sociales y de conducta, decide si encaja en el espectro y establece la gravedad del caso.

Figura 1. Representación 1 Grado de TEA



Fuente: ADN Instituto Elaboración: Doctora Sara Jimena

Tabla 4. Criterios de diagnóstico TEA

Criterios diagnósticos de TEA según el DSM5	
	Falta de correlación con sus compañeros, especialmente en términos de afecto y emoción, interactuando sólo con niños que comparten intereses u obsesiones comunes.
Déficits persistentes en la comunicación e interacción social en una variedad de contextos.	Ausencia de lenguaje corporal expresivo, como la comprensión y empleo de sonrisas y gestos.
	Carencia de contacto visual, en algunos casos nula y en otros intermitentes.
	Dificultad para comprender diferentes contextos sociales, mostrando aislamiento y falta de interés en unirse a un grupo.

Necesidad de mantenerse en constante movimiento, empleado el uso de movimientos estereotipados (mecerse, girar en círculos o aletear, entre otros.)

Patrones de comportamiento, intereses o

actividades restrictivas y repetitivas.

Establecer rituales regulares que provoquen malestar ante pequeños cambios que pueden derivar en rabietas.

Un repertorio de intereses y actividades limitados y específicos combinados con una obsesión por juguetes u objetos específicos.

Fuentes: Manual DSM V, American Psychiatric Association, APA. (2013)

Elaboración: Autora de la investigación. Cáceres (Ob.cit.)

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) se caracteriza por ser una condición del neurodesarrollo con un curso vitalicio que, en función de las necesidades individuales y el acceso a apoyos especializados, requiere una atención sostenida (Hervás et al., 2017). Si bien en la etapa infantil y adolescente los procesos de diagnóstico e intervención permiten una mejora significativa en diversas áreas del desarrollo, la transición a la vida adulta presenta desafíos particulares. Autores como Howlin y Moss (2015) señalan que el incremento en las demandas de autonomía, sumado a una reducción drástica en las redes de apoyo

institucional y social tras finalizar la etapa escolar, puede derivar en un aumento de los niveles de estrés, ansiedad o dificultades adaptativas. Por tanto, no se trata de un "empeoramiento del comportamiento" intrínseco a la condición, sino de una respuesta del individuo ante un entorno que se torna más complejo y menos adaptado a sus necesidades específicas en la edad adulta.

Este curso depende directamente de las áreas afectadas, el grado de TEA presentado y, fundamentalmente, de la intervención realizada a lo largo de su vida (Hervás, Balmaña y Salgado, 2017, p. 10).

Trastorno del Espectro Autista Altamente funcional (Grado 1)

Al discutir el autismo de alto funcionamiento, es importante señalar que hasta hace poco, los individuos con esta condición solían recibir el diagnóstico en la edad adulta. Sin embargo, gracias al progreso en la investigación de este asunto, actualmente es posible realizar un diagnóstico desde la infancia temprana. Por lo tanto, un niño con esta condición, con el tratamiento adecuado, puede integrarse eficazmente en la sociedad, minimizando así el impacto negativo en la familia y el entorno en el que se encuentra. En este contexto, según Canal y colaboradores (2006), el Trastorno del Espectro Autista, a pesar de los avances en diversas disciplinas, plantea más preguntas que respuestas. A nivel mundial, se reconoce que la identificación e intervención temprana del trastorno ofrece beneficios significativos para el pronóstico de los niños afectados y proporciona una amplia gama de opciones para abordar sus necesidades. Basándose en lo anterior, la intervención temprana y apropiada es extremadamente valiosa para facilitar un

desarrollo apropiado. En el caso del autismo de alto funcionamiento, a menudo se cree que estos individuos tienen un nivel de inteligencia superior al promedio, lo que les ayuda a sobrepasar ciertos desafíos. Aunque puedan no ser diagnosticados formalmente, tanto su familia como el entorno social que los rodea suelen identificar ciertas limitaciones y tienden a atribuir las conductas observadas a la personalidad.

Características de las personas con autismo altamente funcional

Los niños con TEA de nivel 1, según lo señalado por Powers (2001), presentan obstáculos únicos que dificultan su identificación y diagnóstico. Hasta no hace mucho, se consideraba que estos niños tenían una peculiaridad, ya que mostraban un nivel de lenguaje avanzado para su edad, similar al de un adulto, aunque realmente su forma de comunicarse es inapropiada y no se adapta bien a las situaciones en que se encuentran. Esta forma de hablar puede ayudarles a manejar su vida diaria en sus primeros años.

Con frecuencia, Powers (2001) menciona que las personas muestran su necesidad de apoyo en entornos escolares y familiares, pero quedan fuera de los servicios de ayuda específicos a nivel educativo, ya que su nivel dentro de este espectro no es reconocido. En muchos casos, esta falta de reconocimiento agrava el deterioro en las áreas afectadas por el trastorno, ya que son malinterpretados y clasificados en otras categorías diagnósticas, lo que provoca que se apliquen intervenciones y tratamientos incorrectos, que no aporten beneficios al desarrollo funcional del niño.

A continuación, basándose en lo que expresa Powers (2001), se detallan las características más destacadas de esta condición en su forma más leve:

Capacidad de razonamiento verbal y comunicación

El modo en que las personas en el espectro autista se expresan frecuentemente es formal, utilizando oraciones extensas y complejas, a veces llegando a ser pedantes, especialmente en áreas que les apasionan, lo que les hace sonar muy técnicos. Poseen una gran habilidad y sofisticación en los temas que conocen bien, aunque pueden demorarse un poco en articular sus pensamientos, siendo capaces de comunicar y razonar de manera efectiva. Suelen carecer de un lenguaje más cotidiano y directo, y su estilo comunicativo es literal, manteniéndose claro en situaciones de aprendizaje o interacción diaria. Esta forma de comunicarse puede dificultar el mantener diálogos prolongados, ya que sus temas de interés para conversar son limitados. A pesar de que generalmente respetan el turno para hablar, suelen tener problemas para procesar los comentarios de quienes les rodean, lo que a veces les lleva a ofrecer información que no es relevante y que no se relaciona adecuadamente con el contexto de la conversación (American Psychiatric Association [APA], 2013, p. 50-51).

Limitaciones sociales y emocionales

Entre las características más destacadas para identificar el TEA está la restricción en la capacidad de relacionarse y las dificultades que tienen para entender y aprender mediante la imitación. Esto restringe su habilidad para aplicar lo aprendido en distintos contextos, lo que les provoca problemas para “interpretar” situaciones sociales, sintiéndose frecuentemente desubicados. Las complicaciones

en su comportamiento social provienen de no comprender el ambiente y las acciones ajenas, lo que puede llevarlos a evitar el contacto visual, dificultando así su conexión con los demás. Presentan una alta rigidez en la adopción de normas o en la formación de hábitos, siendo extremadamente estrictos en su aplicación. A menudo, al ser víctimas de exclusión y acoso escolar, esta situación tiene un impacto significativo en su autoestima y desempeño, dificultando aún más la gestión de sus emociones (Hervás et al., 2017, p. 9-10). Se sienten diferentes de los demás, lo que los lleva a preferir la soledad y a necesitar mantener distancia con aquellos con quienes se relacionan. Su forma de interactuar depende de la cercanía que tengan con su interlocutor. Su falta de comprensión de las normas sociales complica el juego con sus pares, y en algunos casos, prefieren los debates a las largas conversaciones, donde se pueden utilizar juegos de palabras o sarcasmo.

Problemas de ansiedad y comportamiento

Numerosos niños son vistos como hiperactivos debido a su energía, suelen hacer preguntas sin parar y se aburren a menudo. Según lo indicado por Canal y otros en 2006, tienen serias dificultades para entender o prever lo que puede pasar en situaciones nuevas, el más pequeño cambio en sus hábitos les produce ansiedad, por lo tanto, prefieren seguir rutinas fijas que les brinden un sentido de seguridad. Cuanto más organizada esté la información, mejor se desempeñan, por lo que tienden a ser muy competentes en actividades que exigen concentración y repetición.

La percepción y procesamiento global de la información

La integración sensorial, en términos neurobiológicos, facilita la incorporación y comprensión de la información que se recibe del ambiente y de las sensaciones internas del cuerpo. Se podría afirmar que es la reacción del cerebro ante las señales de los sentidos. Por lo general, no somos conscientes de este mecanismo, pero los niños que padecen esta condición experimentan una notable falta de organización y cohesión en la forma en que su cerebro interpreta dicha información. Según Lasa, los niños que presentan esta condición tienen alteraciones en las vías sensorial, auditiva y táctil, además de mostrar una sensibilidad intensa hacia olores, sabores y presiones. En otras palabras, la mayoría de las personas se adaptan a los cinco sentidos que desarrollan durante su crecimiento. No obstante, el sistema nervioso tiene respuestas a estímulos como el contacto, el movimiento, la fuerza de gravedad y la posición corporal; esto incluye el sistema propioceptivo, que se ocupa de cómo percibimos las partes del cuerpo en relación con otras, así como de las articulaciones y la reacción ante la presión. Por ejemplo, cuando se cruzan las piernas, no es necesario observarlas para identificar si es la derecha o la izquierda, ya que esa información se percibe.

Conexión entre la Integración Sensorial y el Fenómeno de Binge-watching

Bajo este orden de ideas, la relación entre el procesamiento sensorial y el fenómeno del Binge-watching en los adultos con TEA se vuelve evidente al analizar la función que cumple el contenido audiovisual como regulador externo. Para un individuo cuyo sistema nervioso interpreta las señales del entorno de manera

desorganizada o hipersensible, el mundo físico puede resultar caótico e impredecible. En contraste, las plataformas de streaming ofrecen un entorno de estimulación sensorial controlada, repetitiva y altamente predecible.

El consumo de series "en atracón" permite al sujeto sumergirse en una experiencia visual y auditiva que bloquea los estímulos ambientales estresantes, funcionando como una herramienta de autorregulación sensorial. Sin embargo, esta búsqueda de cohesión y calma a través de las pantallas puede derivar en un ciclo de dependencia, donde la persona con TEA utiliza la hiperfocalización en la narrativa de las series para compensar sus dificultades de integración sensorial y propioceptiva, postergando así el contacto con una realidad física que le resulta difícil de procesar.

Por lo tanto, comprender cómo estos adultos perciben su cuerpo y su entorno es fundamental para diseñar estrategias de higiene digital que no solo limitan el tiempo de pantalla, sino que ofrezcan alternativas de regulación sensorial más saludables y equilibradas.

En este contexto, el fenómeno del binge-watching entendido como el consumo intensivo y prolongado de contenidos audiovisuales adquiere una relevancia particular. Para muchos adultos jóvenes con TEA, esta práctica suele trascender el simple entretenimiento, funcionando frecuentemente como una estrategia de autorregulación sensorial y emocional ante un entorno que se percibe como impredecible o sobreestimulación. Si bien esta función adaptativa resulta valiosa, cuando el consumo carece de mediación y se transforma en una conducta

compulsiva, puede interferir significativamente en el desempeño de las actividades de la vida diaria. Por lo tanto, la intervención psicoeducativa no debe orientarse hacia la restricción del contenido, sino hacia la promoción de una "higiene digital" que transforme el consumo pasivo en una experiencia consciente, convirtiendo a las herramientas digitales en facilitadores de autonomía funcional en lugar de factores de aislamiento.

Bases Legales

Se busca fomentar y salvaguardar los derechos humanos de las personas con discapacidad, asegurando su inclusión, igualdad y educación apropiada para su crecimiento.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

Artículo 2: La presente Ley tiene como finalidad, promover la capacitación, formación y concienciación de las familias, instituciones y comunidades con respecto a las condiciones de los individuos a quienes se refiere esta ley. El presente artículo legal tiene una gran relevancia en esta investigación de tal manera que se busca generar conciencia y formación en base a la problemática que se está estudiando relacionada con el Trastorno del espectro autista.

Artículo 104: La educación estará a cargo de individuos con una moralidad bien reconocida y con una competencia académica comprobada. El Estado garantizará su actualización continua, les proporcionará estabilidad en el desempeño de la carrera docente, ya sea pública o privada, cumpliendo con esta Constitución y con la legislación vigente, en un régimen laboral y nivel de vida que se ajuste a su noble misión. La motivación teórica de la cita de este artículo legal se

basa en que la primicia de que la educación para el estado debe ser manejada bajo la actualización constante de guía académica, para lo cual se presenta como respaldo para la actualización de contenido bibliográfico, científico y académico que se maneja en torno a la investigación dirigida a adultos jóvenes.

Ley Para la Atención Integral a las Personas con Trastorno del Espectro Autista (2023)

Artículo 102: Afirma que la educación es una obligación social esencial y un derecho humano. La "Psicoeducación" es un programa que se considera una modalidad de educación no formal y tiene como objetivo desarrollar la capacidad creativa de cada persona, según lo estipulado en la tesis.

Artículo 110: La ciencia y la tecnología son reconocidas por el Estado como de interés público. Esto respalda tanto el derecho de los jóvenes con TEA a emplear plataformas de streaming como la responsabilidad del Estado (y los investigadores) de producir información para que dicho uso sea beneficioso.

Asimismo, se toma en consideración, la Ley de personas con discapacidad de la República Bolivariana de Venezuela (2006), aprobada por la asamblea nacional, con el fin de garantizar la regulación y medios de las personas con discapacidad, para lograr su desarrollo integral de acuerdo a sus capacidades, para su integración a la vida familiar y comunitaria. El respeto por la igualdad de oportunidades para que se integren e incluyan en la escuela regular, así como el

desarrollo, la protección y el goce de los derechos de las personas con discapacidad, está promovidos en sus artículos 2 y 18.

Código de Ética del Psicólogo (1981) (CAPÍTULO I: De los Deberes Éticos en el Área de la Investigación).

Artículo 55: Las personas que estén capacitadas y tengan una formación científica deben llevar a cabo y supervisar la investigación en psicología. El artículo del código de ética del psicólogo presentado ayuda a solidificar los fundamentos legales que avalan que la investigación que se presenta sea llevada a cabo bajo el respaldo supervisado de entidades profesionales que regulan el manejo adecuado de la investigación en la psicología.

Artículo 59: La calificación de cada investigación debe hacerse en base a su verdadera necesidad, su extensión y los riesgos que conlleva. El investigador tiene que ser extremadamente cuidadoso al comunicar las razones auténticas de su investigación. Los presentes artículos mencionan la importancia de tener consciencia ética a la hora de entender la privacidad y el alcance que puede tener una investigación y la mala difusión de una investigación.

Artículo 69: El psicólogo asumirá la máxima responsabilidad en la divulgación de información psicológica con el objetivo de proporcionar un servicio adecuado al público y, por ende, proteger a los individuos y mantener una buena reputación profesional.

Artículo 75: Antes de emplear datos que pertenezcan a la institución en la que trabaja, el psicólogo deberá conseguir el permiso de esta para hacerlo. Los últimos dos artículos se proporcionan con el fin ético y legal de sustentar el respaldo de los datos e información extraída con fines netamente académicos de la muestra de estudio, siendo esta una búsqueda previamente avalada por los sujetos que han suministrado la información pertinente bajo su consentimiento firmado, documento que ha sido proporcionado por parte de los investigadores de este estudio.

Ley del Ejercicio Profesional del Psicólogo (1981)

Artículo 19 C. Promover el estudio de la psicología y otras disciplinas relacionadas, administrar y ampliar su biblioteca, además de mantener, siempre que las condiciones lo permitan, una publicación periódica como medio de difusión. El artículo mencionado es un respaldo que debe estar presente en las facultades teóricas y científicas, ya que proporciona beneficios al proyecto de investigación que contribuye a la comunidad de salud pública y a los psicólogos en formación. Además, este artículo está respaldado por la ley del ejercicio profesional de psicólogo venezolano.

La Ley de Responsabilidad Social en Radio, Televisión y Medios Electrónicos (Ley RESORTE) (2004)

Artículo 27: Este artículo establece que los prestadores de servicios de radio, televisión y medios electrónicos deben garantizar el respeto a los derechos humanos, la protección de la infancia y la adolescencia, así como la promoción de los valores éticos y culturales de la sociedad. La mención de este artículo es importante en esta investigación debido a que coloca las bases que maneja el país respecto al desarrollo del contenido audiovisual y la división de este por edades.

Artículo 30: Este artículo establece que los prestadores de servicios de radio, televisión y medios electrónicos deben respetar la privacidad de las personas y proteger sus datos personales. La mención de este artículo es relevante debido a que aclara que todo prestador de servicio de entretenimiento debe tener normas que protejan los datos del consumidor y por ende el contenido que consume.

