

Teleadicción

La llegada de la televisión a los hogares supuso un cambio radical en la vida familiar, se abrió una ventana al exterior y además se convirtió en el punto de encuentro de la familia. Hoy en día, el asunto es diferente, la televisión es un elemento más en la casa, como cualquier otro electrodoméstico y, en muchas casas, es más un medio de abstracción, de distracción, que un elemento en torno al cual juntarse y conectar.

Actualmente, según encuestas realizadas por el *Eustat* (el Instituto Vasco de estadística), cada persona pasa una media de tres horas diarias frente al televisor, ¿es esto una adicción?

Primero, definamos el término "adicción". Se dice que una adicción se presenta cuando una

persona pasa una gran cantidad de tiempo usando una sustancia que es adictiva. Cuando intenta dejarla, realiza poco exitosos intentos por hacerlo, y al detener su uso tiene síntomas de abstinencia. La televisión puede enseñar y entretener,

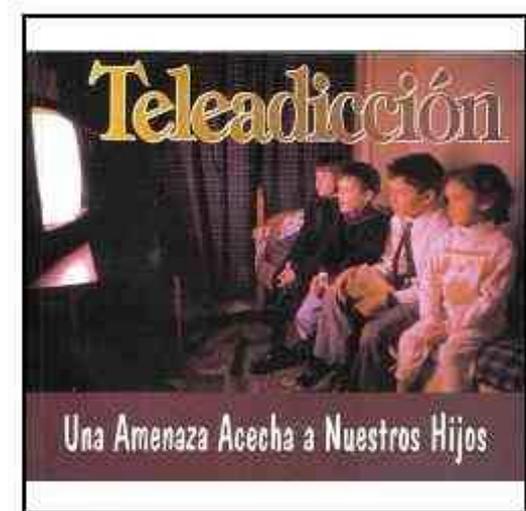


sin embargo, la dificultad surge cuando uno siente la gran necesidad de ver tanta televisión y aun así es incapaz de reducirla.

En cuanto a los efectos de ver excesivamente la televisión, el principal es un efecto adormecedor: actúa en el cuerpo como un tranquilizante. Incluso es posible llegar a experimentar depresión, al continuar viendo la tele. Además, se desconecta de la vida real y se sumerge en lo que está mostrando la pantalla, lo cual provoca un exceso de atención.

Los efectos en los niños y en los adultos no son iguales. Los niños ven programas para adultos para los que no están preparados: violencia, guerra... y muchas veces no saben distinguir la realidad de la ficción y puede crearles inseguridad. En la adolescencia se desarrolla la capacidad reflexiva y la televisión no es el medio más adecuado para ello. En el caso de los pequeños, permanecer demasiado tiempo frente al televisor sólo acarrea inconvenientes:

- Les roba tiempo de aprendizaje.
- Favorece la obesidad.
- Produce conductas violentas.
- Genera temores, ansiedad y depresión.
- Estimula una sexualidad precoz en los adolescentes.
- Altera hábitos de sueño.



¿Cuál es el tiempo recomendado?



Hoy en día la facilidad para colgarse de una pantalla para un niño es muy grande. Y por eso se distraen de otro tipo de actividades colectivas o participativas. Uno de los resultados de esta adicción es la obesidad ya que no hacen ejercicio mientras ven la televisión. El ver anuncios

televisivos de comida basura les produce ansiedad por esa clase de comida. Para los niños menores de ocho años no es conveniente que vean más de tres horas semanales. Además, para esto es importantísimo seleccionar los contenidos. También es recomendable que vean la televisión acompañados de los mayores.

Pantallas y niñeras

Hay padres que utilizan las pantallas como niñeras, es decir, para que los niños les dejen tranquilos les plantan delante del televisor. En teoría, no se debería hacer. Esto es consecuencia de a la



velocidad en la que se vive hoy en día. En una encuesta publicada por *Eustat*, el 97% de los padres reconoce usar la televisión o un video para entretener a los niños. La mayoría dijo que el tiempo libre lo utilizaba para cocinar y para trabajar en casa. La niñera TV es excelente: hace compañía, no discute, no se cansa, no se mueve... Pero la niñera TV también trae malas consecuencias. Resultados nefastos

en el desarrollo cerebral. Son los padres los que deben controlar cuánto tiempo deben pasar sus hijos frente a la televisión.

Una historia que contar

Carlos Peña, un joven de 17 años, esperaba con ansia la noche del 17 de septiembre, jueves, porque iban a transmitir por televisión el concierto de su grupo preferido *Black Metal*.

Carlos encendió el televisor y se fue a la cocina a prepararse un sándwich, con tan mala suerte que se hizo un profundo corte en la mano con el cuchillo, cortándose cuatro dedos casi hasta el hueso. Rápidamente se envolvió la mano con una toalla y la metió en un balde lleno de agua. Se acomodó en su cama a la diez para disfrutar del concierto de su banda.

Después de su turno de noche en el hospital, Marta, la madre de Carlos, que era enfermera, llegó a casa. Se sorprendió al ver abierta la puerta de la habitación de su hijo y al oír la televisión a todo volumen. Cuando se asomó, un grito desgarrador escapó de su garganta. Carlos estaba allí, sobre la cama, muerto, desangrado, con la mano dentro del balde.

Carlos era adicto a la televisión y veía todo tipo de programas a todas horas, pero no había nada comparado con su banda de música.

Éste es sólo uno de los casos más trágicos causados por la adicción al televisor. ¿Qué más podría pasar, si no hacemos nada al respecto?

Eider Gama

Uxue Aramburu

Paula Díaz de Ilarraza

3.B