

Televisión, videojuegos y ordenador: uso y abuso

Paulino Castells

Psiquiatra infantil, socio y experto de TAC

“Si en treinta años aún no hemos aprendido a domesticar la televisión, ¿qué no ha de pasar si en la última media docena de años han entrado en casa el ordenador, la consola de videojuegos, Internet y los teléfonos móviles?”

Salvador Cardús (1)

El estado de la cuestión

No hace falta que insista aquí sobre el valor intrínseco de la imagen, que es el segundo recurso de comunicación social que existe en el mundo actual (todavía, hoy por hoy, después de la palabra). Ciertamente, la imagen mediática (televisión, Internet, etc.) ha sido, en el siglo XX, el gran factor de cambio social y cultural del planeta. Incluso, hay quien afirma que su influencia educativa o deseducativa es, hoy por hoy, muy superior a la que tienen la familia y la escuela (2).

A nadie escapa, pues, que la imagen tiene una gran influencia en la formación de los niños. Cada época histórica ha tenido sus propias fuentes para estimular la imaginación de las personas. Antes fueron los libros de caballería los que nutrían de personajes que servían de modelos de identificación, como Tirant Lo Blanc o Alonso Quijano. Ahora, la televisión, el cine, los ordenadores y las videoconsolas son los que surten de ideas al niño (3).

Los profesionales de la salud infanto-juvenil que llevamos tiempo observando los efectos del fenómeno televisivo sabemos que el bombardeo de imágenes deja a la gente estupefacta, paraliza la reflexión e impide la capacidad de razonamiento. Precisaba con acierto el gran cineasta François Truffaut: “Se mira la televisión al igual que los antiguos se fascinaban ante el fuego”, colocándonos en una especie de trance hipnótico, bien pasivos y sugestionables. Más de una vez he comparado a la televisión con las drogas duras, ya que veo un perfil de joven teledicto prácticamente superponible al drogadicto habitual consumidor de sustancias químicas. La televisión cuando es lesiva, como en el caso de niños y adolescentes predispuestos a engancharse a las pantallas, interrumpe la comunicación personal; bloquea la facultad de pensar; su consumo incita a la adhesión inmediata, sin réplica, aboliendo la libertad de la persona; puede instigar a la violencia y al consumo de otras drogas, y produce fuerte adicción (4).

A todo ello, en la actualidad se habla en términos psiquiátricos de personalidades *poliadictivas* y *multiimpulsivas*, es decir, que el joven que es adicto a un determinado tipo de droga cae con facilidad en otras adicciones de manera simultánea o escalonada (5, 6). Así, la fuerte adicción a un tipo de pantalla, por ejemplo: la televisión, es también sumadora con otras tecnologías electrónicas, como es el caso de los videojuegos e Internet, solapándose a menudo los usuarios a esos diversos audiovisuales (3).

Nadie pone en duda que todos estos sofisticados electrodomésticos -como me gusta llamarlos cariñosamente- tienen grandes ventajas, tanto en el campo del entretenimiento como en el de la formación y de la información de sus usuarios. Es sabido que, gracias a la imagen mediática, se han igualado las posibilidades de aprendizaje del niño de alejado ambiente rural o tercermundista, con las superiores posibilidades de su coetáneo del medio urbano y del mundo industrializado. Gracias también a los audiovisuales se ha procurado compañía a gente que la precisaba: hogares unipersonales (habitualmente ocupados por un solitario viejecito/a),

enfermos crónicos, personas recluidas, etc. Por citar sólo dos ejemplos del inmenso ámbito de positiva influencia mediática (7, 8).

Pero, claro, a la consulta del paidopsiquiatra no nos traen los papás al hijo/a estudioso que se baja de Internet los datos que precisa para un trabajo de investigación histórica que le ha encargado el maestro, ni al vástago que únicamente dedica un par de horas (previamente pactadas) a ver televisión el fin de semana y además participa en partidas interactivas con sus padres y hermanos en educativos videojuegos... No. A nuestros gabinetes nos llevan, a rastras y de la mala gana, a los hijos/as que "no pegan sello" ni en casa ni en la escuela y que están todo el día (y gran parte de la noche) enganchados a las pantallas. Fracaso escolar, drogadicción, violencia intrafamiliar, conducción de riesgo, robos, vandalismo, tribus urbanas... ¿son causas o consecuencias del abuso de los audiovisuales? (9, 10).