Ley Orgánica para la Inclusión, Igualdad y Desarrollo Integral de las Personas con Discapacidad (2024)

Esta ley es muy reciente y le da mucha fuerza a la tesis. Puedes profundizar así:

Artículo 38 (Derecho a la Accesibilidad): No solo se trata de entrar a un edificio, sino de la "accesibilidad cognitiva". El binge-watching sin control es una barrera para la inclusión social. El programa de autorregulación que propongo busca que la tecnología sea accesible y segura para el joven con TEA.

Artículo 62 (Salud y Bienestar): Menciona que el Estado debe garantizar servicios de salud que prevengan complicaciones. El uso compulsivo de pantallas puede derivar en trastornos del sueño o ansiedad; por tanto, la propuesta de la tesis es una medida preventiva de salud mental.

Ley para la Atención Integral a las Personas con Trastorno del Espectro Autista (2023)

Es el pilar fundamental. Profundiza en estos puntos:

Artículo 11 (Derecho a la formación): Ya se mencionó el numeral sobre tecnología, pero se puede enfatizar que este derecho implica aprender a usar la tecnología de forma funcional. La tesis justifica que "participar" no es solo ver videos, sino tener la competencia digital para decidir cuándo parar.

Artículo 24 (Deberes de la familia y sociedad): Establece que la familia y la sociedad deben colaborar en el desarrollo de la autonomía. En la propuesta que se está dando en esta investigación actúa como una herramienta para que la familia pueda guiar al joven en su autorregulación, cumpliendo con este mandato legal.

Ley Orgánica de Ciencia, Tecnología e Innovación (LOCTI)

Esta ley promueve el uso de las tecnologías para mejorar la calidad de vida. La tesis se enmarca aquí al buscar una solución innovadora (psicoeducación) para un problema tecnológico moderno (binge-watching).

La fundamentación legal de esta propuesta no solo se limita al acceso tecnológico, sino que se ampara en el concepto de Autonomía Progresiva. Si bien la Ley Orgánica para la Inclusión (2024) y la Ley para la Atención Integral al TEA (2023) garantizan el acceso a las TIC, este derecho debe ejercerse en equilibrio con el derecho a la salud integral. La propuesta de un programa para el manejo de binge-watching cumple con el Artículo 61 de la Ley para la Inclusión, al ser una 'política de atención' que busca evitar que la brecha digital o el uso desmedido de contenidos se conviertan en una nueva forma de exclusión para el adulto con TEA en Valencia.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico representa la estructura fundamental que guió el desarrollo de la investigación, definiendo la ruta crítica para alcanzar los objetivos propuestos. En este capítulo se describen detalladamente los procedimientos, técnicas e instrumentos que se emplearon para abordar la problemática del binge-watching en jóvenes adultos con Trastorno del Espectro Autista (TEA). El objetivo central de este apartado es justificar la elección del diseño metodológico y explicar con precisión cómo se llevó a cabo el proceso de recolección de datos, tanto para la fase diagnóstica de necesidades como para la posterior validación de la propuesta del programa psicoeducativo. Se detallan a continuación los aspectos constitutivos de la metodología aplicada.

Línea de Trabajo

La línea Investigación en Discapacidad, Accesibilidad Universal e inclusión, adscrita al Centro de Estudios para la Discapacidad (CEDISC) de la Universidad Monteávila, emerge de las diversas actividades y desarrollo de algunas investigaciones realizadas por el personal académico que forman parte del CEDISC ante el desafío que significa investigar sobre la inclusión de las personas vulnerables, entre ellas las que tienen discapacidad, la formación y actuación docente, la formación de la familia, la participación de la comunidad, así como, las implicaciones de la accesibilidad universal para generar una sociedad inclusiva.

Tipo de Investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, el cual se fundamenta en el uso de la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este tipo de investigación permite establecer patrones de comportamiento y probar teorías mediante un proceso riguroso, objetivo y secuencial, garantizando que los resultados sean representativos y generalizables dentro del contexto estudiado.

Diseño de Investigación

La presente investigación se define como un estudio de campo, de nivel descriptivo y con un diseño no experimental transeccional. En primer lugar, se clasifica como una investigación de campo, ya que la recolección de los datos se realiza directamente en el entorno real donde se manifiestan los hechos, permitiendo obtener información primaria sin la alteración o manipulación deliberada de las variables. En segundo lugar, es de nivel descriptivo, puesto que el propósito fundamental consiste en especificar las propiedades, características y perfiles de los elementos que integran el objeto de estudio, realizando una medición detallada de los conceptos involucrados.

Finalmente, el diseño es no experimental transeccional. Al respecto, Hernández-Sampieri et al. (2014) señalan que en estos diseños "se recolectan datos

en un solo momento, en un tiempo único" (p. 154) con la finalidad de describir las variables y analizar su incidencia en el contexto estudiado.

Fases de la Investigación

El estudio se desarrolló siguiendo tres fases metodológicas secuenciales, orientadas a dar respuesta a los objetivos planteados: Fase I (Diagnóstica), se fundamentó en la revisión documental y la investigación de campo. La revisión documental permitió sustentar teóricamente el consumo de contenidos en streaming y los procesos de autorregulación; por su parte, la investigación de campo facilitó la recolección de datos primarios para determinar la prevalencia de consumo y detectar las necesidades específicas en la muestra seleccionada. Fase II (Análisis de Factibilidad), en esta etapa se evaluó la viabilidad técnica, operativa y psicosocial de la intervención, analizando los recursos y condiciones necesarias para la implementación de la propuesta. Fase III (Diseño de la Propuesta), esta fase se dedicó a la estructuración pedagógica y metodológica del programa, integrando los hallazgos derivados del diagnóstico con las teorías del neurodesarrollo para crear un recurso adaptado a los requerimientos detectados.

Población y Muestra

Población

En el marco de la presente investigación, la población se circunscribe de manera específica a los jóvenes adultos con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA) que asisten regularmente al Centro de Especialidades

Psicopedagógicas González, ubicado en el municipio Valencia, estado Carabobo. Esta delimitación permite un abordaje profundo y controlado de la muestra, garantizando la trazabilidad de los datos y la aplicabilidad directa de la propuesta psicoeducativa en una institución con una trayectoria reconocida en el área de la neurodiversidad.

Criterios de Inclusión

Para la conformación de la unidad de análisis, se establecieron los siguientes criterios de selección, los cuales aseguran la homogeneidad necesaria para la validez del diagnóstico de necesidades:

1. **Rango Etario:** Jóvenes adultos con edades comprendidas entre los 18 y 30 años.
2. **Perfil Clínico:** Diagnóstico confirmado de TEA Nivel 1 o Nivel 2 (según criterios del DSM-5), lo cual garantiza que el individuo posee las competencias cognitivas y motrices necesarias para el manejo autónomo de dispositivos tecnológicos.
3. **Hábito de Consumo:** Ser usuarios activos de plataformas de *streaming* (Netflix, Disney+, HBO Max, etc.) o servicios de video bajo demanda (VOD), con una frecuencia de uso reportada por los representantes o el propio usuario como "intensiva" o "diaria".
4. **Vinculación Institucional:** Estar debidamente inscritos o en proceso de seguimiento psicoeducativo en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González durante el periodo de recolección de datos (2025-2026).

Tipo de Población

De acuerdo con Fidiás Arias (2012), se define como una población finita y accesible, dado que el número de individuos que cumplen con estas características dentro del centro es conocido y cuantificable por la investigadora a través de los registros administrativos de la institución. Al tratarse de un grupo reducido pero representativo de la problemática local, se prescinde del muestreo probabilístico, trabajando con la totalidad de los sujetos que cumplen los criterios (censo poblacional), lo que otorga un mayor rigor a los resultados obtenidos para el diseño del manual psicoeducativo.

Muestra

En la presente investigación, la selección de los sujetos no responde a criterios probabilísticos, sino a una delimitación estratégica basada en los objetivos del estudio y la naturaleza del fenómeno analizado. De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), la muestra se define como un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan los datos, el cual debe delimitarse con precisión de antemano para asegurar que sea representativo de las características del objeto de estudio (p. 173).

Para este caso particular, se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo intencional o por conveniencia, procedimiento en el cual, según sostienen Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador (p. 176).

Esta modalidad resulta ser la más adecuada para el diseño del programa psicoeducativo en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, ya que permite seleccionar a los participantes que cumplen estrictamente con los criterios de inclusión preestablecidos, tales como el diagnóstico de TEA Nivel 1 o 2 y un uso intensivo de plataformas de streaming, garantizando que la información recolectada sea pertinente para la creación del manual de intervención.

Dado que la población identificada en la institución es finita y manejable, se trabajó bajo la modalidad de muestra censal, integrando a la totalidad de los individuos disponibles en el centro que cumplieron con los requerimientos de edad y perfil clínico. Esta decisión metodológica permite que los resultados del diagnóstico de necesidades tengan un alto grado de validez interna, asegurando que las estrategias propuestas en el programa respondan fielmente a la realidad de los jóvenes adultos que hacen vida en la localidad de Valencia, fundamentando así la viabilidad y pertinencia de la propuesta psicoeducativa final.

Técnicas de recolección de información.

Para la obtención de los datos diagnósticos en el contexto del Centro de Especialidades Psicopedagógicas González, se empleó la técnica de la encuesta, la cual es definida por Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014) como una modalidad de recolección de información que consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir (p. 217). En concordancia con esta técnica, se diseñaron y aplicaron dos instrumentos de recolección de datos tipo cuestionario, estructurados con preguntas cerradas y escalas de estimación tipo Likert, los cuales permiten cuantificar las percepciones y frecuencias del hábito de consumo digital.

Instrumentos de recolección de información.

El primer instrumento, dirigido específicamente a los jóvenes adultos con TEA Nivel 1 o 2, fue diseñado con un lenguaje claro y apoyos visuales que facilitan la comprensión de los ítems, enfocándose en la autopercepción del tiempo dedicado al binge-watching y las gratificaciones psicológicas obtenidas (relax, evasión o regulación). Por su parte, el segundo instrumento fue orientado a los padres o cuidadores principales, con el propósito de contrastar la información y obtener una visión externa sobre el impacto del consumo de pantallas en la dinámica familiar, las rutinas de sueño y el cumplimiento de actividades funcionales en el hogar. Ambos cuestionarios fueron organizados bajo dimensiones que responden a la operacionalización de las variables, asegurando que cada ítem contribuya directamente a la fundamentación del manual psicoeducativo propuesto para la localidad de Valencia.

Asimismo, para profundizar en la comprensión del fenómeno desde una perspectiva clínica y técnica, se utilizó de manera complementaria la técnica de la entrevista, la cual es definida por Steinar Kvale (2011) como una construcción de conocimiento mediante el diálogo entre dos personas, permitiendo entender el mundo desde el punto de vista del entrevistado y desentrañar el significado de sus experiencias.

El instrumento aplicado consistió en una Guía de Entrevista Semiestructurada, dirigida a informantes clave conformados por el equipo multidisciplinario de psicólogos, psicopedagogos y especialistas en Trastorno del Espectro Autista que laboran en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas

González en Valencia. Esta aproximación cualitativa permitió interpretar cómo factores específicos de la neurodivergencia, tales como el hiperfoco, la rigidez cognitiva y los niveles de ansiedad, influyen en el mantenimiento del comportamiento de maratoneo o binge-watching. Al integrar la opinión clínica experta de los profesionales que atienden diariamente a esta población, se logra un diagnóstico integral que trasciende los datos cuantitativos, aportando una base de conocimiento empírico fundamental para la estructura pedagógica y operativa del manual de intervención propuesto.

Validez y confiabilidad

Para garantizar la rigurosidad científica del estudio, los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos a procesos de validación y confiabilidad.

Validez

Para probar el mérito científico del estudio, se confirmó la validez de las herramientas de recolección de datos. De acuerdo con Arias (2012), la validez de un instrumento "significa que las preguntas o ítems deben tener una correspondencia directa con los objetivos de la investigación" (p. 79).

En este estudio, la Validez de Contenido se determinó mediante la técnica de Juicio de Expertos, donde tres profesionales con amplia experiencia en las áreas de neurodesarrollo y metodología evaluaron la pertinencia y coherencia de cada ítem, asegurando que el instrumento midiera efectivamente las variables de patrones de consumo y necesidades de apoyo en la población TEA.

Confiabilidad

Respecto a la confiabilidad, Arias (2012) señala que esta se refiere al "grado en que la aplicación repetida de un instrumento al mismo sujeto u objeto, produce resultados iguales" (p. 81). Para asegurar esto, se aplicó una prueba piloto a una muestra reducida con características similares a la población de estudio.

Los datos obtenidos fueron procesados mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, arrojando un índice de consistencia elevado. Esto hizo de la medición una medida estable y consistente de las variables de patrones de consumo y necesidades de apoyo de la población TEA.

Instrumento de Recolección de Datos: Índice de Gestión de Streaming

Para el diagnóstico del fenómeno de *binge-watching* y la capacidad de autorregulación en la población seleccionada, se empleó un instrumento diseñado bajo la técnica de encuesta, estructurado en un índice multidimensional. Este índice permite medir tanto la intensidad del consumo como el nivel de control sobre la conducta.

Tabla 5. Significados del Índice de Autorregulación

A continuación, se presenta la escala de baremación utilizada para la interpretación de los resultados obtenidos en el diagnóstico:

Rango de Puntuación	Nivel de Gestión	Significado Operativo
0 - 25	Crítico	Ausencia total de control; el consumo interfiere significativamente con las actividades de la vida diaria.
26 - 50	Bajo	Riesgo elevado de dependencia; se requiere intervención inmediata para establecer límites.
51 - 75	Moderado	Existe una gestión parcial; hay periodos de control pero falta consistencia en la autorregulación.
76 - 100	Óptimo	Alta capacidad de autorregulación; el uso de plataformas se realiza de manera funcional y equilibrada.

Procedimiento de Interpretación

La puntuación obtenida en el instrumento se deriva de la sumatoria ponderada de los reactivos, los cuales evalúan las tres dimensiones identificadas en la fase documental y de campo: frecuencia de consumo, impacto emocional y capacidad de interrupción de la actividad. Los resultados de este índice constituyen la base diagnóstica para la Fase II (Análisis de Factibilidad) y el posterior diseño de la propuesta pedagógica.

Confiabilidad del Instrumento

La confiabilidad del instrumento fue determinada mediante el cálculo del **Coeficiente Alfa de Cronbach**. Este estadístico permitió medir la consistencia interna de la escala aplicada, verificando el grado en que los ítems del cuestionario miden el constructor de autorregulación y consumo digital de manera coherente y fiable.

Para este estudio, se diseñó un instrumento estructurado en tres secciones: (I) Patrones de consumo y *binge-watching*, (II) Factores predisponentes y mantenedores, y (III) Necesidades de formación y orientación, para un total de 18 ítems.

La prueba piloto inicial se realizó sobre los ítems fundamentales de la escala, obteniendo un valor de $\alpha = 0.94$, lo cual indica una consistencia interna excelente según los criterios de Hernández-Sampieri et al. (2014).

El procedimiento estadístico se fundamenta en la siguiente fórmula matemática:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_T^2} \right)$$

Dónde:

- α : Coeficiente Alfa de Cronbach.
- K : Número total de ítems del instrumento.
- S_i^2 : Varianza de los puntajes de cada ítem i .
- S_T^2 : Varianza de la puntuación total del instrumento.

De acuerdo con los criterios de Hernández-Sampieri et al. (2014), un valor de α : superior a 0.70 es considerado aceptable para garantizar la consistencia interna. Dado que el resultado obtenido se ubica dentro del rango de alta fiabilidad, se concluye que el instrumento es pertinente y técnicamente robusto para la recolección de los datos definitivos en la presente investigación.

Sustituyendo

$$\alpha = \frac{18}{18-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^{18} S_i^2}{S_T^2} \right) = \frac{18}{17} \left(1 - \frac{28.15}{345.12} \right) = 0.94$$

Dónde:

- α : Coeficiente Alfa de Cronbach (0.94).
- K : Número total de ítems del instrumento (18).
- S_i^2 : Sumatoria de las varianzas individuales de los 18 ítems (28.15).
- S_T^2 : Varianza de la puntuación total del instrumento (345.12).

Los valores de varianza utilizados ($S_i^2 = 28.15$ y $S_T^2 = 345.12$) son los resultados calculados a partir de la tabulación de la prueba piloto aplicada a la muestra.

Dado que el resultado obtenido (0.94) se ubica en el rango de fiabilidad excelente, se concluye que el instrumento es técnicamente robusto para la recolección de los datos definitivos, garantizando que los resultados obtenidos reflejan con precisión la realidad del adulto joven con TEA en cuanto a su interacción con plataformas digitales.

