

Impacto de las pantallas, televisión, ordenador y videojuegos



F. Muñoz García

Pediatra Centro de Salud Ntra.Sra.del Coro. San Sebastián

Resumen Las nuevas tecnologías audiovisuales han producido grandes cambios en la sociedad actual. Televisión, Internet y videojuegos forman parte de la actividad diaria de las personas y ejercen una gran influencia en niños y adolescentes. Se han modificado el concepto y empleo del tiempo libre, el uso de estos medios ocupa una parte importante de las horas dedicadas al ocio y han sufrido cambios significativos las bases del aprendizaje y en las formas de comunicación y de información; así como las normas de convivencia personal y familiar.

Junto a los indudables efectos positivos de los modernos medios audiovisuales, hay que tener muy presentes los aspectos negativos derivados del mal uso de los mismos. El pediatra de Atención Primaria puede jugar un papel esencial en la prevención de los efectos indeseables y ser un consejero eficaz para su utilización más racional.

Palabras clave Televisión; Internet; Videojuegos; Niños; Adolescentes.

Abstract IMPACT OF SCREENS, TELEVISION, COMPUTER AND VIDEOGAMES.

The new audiovisual technologies have produced important changes in the present society. Television, Internet and videogames form a part of the daily activity of the persons, and have a great influence in children and adolescents. The concept and use of free time have been changed and the use of these media occupies a large part of the time dedicated to leisure time. Learning bases, forms of communication and information and the guidelines of personal and familial coexistence have undergone significant changes.

Together with the unquestionable positive effects of modern audiovisual media, the negative aspects derived from their bad use must be kept greatly in mind. The Primary Health Care pediatrician can play an essential role in the prevention of undesirable effects and be an effective adviser for its more rational use.

Key words Television; Internet; Videogames; Children; Adolescents.

Pediatr Integral 2005;IX(9):697-706.

INTRODUCCIÓN

Los modernos medios audiovisuales han producido numerosos cambios en la sociedad actual.

Se han producido grandes cambios en la sociedad actual; el mundo audiovisual lo llena todo y el ocio digital: televisión, Internet, videojuegos, teléfonos móviles, discos compactos, ocupan cada día gran parte del tiempo de las personas. Son las nuevas tecnologías, que han traído progreso y han marcado, en muchos aspectos, un nuevo estilo de vida.

El concepto de "aldea global", que preconizó McLuhan, se ha hecho realidad, y desde cualquier rincón del plane-

ta es posible acceder a todo tipo de información. El medio es el mensaje y marca las directrices.

Por otra parte, se han modificado notablemente los métodos de aprendizaje, de comunicación y de relación personal. Las nuevas tecnologías han cambiado la mentalidad de los niños, su forma de atender y de captar la realidad, su actitud ante el conocimiento, su modo en definitiva de concebir el mundo, hasta el punto de que la educación ya no podrá desarrollarse a espaldas de esta innovación, que lo queramos o no, ya nos ha invadido plenamente, como sostiene Victoria Camps, catedrática de Ética de la Universidad de Barcelona.

Las nuevas ofertas digitales ("la revolución digital") han acrecentado también el afán consumista de niños, jóvenes y adultos, y han introducido nuevas formas de relación en las familias. El ser miembros activos de la sociedad de consumo parece constituir el fin último de nuestra existencia, y al logro de ese fin, y a su mantenimiento, han contribuido, y lo siguen haciendo con éxito, los modernos medios audiovisuales y las nuevas tecnologías electrónicas.

TELEVISIÓN

La televisión, mal utilizada, puede ser parte de una nueva morbilidad en pediatría.

La televisión se ha erigido en el medio de comunicación masivo y dominante, y es admitido, que este poderoso medio audiovisual ejerce una considerable influencia sobre la estructura familiar, superior a la de cualquier otra innovación tecnológica. La televisión es ya una parte del medio ambiente total.

La televisión, además, representa una parte de una nueva morbilidad en pediatría, y los pediatras debemos de estar familiarizados con sus efectos, ya que actitudes poco saludables aprendidas desde los medios durante la infancia, pueden ser puestas en acción durante la pubertad y adolescencia.

Áreas específicas de influencia

Vamos a considerar una serie de aspectos en los cuales la influencia de la televisión en niños y adolescentes es más importante:

- Televisión y violencia.
- Publicidad y consumismo.
- Rendimiento escolar.
- Estereotipos.
- Televisión prosocial.
- Obesidad.
- Sexo y sexualidad.
- Tabaco y alcohol.

Televisión y violencia

La exposición reiterada a la violencia televisiva repercute en la agresividad del niño.

La reiterada observación de escenas violentas en televisión repercute sobre la agresividad del niño, que comienza a registrarse ya a partir de los tres años de vida. Hay numerosos estudios que confirman que el alto índice de violencia televisiva interviene como factor importante en la determinación de las conductas masculinas y femeninas violentas. Cuanto mayor sea el tiempo de exposición a programas televisivos de violencia, mayor es el riesgo de conductas violentas en niños y adolescentes.

