

## TELEDIRIGIDOS

**Stella Martínez Rodrigo**

Doctora en Comunicación Audiovisual  
Profesora de World University ESNE - Granada

Hace años se anunciaban, cantando, las excelencias de un nuevo medio audiovisual, con el que lo íbamos a pasar muy bien y con el que tendríamos distracción asegurada para nuestros ratos de ocio. Sí, por los años cincuenta, estaba muy de moda una de esas canciones sencillas y pegadizas, que, si no recuerdo mal, decía *“la televisión pronto llegará: yo te podré ver, tú me mirarás...”*. Todo ello, sin salir de casa y sentados en un cómodo sillón.

Mas he aquí que, cincuenta años después, en libros y revistas dedicados a la psicología y psiquiatría infanto-juveniles, se afirma que las generaciones que crecieron bajo la total influencia de la televisión, se diferencian claramente de las anteriores por un desvío del pensamiento racional lógico y sano, por una manifiesta inclinación a la falta de continuidad, a lo mágico y sobrenatural, por poner especial énfasis en lo sensorial y por la entrega al éxtasis de la música y de la droga. También se habla de un cuadro neurótico, rayando en la psicosis, que se denomina *televiosis* o *televistis*, es decir, una neurosis causada por la televisión y que es considerada una enfermedad mental bastante seria, que puede transformarse en psicosis. Todo esto se refiere a niños. Además, a menudo se denuncia que es frecuente encontrar en este contingente de teledictos (niños y adolescentes) un alto índice de conductas obsesivo-compulsivas, ansiosas y delirantes, semejantes a las de los cleptómanos, exhibicionistas y ludópatas.

Es decir que la TV (así la denominaremos a partir de ahora) ha pasado a constituir, para muchos psiquiatras, psicólogos y educadores, algo peligroso para la salud mental de los niños y de los adolescentes -y, por lo tanto, de los hombres que serán mañana-, en vez de la sana diversión que creíamos que iba a ser y el excelente medio educativo que después vimos que podía llegar a convertirse, y todo ello en menos de cincuenta años. Parece como si el hombre hubiera creado un instrumento hecho para su entretenimiento y hasta para su formación, y, como el aprendiz de brujo, se le hubiera escapado su control y vuelto contra él, de tal forma que ya han empezado a crearse en todos los países, incluida España, asociaciones para “defender” a la infancia y la juventud del peligro que la TV supone para ellos.

Los Estados también empezaron a preocuparse, tal como lo demuestran los trabajos del Centro Internacional de la Infancia, que datan ya de 1962, la

Comisión Eisenhower y la Comisión Nacional sobre las Causas y la Prevención de la Violencia, del Presidente Johnson, de 1968. Estas comisiones llegaron a la conclusión de que *“los niños pueden aprender, y de hecho lo hacen, una conducta agresiva de lo que ven en la pantalla de TV”* y, hasta en la misma Unión Soviética, se llegó a considerar que una censura previa podía ser útil para la prevención de la delincuencia en su país.

No deja de resultar curioso que lo único que preocupaba a estas comisiones, a la mayoría de los trabajos que iban apareciendo en las revistas médicas (JAMA y New England Journal of Medicine, de 1975) y a bastantes de estas asociaciones de “defensa contra la TV”, era la violencia, y llevaban todos el mismo mensaje: poner fin a la violencia en la TV. Como veremos a lo largo de este capítulo, los problemas de la TV son bastante más complejos, y seguramente más graves, que el de la violencia.

## 1. Dedicación al consumo televisivo

Empecemos por uno de estos problemas: la “cantidad” de TV que ven los niños. En España disponemos de numerosos canales. Sus horarios son variables, pero algunos de ellos empiezan ya a las siete de la mañana y terminan a las tres o las cuatro de la madrugada, o incluso transmiten las veinticuatro horas del día. Existe una cierta especialización, hay canales en los que domina lo cultural y lo deportivo, y otros que se han especializado en lo erótico y en lo pornográfico; pero la mayoría emiten noticias, películas, concursos, deportes, coloquios, etc. en proporción variable según los canales. ¿Cuánta gente dispone ya de TV?. O mejor, ¿cuánta gente no tiene todavía un televisor?. Se ha extendido muchísimo la costumbre de tener dos, tres o más monitores por casa. Como un índice, aunque sea un poco anecdótico, de este crecimiento, se ha de señalar que en EE.UU. un millón de hogares tiene TV en los cuartos de baño.