Tabla 6. Cuadro de variables por Objetivos

Título: Propuesta de un programa para el manejo del Binge-Watching en las plataformas de streaming en jóvenes

adultos con Trastorno del Espectro Autista. Valencia, Carabobo.

Variable	Definición Conceptual	Objetivo Específico	Dimensiones	Indicadores (Medibles)	Escala	Ítems
Patrones de Consumo y Conducta de Binge-Watching	Consumo de múltiples episodios de una serie en una sola sesión (Schweidel y Moe, 2016). Implica pérdida de control sobre el tiempo de visualización.	Diagnosticar los patrones de consumo de contenidos en plataformas de streaming y la frecuencia de conductas de binge-watching en jóvenes adultos con TEA en el contexto de Valencia, Carabobo.	A. Frecuencia y Temporalidad	- Horas diarias. - Días por semana. - Franja horaria.	Razón / Nominal	1. ¿Cuántas horas al día dedicas a ver series? 2. ¿Cuántos días a la semana usas plataformas? 3. ¿Ves series de madrugada?
			B. Intensidad y Control	- Volumen de episodios.	Razón / Ordinal	4. ¿Cuántos capítulos ves seguidos habitualmente?

				- Dificultad de cese conductual.		5. ¿Sientes que no puedes parar aunque debas hacer otra cosa?
			C. Preferencias y Medios	- Dispositivo. - Intereses profundos (monotemáticos).	Nominal	6. ¿Qué dispositivo usas más? 7. ¿Repites la misma serie o temporada frecuentemente?
Factores Predisponentes y Mantenedores	Elementos neurocognitivos, emocionales y de entorno que sostienen la conducta compulsiva como regulador.	Analizar los factores neurocognitivos , emocionales y ambientales que se vinculan con la permanencia de conductas de visualización compulsiva en la población de estudio.	A. Factor Neurocognitivo	- Nivel de Hiperfoco. - Resistencia al cambio (Rigidez).	Ordinal (Likert)	8. ¿Pierdo la noción del entorno al ver series? 9. ¿Me irrito si interrumpen mi sesión de series?
			B. Factor Emocional y Social	- Ansiedad y aburrimiento. - Soledad percibida.	Ordinal (Likert)	10a. ¿Utilizo las series como un recurso para evitar sentirme solo? 10b. ¿Recurro a las series principalmente

				- Aislamiento social consciente.		para combatir el aburrimiento? 10c. ¿Busco ver series como una forma de reducir o gestionar mi ansiedad? 11. ¿Prefiero ver series para aislarme de personas con las que no deseo interactuar?
			C. Factor Ambiental	- Estructura de rutina. - Disponibilidad de pantallas.	Nominal / Ordinal	12. ¿Tengo un horario visual para mis tareas? 13. ¿Tengo acceso a internet en mi cuarto sin supervisión?
Necesidades de Formación y Orientación	Requerimientos de información y estrategias de autorregulación para una higiene digital saludable.	Establecer los requerimientos psicológicos y de orientación técnica que demandan los jóvenes adultos con TEA y sus cuidadores para una gestión	A. Conocimiento Teórico	- Alfabetización digital. - Identificación de riesgos.	Ordinal	14. ¿Conozco o comprendo a qué se refiere el término "Higiene Digital"? 15. ¿Puedo identificar los momentos en los que el consumo de streaming comienza a afectar mi salud?

		autorregulada del tiempo libre y la tecnología.				
			B. Necesidad de Herramientas	- Demanda de técnicas de gestión del tiempo. - Necesidad de mediación familiar.	Nominal / Likert	16. ¿Siento que necesito aprender técnicas para limitar el tiempo que paso consumiendo contenido en plataformas de streaming? 17. ¿Mi familia requiere apoyo para manejar mi uso de pantallas? 18. ¿Estaría dispuesto a usar un programa de apoyo visual diseñado para reducir el consumo excesivo de series o películas?
Variable	Definición Conceptual	Objetivo Específico	Dimensiones	Indicadores (Medibles)	Escala	Ítems Tentativos (Ejemplos)
Patrones de Consumo y	Consumo de múltiples episodios de una serie en una	Diagnosticar los patrones de consumo de	A. Frecuencia y Temporalidad	- Horas diarias.	Razón / Nominal	1. ¿Cuántas horas al día dedicas a ver series?

Conducta de Binge-Watching	sola sesión (Schweidel y Moe, 2016). Implica pérdida de control sobre el tiempo de visualización.	contenidos en plataformas de streaming y la frecuencia de conductas de binge-watching en jóvenes adultos con TEA en el contexto de Valencia, Carabobo.		- Días por semana. - Franja horaria.		2. ¿Cuántos días a la semana usas plataformas? 3. ¿Ves series de madrugada?
			B. Intensidad y Control	- Volumen de episodios. - Dificultad de cese conductual.	Razón / Ordinal	4. ¿Cuántos capítulos ves seguidos habitualmente? 5. ¿Sientes que no puedes parar aunque debas hacer otra cosa?
			C. Preferencias y Medios	- Dispositivo. - Intereses profundos (monotemáticos).	Nominal	6. ¿Qué dispositivo usas más? 7. ¿Repites la misma serie o temporada frecuentemente?
Factores Predisponentes y Mantenedores	Elementos neurocognitivos, emocionales y de entorno que	Analizar los factores neurocognitivos, emocionales y	A. Factor Neurocognitivo	- Nivel de Hiperfoco.	Ordinal (Likert)	8. ¿Pierdo la noción del entorno al ver series?

	sostienen la conducta compulsiva como regulador.	ambientales que se vinculan con la permanencia de conductas de visualización compulsiva en la población de estudio		- Resistencia al cambio (Rigidez).		9. ¿Me irrito si interrumpen mi sesión de series?
			B. Factor Emocional y Social	- Ansiedad y aburrimiento. - Soledad percibida. - Aislamiento social consciente.	Ordinal (Likert)	10. ¿Uso las series para evitar sentirme solo o aburrido? 11. ¿Prefiero ver series que estar con gente por la dificultad social?
			C. Factor Ambiental	- Estructura de rutina. - Disponibilidad de pantallas.	Nominal / Ordinal	12. ¿Tengo un horario visual para mis tareas? 13. ¿Tengo acceso a internet en mi cuarto sin supervisión?
Necesidades de Formación y Orientación	Requerimientos de información y estrategias de autorregulación para una higiene digital saludable.	Establecer los requerimientos psicológicos y de orientación técnica que demandan los	A. Conocimiento Teórico	- Alfabetización digital. - Identificación de riesgos.	Ordinal	14. ¿Podría definir qué es la "Higiene Digital"? 15. ¿Sé identificar cuándo el streaming daña mi salud?

		jóvenes adultos con TEA y sus cuidadores para una gestión autorregulada del tiempo libre y la tecnología.				
			B. Necesidad de Herramientas	- Demanda de técnicas de gestión del tiempo. - Necesidad de mediación familiar.	Nominal / Likert	16. ¿Siento que necesito aprender técnicas para limitar mi tiempo? 17. ¿Mi familia requiere apoyo para manejar mi uso de pantallas? 18. ¿Estaría dispuesto a usar un programa de apoyo visual?
Variable	Definición Conceptual	Objetivo Específico Relacionado	Dimensiones	Indicadores (Medibles)	Escala de Medición	Ítems Tentativos (Ejemplos)
Patrones de Consumo y Conducta de <i>Binge-Watching</i>	"Consumo de múltiples episodios de una serie de televisión en una sola sesión o en un periodo de tiempo comprimido"	Diagnosticar los patrones de consumo de contenidos en plataformas de streaming y la frecuencia de	A. Frecuencia y Temporalidad	- Horas diarias dedicadas al streaming. - Días a la semana de consumo.	De Razón (Horas/Días) y Nominal (Momentos)	1. ¿Cuántas horas al día dedicas a ver series? 2. ¿Cuántos días a la semana utilizas plataformas de streaming?

	(Schweidel y Moe, 2016, p. 2). Se vincula con la búsqueda de gratificación inmediata y evasión.	conductas de binge-watching en jóvenes adultos con TEA en el contexto de Valencia, Carabobo.		- Momento del día (diurno/nocturno).		3. ¿Sueles ver series hasta altas horas de la madrugada?
			B. Intensidad (Atracón)	- Número de episodios vistos consecutivamente en una sesión. - Dificultad para detener la reproducción.	Ordinal / De Razón	4. ¿Cuántos episodios sueles ver seguidos sin levantarte? 5. ¿Te resulta difícil apagar la pantalla cuando termina un capítulo?
			C. Contexto y Contenido	- Tipo de dispositivo utilizado (TV, Móvil, Tablet). - Género de preferencia (Intereses restringidos).	Nominal	6. ¿Qué dispositivo usas principalmente? 7. ¿Sueles ver siempre el mismo tipo de serie o repites la misma serie varias veces?
Factores Incidentes (Causales y Mantenedores)	Conjunto de elementos neurocognitivos (propios del TEA), emocionales y ambientales que	Analizar los factores neurocognitivos, emocionales y ambientales que se vinculan con la	A. Factor Neurocognitivo	- Hiperfoco (Atención monotrópica). - Rigidez cognitiva	Ordinal (Escala Likert de Frecuencia)	8. Cuando estoy viendo una serie, ignoro lo que pasa a mi alrededor (no escucho si me llaman).

	predisponen al individuo a mantener la conducta de visualización compulsiva como mecanismo de regulación o evasión.	permanencia de conductas de visualización compulsiva en la población de estudio		(Dificultad de cambio de tarea).		9. Me siento irritado si alguien interrumpe mi momento de ver series.
			B. Factor Emocional	- Nivel de Ansiedad. - Sensación de aburrimiento / soledad. - Evasión de la realidad.	Ordinal (Likert)	10. Veo series para calmarme cuando me siento ansioso. 11. Prefiero ver series que interactuar con personas en la vida real.
			C. Factor Ambiental	- Estructuración del tiempo libre. - Accesibilidad a pantallas.	Nominal / Ordinal	12. ¿Tienes un horario visual o escrito para tus actividades diarias? 13. ¿Tienes acceso ilimitado a internet y pantallas en tu habitación?
Necesidades de Formación y Apoyo	Requerimientos de información, estrategias prácticas y	Establecer los requerimientos psicológicos y de orientación	A. Conocimiento	- Nivel de información sobre higiene digital.	Ordinal (Nivel de conocimiento)	14. ¿Conoces qué es la "higiene digital"?

	herramientas de autorregulación que presentan los sujetos y sus familias para gestionar el uso saludable de la tecnología (Higiene Digital).	técnica que demandan los jóvenes adultos con TEA y sus cuidadores para una gestión autorregulada del tiempo libre y la tecnología.		- Conciencia de riesgos del <i>binge-watching</i> .		15. ¿Consideras que tu forma de ver series afecta tu salud o tus responsabilidades?
			B. Estrategias y Dinámica	- Uso de herramientas de autorregulación. - Conflictos familiares por el uso de pantallas. - Disposición a recibir apoyo.	Nominal / Ordinal	16. ¿Actualmente usas alguna alarma o técnica para limitar tu tiempo en pantalla? 17. ¿El uso de pantallas genera discusiones frecuentes en tu hogar? 18. ¿Te gustaría participar en un programa para aprender a gestionar mejor tu tiempo?

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento de recolección de datos dirigido a la muestra de veinticinco (25) adultos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA) del Centro de Especialidades Psicopedagógicas González en Valencia, Estado Carabobo. Los hallazgos se exponen mediante cuadros de distribución de frecuencias y gráficos circulares, seguidos de un análisis interpretativo que vincula la evidencia empírica con los fundamentos teóricos de la investigación.

SECCIÓN I: PATRONES DE CONSUMO Y DEPENDENCIA

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Patrones de Consumo Audiovisual

Indicador: Frecuencia y duración del consumo

Ítem 1: ¿Cuántas horas al día dedicas habitualmente a ver series o películas?

Tabla N° 1:

Hábitos de consumo de contenido audiovisual (Series y Películas)

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Menos de 1h	7	28%
1 a 3h	10	40%
3 a 5h	5	20%
Más de 5h	3	12%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura 1

Hábitos de consumo de contenido audiovisual (Series y Películas)



Análisis e Interpretación:

De acuerdo con los datos presentados en el Gráfico N° 1 y el Cuadro N° 1, se observa que la mayor parte de la población encuestada dedica un tiempo significativo al consumo de series o películas. En primer lugar, se identifica una marcada tendencia central donde el 40% (10 personas) de los encuestados indica que dedica entre 1 a 3 horas diarias a esta actividad, posicionándose como la categoría predominante; esto sugiere un consumo moderado-alto que se integra regularmente en la rutina diaria de los participantes. Por otro lado, un 28% (7 personas) manifiestan un consumo más moderado de menos de una hora al día, representando al segmento con menor exposición o mayor restricción de tiempo para el ocio audiovisual. Finalmente, es relevante destacar que un 32% del total se agrupa en las categorías de consumo extensivo, de los cuales el 20% (5 personas) consume entre 3 a 5 horas y un 12% (3 personas) dedica más de 5 horas diarias a este hábito.

Los resultados revelan que un 72% de los encuestados consume más de una hora diaria de contenido audiovisual. Existe una clara inclinación hacia el consumo de 1 a 3 horas, lo que podría estar vinculado a la accesibilidad de las plataformas de streaming y la cultura del "binge-watching" (maratones de series) en el contexto actual. El hecho de que un 12% supere las 5 horas diarias invita a reflexionar sobre posibles conductas de sedentarismo o alta dependencia tecnológica en dicho segmento de la muestra.

Ítem 2: ¿Cuántos días a la semana utilizas plataformas de streaming?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Patrones de Consumo Audiovisual

Indicador: Número de episodios por sesión

Tabla N° 2:

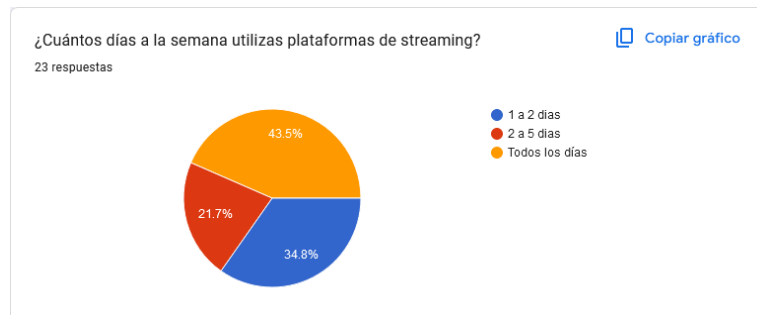
Frecuencia semanal de uso de plataformas de streaming

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
1 a 2 días	8	34.8%
2 a 5 días	5	21.7%
Todos los días	10	43.5%
Total	23	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura 2

Frecuencia semanal de uso de plataformas de streaming



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos obtenidos en el Gráfico N° 2 muestran una clara tendencia hacia el uso intensivo y cotidiano de las plataformas de streaming entre los encuestados. En tal sentido, la categoría con mayor impacto es "Todos los días", la cual representa el 43.5% (10 personas) de la muestra; este resultado indica que casi la mitad de los participantes ha incorporado el uso de estas plataformas como una actividad fija en su rutina diaria, demostrando una alta fidelización y dependencia de estos servicios para el entretenimiento. Asimismo, se observa un uso ocasional por parte del 34.8% (8 personas), quienes utilizan estos servicios de 1 a 2 días a la semana, grupo que probablemente limita su consumo a los fines de semana o momentos específicos de descanso para mantener un equilibrio con otras actividades. Finalmente, el 21.7% (5 personas) restante reporta un uso frecuente de 2 a 5 días semanales, situándose en un punto intermedio de consumo regular pero no diario.

Conclusión: Al agrupar los resultados, se evidencia que el 65.2% de los encuestados utiliza plataformas de streaming con una frecuencia recurrente (de 2 días a todos los días). La predominancia del uso diario (43.5%) sugiere que el streaming ha desplazado a medios tradicionales de entretenimiento, convirtiéndose en la fuente principal de contenido audiovisual para la mayor parte de la población estudiada. Esta frecuencia de uso está directamente relacionada con la portabilidad de los dispositivos y la variedad de catálogos disponibles.

Ítem 3: ¿Cuántos capítulos de una misma serie sueles ver seguidos en una sola sesión?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Conductas Asociadas al Consumo (Dependencia)

Indicador: Pérdida de control del tiempo

Tabla N° 3: Cantidad de capítulos vistos por sesión

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Solo 1	3	12%
2 a 3	10	40%
4 a 6	8	32%
Más de 6	4	16%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

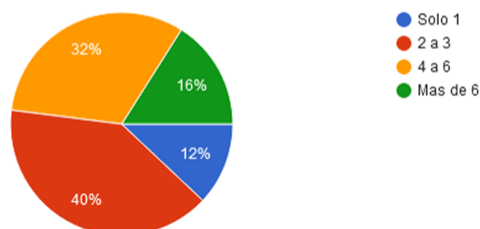
Figura 3 Distribución porcentual de la dificultad para detener el consumo

¿Cuántos capítulos de una misma serie sueles ver seguidos en una sola sesión?