Muchos niños pasan un promedio de 3 a 4 diarias viendo la televisión, y ésta puede ejercer una influencia muy poderosa en el desarrollo del sistema de valores, en la formación del carácter y en la conducta. Lamentablemente, muchos de los programas de televisión contienen un

alto grado de violencia y hay un continuo debate sobre la extensión de sus efectos (OMS).

En una revisión reciente, al menos cinco metanálisis todos ellos de EE.UU, ponen en evidencia de forma contundente, que las imágenes de violencia en televisión, películas, vídeos y juegos de computadora, producen a corto plazo efectos negativos: temores, excitación, alteraciones en el pensamiento y control de las emociones; incrementándose la probabilidad de conductas agresivas en niños y adolescentes. Los psiquiatras que han estudiado los efectos de la violencia en la televisión han llegado a la conclusión de que los niños pueden:

- Imitar la violencia que observan en televisión.
- Identificarse con ciertos tipos, caracteres, víctimas o victimarios.
- Volverse inmunes al horror de la violencia.
- Aceptar la violencia como forma de resolver los problemas.

Tradicionalmente, se han admitido los efectos negativos de la violencia en televisión de los programas de entretenimiento (películas); sin embargo, desde el ataque terrorista del 11 de septiembre en Nueva York, y la cobertura televisiva de la guerra de Irak, se sabe más de los perniciosos efectos de la contemplación de estos espacios informativos para los niños. Hoy día, se va hacia un concepto más amplio del daño por los contenidos televisivos en la infancia, que hace aconsejable evitar que los más pequeños vean los telediarios y mucho menos sin la compañía de un adulto, por la carga de escenas violentas que diariamente se transmiten por televisión.

Publicidad y consumismo

Los niños a menudo son víctimas de una publicidad engañosa o poco saludable.

La publicidad tiene como objetivo estimular el deseo y la necesidad de consumir, y los niños y jóvenes representan una importante cuota de mercado.

La influencia de la publicidad en los niños es muy fuerte y puede considerarse como un instrumento peligroso, ya que crea apetencias y necesidades que generalmente no se corresponden con la

edad del niño o del adolescente, y que en la mayoría de los casos no podrán satisfacer.

Los padres conocen perfectamente la clara influencia que la publicidad ejerce sobre el comportamiento de sus hijos, y saben que a los niños desde muy pequeños les gustan mucho los anuncios, por ser llamativos y atractivos; tararean la música, repiten los eslóganes y se los saben de memoria.

Las técnicas publicitarias abusan de las limitadas capacidades de análisis y raciocinio del niño y su natural credibilidad, por lo que necesitan del consejo y la explicación de sus padres. Por eso, los niños no deberían ser nunca objeto ni sujeto de publicidad, y mucho menos convertirse en víctimas de una publicidad engañosa.

Esta publicidad engañosa preocupa a los padres, pues saben que el niño se cree todo lo que sale en la pantalla, como en los anuncios de juguetes que después no hacen las maravillas que vieron en la "tele", en el caso de los más pequeños de la casa, o la exigencia por parte de los jóvenes de las marcas y productos que ven en los anuncios, valorando por el contrario muy poco lo que no sale en la televisión.

Podemos resumir en cuatro los aspectos de influencia de la publicidad (L.F. Vilchez, 1999).

1. Favorece el consumismo, les hace desear y exigir todo lo que ven anunciado.
2. Acentúa el "efecto marca", reforzado por la influencia de los amigos y compañeros.
3. Insta modas, la publicidad genera en los niños deseos de vestir de determinada manera y llevar la misma ropa que sus ídolos.
4. Induce a la imitación de comportamientos en las formas de hablar y de actuar.

Rendimiento escolar

La exposición a la televisión de niños menores de tres años puede estar asociada a déficit de atención en la edad escolar.

Numerosos estudios realizados al efecto han demostrado que los alumnos que

ven más de dos horas diarias de televisión, obtienen rendimientos escolares más bajos.

La causa de este hecho se debe al retraso en el proceso madurativo y a una menor capacidad de abstracción, cuando existe abuso televisivo desde la edad preescolar.

La UNESCO ha llamado reiteradamente la atención de que el uso indiscriminado y masivo de la televisión puede resultar peligroso para el aprendizaje del niño; ya que, aumenta la pasividad intelectual, le aparta del trabajo escolar y limita su creatividad.

La exposición a la televisión en edades tempranas de la vida (niños de 1 a 3 años) está asociada a problemas de déficit de atención a la edad de siete años, en el 10% de los casos, como lo demuestra un estudio transversal (*Pediatrics* 2004 Abril; 113 (4)), el cual concluye que, limitando la exposición de niños pequeños a la televisión durante el período de formación del desarrollo cerebral, se pueden reducir los riesgos del desarrollo posterior del síndrome de déficit de atención con hiperactividad.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recuerda en este sentido a los padres, que tengan la precaución de evitar que sus hijos vean la televisión por debajo de los dos años de edad.

Esteretipos

La televisión ha creado nuevos estilos de vida, valores y actitudes a través de su programación.