Pero nuestro problema, en cuanto a cantidad, es determinar cuánta TV ven los niños. Sobre este asunto hay también bastantes estudios. Éstos son algunos datos: En EE.UU. se llega a las cuarenta horas semanales y de veinticinco a treinta en Francia. En España se puede calcular que, el término medio de tiempo de visión, se encuentra ya en las tres y media a cuatro horas diarias, cifra que se puede duplicar en sábados, domingos y vacaciones de invierno; es decir, un tercio del tiempo que están despiertos. Se ha calculado que un escolar pasa, al cabo de un año, tres mil seiscientas horas en la cama, seiscientas en vestirse y arreglarse, setecientas en las comidas, novecientas en clases escolares, mil setecientas libres y mil doscientas viendo TV. Son datos del Instituto del Niño y de la Familia de Francia.

En relación con la edad, el número de horas que pasa el niño ante el televisor se va elevando desde los dos a los diez años y desciende después hasta los quince, en que se alcanzan las cifras de los adultos. Sin embargo, lo que se llama “visualización activa” aumenta rápidamente en los años preescolares, se mantiene estable entre los cinco y diez años y aumenta otra vez ligeramente entre los diez y los quince. Hoy día, un niño de dos a cinco años pasa 25 horas a la semana delante de la TV. Como resumen de esta exposición de cifras, se ha calculado que un niño actual, cuando llegue a los sesenta años habrá pasado, si siguen las cosas como hasta ahora, ocho años, es decir, más de la décima parte de su vida delante del televisor.

Todos los datos expuestos hasta aquí son los que se pueden considerar normales, pero existen casos especiales de lo que se conoce con el nombre de “teleadicción”, en los que el niño puede pasarse seis o más horas delante del televisor, si bien es verdad que estos casos son más frecuentes entre los adolescentes que en los niños, sobre todo en lo que hemos llamado televisión activa. En estos casos de teleadicción llegan a producirse conductas que rayan casi en la anormalidad, ya que los chicos se recluyen en casa y, dentro de ésta, se aíslan en la habitación donde tienen la TV, dejan de salir a jugar y a divertirse con los amigos y se sumergen en el mágico y falso mundo de los programas televisados, con tal fuerza, que pueden pasarse horas inmóviles, con la habitación en penumbra y una ruptura casi total con el mundo exterior, por lo que acaban desarrollando una personalidad extraña de gran introversión e inafectividad, cercana a lo que los psiquiatras conocen con el nombre de personalidades esquizoides.

La denominación de adicción no es exagerada pues, si por alguna causa, les falta su aparato de TV, se presentan verdaderos síntomas de abstinencia, que cesan cuando su querida TV vuelve a su habitación. Esto es lo que los americanos llaman *Plug-In Drug* o sea “droga del enchufar” y, para su tratamiento, hay que proceder a una disminución progresiva de la “dosis” de contemplación de TV y romper poco a poco su tendencia al aislamiento, haciendo que la vean en compañía del resto de la familia, de forma que se introduzcan poco a poco en una “visión compartida”, mediante comentarios o críticas de lo que se está viendo.

La influencia de la TV en la infancia es tan grande, que se ha comprobado que niños de doce a veinticuatro meses son ya capaces de imitar, a veces sólo en veinticuatro horas, los gestos y actitudes que han visto en la TV. Se me dirá que a esta edad los niños no ven TV, pues sí que la ven, porque son colocados, en muchas ocasiones, delante del televisor por los padres que así pueden dedicarse a otros menesteres. Además es conocido que hoy hay niñeras por horas, para cuando los padres se ausentan del hogar, las llamadas “baby sister” o “canguros” que, en cuanto los padres se marchan de casa,

enchufan el televisor, colocan al niño delante y ellas se dedican a otras cosas, generalmente a leer o estudiar, dado que muchas son estudiantes.

