

# El doomscrolling durante la pandemia COVID 19 en estudiantes universitarios de Huancayo 2022

The doomscrolling during the COVID 19 pandemic in university students from Huancayo 2022

Saul Jesus Mallqui <sup>1,a</sup>, Pedro Zoilo Morales del Pozo <sup>1,b</sup>, José Antonio Sánchez Meza <sup>2,c</sup>, Delfín Antonio Sandoval Castro <sup>1,d</sup>

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la prevalencia del doomscrolling durante la pandemia Covid 19 en estudiantes universitarios de la provincia de Huancayo 2022, con la intención de analizar, por extensión, si el doomscrolling como hábito está empezando a mermar la salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Huancayo. **Material y métodos:** Se empleó el enfoque cuantitativo, método científico, de nivel descriptivo, diseño no experimental descriptivo simple; se trabajó con una muestra de 552 estudiantes varones y mujeres de cinco universidades de la ciudad de Huancayo. El instrumento utilizado fue la Escala para evaluar el doomscrolling compuesta por 25 ítems válidos y confiables. El basamento teórico del trabajo fue hallado en publicación periódica de revistas científicas editadas en inglés. **Resultados:** se evidencia que sólo en el 23,2% se observa una ausencia de indicadores de doomscrolling; prevalencia de doomscrolling en mujeres (80,9%) que en los varones (71,5%); también se observa prevalencia en sujetos de 20 a 22 años de edad (79,4%). **Conclusiones:** Se determinó que el 39,1% de los estudiantes universitarios evaluados denotan niveles moderado y alto de doomscrolling, mientras que el 21,7% de ellos denotan ausencia de indicadores de esta variable.

**PALABRAS CLAVE:** Doomscrolling, Salud mental, noticias infaustas, navegar por internet.

<sup>1</sup> Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt. Huancayo, Perú.

<sup>2</sup> Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo, Perú.

<sup>a</sup> Docente, Psicólogo, Magister. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2906-8802>

<sup>b</sup> Docente, Magister, Licenciado en Administración. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6218-7347>

<sup>c</sup> Docente, Licenciado en Administración, Magister. ORCID ID: 0000-0002-8253-3198

<sup>d</sup> Docente, Abogado, Magister. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6139-2368>

## INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

### SUMMARY

**Objective:** to determine the prevalence of doomscrolling during the Covid 19 pandemic in university students from the province of Huancayo 2022, with the intention of analyzing, by extension, if doomscrolling as a habit is beginning to reduce mental health in university students from the city of Huancayo. **Material and methods:** The quantitative approach, scientific method, descriptive level, simple descriptive non-experimental design was used; we worked with a sample of 552 male and female students from five universities in the city of Huancayo. The instrument used was the Scale to evaluate Dommscrolling composed of 25 valid and reliable items. The theoretical foundation of the work was found in the periodical publication of scientific journals published in English. **Results:** it is evident that only 23.2% show an absence of doomscrolling indicators; prevalence of doomscrolling in women (80.9%) than in men (71.5%); prevalence is also observed in subjects between 20 and 22 years of age (79.4%). **Conclusions:** It was determined that 39.1% of the evaluated university students denote moderate and high levels of dommscrolling, while 21.7% of them denote the absence of indicators of this variable.

**KEYWORDS:** Doomscrolling, mental health, bad news, surfing the internet.

### INTRODUCCIÓN

El brote de la COVID-19 se configuro en una pandemia, al haberse extendido por el mundo de manera simultánea, en nuestro país se declaró un estado de emergencia nacional y el gobierno dispuso una serie de medidas para enfrentar esta plaga que evitaran poner en riesgo la salud pública. Una de las medidas fue el aislamiento obligatorio con el objetivo era reducir la movilidad de la gente lo máximo posible para evitar la propagación del coronavirus: en cuanto al efecto benéfico del aislamiento, para Cuba el aislamiento social obligatorio fue fundamental, porque permitió evitar el crecimiento exponencial de los casos y la saturación de los servicios de salud (1), Pero el inicio del aislamiento originó entre los jóvenes el uso excesivo de las redes sociales por la mayor disponibilidad de tiempo libre durante la cuarentena, esta costumbre es denominado como *doomscrolling* y se trata de un comportamiento que se produce cuando los usuarios de las redes sociales, que quieren estar actualizados con las últimas noticias, empiezan a desplazarse en sus pantallas, de forma compulsiva, en búsqueda de información negativa.