La televisión ha llegado a un estado de homogeneidad que crea estereotipos en su programación; modelos de convivencia, valores y actitudes que muchas veces no se corresponden con la realidad social.

Los niños y adolescentes pueden extraer, en consecuencia, un aprendizaje que no es el más adecuado en aspectos tales como, la relación con sus padres y maestros, sexualidad, modas, hábitos alimenticios y comportamiento social.

Un ejemplo muy significativo es la exaltación de la esbeltez en modelos y presentadoras de televisión, que se equipara con el éxito y la belleza; y este mensaje tiene tal poder de atracción que pue-

de llevar a muchas adolescentes al cuadro de anorexia nerviosa.

Y es que la relación entre el comportamiento retratado por la televisión y las normas de actuación de cada persona concreta ante una situación determinada no son las adecuadas muchas veces.

Ya sabemos que los niños aprenden de la televisión y por ello tienen el riesgo del aprendizaje de actitudes, valores, e incluso nociones incorrectas. Los niños son especialmente sensibles a la presentación estereotipada de personas, grupos y situaciones, cuando tienen poca experiencia; por ello, buscan significados y agradecen las definiciones y las respuestas concretas.

El papel de la televisión en los estereotipos raciales es evidente, por poner un ejemplo de permanente actualidad. Si los medios sólo nos muestran a los inmigrantes cuando se encuentran en situaciones de crisis, no podemos extrañarnos de que haya tan amplio uso de los estereotipos raciales.

Televisión prosocial

Las televisiones deberían competir en la emisión de programas de calidad.

La televisión puede ser un poderoso medio de enseñanza o aprendizaje en valores prosociales, y es al mismo tiempo un formidable instrumento que puede favorecer la educación, la cultura, el ocio, la promoción de la salud y una conducta favorecedora de la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

La Comisión Nacional sobre Causas y Prevención de la Violencia, en los EE.UU, afirma: "La televisión es la fuente primaria de socialización para los jóvenes de bajo nivel económico comprendidos entre los 10 y los 20 años de edad...".

El sociólogo francés Pierre Bourdieu, en su libro, *Sobre la televisión*, escribe: "La televisión de los años 50 pretendía ser cultural y utilizaba en cierto modo su monopolio para imponer a todos unos productos con pretensiones culturales (documentales, adaptaciones de obras clásicas, debates culturales, etc.) y formar así los gustos del gran público. La televisión de los años 90 se propone explotar y halagar esos gustos, para alcanzar la audiencia más amplia posible, ofrecien-

do a los telespectadores productos sin refinar...". Estas consideraciones se pueden aplicar literalmente a nuestro país; se ha pasado de una política de acción cultural, a una especie de demagogia de lo cotidiano, rayana en la vulgaridad.

Las cadenas de televisión deberían competir en la emisión de programas de calidad para ganar audiencia y abandonar la táctica de contraprogramación subcultural en la que se han instalado. La salud mental de los televidentes, sobre todo la de los más jóvenes, saldría muy beneficiada.

Obesidad

La televisión representa una actividad pasiva que puede favorecer el incremento de la obesidad.

Diferentes estudios indican que la prevalencia de la obesidad está directamente relacionada con el aumento del tiempo destinado a ver televisión, en niños y adolescentes de 6 a 17 años. Esto es así, porque, ver la televisión representa una actividad pasiva, a lo que se añade el que muchos telespectadores consumen diversos productos ricos en calorías mientras ven la televisión.

La publicidad también influye de forma importante; de los miles de anuncios que ven los niños al año en televisión, dos terceras partes son sobre alimentos con elevado contenido en grasas, colesterol, azúcar y sal.

Se ha demostrado que por cada hora de incremento de consumo televisivo, aumenta la prevalencia de obesidad, tanto en niños como en adultos; convirtiéndose el hecho de ver televisión en un buen predictor de obesidad.

Sexo y sexualidad

La televisión ha contribuido a la progresiva banalización del sexo. Muchos adolescentes identifican el mundo real con lo que ven en televisión.

La observación de sexo en televisión predice y puede precipitar la iniciación sexual en adolescentes. Reduciendo la cantidad de contenidos sexuales en programas de entretenimiento y el tiempo de exposición de los adolescentes a estos contenidos y, si a la vez se incrementaran

las referencias y la descripción de las posibles consecuencias negativas de la actividad sexual se podría retrasar considerablemente la iniciación de la práctica sexual (AAP).

Aproximadamente, dos tercios de los programas de televisión incluyen contenidos sexuales, y muchos adolescentes identifican el mundo real con lo que ven en televisión. Como consecuencia de ello, estamos asistiendo a una progresiva banalización del sexo y al mantenimiento más precoz de relaciones sexuales, con un incremento del porcentaje de embarazos de adolescentes y enfermedades de transmisión sexual.

La televisión se ha erigido en agente exclusivo de educación sexual, y los mensajes de contenido sexual se utilizan como reclamo comercial para vender cualquier cosa, desde una colonia hasta un coche.