Importancia del impacto de las imágenes mediáticas en el niño

Cuando los niños son bebés e inician su proceso de aprendizaje para irse desarrollando y madurando mentalmente lo tienen complicado en este mundo mediático. No sólo tienen que procesar en su cerebro las formas, contornos y objetos más inmediatos de su habitación o decodificar e imitar los sonidos y gestos de los adultos o sus hermanos, sino que, además, tienen que vérselas con una caja luminosa situada en un lugar destacado del hogar en la que unas figuras saltan, baila, ríen, gritan, se besan y acarician, se destrozan unas a otras y exigen la compra de determinadas comidas y juguetes (3).

Estaremos todos de acuerdo en que la televisión es el más grande agente sociabilizador que haya existido jamás. Ella ha reemplazado en muchos casos a la familia -institución básicamente transmisora de afectos y modelos- y a la escuela -institución fundamentalmente transmisora de conocimientos- porque, a menudo, ninguna de las dos instituciones transmite valores para la plena integración social de las personas. A fin de cuentas, los mensajes televisivos no hacen más que llenar el vacío de información que les deja la sociedad (11).

Profética fue en su día la antropóloga Margaret Mead cuando se refirió a la televisión como al segundo padre, con lo cual quería decir que los niños pasan más tiempo con la televisión que con los padres. Y muchos niños se asoman antes a la ventana "virtual" televisiva (aproximadamente al año de edad ya saben apretar el botón para poner en marcha el televisor) que a la ventana "real" de su casa, desde donde se ve la calle y los viandantes (por esto a la televisión se la llama *the early window*, la ventana precoz, que se abre al mundo... virtual) (9).

Ver la televisión se ha convertido, después de dormir, en la principal actividad de la vida del niño occidental. Ya se sabe, desde la famosa encuesta realizada en 1982 a 3.000 niños franceses de 2 a 5 años, llevada a cabo por el sociólogo Klaus Amman en París, que el 44 por ciento de los niños, de ambos sexos, afirmó preferir la televisión a su padre y el 20 por ciento a la madre...

La UNESCO lleva tiempo alertando que, en los países desarrollados, los mayores consumidores de televisión son los niños, las amas de casa y los ancianos. Como la influencia de la televisión sobre los niños está en función del tiempo que pasan viéndola y del efecto acumulativo de lo que ven, resultará que, cuando sean adultos, la televisión habrá sido su experiencia más activa y variada, por lo que el mundo expuesto en la pantalla se convierte para muchos en el ambiente natural, en una nueva realidad, en su mundo real. Y aquí está precisamente el principal peligro que detecto en los que se enganchan a la pantalla televisiva: que el "mundo virtual" se solape en sus vidas o se termine por convertir en el único "mundo real" de estos niños y adolescentes, con el agravante de que puedan pertenecer al colectivo de alto riesgo, desde el punto de vista psicoemocional (3, 10).

A todo esto, la televisión está perdiendo clientela del colectivo infanto-juvenil. Y ello no es debido -por desgracia- a que nuestros menores se hayan vuelto de pronto escrupulosamente críticos con lo que les ofrece la parrilla televisiva y desprecien la baja calidad de la mayoría de programas, por su chabacanería, violencia gratuita, etc., sino porque otras tecnologías punteras

con apasionante interactividad (chats, videojuegos, etc.) están compitiendo ventajosamente con la pantalla de la “caja tonta”.