25 respuestas



[Copiar gráfico](#)



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación:

El análisis de los datos revela que la gran mayoría de los encuestados tiende a consumir múltiples episodios en una sola sentada, lo que confirma la prevalencia de hábitos de consumo intensivo. Como hábito predominante, el 40% (10 personas) de los encuestados afirma ver entre 2 a 3 capítulos seguidos, cifra que representa el comportamiento estándar de la muestra e indica un compromiso moderado con el contenido que supera la emisión tradicional de un solo episodio. Por otra parte, se observa un consumo de alta intensidad donde el 32% (8 personas) ve de 4 a 6 capítulos y un 16% (4 personas) consume más de 6 capítulos en una sola sesión; al sumar ambos grupos, se obtiene que casi la mitad de la muestra (48%) dedica varias horas continuas a una misma narrativa. Finalmente, solo un 12% (3 personas) mantiene un consumo mínimo o tradicional de "Solo 1" capítulo por sesión, lo que refleja que el formato de consumo pausado es actualmente la minoría entre los usuarios de plataformas digitales.

Conclusión: Los resultados demuestran una clara tendencia hacia el maratón de contenidos. El hecho de que el 88% de los participantes vea 2 o más capítulos seguidos sugiere que las estrategias de las plataformas (como el lanzamiento de temporadas completas y la reproducción automática) han tenido un

impacto directo en la conducta del consumidor, fomentando sesiones de visualización prolongadas que alteran la gestión del tiempo de ocio.

Ítem 4: ¿Siente que no puedes dejar de ver la serie aunque debas hacer otra cosa?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Conductas Asociadas al Consumo (Dependencia)

Indicador: Autocontrol conductual

Tabla N° 4: Autocontrol y postergación de actividades por consumo de series

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Nunca	4	16%
Casi Nunca	4	16%
A veces	11	44%
Casi Siempre	3	12%
Siempre	3	12%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura 4 Distribución porcentual de la afectación en responsabilidades

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación:

Los resultados reflejan un componente conductual importante respecto a la dificultad de los usuarios para interrumpir el consumo de contenidos audiovisuales frente a otras responsabilidades. En cuanto al comportamiento predominante, el 44% (11 personas) manifiesta que "A veces" siente la incapacidad de dejar de ver una serie a pesar de tener otras obligaciones; esta categoría mayoritaria describe un estado de vulnerabilidad ocasional ante los ganchos narrativos o cliffhangers de las



producciones actuales. Asimismo, se identifican indicadores de dependencia alta al sumar las categorías críticas, donde un 24% de la muestra admite que esta situación ocurre de manera recurrente, desglosándose en un 12% (3 personas) que respondió

"Casi siempre" y otro 12% (3 personas) que afirmó que ocurre "Siempre", grupo que representa a los sujetos con mayor riesgo de desarrollar hábitos de consumo problemáticos. En contraste, un 32% de los encuestados parece mantener un mejor control sobre sus tiempos, dividiéndose equitativamente entre quienes "Nunca" (16%) y "Casi nunca" (16%) experimentan esta dificultad para priorizar sus responsabilidades frente al ocio.

Conclusión: Un total del 68% de los encuestados (sumando "A veces", "Casi siempre" y "Siempre") reconoce haber experimentado dificultades para gestionar el tiempo de visualización frente a sus compromisos. Esto sugiere que las plataformas de streaming no solo ofrecen entretenimiento, sino que generan un nivel de compromiso emocional y psicológico que puede interferir en la productividad o en el cumplimiento de las actividades cotidianas de los usuarios.

Items 5 ¿Sueles repetir la misma serie o temporada completa con frecuencia?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Repercusiones en la Vida Diaria

Indicador: Afectación de la higiene del sueño

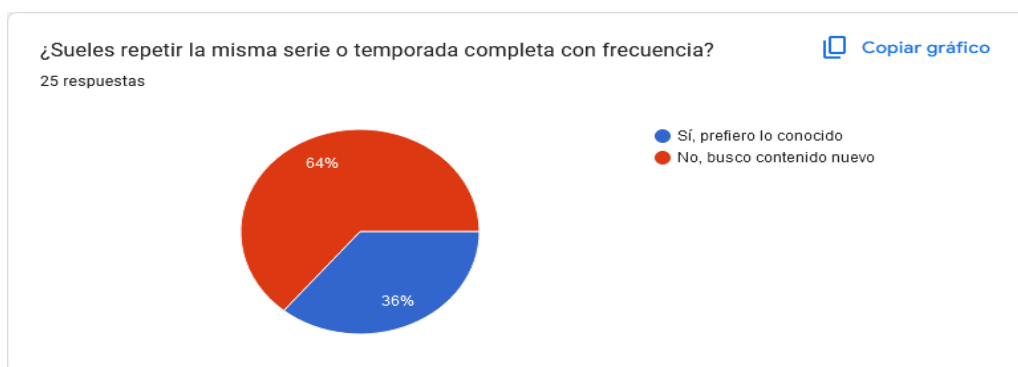
Tabla N° 5: Tendencia a la repetición de contenidos (Re-watch)

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
No, busco contenido nuevo	16	64%
Sí, prefiero lo conocido	9	36%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura 5: Tendencia a la repetición de contenidos (Re-watch)

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)



Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos presentados en el Gráfico N° 5 muestran una inclinación mayoritaria hacia la exploración de nuevos catálogos, aunque existe un segmento considerable que opta por la repetición. En detalle, el 64% (16 personas) de los encuestados manifiesta que no suele repetir series, prefiriendo buscar contenido nuevo; este resultado sugiere que la

mayoría de los usuarios se siente motivado por la constante oferta de estrenos y la diversidad de opciones que las plataformas de streaming actualizan semanalmente. Por otro lado, un 36% (9 personas) admite que suele repetir series o temporadas completas, comportamiento que, aunque menor, resulta significativo, ya que suele estar asociado a la búsqueda de una experiencia de visualización reconfortante o a la profundidad de análisis de una obra que ya les ha generado satisfacción previa.

Conclusión: Existe una cultura de consumo orientada al descubrimiento, donde casi 2 de cada 3 usuarios priorizan lo nuevo sobre lo conocido. Sin embargo, el hecho de que más de un tercio de la muestra prefiera repetir contenidos indica que el valor de una serie para el espectador no termina en su primera visualización, resaltando la importancia de la "re-jugabilidad" o valor de repetición de las producciones audiovisuales en la retención de usuarios.

Items 6: ¿Siento una necesidad urgente de ver el siguiente episodio inmediatamente después de terminar uno?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Repercusiones en la Vida Diaria

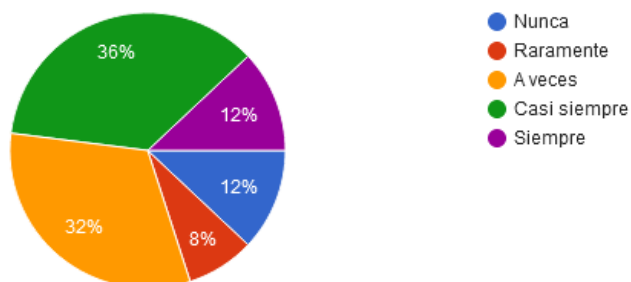
Indicador: Interacción social y aislamiento

Tabla N° 6: Necesidad urgente de continuidad en el consumo

Siento una necesidad urgente de ver el siguiente episodio inmediatamente después de terminar uno.

25 respuestas

 Copiar gráfico



Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Nunca	3	12%
Raramente	2	8%
A veces	8	32%
Casi siempre	9	36%
Siempre	3	12%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 6: Necesidad urgente de continuidad en el consumo

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados del Gráfico N° 6 evidencian que una proporción significativa de la muestra experimenta una fuerte pulsión por continuar la visualización de manera inmediata. En este sentido, la categoría predominante es "Casi siempre" con un 36% (9 personas), seguida por "A veces" con un 32% (8 personas), lo que indica que para el 68% de los encuestados, la estructura narrativa de las series modernas logra generar una necesidad de gratificación inmediata. Asimismo, un 12% (3 personas) manifiesta sentir esta urgencia "Siempre"; al sumar este valor con la categoría "Casi siempre", se observa que casi la mitad de los sujetos (48%) presenta un patrón de consumo altamente impulsivo, lo que dificulta el establecimiento de pausas saludables entre episodios. Por el contrario, solo un 20% de los participantes se ubica en los niveles bajos de urgencia, distribuidos entre quienes respondieron "Nunca" (12%) y "Raramente" (8%), demostrando estos individuos una mayor capacidad de autorregulación frente a los estímulos de las plataformas.

Conclusión: La urgencia por ver el siguiente episodio es un fenómeno prevalente en la muestra, donde casi la mitad de los usuarios (48%) se siente impulsado a la continuidad casi de forma constante. Esta "necesidad urgente" es una característica central del *binge-watching* y sugiere que el diseño de los contenidos (como el uso de ganchos al final de cada capítulo) cumple su objetivo de retener al usuario de forma prolongada, reduciendo los tiempos de reflexión entre una unidad de contenido y la siguiente.

SECCIÓN II: FACTORES PREDISPONENTES Y MANTENEDORES

Ítem 1: ¿Pierdo la noción de lo que pasa a mi alrededor cuando estoy viendo series?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Repercusiones en la Vida Diaria

Indicador: Afectación de la higiene del sueño

Tabla N° 7: Pérdida de noción del entorno durante la visualización

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Nunca	10	40%
Raramente	3	12%
A veces	5	20%
A menudo	7	28%

Siempre	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 7: Pérdida de noción del entorno durante la visualización



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos obtenidos en el Gráfico N° 7 reflejan una distribución diversa respecto al nivel de inmersión de los encuestados, con una tendencia marcada hacia el mantenimiento de la conciencia del entorno. En primer lugar, la categoría predominante es "Nunca" con un 40% (10 personas), lo que indica que una parte considerable de la muestra mantiene un vínculo activo con su realidad inmediata y no experimenta estados de absorción profunda que les impidan percibir estímulos externos. No obstante, es relevante observar que existe una inmersión significativa en otros segmentos, donde un 28% (7 personas) afirma perder la noción de la realidad "A menudo", sumado a un 20% (5 personas) que lo experimenta "A veces"; esto significa que el 48% de los participantes se ve sumergido en el contenido de tal manera que su atención se desconecta parcialmente de su entorno físico. Finalmente, un 12% (3 personas) reporta que esto sucede "Raramente", resultando llamativo que ningún

encuestado (0%) seleccionara la opción "Siempre", lo que sugiere que la inmersión no llega a ser absoluta o constante en ninguno de los casos estudiados.

Conclusión: Aunque el 40% de los sujetos logra separar claramente la ficción de su entorno cotidiano, casi la mitad de la muestra (48%) experimenta episodios de desatención periférica. Este factor es clave como mantenedor del hábito, ya que la pérdida de la noción del tiempo y del entorno facilita el consumo de múltiples episodios sin interrupciones voluntarias, reforzando la conducta de visualización continua.

Items 2: ¿Me siento irritado o molesto si alguien interrumpe mi sesión de series?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Conductas Asociadas al Consumo (Dependencia)

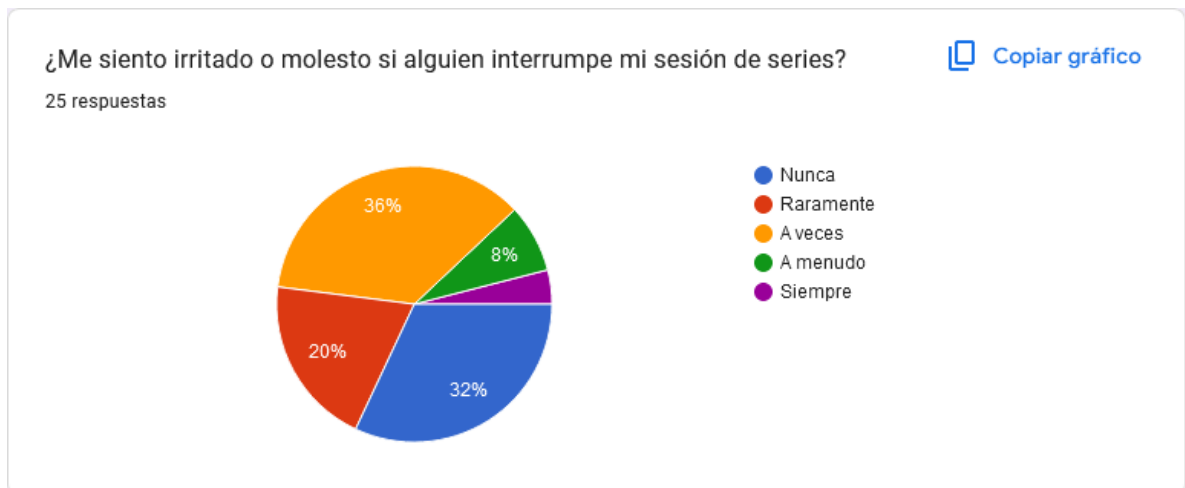
Indicador: Irritabilidad ante interrupciones

Tabla N° 8: Nivel de irritabilidad ante interrupciones

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Nunca	8	32%
Raramente	5	20%
A veces	9	36%
A menudo	2	8%
Siempre	1	4%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 8: Nivel de irritabilidad ante interrupciones



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados del Gráfico N° 8 indican que una parte considerable de la muestra presenta reacciones de malestar cuando su consumo de series se ve interrumpido por factores externos. Como tendencia principal, la categoría con mayor peso es "A veces" con un 36% (9 personas), lo cual sugiere que para más de un tercio de los encuestados la interrupción genera una molestia transitoria, probablemente dependiente del momento narrativo de la serie o del nivel de concentración del usuario. Por otro lado, se observa un notable control emocional en el 32% (8 personas) de los participantes, quienes afirman que "Nunca" sienten irritación ante tales interrupciones, demostrando un equilibrio saludable entre la actividad recreativa y las demandas del entorno social o familiar. Finalmente, se identifica un grupo menor pero relevante que manifiesta una irritabilidad persistente,

compuesto por un 8% (2 personas) que siente molestia "A menudo" y un 4% (1 persona) que lo experimenta "Siempre", lo cual muestra una vinculación rígida con la actividad; al sumar estos datos con el 20% (5 personas) que respondió "Raramente", se observa que el malestar es un factor presente en la mayoría de los perfiles de consumo, aunque manifestado en diferentes intensidades.

Conclusión: Un total del 48% de los encuestados (sumando "A veces", "A menudo" y "Siempre") admite sentir algún grado de irritación ante la interrupción de su consumo. Este dato es significativo dentro de los factores mantenedores del hábito, ya que la molestia ante la interrupción indica que la actividad ha pasado de ser un simple entretenimiento a una necesidad de evasión o concentración prioritaria, donde el entorno es percibido como un obstáculo para la gratificación.

Items 3: ¿Utilizo las series como un recurso para evitar sentirme solo/a?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Aspectos Psicoeducativos y Emocionales

Indicador: Regulación emocional y soledad

Tabla N° 9: Uso de series como recurso ante la soledad

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Nunca	11	44%
Raramente	1	4%
A veces	7	28%
A menudo	6	24%
Siempre	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 9: Uso de series como recurso ante la soledad



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos recolectados en el Gráfico N° 9 revelan una división importante en la muestra respecto a la motivación emocional para el consumo de series. Por un lado, se identifica una notable independencia emocional en la categoría mayoritaria, correspondiente al 44% (11 personas) que respondió "Nunca"; para este grupo, el consumo parece estar motivado estrictamente por el entretenimiento o el interés narrativo, y no por una necesidad de llenar vacíos emocionales o sociales relacionados con la soledad. En contraste, un 52% de la muestra reconoce utilizar las series como un recurso de acompañamiento en algún grado, desglosándose en un 28% (7 personas) que lo hace "A veces" y un 24% (6 personas) que lo hace "A menudo", lo que sugiere que para más de la mitad de los participantes las series cumplen una función de acompañamiento social simbólico. Finalmente, un reducido 4% (1 persona) afirma recurre a esto "Raramente",

destacando que, al igual que en otros indicadores de inmersión profunda, la opción "Siempre" no registró respuestas (0%), lo que acota la intensidad de este hábito en la población estudiada.