## 2. Televisión y desarrollo psicológico

Los efectos de TV han sido bien estudiados en niños pequeños y se han comprobado movimientos por inducción posturo-motriz y modificaciones emocionales, que pueden apreciarse a simple vista por sudoración o variaciones en el pulso, o más instrumentalmente, por alteraciones de los dermatogramas, de los trazados electrocardiográficos y del electroencefalograma. Desde un punto de vista psicológico, se ve que existe también una cierta pérdida de la organización temporal y espacial, pues acaban por no enterarse de dónde se encuentran ni del tiempo que ha pasado.

En algunos casos puede producirse retraso en la aparición del sueño, disminución de las horas de sueño nocturno y perturbación por ello de la vigilancia y atención diurnas. Estas alteraciones pueden llegar a ser realmente importantes en los casos de abuso del cambio rápido de canales, el conocido “zapping” impuesto por los adultos o por el mismo niño, pues llegan a modificar los procesos de aprendizaje en la escuela por una atención que podríamos denominar *saltigrada*.

Independientemente de los fenómenos antes citados y después de varias horas de visualización televisiva, pueden aparecer alteraciones como fatiga visual, dolores de cabeza y, en niños predispuestos, crisis de jaqueca. Mención especial merece la posibilidad, afortunadamente no muy frecuente, de desencadenamiento de crisis epilépticas, como consecuencia directa de mirar la pantalla de TV, en niños que padecen un tipo especial de epilepsia llamada fotosensible. También se han descrito crisis psicomotoras desencadenadas por la temática de la emisión, sobre todo en niños con problemas familiares.

¿Interviene la TV en el desarrollo intelectual del niño? Hay respuestas para todos los gustos. En un principio se pensó que lo aceleraría, a causa del aumento de la estimulación sensorial y psíquica que produce, pero estudios posteriores han demostrado que el niño pequeño necesita que las imágenes de las personas y de los objetos tengan una cierta constancia y regularidad, a fin de mantenerlas en la memoria; las de TV son, por el contrario, de una gran fugacidad. Por lo tanto, la visión excesiva de TV constituye una dificultad para la construcción de las imágenes en la memoria y es origen de una dispersión caótica de las mismas en la mente infantil, a lo que se une una perturbación de la atención acústica producida por los ruidos excesivos e inconexos; ambas cosas se dan en alto grado en las películas de dibujos animados, que son las que más se visionan a estas edades.

Todo ello origina un barullo confusional que puede llevar a un trastorno en el aprendizaje, incluido el habla, y a una distorsión del desarrollo preoperatorio intelectual y de las operaciones concretas. Asimismo la conciencia del mundo está enormemente deformada y, según algunos autores norteamericanos, las generaciones que van creciendo en su país bajo la influencia de la TV, muestran un desvío del pensamiento lógico y racional, una gran inclinación a todo lo mágico y una tendencia a la discontinuidad.

En relación específica con nuestro país, tenemos el que la mayoría de las películas y series que ven los niños en la TV, están dobladas del inglés, cuyos discursos son muy breves y muy limitados en cuanto al número y extensión de las palabras, en contraposición con la riqueza del castellano. Esto produce que las frases dobladas resulten breves, cortantes y, la mayoría de las veces, con un acento que no es el nuestro. Así, el niño termina por acostumbrarse a un léxico en el que predominan los monosílabos, de lo que resulta la pobreza actual del lenguaje de los jóvenes, aumentada a su vez por el hecho de que, cuanto más televisión se ve, menos se lee.

Todo lo expuesto hasta aquí en cuanto al desarrollo intelectual, explica fácilmente que la adición a la TV sea una de las causas, no la única por supuesto, del incremento del fracaso escolar, de tal forma, que ante cualquier niño que nos llega con este problema, es preceptivo preguntar a los padres sobre los hábitos televisivos del niño.

Sin llegar a los extremos de la teleadicción, la influencia de la TV en la personalidad del niño es también muy grande. El niño que ve mucha TV acaba siendo un poco introvertido, de escasa comunicación familiar y social, con un concepto distorsionado de la realidad y con tendencia a sumergirse en soliloquios imaginativos que podrían simular conductas semiautistas, habiéndose llegado a hablar de “perversión ecológica” por la falta de contacto con el entorno natural.

Más grave es el hecho de que pueda existir una cierta relación, por muy lejana que ésta sea, entre la dependencia televisiva y la adición a las drogas, pues, al fin y al cabo, en ambas se produce una evasión o escapismo de la realidad y, cuando por la edad el primer mecanismo no basta, se puede recurrir al segundo.