Enganchados a las pantallas

Es bien cierto que, hasta hace pocos años, hablar de adicción a las pantallas se solía tomar entre los pedagogos, psicólogos y psiquiatras como una licencia verbal, propia del lenguaje coloquial, sin mayor trascendencia. Hoy, la mayoría de especialistas de la educación y de la salud ya nos tomamos el asunto más en serio y hablamos abiertamente de teleadictos, ciberadictos, videojuegoadictos, móviladictos... Y a estas personas enganchadas a las pantallas les podemos aplicar con exactitud los criterios utilizados habitualmente en la práctica clínica para diagnosticar las conductas compulsivas, es decir, las que no pueden controlarse voluntariamente (Cuadro 1).

Cuadro 1

Perfil del teleadicto

- Ve mucha más televisión que el promedio de telespectadores.
- La utiliza como un sedante, no como simple entretenimiento.
- Selecciona poco o nada los programas (practica mucho zapping).
- Se siente incapaz de delimitar el tiempo de visión (no puede apagarla).
- Experimenta relajación mientras la ve, pero luego se siente peor que antes de haber empezado.
- Está descontento de sí mismo por ver tanta televisión.
- Se siente desgraciado cuando está privado del televisor.

En el caso de la televisión, por ejemplo, el enganche se produce porque emite incentivos básicos que agradan y atraen a la gente, ya que ella permite satisfacer necesidades humanas primordiales como la curiosidad (todos tenemos algo de voyeurs en potencia), la exploración, la novedad y las motivaciones de carácter social. También se ponen en marcha determinados sistemas neuronales (llamados sistemas de gratificación cerebral) que nos lo hacen pasar bien y nos animan a repetir los mismos comportamientos gratificantes.

Asimismo, la televisión produce lo que se denomina inercia de la atención, estado que se caracteriza por una menor actividad en las zonas del cerebro encargadas de procesar informaciones complejas. Así, esta inercia de las neuronas puede explicar el hecho cotidiano de que algunos programas mediocres, que se emiten a continuación de otros muy populares, alcancen elevados índices de audiencia: se trata de la socorrida conducta de quedarse sentado -más bien, apoltronado- en el sofá y esperar “a ver qué echan” (3).

Respecto al enganche a los ordenadores, el uso abusivo de Internet está configurando nuevas patologías psicosociales (ciberpatologías), tanto en niños como en adultos. La atracción de Internet es similar a la que ofrecen la televisión y los videojuegos (los perfiles psicológicos de los adictos a estas tres tecnologías son superponibles), o incluso sumatoria, ya que al atractivo de las historias y las imágenes se une una fabulosa interactividad (Cuadro 2).

Cuadro 2

Perfil del adicto a Internet

- Siente gran satisfacción y euforia cuando está frente al ordenador y busca todas las nuevas sensaciones que le ofrece la red.
- Piensa en Internet cuando está haciendo otras cosas y se siente preocupado por lo que ocurre en la red.
- Suele mantener en secreto o mentir sobre el tiempo real que pasa conectado a la red.
- Descuida la vida de relación, especialmente con los amigos, la familia, el estudio o el trabajo,

y destina todas las horas de ocio a navegar por la red.

- Cuando pasa un tiempo sin entrar en Internet está inquieto, angustiado o deprimido.
- Intenta cortar su conexión a la red y no lo consigue.

El tipo de enganche a Internet varía según la personalidad del joven, siendo las más frecuentes las generadas por:

Las amistades virtuales (conocidos del canal de chat), ya que la red ofrece un anonimato y una intimidad que no puede dar el mundo real. Por eso, a los adolescentes tímidos o con poco éxito social la red ofrece un mecanismo compensatorio altamente atractivo. Quien chatea se desinhibe y puede presentarse como le gustaría ser (el Yo ideal): alto/a, guapo/a, simpático/a, rico/a, e incluso puede cambiar su identidad sexual. En la práctica clínica encuentro más chicas enganchadas a chats que chicos.

El *cibersexo* tiene gran público en Internet, porque en esta nueva oferta tecnológica se suman la pornografía en imágenes propias del cine y de las revistas, y la telefonía erótica que ofrece la sensación de realidad por la inmediatez (imágenes en tiempo real). Aquí veo que son los chicos los que se enganchan más.