Según la Encuesta Nacional de Hogares (2) al tercer trimestre del 2020, el 70.3% de la población de Perú, a partir de los seis años, contaba con acceso a internet y son los equipos

móviles son los dispositivos más utilizados por la población, se estima que en el Perú existen más de 12,5 millones de ciudadanos conectados a internet y los usuarios digitales peruanos pasan un promedio de 25 horas mensuales online (figura 1).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (3), en el informe técnico Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, elaborado con los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO) el 91,6% de la población de 12 a 18 años y el 91,5% de la población de 19 a 24 años acceden a Internet, esto los ubica como los mayores usuarios del servicio.

En una época de incertidumbre la información es uno de nuestros mecanismos más básicos de defensa. Estar informados nos hace sentir seguros, nos da las herramientas para saber cómo navegar una crisis el uso excesivo en compulsivo del internet para acceder a redes sociales se ha asociado en jóvenes a un impacto negativo en sus actitudes (4), estos tienen efectos en el deterioro en la salud mental.

Con la llegada de la pandemia la información en televisiones, radios e Internet se volvió monotemática: esa información llega a nuestros móviles como si disfrutáramos leyendo aquello

## INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

### CONSUMO DE INTERNET EN LA REGIÓN

#### HORAS CONECTADOS A INTERNET AL MES

(Por visitante)



Fuente: La República (lunes, 07 de marzo de 2022): <https://www.larepublica.co/globoeconomia/peruanos-pasan-al-mes-25-horas-en-promedio-conectados-a-internet-segun-comscore-2965325>

**Figura 1.** Consumo de internet en la región: Horas conectadas a internet al mes (Por visitante)

que sabemos que nos hace daño (5). Según la neurociencia el cerebro humano presenta una preferencia por lo negativo, que está asociada al instinto de supervivencia. La región de la amígdala del cerebro, encargada de procesar el miedo y la respuesta de “lucha o huida”, tiene dos tercios de sus neuronas dedicadas a procesar emociones negativas, respondiendo inmediatamente y activando el almacenamiento en la memoria a largo plazo (6). Por lo que navegar por Internet en busca de noticias negativas puede causar síntomas como el estrés, problemas para dormir, labilidad emocional (súbitos cambios de humor), comportamientos agresivos, depresión y estrés postraumático, entre otros problemas (7).

### Doomscrolling

El término “doomscrolling” surgió a principios de 2020 para describir una práctica utilizada por los medios de comunicación, en su mayoría digitales, que cobró mayor relevancia durante la pandemia del coronavirus y el consecuente distanciamiento social que provocó. Acuñado en 2018, y popularizado por la periodista Karen Ho, el “doomscrolling” se refiere a un uso de los medios de comunicación caracterizado por una navegación persistentemente por sus fuentes de noticias, mayoritariamente en redes sociales, con un enfoque obsesivo en la información angustiada, deprimente o negativa(8).

Según Sharma et al., doomscrolling es un comportamiento relativamente nuevo, ya que en el mundo del periodismo se sabe que las “malas”

noticias venden más, ha cobrado una mayor relevancia durante la pandemia del Covid-19, los autores desarrollaron una escala de 15 ítems para medir el doomscrolling, sobre el uso de los medios durante las crisis, las respuestas a la información negativa y los efectos de las redes sociales (9). Para llevar a cabo la investigación, los autores formaron cuatro grupos de diez estudiantes universitarios cada uno, en los que el 70% eran mujeres, y analizaron las experiencias de las participantes relacionadas con las redes sociales, las noticias negativas y el “doomscrolling”. Cabe destacar que ninguno de los participantes estaba inicialmente familiarizado con el término “doomscrolling”, no obstante, varios sintieron que el término describía su propio comportamiento o el de sus amigos o familiares.