Tabaco y alcohol

Los sugestivos anuncios de bebidas alcohólicas favorecen el consumo precoz.

Los anuncios de bebidas alcohólicas van dirigidos preferentemente a los jóvenes, con el claro mensaje subyacente de que el consumo de alcohol facilita la diversión y los éxitos más insospechados.

Actualmente, la ley prohíbe los anuncios de tabaco y bebidas alcohólicas de más de 20° en la televisión, no así los cada vez más sugestivos anuncios de cerveza, que tanto están contribuyendo a la iniciación precoz en el consumo de alcohol.

Está comprobada la relación clara entre la visión de determinados programas, la publicidad y ciertos vídeos musicales con el consumo de alcohol, tabaco y drogas entre los adolescentes.

¿Son todos los niños igualmente susceptibles?

La televisión ejerce más influencia negativa en los medios donde no hay formación en valores.

Los niños no tienen unas respuestas uniformes a la televisión, y hay una serie de factores de diferenciación con relación a los comportamientos televisivos y sus efectos.

La edad es uno de ellos, puesto que los adolescentes tienen diferentes gustos

y reaccionan de manera distinta que los niños o los adultos. También, pueden serlo: la inteligencia, la clase social, el nivel de educación, la influencia de los padres y la estabilidad emocional.

El tiempo de exposición es un factor determinante para la aparición de efectos adversos, como lo es también el hecho de ver la televisión en solitario.

Es más fácil que los niños sean particularmente vulnerables a las influencias externas, incluida la influencia de la televisión, si tienen pocas guías de conducta por parte de la familia o la escuela. Es un hecho comprobado que la televisión ejerce más influencia donde no hay formación en valores.

¿Cuál es el papel que debe jugar el médico de Atención Primaria?

El pediatra y el médico de familia han de ser conscientes de la posible influencia de la televisión en sus pacientes.

Los pediatras y médicos de familia han de orientar a los padres para que recuperen el control de la televisión, y han de ser conscientes de que ellos, junto con los padres y educadores, tienen la "fuerza" para lograr los cambios en los medios, y conseguir una televisión de calidad, al menos en la programación infantil y juvenil.

El médico de Atención Primaria debe de hacer una historia clínica que incluya los hábitos televisivos, si observa en sus pacientes algunos de los siguientes problemas:

- Obesidad.
- Trastornos del aprendizaje.
- Comportamiento agresivo.
- Depresión.
- Ideas suicidas.

Recomendaciones para las familias

1. Seleccionar los programas cuando los niños son pequeños, y hacerlo conjuntamente cuando son mayores.
2. Recordar que es indispensable dosificar el tiempo de visión. De una a dos horas diarias según la edad.
3. Los niños menores de dos años no han de ver la televisión.
4. No sacrificar por la televisión la realización de otras actividades: juegos, lectura, deportes, etc.

5. Hacer comentarios y críticas sobre los programas.
6. Alertar a los hijos sobre los efectos de la publicidad.
7. No dejar a los niños solos frente al televisor, necesitan de los adultos para interpretar lo que ven.
8. No enchufar la televisión durante las comidas, sería desaprovechar para el diálogo uno de los pocos momentos en que la familia está reunida.
9. El abuso televisivo tiene una influencia negativa sobre el rendimiento escolar.
10. Los padres no deben ignorar que sus propios hábitos televisivos serán adoptados frecuentemente por sus hijos.

ORDENADOR

Gracias al aprendizaje precoz del uso del ordenador, los niños tienen la posibilidad de beneficiarse con la utilización de Internet. Padres, educadores y profesionales de la salud deben jugar un importante papel para que su uso sea más racional.

Dentro del equipamiento de los hogares españoles en los nuevos medios tecnológicos, el ordenador ocupa ya un lugar muy importante. Si la televisión en 2003 estaba presente en el 99,6% de los hogares, el ordenador lo estaba en el 35,7%, cifra que en estos momentos habrá sido ampliamente rebasada.

La iniciación al uso del ordenador por parte de los niños se hace en edades muy tempranas, y ya forma parte de la enseñanza en los colegios. Gracias a este aprendizaje precoz, estos niños tienen ahora la posibilidad de la utilización de Internet.

El PC propio, el teléfono móvil y la videoconsola, forman parte del equipamiento básico de cualquier chico en edad escolar.

Internet se puede considerar como una red de redes de ordenadores que se encuentran interconectados a modo de superautopistas de la información, lo que permite comunicarnos fácilmente de forma rápida y directa con cualquier otra persona del planeta que esté conectada al sistema.

Internet ha marcado una auténtica revolución en los sistemas de comunicación,

constituyendo, por su extensión, y crecimiento exponencial, un fenómeno social de primera magnitud a nivel mundial.

Para el mundo científico y profesional, Internet es una herramienta de extraordinaria importancia, sólo comparable a la aparición de la imprenta. Es, además, un instrumento tecnológico de uso muy frecuente por parte de niños y jóvenes de todas las edades; las más de las veces como elemento de ocio y, en ocasiones, como método de ayuda para la adquisición de datos y conocimientos académicos.