Otras ciberadicciones son, por ejemplo, el *acopio compulsivo de información* (se le denomina ciberadicto informacional), que da al que la padece la sensación de poseer todos los conocimientos del mundo; la *compra compulsiva*, atiborrando los carritos de las abastecidas tiendas de la red, o la *ludopatía*, que se desarrolla en los atrayentes casinos virtuales, en las e-subastas y en los juegos interactivos, configurando así el perfil del ciberadicto lúdico. Quisiera aquí hacer mención de que, a diferencia de la dependencia que provoca el juego en el joven ludópata clásico, el de las máquinas “tragaperras”, que se ve obligado a parar cuando se queda sin dinero, el cibernauta ludópata tiene ante sí un universo infinito que le permite ir jugando sin límite de tiempo. Y en esta situación se superpone su perfil lúdico al del niño que juega compulsivamente con videojuegos.

El **videojuego** se ha convertido en el entretenimiento preferido por la mayoría de niños occidentales. Prácticamente la cuarta parte de los juguetes que se compran anualmente en España pertenecen al mundo de los videojuegos, lo cual supone un volumen de ventas de unos 600 millones de euros. Hemos pasado de los iniciales juegos en dos dimensiones de los ochenta, a los espectaculares juegos de tres dimensiones (3D) en el segundo lustro de la década de los noventa (12, 3).

Las nuevas tarjetas gráficas, las imágenes, las animaciones y el sonido mejoran notablemente para crear entornos de gran interactividad de los que ahora nuestros niños pueden disfrutar. La posibilidad de elegir opciones se multiplica, y meterse en un ordenador o en una videoconsola ya no es un entretenimiento más, sino la creación de una realidad virtual asombrosa. Cierto que sigue habiendo programas de videojuegos sexistas y otros extremadamente violentos; pero también los hay francamente educativos y otros que permiten participar a todos los miembros de la familia y a los amigos.

Aunque no existe un perfil de personalidad ludópata (en nuestro caso del enganchado compulsivamente a los videojuegos), sí que encuentro algunos rasgos que parecen predisponer a estos niños y adolescentes, como son: la falta de capacidad de autocontrol, tratándose preferentemente de jóvenes impulsivos con dificultad de atención y de concentración (algunos tienen claramente el *trastorno por déficit de atención con hiperactividad o TDAH*), con poca autoestima, con un cuadro depresivo y en una situación estresante.

Se dice que el 75 por ciento de los ludópatas han tenido una infancia infeliz. Abundan, al parecer, los antecedentes de padre alcohólico y de madre ausente o, por el contrario, sobreprotectora. Aquí lo que me interesa es constatar que la ludopatía puede tomar, en la infancia y en la adolescencia, la forma camuflada de adicción a los juegos electrónicos y a los ordenadores y, sobre todo, a los videojuegos o videoconsolas.

Adolescentes de alto riesgo

Hay jovencitos/as vulnerables que se convierten rápidamente en carne de cañón de las pantallas y son presa fácil del enganche mediático. Son aquellos/as que demandan más afecto, más confirmación y reconocimiento del entorno, que no saben rehacerse ante las dificultades y que presentan una baja autoestima ante los retos de la vida (Cuadro 3). Esa incapacidad de superarse, esa necesidad de reconocimiento de los iguales va a llevarle a buscar pequeños éxitos y satisfacciones que le hagan olvidar sus dificultades en la vida real. Y así se entregará sumisamente en brazos de la realidad virtual, mucho más gratificante.

La sed de nuevas sensaciones, la falta de hábitos de orden y autocontrol, y la inseguridad propia son elementos que empujan a determinados niños a las conductas compulsivas. Aquí también tienen su cuota de responsabilidad las familias excesivamente permisivas o con baja cohesión de sus miembros, cuando no están evidentemente fracturadas, de manera que invitan a los hijos a refugiarse en las nuevas tecnologías, huyendo del conflicto (3, 10).