El doomscrolling es un término relativamente nuevo, cuyo origen no está del todo claro, hace referencia a un hábito casi tan antiguo como el ser humano, el doomscrolling es un hábito que está empezando a mermar nuestra salud mental, según el investigador del Instituto Neurológico del Estado de Ohio Ken Yeager explica que el doomscrolling tiene una explicación evolutiva, y se debe a que los seres humanos estamos “programados” para sentirnos atraídos por lo negativo (10). Esto nos permite estar alerta. Si nuestros antepasados no hubiesen estado atentos a todo lo malo que ocurría a su alrededor, quizás la especie lo hubiese tenido mucho más difícil para sobrevivir. Es precisamente el mismo motivo por el que la ansiedad puede considerarse beneficiosa desde un punto de vista adaptativo, siempre que

## INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

no suponga un perjuicio. El problema es que, del mismo modo que la ansiedad puede desbocarse, la atención hacia lo negativo también. Y las redes sociales y los medios de comunicación tienen un papel esencial en que esto ocurra.

Las redes sociales nos ‘captan’ a través de un método conocido como refuerzo intermitente positivo, consistente en dar una “recompensa” a nuestro cerebro de forma intermitente, sin seguir ningún patrón. Es la razón por la que cada vez que actualizamos la página hay algo nuevo, solo para nosotros, ya que nadie tendrá esa misma información. Pero lo que vemos no es casual. Se basa en nuestros gustos, aquello que ha captado nuestra atención antes. Y si con anterioridad nuestro instinto primitivo nos llevó a leer malas noticias, el algoritmo seguirá regalándonoslas poco a poco, hasta dejarnos enganchados a ellas. El objetivo del presente trabajo fue determinar la prevalencia del doomscrolling durante la pandemia Covid 19 en estudiantes universitarios de la provincia de Huancayo 2022

### MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se circunscribe en el enfoque cuantitativo, porque se recogió y analizó datos categóricos ordinales, analizados mediante un tratamiento estadístico con la intención de

realizar generalizaciones sobre los resultados obtenidos; pertenece al tipo básico, porque estuvo orientado al descubrimiento de nuevos conocimientos sobre el doomscrolling, para enriquecer el escaso conocimiento científico de dicha variable; el estudio científico corresponde a un nivel descriptivo porque en todo el proceso de investigación se buscó describir metódica y sistemáticamente las características de la problemática abordada. El diseño de investigación fue no experimental transeccional descriptivo, que según Hernández et al., tiene como objetivo indagar la prevalencia de ciertos rasgos o características inherentes a una variable con la finalidad de realizar una descripción detallada de dichos rasgos (11).

La muestra estuvo conformada por 552 sujetos entre varones y mujeres, de 17 a 19 años de edad, estudiantes de cinco universidades de la ciudad de Huancayo, señalando dentro de ellas a la Universidad Nacional del Centro del Perú, Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Universidad Peruana Los Andes, Universidad Continental y la Universidad Tecnológica del Perú – filial Huancayo; para tal efecto se utilizó el muestreo no probabilístico intencional, aplicando criterios de inclusión y exclusión (tabla 1).

**Tabla 1.** Distribución de participantes según datos demográficos

<b>Género</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	401	72,6
Masculino	151	27,4
<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
17 a 19	299	54,2
20 a 22	126	22,8
23 a 25	54	9,8
26 a más	73	13,2
<b>Universidad de procedencia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
UNCP	39	7,1
ROOSEVELT	215	38,9
UPLA	260	47,1
CONTINENTAL	7	1,3
UTP	31	5,6
<b>Total</b>	<b>552</b>	<b>100,0</b>

**INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH**

La técnica utilizada para la recopilación de datos fue la encuesta, el cual consiste en compilar información sobre cualidades o características inherentes a una determinada muestra de sujetos, con la finalidad de identificar y conocer la magnitud del problema abordado(12). El instrumento utilizado fue la Escala para evaluar el Doomscrolling que está conformado por 25 ítems, dividido en tres dimensiones: Obsesión por noticias negativas, Uso excesivo del dispositivo móvil y Falta de control personal, elaborado por los autores del presente estudio; este instrumento cuenta con la suficiente validez y confiabilidad. La validez fue hallada mediante el método de validez de contenido y la técnica de juicio de expertos, cuyo índice de validez por el coeficiente de Aiken arrojó 1.00, que denota una muy buena validez; la confiabilidad fue determinada mediante el método de fiabilidad por consistencia interna, cuyo coeficiente alfa de Cronbach arrojó un valor de 0.970 catalogado como una muy buena confiabilidad (tabla 2).

