



# Y TÚ, ¿QUÉ?

## La caja tonta

Buena parte de nuestro tiempo libre tiene lugar en casa o en espacios cerrados en que, una de las actividades favoritas suele ser ver la televisión. Raro es el hogar en el que no se enciende la televisión en algún momento del día, a veces no necesariamente para ver algo en particular, sino simplemente para tenerla de fondo....

En principio ver la televisión en cualquiera de sus formas posibles (ahora mismo muchos acceden a ello a través de internet, o pueden adquirir series o películas en vez de verlas directamente cuando son emitidas) no tiene por qué ser un problema, aunque en ocasiones, como todo aquello que se consume en exceso, sí puede llegar a serlo...

*¿Por qué piensas que la TV resulta tan atractiva para nosotros?*

*¿Piensas que es más o menos atractiva para los jóvenes que para los adultos?*

*¿Cómo podemos valorar si la estamos viendo en exceso?*

*¿Qué implicaciones puede tener sobre la vida de las personas hacer un uso abusivo de esta forma de entretenimiento?*

Joey y Chandler han adquirido recientemente un par de sofás súper cómodos para poder ver la tele, también recién estrenada. Sueñan con poder estar las horas muertas ante esa caja y disfrutar al máximo posible con la experiencia... pero rápidamente pasan del uso al abuso, prácticamente sin darse cuenta.

## ¿Qué podemos trabajar con este audiovisual?

A continuación se presenta una actividad para realizar en grupo a partir del vídeo planteado:

Empezamos la actividad proponiendo al grupo que, individualmente, escriban en un papel cómo se desarrolla un día normal en su vida y en qué momentos de ese día tiene presencia la TV (ya sea porque la enciendan ellos, o bien porque otros la estén viendo...).

Una vez terminado este sencillo ejercicio, se lanzan las siguientes preguntas:

*¿Cuántos de vosotros encienden el televisor para ver algo en concreto o, simplemente, para tener ruido de fondo o entretenimiento en general?*

*¿Qué tipo de cosas pasan mientras uno ve la tele? (Por ejemplo, nos relajamos, nos divertimos, aprendemos cosas, abrimos una ventana al mundo y conocemos lo que sucede en otros lugares a los que nunca iremos... A la vez, mientras vemos la tele, solemos tener que prestarle casi toda nuestra atención, nos acapara al ser una fuente de estimulación constante y muy llamativa, interfiere en la comunicación con los demás...)*



# Y TÚ, ¿QUÉ?

Proponemos repartir estas consideraciones y otras que los chicos y chicas puedan aportar en dos columnas, una para las ventajas del uso del televisor y otra para sus desventajas. Intentaremos extraer conclusiones en la línea de ver cómo podrían compensarse de alguna forma las posibles desventajas o abusos que pueden producirse por un mal uso y considerar también posibles consecuencias a largo plazo (sedentarismo, obesidad, reducción de actividades sociales y círculo de amigos...)

La televisión es una fuente inagotable de elementos llamativos, constante ida y venida de información y, además, la oferta es absolutamente amplia con lo que, si antes la falta de una oferta tan variada redundaba en que las personas no tuvieran tan fácil estar a todas horas “enganchadas” al televisor, ahora resulta mucho más fácil tener siempre algo que ver.

Como siempre, nos toca distinguir entre uso, abuso y adicción a la TV en cualquiera de sus formas, especialmente en un tiempo en el que, como en la adolescencia, se está ávido de nuevos aprendizajes vitales, experiencias, y conocimiento del mundo que les rodea ¿Cómo podríamos distinguir uso, abuso y adicción?

- Abuso implica mal uso, por exceso de tiempo o por la utilidad que se le da a la TV –como evasión, como forma de aislamiento de la familia...- y la adicción implica que la actividad tiene exceso de control sobre la vida de la persona y su actividad cotidiana se empieza a ver seriamente limitada por la intromisión constante del elemento que crea la adicción, desarrollándose ésta a lo largo de un periodo de tiempo y tendiendo a cronificarse. En ese sentido, no es tanto por lo que te hace hacer, sino por lo que te impide hacer por emplearla en exceso. Como en otros casos, se produce dependencia, síndrome de abstinencia cuando se está un tiempo fuera de contacto con ella, y tolerancia, que implica que cada vez se necesita mayor dosis para quedar satisfecho.)

A continuación introducimos el vídeo de la serie Friends destinado a esta actividad. Se trata de que, al verlo, ellos consideren si Chandler y Joey están en la categoría de uso, abuso o adicción y que lo justifiquen. Algunos de los elementos que pueden destacarse de la secuencia:

- La TV viene acompañada de una forma extrema de sedentarismo en este caso. No quieren ni levantarse.
- Generalmente a esas formas de sedentarismo e inactividad se suelen añadir otros malos hábitos, por ejemplo, el consumo de comida basura y la no participación en ninguna otra actividad o, al menos, participar a regañadientes.
- Los demás les identifican como vagos porque llevan muchas horas sin moverse de allí. Nos convertimos en personas improductivas.
- Dejamos de relacionarnos con “personas tridimensionales”, dejamos de salir y, en vez de ello, nos relacionamos con personas bidimensionales, las que aparecen en los programas, que son mucho más cómodas de “manejar” ya que no demandan nada de nosotros, sólo que las miremos.
- Reaccionamos como autómatas por exceso de atención en el estímulo televisivo. La TV nos acapara con estimulación constante, variada, llamativa, sorprendente...



# Y TÚ, ¿QUÉ?

- Es fácil engancharse porque la TV no se cansa de darnos juego.
- Dejan de gustarnos y movernos cosas que en otro momento nos hubieran motivado (p.e. cuando Rachel dice que se va a desnudar ni se dan la vuelta, tampoco saludan a sus amigos mirándoles a la cara cuando vienen a darles las buenas noches...)

Terminar la actividad componiendo entre todos un pequeño documento que podría ser un “Manual de Buenas Prácticas” acerca del uso de la TV. Podría contener pautas como “Intentar no tener la TV puesta en las comidas si hay alguien con quien podemos hablar”, “Procurar no encender la TV simplemente para ver qué hay, sino más bien con intención de ver un programa concreto”, entre otras... Ya que, como muchas cosas en la vida, con control, la TV puede ser “usada” adecuadamente derivándose de su uso beneficios para la persona.