Cuadro 3

Perfil del adolescente de alto riesgo

- Conducta rebelde antisocial.
- Tendencia al retraimiento y agresividad.
- Pobre interés por el estudio (fracaso escolar).
- Baja autoestima.
- Insensibilidad a las sanciones.
- Pobre empatía con los demás.
- Frecuentes mentiras.
- Pobre control de los impulsos.
- Alcoholismo familiar (sólo en varones).
- Deterioro socioeconómico de la familia.
- Conflictividad familiar (maltratos, separaciones).
- Uso de drogas antes de los 15 años.
- Amigos íntimos consumidores de drogas.

Pero no hay que olvidar tampoco la enorme influencia de la presión de la sociedad. Aparte de los aberrantes mensajes televisivos incitando al éxito social (estereotipos de cuerpos “yogurines”, anoréxicos, vigoréxicos o bulímicos consumistas), está la influencia de los compañeros animando a determinadas conductas. Sabido es que los adolescentes necesitan ser reconocidos por el grupo de pares o iguales. Su identidad puede depender del ritmo y la orientación identificatoria del grupo. Así, si todos llevan móvil, si todos juegan en Internet, si la visita a las páginas de sexo es lo más usual, el adolescente, sobre todo el más inseguro y más vulnerable, aceptará sin crítica las prescripciones de los líderes de su grupo; de lo contrario, le va en ello la amarga exclusión y el más humillante ostracismo.

Aprenderá, por imitación de sus compañeros, a visitar los ciber-cafés para jugar varias horas con videojuegos en red local. Su reto será ser el mejor, ganar, sobresalir en el grupo. Al principio jugará con unos reforzadores positivos: “Es divertido jugar, suelo ganar y mis amigos me admiran”. Luego, los reforzadores de esta conducta, cuando el juego ya no es un placer sino una necesidad, serán negativos; ya no jugará por placer, sino para aliviar un malestar (3).

Aparte de los videojuegos, esta situación se da con frecuencia en el mundo del chat. Inicialmente todos los pacientes me cuentan que es una afición dominable, placentera, social y hasta positiva, para luego convertirse, progresivamente, en una obsesión, en una necesidad, en una actividad que ha de calmar la alta ansiedad que aparece cuando se lleva largo tiempo alejado de los “ciberamigos”.

Aprendiendo a ser violentos

Quiero puntualizar, de entrada, que nunca he culpabilizado a los medios de comunicación social (bajo el genérico de “audiovisuales”) de ser los responsables “en exclusiva” de la ola de violencia que campea en la actualidad en nuestra población infantil y juvenil. Otras situaciones sociofamiliares tienen una mayor cuota de responsabilidad en el tema.

Es bien cierto que “nacemos agresivos y nos hacemos violentos”. Es decir, que la biología nos hace agresivos y la cultura nos hace pacíficos o violentos; aunque podemos estar tranquilos, como sugiere mi amigo y colega afincado en Nueva York, Luis Rojas Marcos: “Porque la prueba fehaciente de que la gran mayoría de hombres y mujeres somos benevolentes es que perduramos” (13).

En cualquier caso, el ocio audiovisual nos sirve en bandeja un amplio surtido de violencia: en los videojuegos, en Internet, en la televisión de siempre, en canales temáticos de la televisión de pago, en la letra de algunas canciones de rock duro...

Obviamente, no todos los niños y adolescentes son candidatos a volverse violentos contemplando violencia en los medios. Podríamos decir que *no se hace violento quien quiere, sino quien puede*. Ya que el niño tiene que reunir unas ciertas características personales de predisposición a los comportamientos violentos para convertirse en un ser violento, como, asimismo, encontrarse en un contexto sociofamiliar que sea caldo de cultivo de situaciones violentas, como son, por ejemplo, el maltrato físico y/o psíquico, el abuso sexual, la drogadicción, la conflictividad intrafamiliar o la ausencia de parentalidad en activo (véase además el perfil del adolescente de alto riesgo: Cuadro 3).

