

Almudi.org Perfil del teleadicto Es bien cierto que, hace algunos años, hablar de adicción a la televisión 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 mental creemos que puede calificarse a ciertas personas teleadictas en sentido estricto, aunque sean pocas en número, ya que para esos casos determin...

Es bien cierto que, hace algunos años, hablar de adicción a la televisión 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 mental creemos que puede calificarse a ciertas personas teleadictas en sentido estricto, aunque sean pocas en número, ya que para esos casos determinados se pueden aplicar con exactitud los criterios utilizados habitualmente en la práctica para diagnosticar las conductas compulsivas. Es decir, aquéllas que no pueden controlarse voluntariamente.

Ya en el año 1990 se realizaron varios estudios en Estados Unidos que llegaron a la conclusión de que el hábito de ver televisión, para los más asiduos, tenía las características de la dependencia a sustancias, como por ejemplo, el alcoholismo. En realidad muchos de los síntomas de la teleadicción -aunque en menor grado- se han detectado también en la mayoría de asiduos telespectadores, sin que los consideremos plenamente adictos.

Todo esto se debe a que la televisión emite incentivos básicos que agradan a las personas, ya que ella permite satisfacer necesidades humanas primordiales como, por ejemplo, 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 algunos autores denominan inherencia de la atención. Estado que se caracteriza por una menor actividad en las zonas del cerebro encargadas de procesar informaciones complejas. Así, esta inherencia 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 en el sofá y esperar "a ver que echan".

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 el zapping).
- Se siente incapaz de delimitar el tiempo de visión.
- 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.