**Tabla 2.** Resultado de Alfa de Cronbach.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,970	30

**RESULTADOS**

En la tabla 3 se observa que el 39,1% de los estudiantes universitarios evaluados denotan niveles moderado y alto de doomscrolling, mientras que el 21,7% de ellos denotan ausencia de indicadores de esta variable.

En la tabla 4 se percibe una prevalencia del nivel moderado en la dimensión obsesión por noticias negativas, mientras que en el 23,2% se observa ausencia de indicadores de esta dimensión.

En la tabla 5 se evidencia una prevalencia de la ausencia de indicadores de la dimensión uso excesivo del dispositivo móvil alcanzando el 43,1%, mientras que el nivel moderado alcanza el 7,6%.

En la tabla 6 también se percibe una prevalencia de ausencia de indicadores de la dimensión falta de control personal alcanzando el 26,1%, mientras que el 15,6% se ubica en el nivel alto de esta dimensión.

**Tabla 3.** Prevalencia nivel de doomscrolling en estudiantes universitarios de la provincia de Huancayo.

Niveles de Doomscrolling	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia	120	21,7%
Bajo	119	21,6%
Medio	97	17,6%
Moderado	109	19,7%
Alto	107	19,4%
Total	552	100,0%

**Tabla 4.** Prevalencia de la dimensión Obsesión por Noticias Negativas

Dimensión Obsesión por noticias negativas	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia	128	23,2%
Bajo	113	20,5%
Medio	92	16,7%
Moderado	132	23,9%
Alto	87	15,8%
Total	552	100,0%

**INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH**

**Tabla 5.** Prevalencia de la dimensión Uso Excesivo del Dispositivo Móvil

<b>Dimensión uso excesivo del dispositivo movil</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ausencia	238	43,1%
Bajo	122	22,1%
Medio	73	13,2%
Moderado	42	7,6%
Alto	77	13,9%
Total	552	100,0%

**Tabla 6.** Prevalencia de la dimensión Falta de Control Personal

<b>Dimensión falta de control personal</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ausencia	144	26,1%
Bajo	99	17,9%
Medio	98	17,8%
Moderado	125	22,6%
Alto	86	15,6%
Total	552	100,0%

**DISCUSIÓN**

Siendo el objetivo principal del presente estudio determinar la prevalencia del doomscrolling durante la pandemia por Covid 19 en estudiantes universitarios de la provincia de Huancayo 2022, los resultados indican que del total de estudiantes universitarios evaluados, el 21,7% denota una ausencia de indicadores de doomscrolling, el 21,6% presenta un nivel bajo, el 19,7% un nivel moderado, el 19,4% un nivel alto y el 17,6% un nivel medio de indicadores de doomscrolling; cabe resaltar que el 56,7% de los sujetos evaluados presentan indicadores de doomscrolling entre los niveles alto, moderado y medio, de lo cual se deduce que más de la mitad de los sujetos evaluados denotan interés por la revisión desesperada de noticias negativas a través del dispositivo móvil. Estos datos confirman que la pandemia por el coronavirus generó entre los jóvenes peruanos un creciente interés por el consumo de noticias negativas y catastróficas, desencadenando en síntomas psicopatológicos como estrés, insomnio, cambios repentinos de humor o depresión, entre otros problemas (7).

Los resultados son concordantes con lo halado por Merchant y Lurie, citado por Zhao y Zhou, quienes afirmaron que “Durante la pandemia, las redes sociales se han convertido en uno de los canales más importantes para difundir información con una superioridad absoluta en velocidad, alcance y penetración” (13); los resultados también se ven fortalecidos por lo indicado por García-Bullé(4), en el sentido de que la cuarentena por COVID-19 nos ha dejado varios estragos, entre ellos el uso tal vez excesivo de contenido online al convertirse en la fuente principal de información, entretenimiento e incluso la misma interacción social.