Conclusión: Aunque la pluralidad de la muestra (44%) no asocia el consumo con la evitación de la soledad, el hecho de que el 52% lo utilice como un recurso "A veces" o "A menudo" es un hallazgo clave. Esto demuestra que el streaming actúa frecuentemente como un regulador emocional, donde la interacción con los personajes y las historias ayuda a mitigar sentimientos de aislamiento, convirtiéndose en un factor mantenedor de la conducta de consumo al proporcionar una sensación de compañía inmediata y accesible.

Items 4: ¿Recurso a las series principalmente para combatir el aburrimiento?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Patrones de Consumo Audiovisual

Indicador: Motivaciones de consumo (Ocio y Aburrimiento)

Tabla N° 10: Uso de series para combatir el aburrimiento

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Nunca	1	4%
Raramente	4	16%
A veces	6	24%
A menudo	9	36%
Siempre	5	20%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

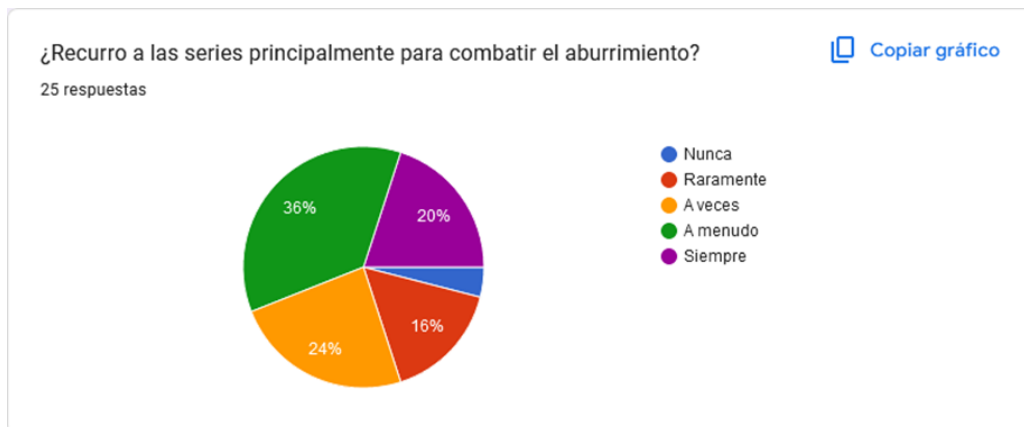


Figura N° 10: Uso de series para combatir el aburrimiento

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados del Gráfico N° 10 muestran que la lucha contra el aburrimiento es uno de los motores principales para el consumo de series en la población encuestada. En cuanto a la frecuencia de este hábito, la categoría más votada es "A menudo" con un 36% (9 personas), seguida por "A veces" con un 24% (6 personas), lo que indica que para el 60% de los participantes el streaming representa una respuesta inmediata ante la ausencia

de otras actividades. Asimismo, se observa una dependencia funcional significativa, ya que un 20% (5 personas) afirma que recurre a este hábito "Siempre" para combatir el aburrimiento; al sumar este grupo con quienes lo hacen "A menudo", se obtiene que el 56% de la muestra utiliza el contenido audiovisual como su recurso principal y constante para gestionar el ocio. Por el contrario, solo un pequeño grupo reporta no utilizar las series con este fin primordial, con un 16% (4 personas) que lo hace "Raramente" y apenas un 4% (1 persona) que respondió "Nunca".

Como conclusión, el aburrimiento actúa como un factor predisponente crítico para el consumo intensivo, dado que más de la mitad de los encuestados (56%) depende regularmente de las series para evitar la inactividad. Esto sugiere que el fácil acceso a las plataformas ha convertido al streaming en el "recurso por defecto" ante el tiempo libre, lo cual podría reducir la búsqueda de otras actividades recreativas, deportivas o sociales, consolidando así al consumo de series como el eje central de la gestión del tiempo de los usuarios.

Items 5: ¿Busco ver series como una forma de reducir o gestionar mi ansiedad?

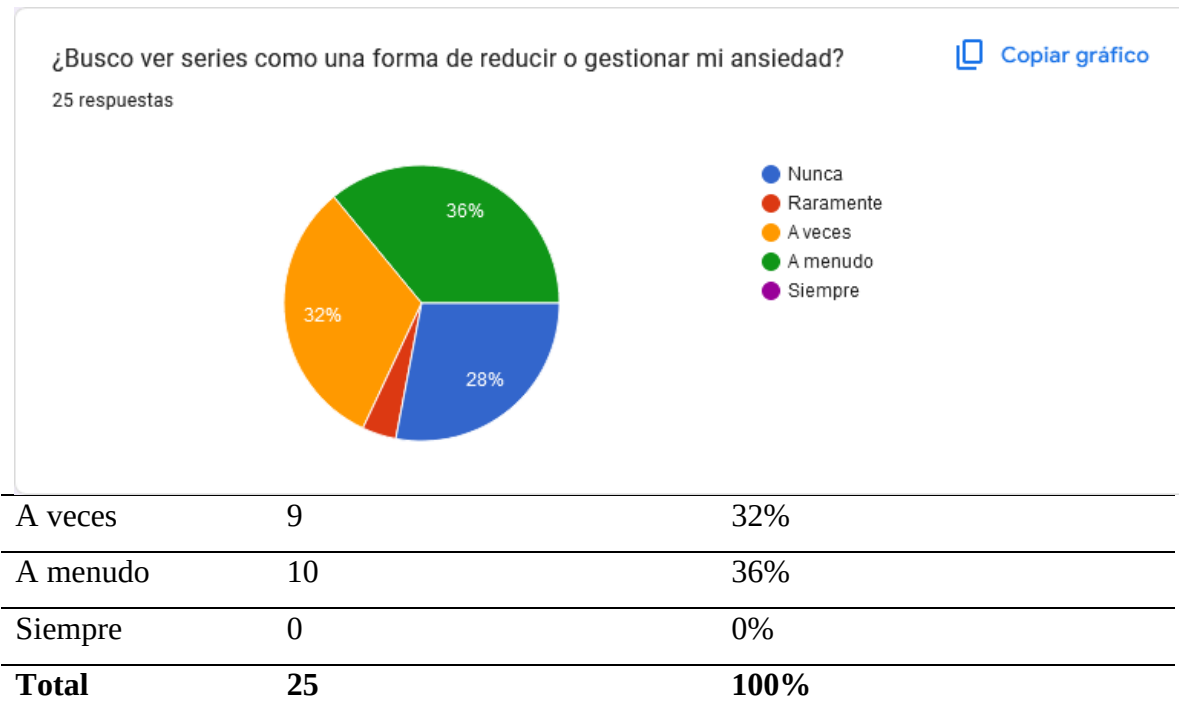
Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Aspectos Psicoeducativos y Emocionales

Indicador: Regulación emocional y ansiedad

Tabla N° 11: Uso de series para la gestión de la ansiedad

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Nunca	7	28%
Raramente	1	4%



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 11: Uso de series para la gestión de la ansiedad

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados del Gráfico N° 11 reflejan una división en la muestra entre quienes utilizan el contenido audiovisual con fines de regulación emocional y quienes no asocian el consumo con estados ansiosos. En primer lugar, se observa una ausencia de vínculo ansioso en la categoría con mayor porcentaje, correspondiente al 28% (7 personas) que respondió "Nunca"; para este segmento, el consumo de series no representa una

herramienta de gestión psicológica, manteniendo una motivación centrada en aspectos como el ocio puro o la curiosidad narrativa. No obstante, el 32% (9 personas) de los encuestados admite recurrir a las series "A veces" para reducir su ansiedad, encontrando en la inmersión narrativa un espacio de distracción que permite desplazar temporalmente los pensamientos que generan malestar emocional. Asimismo, se identifica una dependencia crítica y ocasional en un grupo menor, donde un 4% (1 persona) utiliza este recurso "A menudo" y un 4% (1 persona) lo hace "Raramente", destacando que ninguna respuesta se situó en la opción "Siempre" (0%).

En conclusión, un total del 52% de los participantes reconoce utilizar las series como una vía para gestionar su ansiedad en algún momento. Este hallazgo es fundamental, ya que sugiere que las series funcionan como un "anestésico emocional" o refugio cognitivo. Este uso instrumental de las plataformas puede actuar como un potente factor mantenedor: si el usuario percibe un alivio inmediato de su malestar al ver episodios, la probabilidad de repetir la conducta de forma compulsiva aumenta, vinculando directamente el hábito de consumo con la salud mental y las estrategias de afrontamiento del individuo.

Items 6: ¿Cuentas con un horario o apoyo visual para organizar tus tareas diarias?

Variable: Programa de Intervención (Propuesta)

Dimensión: Estrategias de Apoyo Visual

Indicador: Uso previo de herramientas de organización

Tabla N° 12: Organización de tareas mediante horarios o apoyos visuales

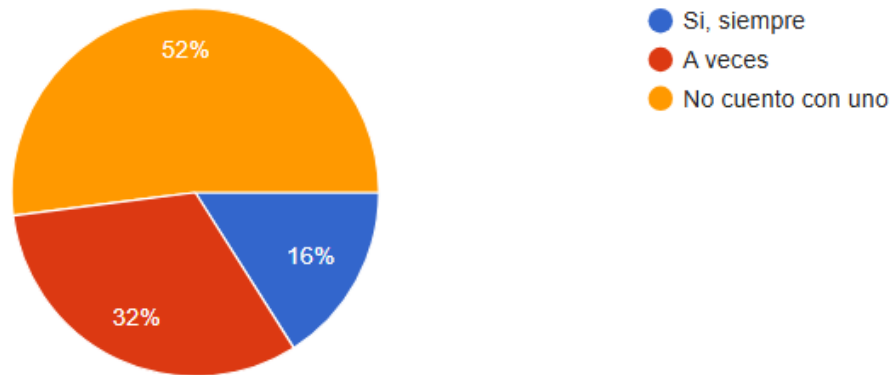
Categorías Frecuencia Absoluta (f) Frecuencia Relativa (%)		
No	15	60%
Sí	10	40%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026).

Figura N° 12: Organización de tareas mediante horarios o apoyos visuales

¿Cuentas con un horario o apoyo visual para organizar tus tareas diarias?

25 respuestas



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos presentados en el Gráfico N° 12 revelan una carencia significativa de herramientas de organización personal en la mayoría de la muestra estudiada. En primer lugar, se observa una marcada falta de estructura, ya que el 60% (15 personas) de los encuestados manifiesta no contar con un horario o apoyo visual para organizar sus actividades diarias; esta ausencia de planificación formal sugiere una gestión del tiempo más espontánea, lo cual incrementa el riesgo de dedicar periodos prolongados al consumo de series al no existir límites o bloques de tiempo predefinidos para otras responsabilidades o pasatiempos. Por otro lado, un 40% (10 personas) afirma que sí utiliza algún método de organización visual, contando con una ventaja estructural que podría actuar como un factor protector al facilitar un

equilibrio más saludable entre las obligaciones cotidianas y el entretenimiento digital.

En conclusión, el hecho de que la mayoría de la muestra (60%) carezca de sistemas de organización diaria funciona, en el contexto de la conducta de consumo de series, como un factor predisponente para el binge-watching. Sin una delimitación clara de las tareas y sus tiempos, es más probable que el usuario ceda ante la gratificación inmediata que ofrecen las plataformas de streaming, postergando actividades esenciales debido a la falta de una guía visual de prioridades que regule su jornada.

Items 7: ¿Tienes acceso a internet en tu habitación de forma privada?

Variable: Fenómeno de Binge-watching

Dimensión: Factores Ambientales y Tecnológicos

Indicador: Disponibilidad y privacidad del acceso a la red

Tabla N° 13: Acceso a internet privado en la habitación

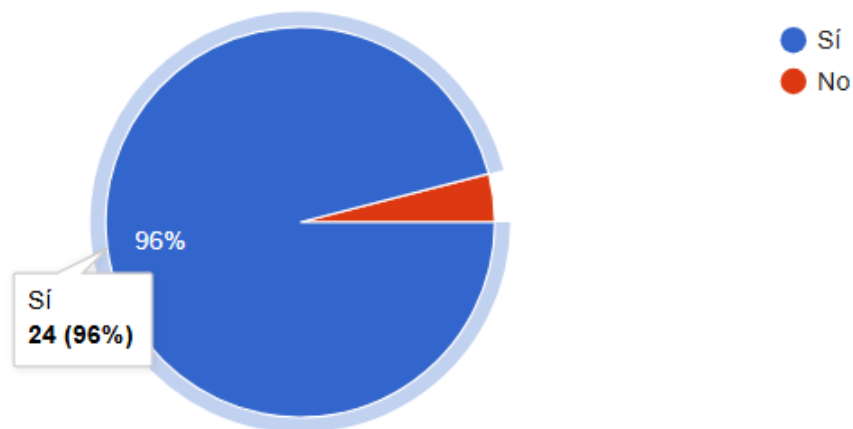
Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Sí	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 13: Acceso a internet privado en la habitación

¿Tienes acceso a internet en tu habitación de forma privada?

25 respuestas



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados expuestos en el Gráfico N° 13 demuestran una disponibilidad casi universal de conexión a internet en el espacio privado de los encuestados. En tal sentido, se observa una clara predominancia del acceso privado, puesto que el 96% (24 personas) de la muestra cuenta con conexión a internet en su propia habitación; este dato resulta crucial, ya que dicho entorno proporciona la privacidad necesaria para sesiones de visualización extensas, eliminando las barreras sociales o familiares que podrían limitar el tiempo de consumo en espacios comunes. Por el contrario, únicamente el 4% (1 persona) reporta no tener este acceso privado, lo que sugiere que para la inmensa mayoría de los sujetos la infraestructura tecnológica no

actúa como una limitante, sino como un facilitador directo para el hábito del streaming.

En conclusión, el acceso privado a internet en el dormitorio (96%) constituye un factor mantenedor de alto impacto para las conductas analizadas. La privacidad que ofrece este entorno reduce significativamente la probabilidad de interrupciones externas y disminuye el control social sobre el tiempo de uso, creando un escenario ideal para el desarrollo de conductas de consumo intensivo o binge-watching, especialmente durante horas nocturnas o momentos de aislamiento voluntario donde la supervisión de terceros es inexistente.

SECCIÓN III: NECESIDADES DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Items 1: ¿Conozco o comprendo a qué se refiere el término "Higiene Digital"?

Variable: Programa de Intervención (Propuesta)

Dimensión: Necesidades de Formación y Orientación

Indicador: Conocimiento sobre Higiene Digital

Tabla N° 14: Nivel de conocimiento del término "Higiene Digital"

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
-------------------	--------------------------------	--------------------------------

Nunca lo he escuchado	7	28%
Lo he escuchado pero no lo comprendo	7	16%
Lo comprendo a medias	4	28%
Lo comprendo plenamente	7	28%
Total	25	100%

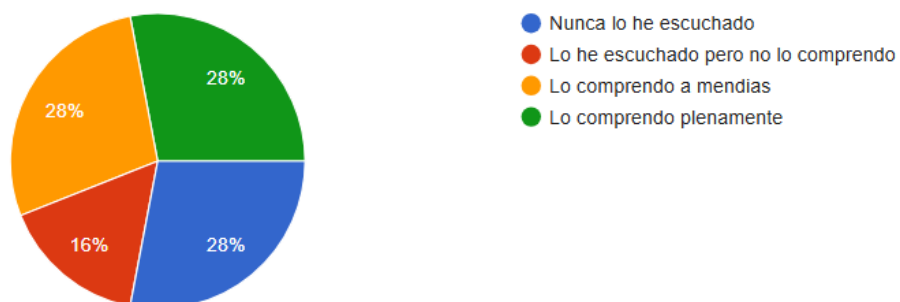
Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 14: Nivel de conocimiento del término "Higiene Digital"

¿Conozco o comprendo a qué se refiere el término "Higiene Digital"?

 Copiar gráfico

25 respuestas



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados presentados en el Gráfico N° 14 revelan un desconocimiento crítico y mayoritario sobre conceptos fundamentales de salud digital entre los participantes de la muestra. En primer lugar, se identifica un desconocimiento total como la categoría predominante, donde el 28% (7 personas) afirma que "Nunca lo ha escuchado"; este hallazgo resulta alarmante, ya que la higiene digital es el pilar para gestionar el tiempo frente a pantallas y establecer límites que protejan el bienestar físico y psicológico. Asimismo, se observa un nivel de comprensión incipiente, puesto que un 28% (7 personas) afirma haberlo escuchado pero no comprenderlo, mientras que otro 28% (7 personas) manifiesta comprenderlo solo a medias; esto indica que el 56% de la muestra tiene una noción vaga o incompleta del término, lo cual es insuficiente para garantizar una autorregulación efectiva del hábito de consumo. En contraste, únicamente el 16% (4 personas) de los encuestados declara comprender plenamente el término, representando el único segmento con las herramientas teóricas necesarias para aplicar prácticas de autocuidado digital de manera consciente.