Otro aspecto negativo de la influencia de la TV, son las crisis de ansiedad y los miedos infantiles frente a las películas de terror. Estas películas les asustan, aunque al mismo tiempo no puedan resistirse a la tentación de verlas, en una relación ambivalente sadomasoquista típica de los años de la preadolescencia. Las reacciones de pánico y ansiedad, los terrores nocturnos y los miedos a quedarse solos en casa, son frecuentes después de haber visto una película terrorífica. Ha sido paradigmática la epidemia de miedos y terrores nocturnos

provocados por la emisión en TV de la película “El exorcista”, de la cual vi yo más de un caso, y que la revista “Time” calificó de “Exorcist fever”.

Cuando las películas o series son realmente de terror, suelen visionarse por la noche y es fácil para los padres que sus hijos no las vean, lo malo es que hay películas de dibujos animados que, aun hechas específicamente para niños, son también terroríficas, pobladas de monstruos y personajes alucinantes y en las que se mezclan terror y violencia en gran proporción.

Con esta mención de las películas de terror hemos entrado en otro de los grandes problemas de la TV en relación con los niños y adolescentes: el contenido de los espacios televisivos.

### **3. Violencia y sexo en televisión**

Empezaremos por uno que ya hemos mencionado anteriormente: la violencia. Hace ya más de veinticinco años que en Norteamérica se creó una “Comisión Nacional para el Estudio de las Causas y Prevención de la Violencia”, y en ella se trataba extensamente de la influencia de la TV en la aparición de conductas violentas en niños y jóvenes. En 1972, un estudio de más de veinte años, mostraba que la preferencia por los programas violentos de TV estaba relacionada con agresiones concurrentes o subsiguientes y, en 1978, una investigación llevada a cabo en Inglaterra, delataba en forma inequívoca que los adolescentes que veían mayor número de programas violentos resultaban significativamente más agresivos que los que no veían tales programas.

En 1986 se realizó en Canadá un fascinante estudio en pequeñas poblaciones de aquel país, antes de la introducción de la TV en 1973 y después de la misma, y se vio un aumento de las conductas agresivas, tanto físicas como verbales, en los niños de las escuelas primarias, según iban teniendo acceso a la visión de programas televisivos.

Como los trabajos citados hay otros muchos y, aunque en algunos los resultados no son tan significativos, el informe norteamericano de su Instituto Nacional de Salud Mental es tajante, llegando a afirmar que hay un consenso, entre la mayoría de los investigadores, en torno a que la violencia en TV provoca comportamientos agresivos en niños y adolescentes cuando ven los programas.

Todas estas investigaciones quieren decir que, mediante los programas de TV, se produce un verdadero aprendizaje de las conductas violentas y hasta se ha llegado a diseñar un tipo de “niño diana”, que recibe más violencia que los demás por parte de sus compañeros y que coincide con el descrito preferentemente en las películas y series de TV.

Se dice también que la exposición prolongada de la TV durante la infancia multiplicaría por dos el riesgo de homicidio en la edad adulta y que asimismo podría ser responsable de la mitad de los diez mil que cada año se producen en Estados Unidos, ya que en este país se ven en TV una media de veinte mil actos violentos y once mil muertes en este mismo período de tiempo. Un niño americano ve una media de siete actos de violencia por hora de visión; menos mal que en los jóvenes británicos la media es sólo de cuatro. Mucho nos tememos que el niño español esté más cerca del norteamericano que del británico, dada la procedencia de los filmes emitidos por las televisiones españolas.

Hemos visto que todos los estudios hasta ahora mencionados se refieren a la violencia hacia los demás; pero un estudio reciente ha mostrado que las tentativas de suicidio y los suicidios consumados, aumentan claramente en las dos semanas que siguen a emisiones televisivas que comportan escenas de suicidio. En nuestro caso son los adolescentes los más expuestos, dada su mayor sugestibilidad.