Esta preferencia cada vez creciente por revisar noticias negativas en el dispositivo móvil estaría fundamentado por el principio del sesgo de negatividad, el cual se define como un fenómeno psicológico por el que las personas ponen más atención, y da más peso, a las experiencias negativas que a las positivas (14); en efecto, el cerebro humano es naturalmente atraído por la información negativa o problemática porque está



## INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

programado para detectar amenazas, no obviarlas. A partir de este principio se emprendieron estudios correlacionales para determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de la población infantil y juvenil, de lo cual concluyeron que un mayor nivel de uso de las redes sociales se asoció con una peor salud mental (13); los resultados también indican que el excesivo consumo de las redes sociales relacionados con el desastre se asoció significativamente con una salud mental negativa o deteriorada, como son niveles altos de estrés, depresión y ansiedad.

Los resultados hallados sobre los objetivos específicos referido a las dimensiones de doomscrolling indican una prevalencia del nivel moderado (23.9%) en la dimensión obsesión por noticias negativas, mientras que en las dimensiones uso excesivo del dispositivo móvil y falta de control personal prevalece ausencia de indicadores de doomscrolling, alcanzando el 43.1% y el 26.1 respectivamente. Al respecto Huidobro (7), afirma que estar informado es bueno, pero la sobreinformación no es recomendable; en efecto, poner el foco de atención en las noticias negativas repercute directamente en la salud mental, lo cual desencadena en la aparición de síntomas de estrés, problemas para dormir, labilidad emocional, comportamientos agresivos, entre otros.

En consecuencia, los resultados demuestran que el fenómeno del doomscrolling va incrementándose paulatinamente entre la población juvenil y adultos jóvenes de nuestra sociedad actual, lo cual preocupa y demanda la intervención temprana mediante estrategias de intervención para disminuir y anular los efectos negativos que trae consigo este trastorno psicosocial.

Por todo lo observado, se cree necesario proponer algunas sugerencias encaminadas a disminuir los niveles de doomscrolling; entre ellos tenemos: establecer y fortalecer contactos sociales prescindiendo la dependencia por los dispositivos móviles entre la población juvenil; si no es posible abandonar internet por razones laborales, académicas o coyunturales, promover

las conversaciones en red (chatear, hablar, etc.); poner límites y tomar conciencia del tiempo dedicado a la manipulación de los dispositivos móviles, fijando momentos de desconexión y buscando conductas compensatorias como hacer deporte, salir a caminar, tomar algo con los amigos, etc.; ser capaz de seleccionar la información que consumimos, desarrollando un pensamiento crítico y creativo, priorizando la salud mental por sobre todas las cosas.

## CONCLUSIONES

Se determinó que el 39.1% de los estudiantes universitarios evaluados denotan niveles moderado y alto de doomscrolling, mientras que el 21,7% de ellos denotan ausencia de indicadores de esta variable.

Se ha identificado una ligera prevalencia del nivel moderado de la dimensión obsesión por noticias negativas totalizando el 23,9% de los sujetos evaluados; mientras que el 23,2% denota ausencia de indicadores de doomscrolling.

Se ha identificado ausencia de indicadores de la dimensión uso excesivo del dispositivo móvil en el 43,1 % de los sujetos evaluados; en tanto que, más de la mitad de los estudiantes evaluados (56,9 %) denotan presencia de la dimensión uso excesivo del dispositivo móvil en alguno de sus niveles.

Se ha identificado ausencia de indicadores de la dimensión falta de control personal, alcanzando el 26,1 % de los sujetos evaluados; en tanto que, el 73,9 % de los estudiantes evaluados denotan presencia de esta dimensión en alguno de sus niveles.

Se ha identificado una mayor prevalencia de indicadores de Doomscrolling en las mujeres (80,9%) sobre los varones (71,5%).

Se ha identificado una mayor prevalencia de indicadores de Doomscrolling (79,4%) en los sujetos evaluados entre los 20 a 22 años de edad.

Se ha identificado una mayor prevalencia de indicadores de Doomscrolling (92,3%) en

## INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

los estudiantes provenientes de la Universidad Nacional del Centro del Perú.

Se ha identificado una mayor prevalencia de indicadores de Doomscrolling (87,2%) en los estudiantes pertenecientes a la Carrera Profesional de Obstetricia.