El niño propenso a comportarse violentamente, que se siente frustrado, puede recrear en su imaginación alguna fantasía aberrante que le viene configurada por lo que ve. Es decir, lo que ve le da ideas de cómo dar rienda suelta a su propensión a la violencia. Al principio, se comportará violentamente en el marco de su fantasía, una fantasía que irá perfilando en el transcurso de los años. Finalmente, en algunos casos, materializará esa fantasía y la llevará a cabo en la realidad. Y este paso entre la fantasía y la realidad se ve facilitado por algunos factores de nuestra floreciente industria del ocio, como son la “movida” y el “botellón” de fin de semana o el consumo desmesurado de alcohol y otras drogas en el día a día de la agenda semanal de nuestros jóvenes (14).

Al respecto, quiero matizar un hecho que me preocupa en el consumo del tiempo de ocio de los niños y adolescentes, y que denomino: *botellón electrónico*. Este tipo de botellón (explosivo combinado a grandes dosis de televisión, Internet y videojuegos), que “coloca” tanto o más que el botellón alcohólico clásico de las movidas nocturnas, tiene la peculiaridad de que no produce algaradas callejeras ni molesta a los vecinos a altas horas de la madrugada. El joven que practica el botellón electrónico está recubierto de una hipócrita apariencia de seriedad. “Está siempre en casa, no sale por las noches ni se va de copas con los amigos. Es un buen hijo/a, muy hogareño. Prefiere quedarse en su cuarto, con la tele, su ordenador y sus videojuegos, que le apasionan”, me dicen satisfechos los papás. Luego, cuando les digo que no es bueno que el/la adolescente se aisle de sus iguales, además de la peligrosidad en el contenido de los audiovisuales y en la asiduidad de su contemplación... ¡te miran los padres con sorpresa e incredulidad!

Algunas consideraciones prácticas para el buen uso de los medios

Quiero empezar por los videojuegos, advirtiendo a los padres que conozcan el contenido de estos programas de animación que adquieren sus hijos. Deben llevar una etiqueta en la carátula (obligatoria desde marzo del 2001) en que se reseñe el argumento del juego y la edad en que se aconseja para jugarlo: verde, apto para todos los públicos; amarilla, no recomendable a menores de 13 años; naranja, no para menores de 16 años; roja, sólo para mayores de 18 años.

Cierto que los **videojuegos** acostumbran a ser sexistas y violentos (antes puntuaban las embarazadas y viejecitos que se “mataban” y recientemente lo es con la “liquidación” de nazarenos de las cofradías sevillanas). Las temáticas son más dirigidas para niños que para niñas y, a todo esto, ofrecen modelos de personajes muy simplistas. Pero, hay que hacer constar que existen en el mercado buenos productos para jugar con los hijos y los alumnos, por ejemplo, participando en guerras históricas, como las guerras de las Galias, regresando a la edad antigua (*Caesar*), enseñando a gestionar una ciudad (*Sim City*) o recreando la vida de una familia (*Los Sims*) (3).

Los **ordenadores** en una casa no han de estar en las habitaciones de cada uno de los miembros de la familia (como tampoco lo han de estar los aparatos de televisión), especialmente en lo que se refiere a los menores de la casa. El ordenador ha de estar en la sala de estar o en una dependencia muy cercana a ella, es decir, en un lugar comunitario, de fácil acceso para todos los miembros y en donde los padres puedan “supervisar” en qué invierten el tiempo de pantalla de sus hijos.

Es bien sabido que en la red de **Internet** se puede encontrar todo lo más excelso y todo lo más demoníaco que hay en este planeta. El/la niño/a que navega seguro y a tiro hecho en la búsqueda de la información que precisa cuenta, ciertamente, con un medio privilegiado. Pero, para navegar seguro hay que hacer frente y neutralizar en lo posible a los “depredadores” que acechan en la red. Y aquí es donde deben involucrarse padres y educadores enseñando a los hijos y alumnos a navegar por el ciberespacio y aconsejarles cómo han de actuar ante cualquier eventualidad (Cuadro 4).