Pasando a otro tema sobre los contenidos de la TV, me referiré al sexual. Mucho se ha hablado de la gran influencia de la TV en el cambio de hábitos en la conducta sexual de niños y adolescentes. Este hecho ha sido mucho menos estudiado que el de la violencia, a pesar de la importancia que tiene para explicar las modificaciones que se están produciendo en las estructuras familiares y sociales de nuestros días. Quiero recordar aquí al conocido paidopsiquiatra P. Royer, según el cual, las conductas sexuales de los adolescentes pueden ser modificadas por ciertas emisiones televisivas y por los filmes retransmitidos, ya sean emisiones corrientes, eróticas o pornográficas; en este último caso, con el riesgo de provocar el 'paso al acto', sobre todo si van acompañadas de violencia.

#### **4. Cultura, ética y publicidad**

Otro aspecto muy estudiado en TV es el de la publicidad, dada la gran cantidad de spots publicitarios que el niño ve al cabo del año: de dieciséis a dieciocho mil para el norteamericano y de cuatro a seis mil para el europeo occidental; esto supone que al terminar el bachillerato, o el equivalente que haya en cada país, habrán visto más de cien mil de estos spots.

El impacto de la publicidad sobre los niños es tan grande, que muchos de ellos prefieren los espacios publicitarios a los demás y, dada su sugestibilidad y su capacidad para dejarse influenciar, lo normal es que sigan fielmente sus indicaciones y acaben comiendo lo que los anuncios les sugieren, jugando con juguetes, a veces absurdos, que los fabricantes les meten por los ojos y

deseando lo que los spots les inducen a desear. Todo ello puede ser fuente de conflictos entre hijos y padres, cuando éstos no quieren, o no pueden, acceder a sus deseos; pero si acceden puede ser aún peor,

Otro de los aspectos más negativos de la TV, tanto en España como en el resto de los países del mundo, es la distorsión de los valores culturales y morales. Según los especialistas, cuando un niño llega a la edad de tener opiniones propias, habrá visto por televisión más de treinta mil historias electrónicas y esta gran cantidad de conocimientos fantásticos habrá creado ya una mitología cultural, con unas normas y creencias que determinarán comportamientos apartados de los valores éticos y morales que, aún no hace muchos años, eran el fundamento de la sociedad. La honradez, el respeto a los mayores, la consideración hacia el prójimo, la justicia, la caridad, el valor del trabajo y la consideración de la familia como base de la sociedad, han sido substituidos por el enriquecimiento a toda costa y como sea; el culto a la fuerza como arma para triunfar en la vida; el atropello de los derechos de los demás para lograr los objetivos apetecidos; el uso y abuso del alcohol como algo usual; la práctica del aborto como una cosa corriente y carente de toda significación moral, y hasta el uso de cocaína como algo natural y sin efecto negativo alguno.

De los valores religiosos más vale no hablar: Dios, las creencias religiosas, el modo cristiano de vivir, han desaparecido de las pantallas de TV y casi más vale que no aparezcan pues, cuando lo hacen es casi siempre como objeto de menosprecio y hasta ocasión para hacer un chiste o provocar una situación hilarante, cuando no suponen un ataque directo a las creencias religiosas y al modo cristiano de vivir. Al menos, esto es lo que ocurre actualmente en nuestro país.

Todo lo dicho hasta aquí de la TV normal, se complica con los vídeos, en los que la violencia y el sexo acaparan la mayoría de los títulos y que escapan al control de los padres mucho más fácilmente que las emisiones normales. En su favor hay que decir que se dispone también de vídeos para niños que pueden seleccionarse previamente, cosa que no se puede hacer con las emisiones normales, que ya están programadas de antemano.

## **5. Consecuencias fisiológicas**

Para terminar con los efectos negativos del uso y, sobre todo, del abuso de la TV, mencionaremos la alerta dada por los pediatras del peligro de la aparición de la obesidad en los niños, producida por la disminución de la actividad y del gasto energético que conlleva la visión continuada de TV, obesidad que se aumenta con la costumbre de consumir durante este tiempo todo tipo de golosinas. Últimamente se ha señalado la posibilidad, aún no demostrada de una forma rotunda, de un aumento de la tasa de colesterol, que crece en

proporción directa de las horas que pasa el niño ante el televisor. Se ha descrito también la aparición de alteraciones posturales (cifosis, escoliosis, etc.) por la adopción de posturas viciosas para ver la TV, si éstas se prolongan durante mucho tiempo.