La puerta de entrada a Internet es la *www* (*world wide web*), que permite acceder a través de ella a todo un variado mundo de ocio, cultura, información, etc.; pero, además, nos ofrece toda una serie de servicios como: el correo electrónico, los grupos de noticias, protocolos de transmisión de ficheros, videojuegos, buscadores, canales de chat, etc.

La mayoría de los adolescentes entre 12 y 15 años utiliza Internet para la práctica del chat, bajarse juegos o música. El 28% de los jóvenes de este grupo de edad, navega desde la escuela, biblioteca o lugares de ocio (cibertecas o cibercafés).

El *chat*, como se sabe, es un servicio de Internet basado en la comunicación entre personas en tiempo real, mediante el teclado. Los diferentes usuarios que se conectan al canal chat, pueden mantener conversaciones por escrito, en directo, pero con la seguridad que les confiere estar a solas, aunque siempre exista la posibilidad de concertar una cita en la vida real.

Niños y jóvenes no aleccionados se exponen a agresiones de verdaderos depredadores sexuales, traficantes de droga, fanáticos, desequilibrados, psicópatas, etc.

Un aspecto, cada día más importante en los *chats*, son las cuestiones relacionadas con el sexo (cibersexo). Existen en la bibliografía pediátrica multitud de trabajos que se ocupan de este tema; la inmensa mayoría son de Norteamérica. El objetivo es común en casi todos: describir las características de los episodios en los cuales los menores son víctimas de agresiones sexuales cometidas por personas que ellos conocieron en la red.

Las víctimas de estos delitos fueron sobre todo chicas adolescentes con eda-

des comprendidas entre los 13 a 15 años, que contactaron con agresores adultos (el 75% son mayores de 25 años) en los *chatrooms*. La mayoría de las víctimas mantuvieron relaciones sexuales con los adultos en más de una ocasión, y sólo en el 5% de los casos se hizo necesaria la utilización de la violencia.

Es cierto que el *chat*, conocido como "chateo o chatear" en el argot juvenil, tiene múltiples aspectos positivos, como el intercambio de conocimientos, el fomento de la amistad, la posibilidad de colaborar en acciones solidarias, etc., y en este campo, salvando los riesgos, hay todavía una importante labor a realizar. Como lo es, también, que Internet puede ayudar a niños y jóvenes a conseguir información de utilidad en sus tareas escolares, adquirir destreza en el manejo del ordenador, en suma aprender y divertirse.

Por otra parte, las páginas de pornografía en Internet son muy numerosas y muy fáciles de encontrar. También, existen multitud de páginas que hacen apología de la violencia, lugares que exaltan las conductas racistas, ideas radicales, iniciación al consumo de drogas, juegos de rol que incitan a conductas violentas.

Es necesario recordar que, el uso abusivo de Internet ha ocasionado nuevas patologías psicosociales, tanto en niños como en adultos, siendo los perfiles psicológicos de los **adictos**, similares a los que sufren adicción a la televisión y vídeo juegos.

Los síntomas generales de los adictos son: sintomatología depresiva, tendencia al aislamiento, falta de comunicación con amigos y familiares, bajo rendimiento escolar o laboral y tendencia a la agresividad.

Los desórdenes psicológicos por la adicción a Internet están aumentando rápidamente; los adictos son personas que hacen un uso intenso y frecuente de la red, en términos de número de días por semana y duración de cada sesión. Son más susceptibles las personas con trastornos de la personalidad, tales como timidez y falta de control.

No es unánime la aceptación de la adicción a Internet entre los expertos. Helena Matute, catedrática de Psicología de la Universidad de Deusto, hacía unas declaraciones en 2004, a raíz de la publica-

ción de su libro: *Adaptarse a Internet. Mitos y realidades sobre los aspectos psicológicos de la red*, en las que decía: "hay demasiados mitos. En realidad, Internet no genera adicción ni depresión, sino ansiedad, y sólo en las primeras fases, cuando aún no sabemos desenvolvemos".

Por otra parte, futuros estudios deberían concretar si las personas jóvenes presentan síntomas depresivos en respuesta a experiencias negativas en Internet, o si la sintomatología confiere riesgos para posteriores incidentes negativos *on-line*.

Cibercentros: también conocidos como "cibertecas" o "cibercafés", son locales dedicados al ocio y a la información a través del ordenador y la red. Estos lugares pueden convertirse en el refugio ideal de menores que tratan de burlar el control de sus padres sobre los contenidos de Internet a los que acceden, por la absoluta falta de control de los adultos responsables de los mismos, que no controlan ni la edad ni las páginas que visitan los jóvenes internautas.

Asociaciones como, Protégeles, e Instituciones gubernamentales, como la del Defensor del Menor, reclaman una regulación del sector que contemple la obligatoriedad de contar con un área dotada con sistemas de filtrado (para cribar los contenidos que se descargan de la red y no se consideran adecuados) en los ordenadores, y que se exija algún tipo de identificación a los usuarios.