Se ha identificado una prevalencia absoluta de indicadores de doomscrolling en los estudiantes que cursan el VII ciclo académico de las diversas universidades de la ciudad de Huancayo.

Durante todo el proceso de investigación se cumplió con respetar las normas éticas internacionales para la investigación con seres humanos. Los participantes del estudio fueron informados sobre los objetivos y propósitos de la investigación, quienes firmaron la hoja de consentimiento informado. Los participantes autorizan la utilización de los datos recopilados con fines estrictamente académicos y la publicación con fines científicos.

*Conflicto de interés:* Los autores manifiestan que no existe conflicto de interés de ningún tipo en este artículo.

### Correspondencia:

Saúl Jesús Mallqui

Correo electrónico: sjesusmallqui@gmail.com

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cuba H. La pandemia en el Perú: Acciones, impacto y consecuencias del covid-19. Lima: Fondo Editorial Comunicacional del Colegio Médico del Perú; 2021.
2. Encuesta Nacional de Hogares. Cusco, Huancavelica y Ayacucho cuentan con el menor porcentaje de hogares con acceso a Internet. Lima: COMEXPERÚ; 2021. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: <https://www.comexperu.org.pe/articulo/cusco-huancavelica-y-ayacucho-cuentan-con-el-menor-porcentaje-de-hogares-con-acceso-a-internet>
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Informe técnico Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG). Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2020.

4. García-Bullé S. Doomscrolling: Una amenaza para la salud mental. Monterrey: Observatorio del Tecnológico de Monterrey; 2020. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/doomscrolling>
5. Martínez M. ¿Sufres ‘doomscrolling’? Esta es la nueva adicción que nos ha creado la pandemia. La sexta; 2021. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: [https://www.lasexta.com/noticias/ciencia-tecnologia/sufres-doomscrolling-esta-nueva-adiccion-que-nos-creado-pandemia\\_20210326606ab5d649666c00015c874a.html](https://www.lasexta.com/noticias/ciencia-tecnologia/sufres-doomscrolling-esta-nueva-adiccion-que-nos-creado-pandemia_20210326606ab5d649666c00015c874a.html)
6. Pescador D. Por qué nos enganchamos al “doomscrolling” y cómo superar la adicción a las malas noticias. Madrid: El diario; 2020. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: [https://www.eldiario.es/tumejoryo/enganchamos-doomscrolling-superar-adiccion-malas-noticias\\_1\\_6186906.html](https://www.eldiario.es/tumejoryo/enganchamos-doomscrolling-superar-adiccion-malas-noticias_1_6186906.html)
7. Huidobro M. Doomscrolling: qué es y cómo puedes dejar de leer noticias negativas. Consumer. 2020. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: <https://www.consumer.es/salud/doomscrolling-como-dejar-de-leer-noticias-negativas.html>
8. Herrero J. El “doomscrolling”, ¿somos adictos a las malas noticias? Madrid: La Razón; 2022. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: <https://www.larazon.es/sociedad/20220112/eqhjnkwou5dy513p5emrsyjghm.html>
9. Sharma B, Lee S, Johnson B. The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. Technology, Mind, and Behavior. 2020;3(1). DOI: 10.1037/tmb0000059
10. Miller K. What Is Doomscrolling? Experts Explain Why We Do it—And How to Stop. Health. 2020. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: <https://www.health.com/mind-body/what-is-doomscrolling>
11. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. Ciudad de México: editorial McGraw/Interamericana Editores SA; 2014.
12. Montero I, De la Cruz M. Metodología de la investigación científica. Huancayo: Editorial Graficorp; 2016.
13. Zhao N, Zhou G. Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affec. Appl Psychol Health Well Being. 2020;12(4):1019-1038. doi: 10.1111/aphw.12226.
14. Malo P. El Sesgo de Negatividad. Lo malo es más fuerte que lo bueno. Evolución y Neurociencias. 2012. (Citado el 8 de mayo del 2022). Disponible en: <https://evolucionyneurociencias.blogspot.com/2012/12/el-sesgo-de-negatividad-lo-malo-es-mas.html>

Recibido: 14/05/2022

Aceptado: 11/09/2022