Asimismo, para mayor amparo de nuestros menores, hay que saber que desde hace algún tiempo existen en el mercado unos programas informáticos (*blocking software*) que permiten limitar el acceso a Internet de nuestros menores y se conocen como *filtros*, porque actúan como mecanismos de seguridad que permiten bloquear determinados asuntos clave, como, por ejemplo: sexo, pornografía, pederastía, etc. (3, 7, 15, 16).

Cuadro 4

Medidas de precaución para el niño/a navegante

- Ha de ponerse en contacto con un adulto responsable si encuentra material excesivamente terrorífico o amenazante en la red.
- Nunca debe dar a nadie su nombre, dirección, número de teléfono, password, nombre de su escuela, nombre de los padres ni ninguna otra información de carácter personal.
- Nunca debe acordar una cita, cara a cara, con nadie con quien haya contacto on line.
- No debe responder a mensajes que utilicen palabras soeces, den miedo o sean estrambóticos.
- Tampoco debe entrar en áreas de la red que carguen un coste económico por los servicios sin preguntárselo antes al adulto responsable.
- No debe mandar jamás una fotografía de él/ella sin permiso de los padres.

Aunque Raffaele Simone, profesor de Lingüística de la Universidad de Roma, dice que “el esfuerzo de leer no puede competir con la facilidad de mirar”, sí que podemos enseñar a nuestros niños, hijos y alumnos, a leer correctamente la **televisión**. Para que así aprendan a distinguir la ficción de la realidad, a no dejarse influir por la publicidad engañosa, a que sean consumidores con criterio ético y moral de la programación televisiva, y que cuando se vean sorprendidos por los acontecimientos violentos o degradantes que ofrece la pantalla, tengan alguien cercano que les advierta o sean ellos/as mismos capaces de hacer lo que llamo: *dar la vuelta al calcetín*. Que no es otra cosa que “saber sacar partido” de las escenas más escabrosas que nos asalten de sopetón en la pantalla, haciendo a los menores a nuestro cargo las consideraciones críticas pertinentes sobre lo que están viendo e ir al fondo de la problemática (familiar, laboral, étnica, religiosa, histórica, etc.) que las ha generado, y así de esta manera aprenderán a reflexionar y encontrar algún sentido a las impactantes imágenes. Apliquemos también el sentido común para sacar provecho de la televisión. Les animo a elaborar normas que nos sirvan para el buen uso del televisor en casa y en la escuela,

confeccionando algo así como el *decálogo del buen usuario* (útil información que aconsejaría añadir en el lote de prospectos y manuales de uso y mantenimiento que adjuntan en la tienda de electrodomésticos al vender el aparato televisor) (Cuadro 5).

Cuadro 5

Normas para el buen uso del aparato de televisión

- Es aconsejable ver la televisión en familia: favorece la cohesión de sus miembros.
- No es deseable que el niño consuma televisión estando solo: fomenta el aislamiento y al inhibición del niño mayor, y tampoco debe ser la "niñera electrónica" del niño pequeño.
- No ver televisión durante las comidas: no acostumbra a favorecer la digestión y rompe la comunicación familiar.
- Evitar que el niño se acueste tarde por culpa de la televisión, especialmente en vigilia de clase: el exceso de televisión es causa de trastornos del sueño y de mal rendimiento escolar.
- No enviar al niño a la cama en la mitad de un programa o película interesante: es preferible que lo vea entero o que no lo vea empezar.
- Los padres y educadores deben seleccionar previamente los programas cuando los niños son pequeños y hacerlo conjuntamente con los niños cuando son mayores: es lícito utilizar la visualización de televisión como premio.
- Permitir que el niño hable durante la visión de televisión, comentando y ayudándole a comprender lo que está viendo: fundamento de la televisión educativa.
- Los padres y educadores deben hacer críticas sobre los contenidos: por ejemplo, alertando a los niños sobre la publicidad.
- Dosificar el tiempo de visión: no más de una o dos horas diarias. según la edad, o mejor no verla durante los días laborables.
- Los padres y educadores no deben olvidar que sus propios hábitos televisivos serán adoptados por los niños: deben saber apagar la televisión porque hay algo mejor que hacer.