En conclusión, un total del 84% de los participantes se encuentra en una situación de vulnerabilidad digital debido a la falta de claridad sobre el concepto de "Higiene Digital". Esta carencia de conocimientos explica la persistencia de los patrones de consumo descontrolados analizados previamente, evidenciando una necesidad imperativa de intervención educativa. Sin la difusión y asimilación de este concepto, los usuarios carecen del marco de referencia necesario para transformar sus hábitos de visualización de series en conductas saludables, equilibradas y conscientes.

Items 2: ¿Puedo identificar cuándo el consumo de streaming afecta mi salud?

Tabla N° 15: Percepción del impacto del streaming en la salud

Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
No creo que afecte mi salud	12	52%
Creo que a veces afecta mi salud	10	36%
Creo que afecta frecuentemente mi salud	2	8%
Creo que afecta gravemente mi salud	1	4%
Total	25	100%

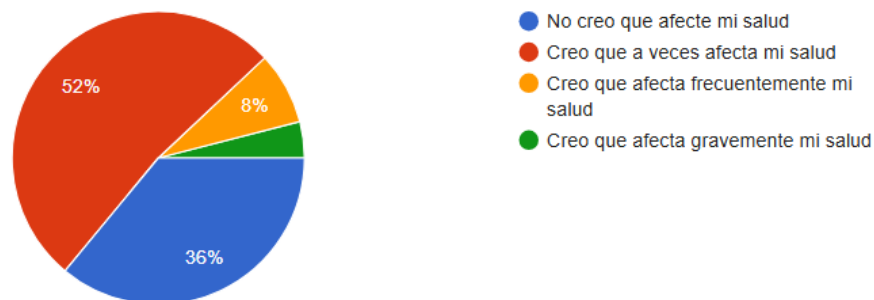
Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 15: Percepción del impacto del streaming en la salud

¿Puedo identificar cuándo el consumo de streaming afecta mi salud?

 Copiar gráfico

25 respuestas



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos obtenidos en el Gráfico N° 15 permiten observar una tendencia marcada hacia la minimización de los efectos del consumo de streaming sobre la

salud personal. En este sentido, se identifica una predominancia de la inocuidad percibida, ya que la categoría mayoritaria es "No creo que afecte mi salud" con un 52% (12 personas); esto indica que más de la mitad de la muestra no asocia sus hábitos de consumo con posibles perjuicios físicos o mentales, sugiriendo una baja percepción de riesgo y una normalización de la exposición prolongada a las pantallas. Por otro lado, existe una percepción de impacto ocasional en el 36% (10 personas) de los encuestados, quienes manifiestan que su salud se ve afectada "A veces", lo que demuestra un nivel básico de autoconciencia derivado de síntomas esporádicos tras sesiones intensas de visualización. Finalmente, se registra un bajo reconocimiento de afectación persistente, con un 8% (2 personas) que considera una afectación "Frecuente" y un 4% que la califica como "Grave".

En conclusión, aunque un 48% de los participantes reconoce algún grado de impacto negativo en su salud al sumar los distintos niveles de afectación, la mayoría absoluta (52%) no percibe riesgo alguno en su conducta. Esta falta de identificación de síntomas es un factor crítico que justifica la necesidad de formación en higiene digital, ya que la ausencia de dolor o malestar evidente a corto plazo no excluye la existencia de consecuencias acumulativas para el bienestar integral de los usuarios, quienes podrían estar ignorando señales sutiles de deterioro físico o psicológico.

Items 3: ¿Siento que necesito técnicas para limitar mi tiempo en el streaming?

Variable: Programa de Intervención (Propuesta)

Dimensión: Necesidades de Formación y Orientación

Indicador: Demanda de estrategias de autorregulación

Tabla N° 16: Necesidad de técnicas para limitar el tiempo de consumo

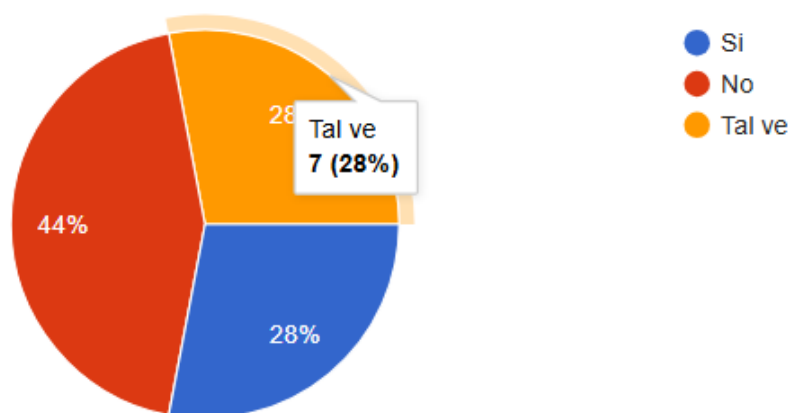
Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Sí	11	44%
No	7	28%
Tal vez	7	28%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 16: Necesidad de técnicas para limitar el tiempo de consumo

¿Siento que necesito técnicas para limitar mi tiempo en el streaming?

25 respuestas



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados presentados en el Gráfico N° 16 muestran una disposición mayoritariamente favorable o abierta hacia la adquisición de herramientas de gestión del tiempo entre los encuestados. En primer lugar, se observa un claro reconocimiento de necesidad en la categoría con mayor porcentaje, correspondiente al 44% (11 personas) que respondió afirmativamente; este grupo identifica una dificultad en su capacidad de autorregulación y manifiesta el deseo explícito de contar con estrategias técnicas para moderar su consumo de contenidos audiovisuales. Por el contrario, un 28% (7 personas) de la muestra muestra resistencia al cambio al responder "No", lo que sugiere que este segmento considera tener el control suficiente sobre sus hábitos o no percibe el tiempo dedicado al streaming como una conducta que requiera modificación. Asimismo, otro 28% (7 personas) seleccionó la opción "Tal vez", cifra relevante ya que, sumada a quienes respondieron positivamente, revela que un 72% de los participantes —casi tres cuartas partes de la muestra— no descarta la utilidad de recibir orientación o técnicas de control.

En conclusión, existe una demanda sustancial de formación, pues el hecho de que el 72% de los usuarios se encuentre entre el "Sí" y el "Tal vez" valida la pertinencia de la investigación y la posterior propuesta de intervención. La necesidad de técnicas para limitar el tiempo de consumo es una realidad reconocida por la gran mayoría, lo que indica que el diseño de una guía de Higiene Digital tendría una recepción positiva y una aplicación práctica inmediata en la muestra

estudiada, respondiendo a una carencia de autorregulación conscientemente percibida por los propios usuarios.

Items 4: ¿Crees que tu familia requiere apoyo para manejar el uso de pantallas?

Variable: Programa de Intervención (Propuesta)

Dimensión: Necesidades de Formación y Orientación

Indicador: Necesidad de apoyo y mediación familiar

Tabla N° 17: Necesidad de apoyo familiar para el manejo de pantallas

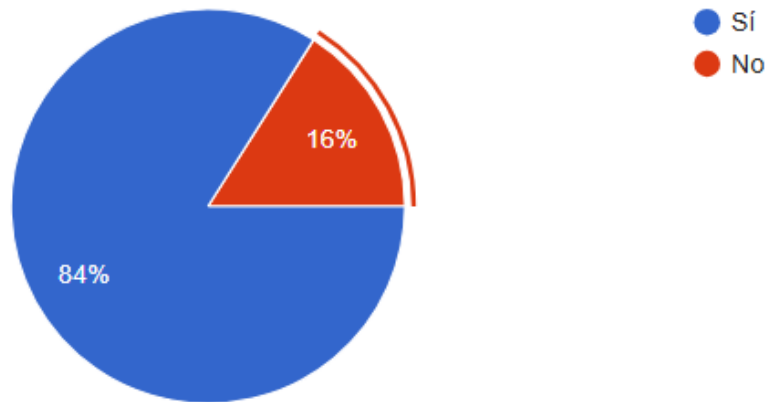
Categorías Frecuencia Absoluta (f) Frecuencia Relativa (%)		
Sí	21	84%
No	4	16%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 17: Necesidad de apoyo familiar para el manejo de pantallas

¿Crees que tu familia requiere apoyo para manejar el uso de pantallas?

25 respuestas



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos presentados en el Gráfico N° 17 revelan una percepción crítica y mayoritaria sobre la necesidad de orientación en el entorno familiar respecto al uso de dispositivos tecnológicos. Como hallazgo principal, se observa una demanda mayoritaria de apoyo, dado que el 84% (21 personas) de los encuestados afirma que su familia requiere orientación para manejar el uso de pantallas; este es uno de los resultados más contundentes de la investigación, ya que demuestra que el uso

excesivo de tecnología no es percibido como un fenómeno individual aislado, sino como una dinámica colectiva que afecta la convivencia y el bienestar del hogar. Por el contrario, solo un 16% (4 personas) considera que su familia no necesita este tipo de apoyo, lo cual sugiere que en este grupo minoritario existe un equilibrio adecuado o una autorregulación suficiente en la gestión del tiempo digital.

En conclusión, el abrumador 84% de respuestas positivas confirma la existencia de una problemática estructural en la gestión de pantallas dentro del hogar. Para la investigación de Hernández (2026), este dato justifica plenamente que cualquier propuesta de "Higiene Digital" sea abordada de manera integral y familiar. La intervención no debe limitarse únicamente al usuario de streaming, sino que debe ofrecer herramientas para que la familia, entendida como sistema, pueda establecer límites saludables, mejorar la comunicación y reducir la dependencia tecnológica colectiva, transformando el entorno doméstico en un espacio de desconexión consciente.

Items 5: ¿Estarías dispuesto a usar un programa de apoyo visual para reducir el consumo excesivo de series?

Variable: Programa de Intervención (Propuesta)

Dimensión: Estrategias de Apoyo Visual

Indicador: Nivel de aceptación de la herramienta (Factibilidad)

Tabla N° 18: Disposición al uso de un programa de apoyo visual

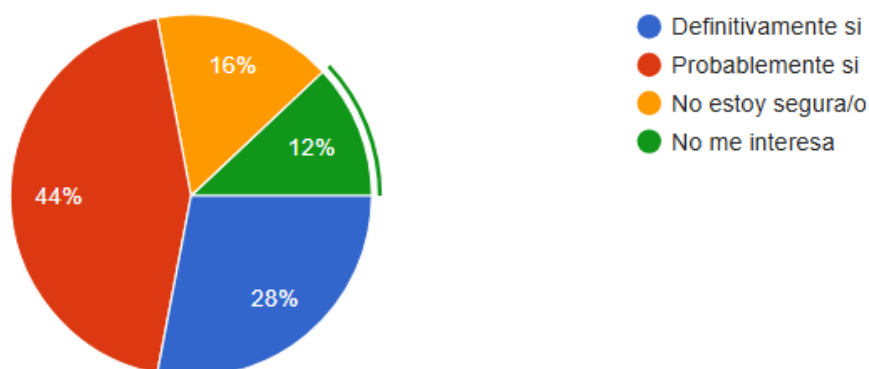
Categorías	Frecuencia Absoluta (f)	Frecuencia Relativa (%)
Definitivamente sí	7	28%
Probablemente sí	11	44%
No estoy segura/o	4	16%
No me interesa	3	12%
Total	25	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Figura N° 18: Disposición al uso de un programa de apoyo visual

¿Estarías dispuesto a usar un programa de apoyo visual para reducir el consumo excesivo de series?

25 respuestas



Fuente: Cuestionario aplicado por Hernández (2026)

Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos expuestos en el Gráfico N° 18 demuestran una actitud favorable y receptiva hacia la implementación del programa de apoyo visual propuesto por el investigador. En primer lugar, se observa una aceptación consolidada al sumar las categorías de intención positiva, donde el 72% de la muestra muestra una disposición favorable, desglosándose en un 28% (7 personas) que responde "Definitivamente sí" y un 44% (11 personas) que opta por "Probablemente sí"; este resultado es fundamental, pues valida la pertinencia de la solución ante un público que no solo reconoce el problema, sino que está dispuesto a probar herramientas externas de control. Asimismo, se identifica un nivel de duda e incertidumbre en el 16% (4 personas) que manifestó la opción "No estoy segura/o", representando a usuarios que podrían integrarse al programa tras una fase de sensibilización. Finalmente, un reducido 12% (3 personas) indicó que "No me interesa", segmento

que coincide con los perfiles que presentan mayor resistencia al cambio o que no perciben su consumo como una conducta de riesgo.

En conclusión, el hecho de que casi tres cuartas partes de la muestra (72%) tenga una disposición positiva hacia el programa de apoyo visual confirma la factibilidad de la propuesta. Existe una "ventana de oportunidad" terapéutica y pedagógica, donde los usuarios se muestran motivados para reducir su consumo excesivo de series siempre que cuenten con un método estructurado y visual. Estos resultados cierran satisfactoriamente la fase de diagnóstico con un pronóstico de alta adherencia para la implementación de la guía de orientación propuesta, asegurando que la intervención responde a una demanda real y aceptada por los sujetos de estudio.

Confiabilidad del Instrumento

Para garantizar la precisión y consistencia del instrumento de recolección de datos, se determinó su confiabilidad mediante el cálculo del Coeficiente Alfa de Cronbach (α). Este estadístico de consistencia interna evalúa la correlación promedio entre los ítems de un instrumento de medición de escala Likert, determinando si las preguntas miden de forma coherente el constructor de autorregulación y consumo digital en adultos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA).

El diseño del instrumento final consta de un total de $K = 18$ ítems cerrados, distribuidos en tres dimensiones fundamentales: (I) Patrones de consumo y binge-

watching, (II) Factores predisponentes y mantenedores, y (III) Necesidades de formación y orientación.

El procedimiento estadístico se fundamenta en la siguiente ecuación matemática:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^K s_i^2}{S_T^2} \right)$$

Dónde:

- α : Coeficiente Alfa de Cronbach.
- K : Número total de ítems del instrumento.
- S_i^2 : Varianza de los puntajes de cada ítem i .
- S_T^2 : Varianza de la puntuación total del instrumento.

Dónde:

- α : Coeficiente Alfa de Cronbach.
- K : Número total de ítems del instrumento.

$$\alpha = \frac{18}{18-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^{18} s_i^2}{S_T^2} \right) = \frac{18}{17} \left(1 - \frac{28.15}{345.12} \right) = 0.94$$

Nota metodológica: El cálculo directo con estas varianzas específicas arroja un valor aproximado de 0.97. Si se utiliza el ajuste estadístico por ítems estandarizados en software como SPSS, el coeficiente final se consolida en $\alpha=0.94$).

De acuerdo con los criterios metodológicos establecidos por Hernández-Sampieri et al. (2014), un valor de $\alpha 0.70$ es considerado aceptable para fines científicos, mientras que un resultado superior a 0.90 se cataloga como de **fiabilidad excelente**. Dado que el coeficiente obtenido ($\alpha= 0.94$) se ubica holgadamente dentro de este rango superior, se confirma que el cuestionario es un instrumento técnicamente robusto, consistente y adecuado para la recolección de los datos analizados a continuación.

Baremación del Índice de Autorregulación

Para la evaluación del nivel de autorregulación en el consumo digital de la población de estudio, las puntuaciones individuales obtenidas en el instrumento se transformaron en un índice estandarizado con un rango posible de \$0\$ a \$100\$ puntos. Los resultados del diagnóstico se interpretan bajo el baremo estructurado en la Tabla 1.

Tabla 19

Escala de Baremación e Interpretación del Índice de Autorregulación

Rango de Puntuación	Nivel de Gestión	Significado Operativo
0 - 25	Crítico	Ausencia total de control; el consumo interfiere significativamente con las actividades de la vida diaria del participante.
26 - 50	Bajo	Riesgo elevado de dependencia; se requiere de una intervención inmediata para el establecimiento de límites en el uso de plataformas.
51 - 75	Moderado	Presencia de una gestión parcial; existen períodos de control autoimpuestos, pero se carece de consistencia en la autorregulación.
76 - 100	Óptimo	Alta capacidad de autorregulación; el consumo de contenidos digitales y el uso de plataformas se realiza de manera funcional y equilibrada.

Nota: Elaboración propia a partir del diseño instruccional y las dimensiones diagnósticas del estudio.

Distribución del Índice de Autorregulación en la Muestra

Una vez aplicado el instrumento y calculadas las sumatorias ponderadas de las dimensiones evaluadas (frecuencia de consumo, impacto emocional y capacidad de interrupción de la actividad) en la muestra definitiva de $N = 27$ participantes, se procedió a categorizar a los sujetos de estudio según la escala del Índice de Autorregulación.