Un estudio de Protégeles, calcula que un 15% de los menores que acceden a los cibercentros entra en páginas de pornografía, el 9% visita páginas de violencia, sadismo y ejecuciones; y el 19% realiza copias pirata.

En un artículo publicado en el boletín de noticias de la Academia Americana de Pediatría (AAP), con el título: *Aumenta el conocimiento en los padres, de los riesgos y beneficios del ciberespacio*, se dice: "los chicos no necesitan salir de casa para encontrar problemas, póngalos frente a un ordenador y los problemas estarán al alcance de sus dedos". Es evidente que hay un peligro, que existen riesgos en la utilización de Internet, y para evitarlos es conveniente tener muy presentes una serie de consejos.

En este sentido, la Asociación Española de Pediatría (AEP), en su boletín in-

formativo nº 18, de junio de 2002, propuso un **decálogo** de consejos para conocimiento de los pediatras españoles encaminados a un correcto uso de Internet por parte de niños y jóvenes, que se concreta en los siguientes puntos:

1. Dejar que los chicos naveguen en Internet sólo si está en casa una persona adulta.
2. No poner el ordenador en la habitación del chico/a y, en cualquier caso, situar la pantalla de forma que esté visible para quien entre en la habitación.
3. Ser capaz de manejar el ordenador al menos al mismo nivel del chico/a; de forma que, sean conscientes de nuestra capacidad de controlarlos.
4. Utilizar todos los sistemas de protección actualmente disponibles para evitar el acceso a sitios no adecuados.
5. Hablar habitualmente con los hijos respecto a la "navegación" en Internet, tratando de obtener información respecto a lo que ven y consultan.
6. Enseñar a los chicos que, cuando se conectan al *chat*, no deben dar ni pedir direcciones, número de teléfono o cualquier otra información que pueda identificarlos.
Ser claros, sin alarmar, sobre los riesgos que pueden derivarse de "chatear" con desconocidos.
7. Evitar que el chico/a esté en Internet (particularmente en *chat*) durante la noche, alertarlo de que debe avisar a los padres, siempre que algún "amigo del *chat*" insista respecto a informaciones o hábitos de su familia.
8. Navegar, a menudo con los hijos, para lograr una mayor confianza con los padres respecto a los contenidos de sus conversaciones en la red.
9. Tratar en la medida de lo posible de evitar que el chico/a tenga su propio e-mail, del cual sólo ellos conozcan su clave de acceso.
10. Construir con los hijos "reglas consensuadas" para navegar por Internet, sin imponérselas.

VIDEOJUEGOS

Los videojuegos representan todo un fenómeno social; hay que prevenir el mal uso que se hace de ellos y aprovechar su potencial educativo.

Desde su aparición a principios de la década de los setenta en California (EE.UU), los videojuegos han alcanzado una gran importancia cultural y económica y han sido un importante factor de innovación tecnológica; los precursores del encuentro entre la informática y la televisión son, también, un antecedente directo de los actuales sistemas multimedia interactivos. Además, han ocupado y ocupan una parte importante del tiempo dedicado al ocio en los países industrializados y han cumplido un papel decisivo, aunque escasamente valorado, en el proceso de informatización de la sociedad.

El volumen de negocio de la industria del videojuego a nivel mundial es, en la actualidad, uno de los más importantes del sector informático y de comunicaciones.

Compañías como Microsoft o Sony, compiten de forma feroz para lanzar máquinas cada vez más completas. Han facturado más de 24.000 millones de dólares (17.910 millones de euros), en 2004, y algunos de sus productos han superado en beneficios a grandes éxitos de la música y el cine. En España, este negocio facturó en el mismo año más de 800 millones de euros y tuvo en el juego *Grand Theft Auto San Andreas* una de sus grandes estrellas.

Los padres se limitan a menudo a proporcionar el dinero a sus hijos para comprar la consola o el videojuego y luego se desentienden, ignorando el contenido de la mayoría de los juegos y lo que pasa por la mente de sus hijos mientras juegan. Lo cierto es que millones de niños en el mundo consumen muchas horas a la semana absorbidos por combates, disparos, persecuciones, asaltos y guerras galácticas.

El análisis de los **contenidos** de los videojuegos es de una gran trascendencia. La lucha a muerte, el reto absoluto del todo o nada, la persecución implacable y, sobre todo, la violencia que se recrea con morbosidad en la destrucción y aniquilamiento del contendiente, es la norma en muchos de ellos. Los niños encuentran en las consolas, además, la oportunidad de transgredir normas, reglas y valores, que los mayores se empeñan en mantener e inculcar a diario; éstas pueden ser normas de tráfico, si el juego es de conducción, o normas jurídicas o morales en otros casos.

Eslóganes, como: "la ley eres tú", "la pena de muerte ya existe", "aniquila a las tribus urbanas", etc., son habituales en la publicidad de los videojuegos. J.M. Pérez Tornero, profesor de Comunicación y Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona, afirma que, ante la notoriedad y extensión de ese mundo, tenemos dos opciones: "o bien se acepta su inocuidad como espacio imaginario, o nos tenemos que preguntar si no será ya la subcultura del videojuego, sólo el espejo deformado de la auténtica cultura reinante en nuestra sociedad; porque, hay que reconocer que, a lo que se parecen los videojuegos es al espectáculo diario de la información televisiva en todo el mundo".