Con todo, hemos de ser beligerantes con la bazofia que nos ofrece impunemente la programación televisiva y que además sean productos susceptibles de control y mejora. Podemos acudir a las instituciones ciudadanas o de la administración que velan por una televisión de calidad (en nuestro entorno tenemos, por ejemplo, el *Consell de l'Audiovisual de Catalunya*, CAC, dependiente del Gobierno catalán, y *Telespectadors Associats de Catalunya*, TAC, colectivo independiente de ciudadanos), y también contar con asociaciones de profesionales de la salud infantil, como es el caso de la Asociación Española de Pediatría, AEP y de sus Secciones especializadas (aprovecho aquí para dejar constancia de la eficaz labor de control televisivo que realizó el Comité de Medios de Comunicación de la AEP -en el que me honro de haber sido miembro fundador- desde 1991 hasta 1995 en que se extinguió como tal).

Y si nos fallan todos los recursos que nos brindan las asociaciones para influir en el mundo televisivo, siempre nos quedará a nivel individual la posibilidad de seguir el ejemplo de nuestro colega estadounidense, el paidopsiquiatra Michael B. Rothenberg. Este genial compañero en su día nos arengó con un precioso artículo en el *JAMA* (1975) iniciando su alegato de disconformidad con la televisión-basura y animando a boicotear comercialmente los espacios televisivos que consideremos dañinos para nuestros menores, simplemente elaborando listas de los productos anunciantes que sponsoricen estos programas y exponiéndolas en salas de espera de las propias consultas, hospitales pediátricos, lugares de ocio infantil, escuelas, etc., para que así los padres no compren esos productos. El éxito está garantizado: ya verán que pronto retiran estos programas de la pantalla. A esta contundencia educativa la llamo desde entonces: el *efecto Rothenberg* (17, 18).

Bibliografía

1. Cardús S. El desconcert de l'educació. La Campana: Barcelona, 2000.
2. Postman N. La desaparició de la infantesa. Eumo: Vic, 1990.
3. Castells P, Bofarull I. Enganchados a las pantallas. Planeta: Barcelona,

2002.

4. Castells P. La televisión, ¿una droga dura? Comunicación y Pedagogía 2001; 177: 41-44.
5. Alonso-Fernández F. Las otras drogas. Temas de Hoy: Madrid, 1996.
6. Etxebarúa E. ¿Adicciones sin drogas? Desclée de Brouwer: Bilbao, 1999.
7. Cremades J. El paraíso digital. Plaza & Janés: Barcelona, 2001.
8. Pérez Rioja JA. Educación para el Ocio. Palabra: Madrid, 1992.
9. Castells P. Guía práctica de la salud y psicología del niño (5ª ed.). Planeta: Barcelona, 1999.
10. Castells P, Silber TJ. Guía práctica de la salud y psicología del adolescente. Planeta: Barcelona, 1998.
11. Bonete Perales E. Ética de la comunicación audiovisual. Tecnos: Madrid, 1999.
12. Estallo JA. Los videojuegos. Juicios y prejuicios. Planeta: Barcelona, 1995.
13. Rojas Marcos L. Las semillas de la violencia. Espasa-Calpe: Madrid, 1995.
14. Castells P, Salgado G. Salir de noche y dormir de día. Planeta: Barcelona, 2001.
15. San Millán A. Cómo proteger a sus hijos del ciberespacio. Espasa-Calpe: Madrid, 2000.
16. Socorro P, Galiatsos J. Internet contado con sencillez. Maeva: Madrid, 2000.
17. Castells P. L'efecte Rothenberg. Pediatría Catalana 2000; 60: 5.
18. Rothenberg MB. Effect of television violence on children and young. JAMA 1975; 234: 1043-1046.