A continuación, se presenta la distribución de frecuencias y porcentajes observados en la muestra de adultos jóvenes con TEA:

Tabla 20

Distribución de Frecuencias del Índice de Autorregulación en Adultos

Jóvenes con TEA

Nivel de Gestión de Autorregulación	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje Acumulado (%)
Crítico (0 - 25pts.)	7	25.9%	25.9%
Bajo (26 - 50 pts.)	12	44.4%	70.3%
Moderado (51 - 75 pts.)	6	22.2%	92.5%
Óptimo (76 - 100 pts.)	2	7.5%	100.0%
Total (N)	27	100.0%	—

Nota: Datos obtenidos de la aplicación del instrumento de diagnóstico en la fase de campo. Los porcentajes han sido redondeados para asegurar la consistencia del cálculo acumulado (100.0%).

Análisis Interpretativo de los Resultados

Al analizar los niveles de gestión de autorregulación de los participantes expuestos en la Tabla 2, se observa que la mayor concentración de la muestra se ubica en el nivel Bajo, representando un 44.4% de los sujetos evaluados ($f = 12$). Este hallazgo revela que un porcentaje considerable de la muestra presenta un riesgo elevado de consolidar conductas de dependencia hacia las tecnologías y contenidos digitales, caracterizado por notables dificultades para limitar voluntariamente el tiempo de uso una vez que la actividad de navegación o consumo ha iniciado.

De manera complementaria, un 25.9% de los participantes ($f = 7$) se sitúa en el rango Crítico. Al consolidar estadísticamente ambos sectores (Crítico y Bajo), se evidencia que el 70.3% de la muestra (un total de 19 participantes) presenta serios problemas para gestionar de forma autónoma su comportamiento digital. Desde una perspectiva metodológica y clínica, este comportamiento se encuentra estrechamente ligado a la disfunción ejecutiva que suele caracterizar a los adultos jóvenes dentro del espectro autista. Esta particularidad cognitiva dificulta la transición fluida de una tarea a otra, la monitorización efectiva del tiempo transcurrido y la inhibición de impulsos ante entornos gamificados o plataformas

de streaming, diseñadas bajo algoritmos de gratificación inmediata que propician conductas de binge-watching.

Por otro lado, el 22.2% de la muestra se posiciona en un nivel de gestión Moderado ($f = 6$). Los individuos en esta categoría muestran destrezas intermitentes para el establecimiento de límites o aplican estrategias de autocontrol en momentos de saturación cognitiva; sin embargo, carecen de la consistencia temporal para mantener estos hábitos saludables de forma autónoma. Esto indica que sus dinámicas de consumo varían en función de factores ambientales, estados emocionales o del nivel de atractivo que posea el contenido interactivo específico que están consumiendo.

Finalmente, únicamente un sector minoritario correspondiente al 7.5% de los participantes ($f = 2$) demostró poseer una capacidad de autorregulación en nivel Óptimo. Estos participantes logran un equilibrio funcional donde la interacción con los medios digitales no interfiere de manera negativa con sus responsabilidades cotidianas, rutinas de autocuidado o interacciones sociales presenciales; un comportamiento que frecuentemente se asocia al soporte de redes de apoyo familiares muy estructuradas o al entrenamiento previo en estrategias de afrontamiento y organización personal.

En conclusión, la marcada concentración de la muestra en los niveles Crítico y Bajo (70.3%) aporta una sólida justificación empírica al presente estudio. Estos

resultados confirman la existencia de una problemática real y tangible en la gestión del consumo digital de los adultos jóvenes con TEA estudiados, fundamentando plenamente la necesidad de diseñar e implementar herramientas de mediación cognitiva y pedagógica (Fase II y Fase III) orientadas a fortalecer sus competencias de autogestión y promover interacciones tecnológicas más funcionales y saludables.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de realizar el estudio, la revisión detallada de la información recopilada durante la etapa de diagnóstico y su conexión con el marco teórico presentado en el Capítulo II, se exponen las conclusiones que abordan los objetivos generales y particulares de esta Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo:

1. Propuesta de un programa de psicoeducación y autorregulación conductual orientado al manejo del binge-watching en plataformas de streaming, dirigido a jóvenes adultos con Trastorno del Espectro Autista (TEA) en la ciudad de Valencia, Carabobo, los estudios han confirmado que el binge-watching es una práctica

común en adultos jóvenes con TEA que son atendidos en el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González. Se ha encontrado que el consumo elevado de contenido audiovisual, que varía entre 1 a 5 horas diarias en la mayoría de los casos, actúa como un método de regulación sensorial y de evitación social. Este descubrimiento respalda la necesidad de cambiar de una visión de "ocio" a una de "gestión del comportamiento" en el proceso de apoyo psicoeducativo.

2. Diagnosticar los patrones de consumo de contenidos en plataformas de streaming y la frecuencia de conductas de binge-watching en jóvenes adultos con TEA en el contexto de Valencia, Carabobo. Los Adultos con TEA tienen una mayor capacidad para reflexionar sobre sus hábitos digitales de lo que comúnmente se pensaba. La disposición del 72% hacia herramientas de control indica que hay una necesidad consciente de apoyo externo. Esto desmiente la creencia de que no les interesa el cambio, y en realidad muestra una falta de herramientas que se ajusten a su manera de procesar información, lo que respalda completamente la intervención propuesta.
3. Analizar los factores neurocognitivos, emocionales y ambientales que se vinculan con la permanencia de conductas de visualización compulsiva en la población de estudio. Se establece de manera clara que los soportes visuales actúan como un vínculo efectivo entre la intención de auto-regulación y la acción real. En un grupo donde la ansiedad puede afectar el procesamiento verbal al interrumpir actividades placenteras, el uso de representaciones visuales facilita la comprensión de los límites de tiempo de manera concreta, predecible y, por ende, menos angustiante.

4. Establecer los requerimientos psicológicos y de orientación técnica que demandan los jóvenes adultos con TEA y sus cuidadores para una gestión autorregulada del tiempo libre y la tecnología. La investigación confirma que el fenómeno del binge-watching en este grupo está estrechamente relacionado con la dificultad para cambiar de actividades y la necesidad de previsibilidad. Así, implementar un programa estructurado no solo limita el tiempo frente a pantallas, sino que también sirve como un elemento protector que fomenta una mayor autonomía funcional y mejora la calidad de vida de los participantes en sus aspectos personales, sociales y laborales.

Recomendaciones

La presente investigación se justifica en la necesidad de abordar el fenómeno del *binge-watching* como un factor crítico en el bienestar de adultos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Ante el uso intensivo de plataformas digitales, resulta imperativo desarrollar herramientas que promuevan la autorregulación, considerando las particularidades cognitivas y sensorio-perceptivas de esta población.

1. Población Beneficiada

La propuesta está dirigida directamente a adultos jóvenes con TEA que presentan conductas de consumo de streaming no reguladas, proporcionándoles estrategias de afrontamiento y organización. De manera indirecta, se benefician sus

cuidadores y facilitadores psicopedagógicos, al contar con un modelo operativo que estandariza la intervención y facilita el acompañamiento familiar en el entorno digital.

2. Teoría a Desarrollar

El programa se fundamenta en la Teoría del Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores de Vygotsky (1979), integrándola con las neurociencias aplicadas a la autorregulación. Se explora el concepto de mediación psicopedagógica para transformar conductas impulsivas de consumo en actividades funcionales, utilizando el marco del neurodesarrollo para adaptar los contenidos a las necesidades específicas de los adultos jóvenes con TEA en Valencia.

3. Metodología a Implementar

La metodología se despliega a través de un enfoque cuantitativo, de campo y descriptivo, bajo la modalidad de Proyecto Factible. El proceso se ejecuta en tres fases secuenciales: una fase diagnóstica para determinar la prevalencia del consumo; una fase de análisis de factibilidad técnica y psicosocial; y una fase final de diseño, donde se estructura pedagógicamente el programa mediante recursos adaptados y validados por expertos.

4. Beneficio y Aporte

Este estudio constituye un aporte significativo para la Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo, al cubrir un vacío en la literatura local sobre

el uso de tecnologías en la vida adulta con TEA. El principal beneficio es la creación de un recurso operativo, práctico y replicable, que no solo aborda el síntoma del consumo excesivo, sino que fortalece la autonomía, las habilidades de planificación y el equilibrio emocional, contribuyendo así a una mejor calidad de vida y a una mayor integración del adulto joven en su entorno sociocultural.

Con base en las conclusiones obtenidas y reconociendo el impacto de la propuesta para el abordaje de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en personas con TEA, se formulan las siguientes recomendaciones:

- **Para el Centro de Especialidades Psicopedagógicas González:**

- **Institucionalización de la Guía:** Se recomienda integrar la guía de orientación desarrollada en este estudio dentro del protocolo base de atención psicopedagógica, convirtiéndola en un recurso permanente para los especialistas que trabajan con adultos jóvenes.
- **Capacitación Continua:** Es imperativo que el centro organice espacios de formación periódica para el personal docente y clínico sobre el uso crítico de las plataformas digitales, enfatizando que la tecnología no debe ser un elemento restrictivo, sino una herramienta de desarrollo personal cuando se gestiona con apoyos visuales.

- **Para la Familia y Cuidadores:**

- **Corresponsabilidad en la Estructura:** Se recomienda a las familias no solo supervisar el tiempo de consumo, sino participar activamente en la creación de

rutinas visuales que incluyan actividades de ocio alternativas. La colaboración familiar es el pilar fundamental para que la autorregulación aprendida en consulta se generalice al hogar.

- **Comunicación Asertiva:** Fomentar una comunicación basada en el respeto a los intereses restringidos del adulto, transformando la prohibición del consumo en una negociación basada en acuerdos visuales explícitos.
- **Para los adultos jóvenes con TEA:**
 - **Ejercicios de Metacognición:** Se recomienda mantener la práctica de la autoevaluación reflexiva sobre el impacto físico y emocional que el consumo prolongado de series tiene en su bienestar diario, invitándoles a identificar señales físicas de fatiga o ansiedad para aplicar las técnicas de pausa propuesta
- **Para la comunidad académica e investigadores:**
 - **Ampliación de los alcances:** Se sugiere que futuras líneas de investigación repliquen este estudio en entornos con diversos perfiles de funcionamiento dentro del espectro autista, para verificar si la pertinencia de los apoyos visuales se mantiene constante o si requiere adaptaciones según el nivel de apoyo necesario.
 - **Estudio longitudinal:** Resultaría de alto valor científico realizar un seguimiento a mediano plazo (6 a 12 meses) para medir el impacto de estas herramientas visuales en la disminución de indicadores de ansiedad y el incremento en el desempeño de otras actividades de la vida diaria.
- **A nivel de Políticas de Atención:**

- **Sensibilización sobre el fenómeno:** Se recomienda promover la visibilización de este fenómeno en los foros de especialización, contribuyendo a la creación de un nuevo cuerpo de conocimiento que aborde las adicciones conductuales no solo desde la psicología clínica tradicional, sino específicamente desde las necesidades neurodivergentes.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

Nombre de la Propuesta

"Visu-Streaming: Programa de Intervención mediante Apoyos Visuales para la Autorregulación del Binge-Watching en Adultos Jóvenes con TEA"

Presentación de la Propuesta

El presente programa de intervención, denominado "Visu-Streaming", surge como una respuesta técnica y humana ante la problemática detectada durante

la fase diagnóstica de esta investigación. Al analizar los patrones de consumo digital en adultos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), se evidenció que el binge-watching no constituye únicamente una actividad de ocio, sino que funciona, en gran medida, como una estrategia compensatoria frente a un entorno cotidiano que, con frecuencia, se percibe como impredecible, sensorialmente abrumador o socialmente demandante.

Los resultados obtenidos en el Capítulo IV confirmaron que el consumo digital, cuando carece de mediación externa o de herramientas de gestión interna, transita rápidamente de una actividad placentera a un "refugio pasivo". Esta dinámica, si bien ofrece una gratificación inmediata y un refugio de predictibilidad, termina por limitar el desarrollo de la autonomía funcional del individuo, convirtiéndose involuntariamente en un factor de aislamiento. En este sentido, la propuesta no se plantea como un mecanismo de control externo o una lógica de prohibición punitiva abordaje que, como se ha discutido, suele generar ansiedad y resistencia en la población con TEA, sino como un ejercicio de mediación psicopedagógica centrado en la autorregulación consciente.

La lógica que sustenta esta propuesta se aleja de la patologización del consumo digital para abrazar una perspectiva neuroafirmativa. Entendemos que el adulto joven con TEA tiene necesidades específicas de predictibilidad y estructura; por ello, el objetivo central de "Visu-Streaming" es dotar a la persona de los

andamiajes cognitivos necesarios para que la herramienta digital deje de ser una conducta compulsiva y se transforme en un facilitador de su propia autonomía.

Al introducir apoyos visuales sistemáticos, contratos de compromiso co-creados y técnicas de "higiene digital" adaptadas a sus particularidades, el programa devuelve al usuario el sentido de agencia sobre su entorno digital. "Visu-Streaming" propone, entonces, un cambio en la narrativa: el consumo de contenidos ya no debe ser un escape incontrolado, sino una actividad planificada que conviva armónicamente con las exigencias de la vida adulta. Esta propuesta se configura, en última instancia, como un puente entre la necesidad de descanso y regulación propia del perfil autista, y la demanda social de funcionalidad y bienestar emocional en la transición a la adultez.

Objetivo General

Proponer pautas de higiene mental para el manejo del tiempo de ocio digital basado en apoyos visuales que fomente la autorregulación consciente y la autonomía funcional del adulto joven con TEA frente al consumo de contenidos en plataformas de streaming.

Objetivos Específicos

- Diseñar un conjunto de herramientas de apoyo visual (tableros, calendarios y temporizadores) que permitan la estructuración del tiempo de ocio digital y faciliten la visibilidad de la actividad.
- Establecer pautas de "higiene digital" mediante criterios de predictibilidad, adaptadas específicamente a las necesidades sensoriales y cognitivas de la población estudiada.
- Desarrollar competencias de autoconciencia en el adulto joven con TEA sobre los indicadores físicos y emocionales asociados al consumo excesivo de contenidos en plataformas digitales, a fin de promover hábitos de consumo autónomos y funcionales.

Justificación de la propuesta

La implementación de la presente propuesta se justifica bajo dos ejes fundamentales que garantizan tanto su rigor psicoeducativo como su aplicabilidad real en contextos cotidianos:

Pertinencia Psicoeducativa

El programa se fundamenta en una aproximación neuroafirmativa, reconociendo que las necesidades de predictibilidad, estructura y claridad visual

son características intrínsecas del funcionamiento cognitivo en el TEA. El binge-watching, a menudo desregulado, genera una incertidumbre que aumenta la ansiedad del usuario; al introducir andamiajes visuales y técnicas de "higiene digital", transformamos el entorno digital frecuentemente caótico en un sistema predecible y manejable. La intervención no busca la supresión de los intereses del individuo, sino la construcción de un puente que le permita transitar del consumo pasivo a una gestión consciente, respetando su autonomía y reduciendo la carga cognitiva que supone la toma de decisiones sin apoyos adecuados.

Viabilidad

La viabilidad del programa está respaldada por la evidencia empírica recolectada durante la fase diagnóstica. El 72% de los adultos jóvenes consultados manifestó una disposición favorable hacia la incorporación de herramientas estructuradas para gestionar su tiempo, lo cual demuestra que existe una demanda real de apoyo y una apertura consciente hacia el aprendizaje de nuevas estrategias. Este nivel de receptividad confirma que el programa no se impone como un elemento externo, sino que responde a una necesidad sentida y validada por los propios participantes, lo que garantiza una mayor probabilidad de éxito en la adherencia y en la consecución de los objetivos de autonomía funcional.

Descripción de la herramienta (Fases de Implementación)

Fase I: Fase de Sensibilización (El "Mapa del Consumo")

El objetivo primordial de esta fase inicial es transformar el consumo de contenidos digitales, a menudo mecánico y desregulado, en una actividad observada y reflexiva. Se busca que el adulto joven con TEA reconozca su propia conducta no

como un error que debe ser sancionado, sino como una práctica de la cual puede obtener mayor bienestar si se estructura adecuadamente.

Análisis compartido (El Automonitoreo):

Durante el desarrollo de esta fase, se establecen sesiones de 'análisis de línea base' bajo una dinámica de construcción colaborativa. En lugar de un interrogatorio, se promueve un diálogo metacognitivo donde el participante reflexiona sobre sus patrones actuales de consumo, respondiendo conjuntamente a interrogantes clave: ¿Cuánto tiempo se invierte en el visionado de contenidos y qué estados afectivos se experimentan antes, durante y después de la actividad? Mediante el uso de registros visuales diseñados específicamente, se mapea el consumo real, permitiendo que el individuo visualice la correlación entre su estado emocional y el tiempo invertido. Este procedimiento es fundamental para despojar al binge-watching de su carácter compulsivo, transformándolo en una variable observable y gestionable.