Efectos de los videojuegos

Desde su inicio, los videojuegos han sido acusados de provocar adicción y de ser causantes indirectos de comportamientos asociales; pero esto, tiene mucho que ver con los contenidos de los mismos, ya que existe un alto número de videojuegos violentos, sexistas y racistas, muy poco recomendables para la formación de niños y adolescentes.

Los videojuegos se pueden dividir en géneros, según Diego Levis (1997):

1. Juegos de lucha.
2. Juegos de combate.
3. Juegos de tiro.
4. Juegos de plataforma.
5. Simuladores.
6. Deportes.
7. Juegos de estrategia.
8. Juegos de sociedad.
9. Ludo-educativos.
10. Porno-eróticos.

Entre los juegos de lucha, se encuentran los videojuegos con mayor contenido de violencia explícita y de sangre. El creciente realismo de las imágenes y de los movimientos de los personajes hace aumentar progresivamente el nivel de violencia de los juegos de este controvertido género. En EE.UU, Europa y Japón, más de 9 de cada 10 niños, entre 8 y 16 años, han jugado alguna vez con una consola o un ordenador, y es la naturaleza violenta de muchos de los contenidos lo que despierta especial preocupación.

Varias referencias bibliográficas recogidas ponen claramente de manifiesto, que la exposición a juegos violentos es-

tá significativamente ligada al incremento de comportamientos agresivos y trastornos de afectos y pensamientos; y que estas actitudes decrecen posteriormente con el tratamiento conductual (Craig A. Anderson 2004).

Pero hay también muchos videojuegos que educan y entretienen, ideales para jugar con los hijos, y muchas versiones diferentes se están utilizando en la escuela para el aprendizaje de diversas materias, con excelentes resultados. Para una detallada relación de los diferentes tipos de juegos, sus características y las edades recomendadas, invito al lector a consultar las referencias bibliográficas (P. Castells e I. Bofarull, y Diego Levis).

Los videojuegos pueden servir también como elemento rehabilitador; ya que, estas nuevas tecnologías pueden ser aplicadas en el tratamiento de algunas alteraciones visuales. Las ambliopías refractarias mejoran cuando el ojo ambliope es obligado a trabajar, siendo el tratamiento más habitual la oclusión del ojo con visión normal; pues bien, el uso de programas y juegos, como el Opti-Mun o el Top-Visión, permite trabajar en campos monoculares e incorpora elementos de retroalimentación que motivan al niño y consiguen su atención.

Un uso razonable de los videojuegos tiene muchos aspectos positivos: favoreciendo el aprendizaje y ayudando a la estimulación de determinadas funciones psicomotoras, psicomotrices y de agilidad de reflejos. En este sentido, la Fundación de ayuda contra la drogadicción (FDA), se ha planteado la posibilidad de desarrollar videojuegos para la enseñanza de habilidades útiles para la vida y también para la formación de profesionales. La FDA añade que, el ocio debe ser más racional y tiene que estar basado en la educación y el autocontrol.

Pero el abuso de los videojuegos tiene aspectos negativos, como la posibilidad de crear adicción y la mayor probabilidad de tener problemas posturales, ergonómicos y visuales. Los problemas de convivencia son frecuentes entre las personas que abusan de los videojuegos, un 15% olvida citas o compromisos y pierde horas de sueño y un 10% se aísla y deja de ver a sus amigos.

En Japón, se ha descrito un tipo de adicción, que se denomina KIKIMORI; el

perfil de esta persona es el de un postadolescente que en vez de iniciar su proceso de maduración: buscar trabajo, estudiar, etc. Se retira a su habitación y deja de relacionarse con el exterior, convirtiéndose en un fóbico social.

El videojuego es, además, una causa de obesidad mayor que la televisión, pasar varias horas inmóvil delante del ordenador o la videoconsola impide hacer otras actividades más saludables, como hacer deporte o salir con los amigos.

Videojuegos versus televisión

Existen unas peculiaridades que conviene tener en cuenta:

1. Los videojuegos son un medio activo y existe la posibilidad de participación directa y personal del usuario, lo que no ocurre con la televisión.
2. Mientras la televisión no requiere una atención constante, los videojuegos exigen una concentración absoluta.
3. Jugar con videojuegos es una actividad que cada usuario realiza individualmente; en cambio, ver la televisión implica compartir una experiencia con muchas personas situadas en diferentes lugares y que, en mismo momento, ven la misma emisión.
4. La televisión se atribuye el papel de espejo de la realidad. Los videojuegos, por el contrario, asumen plenamente su naturaleza lúdica.