La TV es también culpable, aunque no sola, del fomento del “culto al cuerpo” que ha invadido a jóvenes y menos jóvenes, propiciado por el triunfo en sus pantallas de chicas esculturales o chicos apolíneos, frente al fracaso, y aun la burla, de los que no lo son. Esto ha producido una verdadera obsesión por la figura y ha llevado al seguimiento de unas dietas alimenticias que pueden acabar en algo que se ha convertido en una verdadera plaga entre los adolescentes, la llamada “anorexia nerviosa”, un cuadro clínico realmente importante y a veces grave. Paradójicamente se produce también otro cuadro obsesivo, la “bulimia”, u obsesión por comer en cantidades ingentes, pero a escondidas y con maniobras para defenderse de la obesidad como provocación del vómito, el uso de laxantes o el abuso del “footing”.

## **6. La televisión puede ser muy positiva**

Después de leer todo lo escrito hasta aquí sobre la TV, el lector se preguntará si cabe una actitud “integrada” frente a la “apocalíptica” que he desarrollado hasta este punto de nuestra exposición. La respuesta es, obviamente, que sí, que tiene muchas cosas buenas y que podría tener muchas más. Si se ha hecho hincapié en lo negativo es para poder evitarlo.

Es evidente que la TV es una gran distracción para personas que viven solas, para los enfermos, para los ancianos, etc., para los cuales constituye un gran consuelo y compañía; y para quienes no tienen esos problemas, pero necesitan relajarse, en esta sociedad cada vez más conflictiva y dura.

Si nos centramos en los niños, vemos que la TV puede ser, no sólo un medio de distracción, que lo es mediante los programas infantiles adecuados a sus mentes, sino además un medio educativo, que enseña a los niños el amor a la naturaleza, a las bellas artes, a las costumbres de otros pueblos y razas, a la convivencia humana, al compañerismo, y que incluso facilita su aprendizaje escolar: un programa modélico en este sentido fue, tiempo atrás, el llamado “Barrio Sésamo”.

De lo que hoy no disponemos, y sigo hablando de nuestro país, son espacios dedicados a la exaltación de los valores éticos, morales y religiosos específicos para niños y adolescentes, como aquel inolvidable “Siempre alegres para hacer felices a los demás”, de los años sesenta.

## 7. Sugerencias educativas

Así las cosas, ¿qué pueden hacer los padres respecto a la TV y a sus hijos? Responderé planteando y respondiendo las siguientes preguntas.

¿Cuánta TV?. En un principio se pensó que los niños menores de cinco años no deberían verla en absoluto, de cinco a ocho años, la contemplación de programas televisivos debería ser ocasional, y de los ocho a los diez sólo tres o cuatro veces por semana. Esto es imposible de cumplir hoy en día, pero sí hay que procurar que los niños no vean entre semana más de media o una hora diaria, y que no pasen de dos o tres horas los sábados y domingos.

¿Cómo contemplarla? Evitando en lo posible la ingesta pasiva de mensajes y haciendo que los niños participen -entre ellos y con adultos- con comentarios sobre lo que están viendo u oyendo. No ver nunca TV en habitaciones completamente a oscuras, ni demasiado cerca del televisor, ni tampoco desde el mismo sitio o la misma postura. ¡Cuidado con el mando a distancia y el abuso del “zapping”!.

¿Qué programas ver? Los padres deberían elegir y supervisar cuidadosamente los programas que los niños han de ver, y no dejarse llevar por la comodidad de aceptar -“por no discutir”- que vean toda clase de programas, especialmente los indicados para adultos.

No quiero terminar este capítulo sin hacer una pequeña aclaración sobre algo que se dice en el comienzo del mismo y que, acaso, pudiera asustar a los padres: la TV no produce nunca “per se” ideas delirantes. Sólo puede convertirse en objeto de delirio en personas -adolescentes incluidos- que están predispuestas a delirar por alguna enfermedad mental. En definitiva, la TV es un formidable medio educativo, del que no es posible ni aconsejable prescindir, cuyos resultados dependerán de los criterios con que se utilice. Adquirir esos criterios conlleva, a su vez, una posición activa de intervenir, por los cauces que se consideraren oportunos y posibles, en los contenidos de la programación de los diversos canales televisivos, los cuales -tanto públicos como privados- tienen una función social al servicio de todos.