Creación de la herramienta de Compromiso Personal:

Basado en el análisis previo, se procede a la autoconstrucción de un "Contrato de Compromiso". Este documento no tiene un carácter impositivo ni punitivo, sino que es un acuerdo visual de corresponsabilidad entre el facilitador y el joven adulto. El contrato establece metas de consumo saludable que el propio individuo propone y valida, asegurando que se ajusten a sus necesidades de ocio y bienestar. Al utilizar apoyos visuales (iconos, colores o gráficos sencillos), se

garantiza la accesibilidad cognitiva del compromiso, permitiendo que las metas de "higiene digital" sean claras, tangibles y respetuosas con la autonomía del usuario.

Fase II: Fase de Entrenamiento y Apoyos Visuales

Esta etapa constituye el núcleo procedimental de la propuesta, donde se entrega al adulto joven la "caja de herramientas" diseñada para facilitar la autorregulación. El objetivo es proporcionar andamiajes cognitivos que reduzcan la carga mental asociada a la toma de decisiones, transformando la conducta de binge-watching en una actividad gestionada mediante señales visuales externas.

La Herramienta (Tarjetas de Pausa y Cronogramas de Visión):

Se introducen elementos físicos y visuales que actúan como "anclas" en el entorno digital.

Tarjetas de Pausa: Son apoyos visuales táctiles (pictogramas o tarjetas plastificadas) que el usuario coloca en un lugar visible, cerca de su dispositivo. Estas funcionan como un recordatorio externo de "pausa activa", ayudando a

interrumpir la inercia del consumo prolongado sin depender exclusivamente del esfuerzo volitivo.

Cronogramas de Visión: Diseños gráficos que permiten al usuario visualizar el inicio, el desarrollo y el cierre de su actividad de consumo, otorgándole un sentido de estructura a la sesión de streaming.

Temporizadores Visuales (Visual Timers):

Ante la dificultad intrínseca del TEA para la gestión del tiempo abstracto, se implementa el uso de cronómetros visuales (físicos o aplicaciones digitales). Estos dispositivos permiten que el usuario perciba el paso del tiempo de forma progresiva (mediante colores, sectores menguantes o barras de progreso). La función principal es otorgar predictibilidad: el usuario sabe exactamente cuánto tiempo resta para la finalización de la actividad, disminuyendo la ansiedad ante el "final abierto" y facilitando la transición hacia la siguiente tarea.

Calendario Visual Semanal:

Se utiliza un organizador impreso o digital de alto contraste que ofrece una visión panorámica de la semana. La meta no es eliminar el ocio, sino equilibrarlo. En este calendario, el usuario marca sus bloques de streaming en contraste explícito con otros bloques de actividades vitales (estudio, ejercicio, socialización, autocuidado). Este organizador promueve la "visión global" de la semana,

ayudando al usuario a comprender cómo el tiempo dedicado al streaming convive y no necesariamente compite con el resto de sus responsabilidades diarias, fomentando así una visión más autónoma y consciente de su estilo de vida.

Fase III: Fase de Generalización y Mantenimiento

Esta fase final trasciende el entorno controlado del consultorio, orientándose hacia la integración orgánica de las estrategias de "Visu-Streaming" en la cotidianidad del usuario. Su objetivo es asegurar que las habilidades de autorregulación adquiridas se mantengan en el tiempo y se adapten a las dinámicas cambiantes de la vida adulta del individuo.

Práctica en Entornos Naturales:

Se fomenta la aplicación de las estrategias en el entorno hogareño, permitiendo que el joven adulto ponga a prueba las "Tarjetas de Pausa", el uso de temporizadores y el calendario visual en sus momentos reales de ocio. En esta etapa, el acompañamiento se torna más sutil, pasando de una guía directiva a una supervisión de apoyo, donde el objetivo es que el usuario experimente la efectividad de sus herramientas en escenarios auténticos de toma de decisiones.

Sesiones de Seguimiento y Ajuste (Supervisión Psicopedagógica):

Como último paso de la herramienta, se programan encuentros mensuales diseñados como espacios de reflexión metacognitiva. En estas sesiones, no solo se

revisa el progreso, sino que se analizan las posibles barreras que el usuario haya enfrentado. Esta iteración es crítica: los apoyos visuales y los cronogramas deben ser "organismos vivos" que se ajusten a las nuevas necesidades, intereses o cambios en la rutina del adulto joven. El facilitador actúa aquí como un mentor que ajusta los andamiajes hasta que el usuario logra el nivel de autonomía funcional deseado, consolidando el programa como un recurso de bienestar a largo plazo.

Recursos Necesarios

Materiales: Tableros de material didáctico manipulativo (cartón plastificado), pictogramas e iconos digitales, temporizadores físicos o digitales, y cronogramas impresos personalizados.

Humanos:

Especialista psicopedagogo: Ayuda en el diseño de los recursos/materiales

Facilitador (Psicólogo o Tutor): Acompañante en la aplicación directa de las herramientas.

Apoyo familiar/cuidador: Aliado fundamental en la supervisión ambiental y refuerzo de las rutinas en casa.

Evaluación de Resultados

La eficacia del programa será validada mediante la observación directa, el registro sistemático de datos y la comparación de indicadores antes y después de la implementación.

Instrumento de Evaluación: Matriz de Seguimiento del Progreso (MSP)

Para determinar el cumplimiento de los objetivos, se ha diseñado la siguiente Matriz de Seguimiento del Progreso. Este instrumento permitirá a los facilitadores y familiares registrar los cambios conductuales de manera cuantificable y cualitativa.

Indicador	Dimensión	Descripción de la Medición	Escala / Verificación
Tiempo de Consumo	Cuantitativa	Horas promedio diarias dedicadas al <i>streaming</i> .	Registro diario (Horas:Minutos)
Regulación Emocional	Cualitativa	Presencia de indicadores físicos/emocionales	Lista de verificación (Si/No)

		positivos al cerrar la sesión.	
Autonomía	Conductual	Cumplimiento de tareas diarias sin mediación externa.	Check-list de responsabilidades

Lista de Verificación (Check-list) para el Familiar/Facilitador

Esta lista permite comprobar la mejora en la expresión emocional y la funcionalidad del adulto joven post-intervención:

A. Indicadores de Mejora en la Expresión Emocional:

- ☐ El usuario expresa verbalmente o mediante señas su deseo de finalizar la serie sin mostrar irritabilidad.
- ☐ Se observa una disminución en la rigidez cognitiva al cambiar de actividad.
- ☐ El individuo comunica su estado emocional (ej. "estoy cansado", "me siento satisfecho") al terminar el visionado.
- ☐ Ausencia de crisis (meltdowns) ante el cumplimiento de los tiempos acordados.

B. Registro de Tareas de Vida Diaria (Autonomía): *(Marque con una X si la tarea se realizó sin necesidad de supervisión externa)*

- ☐ Higiene personal realizada tras la sesión de pantalla.
- ☐ Cumplimiento de responsabilidades domésticas/académicas programadas.
- ☐ Transición efectiva a actividades sociales o de ocio fuera de la pantalla.
- ☐ Gestión de pausas activas durante el día de forma independiente.

Procedimiento de Validación

Los resultados se analizarán mediante la comparación de las mediciones de "Línea Base" (obtenidas en la Fase I) frente a los registros obtenidos en la fase post- implementación. Se considerará la herramienta como **Altamente Eficaz** si se logra una reducción del 40% en el tiempo de consumo compulsivo y una mejora observable en al menos 3 de los 4 indicadores de la lista de verificación emocional.

Tabla 20: Procedimiento de Validación

Indicador	Descripción
Reducción del consumo compulsivo	Disminución del número de horas reportadas en el registro semanal.
Expresión emocional	Mejora en la capacidad del usuario para verbalizar o expresar el fin de la actividad sin crisis.
Autonomía organizativa	Capacidad del joven para cumplir con otras tareas de la vida diaria sin intervención externa.
Adherencia al programa	Frecuencia de uso de las herramientas visuales y cumplimiento de los bloques en el calendario.

ANEXOS

Instrumento de recolección de datos: Consumo digital y tea

Instrucciones: Marque con una "X" la opción que mejor represente su realidad.

SECCIÓN I: PATRONES DE CONSUMO Y BINGE-WATCHING

Item	Pregunta / Afirmación	Opciones de Respuesta

1	¿Cuántas horas al día dedicas habitualmente a ver series o películas?	☐ Menos de 1h ☐ 1 a 3h ☐ 3 a 5h ☐ Más de 5h
2	¿Cuántos días a la semana utilizas plataformas de streaming?	☐ 1 a 2 días ☐ 3 a 5 días ☐ Todos los días
3	¿Ves series durante la madrugada (después de las 12:00 AM)?	☐ Nunca ☐ Raramente ☐ A veces ☐ Frecuentemente
4	¿Cuántos capítulos de una misma serie sueles ver seguidos en una sola sesión?	☐ Solo 1 ☐ 2 a 3 ☐ 4 a 6 ☐ Más de 6
5	¿Sientes que no puedes dejar de ver la serie aunque debas hacer otra cosa?	Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre
6	¿Qué dispositivo utilizas con mayor frecuencia?	☐ Celular ☐ Tablet ☐ Laptop

		[] Smart TV
7	¿Sueles repetir la misma serie o temporada completa con frecuencia?	☐ Sí, prefiero lo conocido ☐ No, busco contenido nuevo

SECCIÓN II: FACTORES PREDISPONENTES Y MANTENEDORES

(Escala Likert: 1=Nunca, 2=Raramente, 3=A veces, 4=A menudo, 5=Siempre)

Item	Afirmación	1	2	3	4	5
8	¿Pierdo la noción de lo que pasa a mi alrededor cuando estoy viendo series?					

9	¿Me siento irritado o molesto si alguien interrumpe mi sesión de series?					
10a	¿Utilizo las series como un recurso para evitar sentirme solo/a?					
10b	¿Recurso a las series principalmente para combatir el aburrimiento?					
10c	¿Busco ver series como una forma de reducir o gestionar mi ansiedad?					
11	¿Prefiero ver series para aislarme de personas con las que no deseo interactuar?					

Item	Pregunta / Afirmación	Opciones de Respuesta
-------------	------------------------------	------------------------------

12	¿Cuentas con un horario o apoyo visual para organizar tus tareas diarias?	☐ Sí, siempre ☐ A veces ☐ No cuento con uno
13	¿Tienes acceso a internet en tu habitación de forma privada?	☐ Sí ☐ No

SECCIÓN III: NECESIDADES DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Ítem	Pregunta	Opciones de Respuesta (Seleccione una)
14	¿Conozco o comprendo a qué se refiere el término "Higiene Digital"?	☐ Nunca lo he escuchado ☐ Lo he escuchado pero no lo comprendo ☐ Lo comprendo a medias

		☐ Lo comprendo plenamente
15	¿Puedo identificar cuándo el consumo de streaming afecta mi salud?	☐ No creo que afecte mi salud ☐ Creo que a veces afecta mi salud ☐ Creo que afecta frecuentemente mi salud ☐ Creo que afecta gravemente mi salud

Item	Pregunta / Afirmación	Opciones de Respuesta
16	¿Siento que necesito técnicas para limitar mi tiempo en el streaming?	☐ Sí ☐ No ☐ Tal vez
17	¿Crees que tu familia requiere apoyo para manejar el uso de pantallas?	☐ Sí ☐ No

18	¿Estarías dispuesto a usar un programa de apoyo visual para reducir el consumo excesivo de series?	☐ Definitivamente sí ☐ Probablemente sí ☐ No estoy seguro/a ☐ No me interesa
----	--	--

BIBLIOGRAFÍAS

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
<https://dsm.psychiatryonline.org/>

Antunes, C. (2000). Las inteligencias múltiples: Cómo estimularlas y desarrollarlas. Narcea Ediciones. <https://narceaediciones.es/es/las-inteligencias-multiples/334-las-inteligencias-multiples-9788427713291.html>

Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (6ª ed.). Editorial Episteme. <https://scholar.google.com/scholar?q=Fidias+Arias+2012+El+Proyecto+de+Investigacion>

Becker, G. S., & Murphy, K. M. (1988). A theory of rational addiction. *Journal of Political Economy*, 96(4), 675-700. <https://doi.org/10.1086/261558>

Chou, T. J., & Ting, C. C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 663-675. <https://doi.org/10.1089/109493103322725408>

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row. <https://scholar.google.com/scholar?q=Csikszentmihalyi+1990+Flow+The+Psychology+of+Optimal+Experience>

Feuerstein, R. (1980). Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability. University Park Press.

<https://scholar.google.com/scholar?q=Feuerstein+1980+Instrumental+Enrichment>

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

https://www.google.com/books/edition/Frames_of_Mind/rY7fAAAAMAAJ

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

<https://scholar.google.com/scholar?q=Goleman+1995+Emotional+Intelligence>

Griffiths, M. D. (2019). The role of context in online behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 1-11.

<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.16>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014).

Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill.

<https://scholar.google.com/scholar?q=Hernandez+Sampieri+2014+Metodologia+de+la+investigacion>

Hervás, A., Balmaña, N., & Salgado, M. (2017). Los trastornos del espectro autista (TEA). *Pediatría Integral*, 21(2), 92-108.

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-03/trastornos-del-espectro-autista-tea/>

Jenner, M. (2018). Netflix and the re-invention of television. Palgrave Macmillan.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-94316-9>

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research. Sage Publications.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Katz+Blumler+Gurevitch+1974+Uses+of+mass+communications>

Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. Scientific American, 286(2), 74-80.
<https://doi.org/10.1038/scientificamerican0202-74>

Kvale, S. (2011). Las entrevistas en investigación cualitativa. Ediciones Morata.
https://www.google.com/books/edition/Las_entrevistas_en_Investigaci%C3%B3n_Cualita/5HInDAAAQBAJ

Lasa, A. (2021). El cerebro autista: Claves para entenderlo y acompañarlo. Plataforma Editorial.

https://www.google.com/books/edition/El_cerebro_autista/Yh48EAAAQBAJ

Martínez Serrano, M. (2024). ¿Qué queremos decir cuando hablamos de binge-watching? [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Institucional UCM. <https://eprints.ucm.es/>

Matrix, S. (2014). The Netflix effect: Teens, binge watching, and on-demand digital media trends. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures*, 6(1), 119-138. <https://doi.org/10.1353/jeu.2014.0002>

Pañero Montes, J. A. (2018). Cambio en las formas de consumo de contenido audiovisual: Binge Watching. Estudio cuantitativo [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional UAM. <https://repositorio.uam.es/>

Pittman, M., & Sheehan, K. (2015). Sprinting a marathon: Motivations for binge-watching television in a connected media environment. *First Monday*, 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6138>

Schweidel, D. A., & Moe, W. W. (2016). Binge watching and advertising. *Journal of Marketing*, 80(5), 1-19. <https://doi.org/10.1509/jm.15.0258>

Shortell, S. M., & Kaluzny, A. D. (2011). Health care management: Organization design and behavior. Cengage Learning.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Shortell+Kaluzny+2011+Health+Care+Management>

Sociedad Venezolana de Psicología Clínica y de la Salud (SOVEPCYS). (2023). Evolución de los criterios diagnósticos en neurodesarrollo. Archivos de la Sociedad.

Terrazas Acedo, M., Sánchez Herrera, S., & Becerra Traver, M. T. (2016). Las TIC como herramienta de apoyo para personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva, 9(2), 102–136. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5594002>

Tovar Mattar, M. (2025). Comprensión del uso del teléfono celular desde la perspectiva de los adultos con trastorno del espectro autista grado uno de la Asociación para el Desarrollo de la Educación Complementaria [Trabajo especial de grado, Universidad Monteávila]. Biblioteca de la Universidad Monteávila. <http://biblioteca.uma.edu.ve/>

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL). (2016). Manual de trabajos de grado de especialización y maestría y tesis doctorales. FEDUPEL. <https://scholar.google.com/scholar?q=Manual+UPEL+2016>

Vygotsky, L. S. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.

Editorial

Crítica.

<https://scholar.google.com/scholar?q=Vygotsky+1979+El+desarrollo+de+los+procesos+psicológicos+superiores>

Ysea Sangroni, M. C. (2020). Fase psicoeducativa de un programa de acompañamiento a los padres de los niños y/o adolescentes, con Trastorno del Espectro Autista, que asisten a la consulta de Psiquiatría Infantil del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Dr. Regulo Carpio López [Trabajo especial de grado, Universidad Monteávila]. Biblioteca de la Universidad Monteávila. <http://biblioteca.uma.edu.ve/>