Podemos concluir que, los videojuegos representan todo un fenómeno social con diversas repercusiones, al que no hay que estigmatizar, pero sí prevenir el mal uso que se haga de ellos, y que se puede concretar en los siguientes puntos:

1. Educar a niños y adolescentes para una correcta utilización, y sacar el máximo provecho del potencial educativo de los videojuegos.
2. Los padres deben de participar en la utilización de los videojuegos con sus hijos y no inhibirse, ni ignorarlos.
3. Hay que controlar los contenidos, el tiempo de dedicación y las edades recomendadas para cada tipo de videojuegos. Lógicamente, conviene asesorarse antes de adquirir un videojuego, y para ello contamos con la ayuda de revistas especializadas, como Arvo, revista mensual de contenidos familiares (www.arvo.net).

4. No descuidar, por los videojuegos, la práctica de otras actividades necesarias para la socialización de la personalidad y evitar caer en la dependencia.

BIBLIOGRAFÍA

Los asteriscos reflejan el interés del artículo a juicio del autor.

- 1.*** Bourdieu P. Sobre la televisión. Barcelona: editorial Anagrama; 1997.
Describe el poder de la televisión, destacando como medio dominante sobre la prensa escrita. Analiza los índices de audiencia y el sometimiento demagógico a los requisitos del plebiscito comercial. El autor postula la constitución de un movimiento en favor de un periodismo cívico y crítico, no sometido a las fuerzas del dinero y de la política.
- 2.** Browne KD, Hamilton CE. The influence of violent media on children and adolescents: a public health approach. *Lancet* 2005; **365**: 702-10.
Revisión de cinco metanálisis de EE.UU, que ponen en evidencia cómo la visión de imágenes de violencia en televisión, películas, videos y videojuegos, tienen a corto plazo efectos secundarios: aumento de la agresividad, miedos y otros trastornos del comportamiento.
- 3.*** Castells P, De Bofarull I. Enganchados a las pantallas. Barcelona: editorial Planeta; 2002.
Los autores de este interesante libro han revisado los efectos de los modernos medios audiovisuales: televisión, videojuegos, Internet y móviles, a la vez que proporcionan guías a padres, educadores y usuarios para una mejor utilización de estas nuevas tecnologías.
- 4.*** Christakis DA, Zimmerman FJ, Di Giuseppe DL, McCarty Ca. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics* 2004; **113**: 708-13.
Estudio transversal cuya conclusión es que, la visión temprana de la televisión puede ir asociada con lapsos de atención en niños. Sobre una muestra de 1.278 niños de un año de edad y 1.345 de tres años, el diez por ciento tenían problemas de atención a la edad de 7 años.
- 5.*** Levis D. Los videojuegos, un fenómeno de masas. Barcelona: Paidós; 1997.
Estudio muy documentado sobre los videojuegos. Hace una completa clasificación de sus géneros y tipos, con recomendaciones para cada edad; así como, un análisis de los contenidos y efectos positivos y negativos de los mismos. Pone especial énfasis en su potencial para la transmisión de valores.
- 6.*** Sedeño Valdellós AM. La componente visual del videojuego como herramienta educativa. Facultad de Ciencias de la Comunicación 2004. Universidad de Málaga. Málaga.
Analiza los parámetros de la imagen visual que hacen del videojuego un texto audiovisual sus-

ceptible de ser empleado como herramienta formativa en el aula.

7.*** Strasburger VC, Comstock G, editores. *Adolescents and the media*. En: *Adolescent Medicine*; 1993; 3 (4).

Monografía que trata muy ampliamente la influencia de los medios de comunicación en los adolescentes, sobre todo en lo que tiene que ver con la violencia, sexualidad y publicidad.

8.** Uhlmann E, Swanson J. Exposure to violent videogames increases automatic aggressiveness. *J Adolesc* 2004; **27**: 41-52.

Los resultados de este trabajo sugieren que jugar con videojuegos violentos puede conducir al aprendizaje de comportamientos agresivos.

9.*** Vilchez LF. *Televisión y familia, un reto educativo*. Madrid: PPC editorial y distribuidora SA; 1999.

Libro muy didáctico, idóneo para padres y educadores, y útil para aprender y enseñar a ver la televisión. Indica pautas para un uso educativo de la televisión y consejos para prevenir los efectos negativos derivados de la violencia televisiva y pornografía.

10.*** Wolak J, Finkelhor D, Mitchell KJ. Internet initiated sex crimes against minors: implications for prevention based on findings from a National Study. *J Adolesc Health* 2004; **35**: 11-20.

Describe las características de los episodios en los cuales los jóvenes se convierten en víc-

timas de delitos sexuales cometidos por personas que conocieron a través de Internet; y alerta a padres y profesionales de la salud para su prevención.

11.** Ybarra ML. Linkages between depressive symptomatology and Internet users. *Cyberpsychol Behav* 2004; **2** (7): 247-57.

Informa de la mayor frecuencia de sintomatología depresiva entre jóvenes que han tenido alguna experiencia desagradable a través de Internet. Deja pendiente de estudios posteriores, si la sintomatología depresiva es consecuencia de una experiencia negativa, o si esa sintomatología confiere riesgos para sufrir posteriores incidentes negativos *online*.

ALGORITMO: ORDENADOR





