

A Propósito de la Televisión y la Salud Mental

Mario Souza y Machorro,
Facultad de Medicina, UNAM

La influencia que la televisión ha desarrollado sobre el aprendizaje y la salud mental, tanto de niños como de adultos, ha sido señalada desde hace mucho tiempo y en múltiples ocasiones, particularmente a la luz de una serie de datos específicos que preparó el Instituto Nacional de Salud Mental para la Organización Mundial de la Salud, mismos que destruyen la ilusión de que tal actividad sensorial, por elemental que parezca, sea en realidad un entretenimiento inocuo y casual de la vida diaria, por lo que los expertos han llegado a considerarla como todo un proceso de aculturación¹⁵.

El poder penetrante de la exposición televisiva sobre la formación y el reforzamiento de actitudes, valores y conductas es tal, particularmente en las edades infantiles y juveniles, que resulta en una vigorosa acción, debido básicamente a su poderoso efecto invasor. En México, por ejemplo, se señaló, hace varios años, la necesidad de precisar que a ninguna edad infantil resulta conveniente para la salud mental recibir una dosis televisiva superior a los 90 minutos por día, generalmente continuos. La mayor parte de los escolares occidentales consume un promedio de por lo menos 2 a 3 horas al día. Se sabe que en España se consumen aproximadamente 3¹/₂ horas diarias¹, cifra que equivale al 80% del tiempo libre total

de los niños. Según la UNESCO, reconocido organismo internacional que vela por los intereses y la salud infantil, la población escolar de los países desarrollados permanece frente al televisor en una cantidad de tiempo casi igual a la propia destinada a la estancia escolar.

La TV-dependencia o telemanía, llamada así por los profesionales españoles de la salud y de la educación, es una consecuencia del consumo televisivo en exceso durante el periodo escolar. Los teleadictos no son capaces de escapar por sí mismos de la imagen, influidos por un mecanismo psicológico igual al que ocurre con los farmacodependientes, requiriendo por tanto para ello de una ayuda especial o por lo menos de cierto grado de presión familiar de carácter educativo y constante. En Norteamérica, los niños a la edad de 9 meses ven 1¹/₂ horas diarias de televisión¹⁷; a la edad de 3 ó 4 años, el tiempo promedio de consumo avanza hasta ser de 3 horas diarias²⁸. Para los 16 años, los jóvenes ya consumen más tiempo en televisión que en la escuela²⁷. Por otro lado, el promedio de amas de casa norteamericanas ven 6¹/₂ horas al día y puede considerarse que un adulto típico pueda llegar a gastar hasta 30 horas por semana¹³. Comparativamente, para completar una visión panorámica del consumo televisivo, se sabe que en el Reino Unido,

por ejemplo, un fanático televisivo puede llegar a gastar hasta 30 horas por semana, en un patrón similar al de otros países occidentales.

La televisión es un medio poderoso de comunicación que ha sido estudiado en los últimos 20 años por más de 3,000 diferentes científicos, quienes han fijado su interés de diferentes maneras, en el concepto genérico de la salud mental, definiéndola o bien tratando de describir sus componentes. De los conocimientos mundiales sobre este punto, se ha concluido que la influencia de la televisión se centra básicamente en 5 áreas, a saber:

Primera. **En el desarrollo y reforzamiento de emociones;** es crucial la comprensión de los temas que aparecen en el material televisivo, lo que principalmente se alcanza en función de la edad. Los estudios sobre el desarrollo cognoscitivo destacan evidencias que indican que los pequeños solamente conocen la alegría, el enojo y el temor, y las emociones más complicadas, como la confianza, no se reconocen sino mucho tiempo después²⁶. Pero aún cuando así sea, los niños de 10 años son capaces sólo ocasionalmente de discernir entre las emociones que ven y las que sienten⁷, siendo éstas, las sentidas, las más eficaces para los fines del troquelado y modelaje de las conductas que aparecerán posteriormente en el repertorio conductual.

En tanto que los niños no perciben el material televisivo como los adultos, y esta diferencia es educacionalmente muy significativa, porque no relacionan las acciones observadas a sus consecuencias, se deduce como lo muestran las expresiones comunes de los pequeños, que éstos no asimilan el triunfo del bien sobre el mal⁶. Ello por sí mismo señala una diferencia importante con respecto a los adultos, quienes ponen su atención en mucha menor proporción al nivel de la música, a los efectos visuales o bien a los niveles de actividad física³¹. Por lo que ante las evidencias repetidas se muestra una correlación de causa-efecto entre lo que se ve y se piensa, e indica, por otra parte, que dicha exposición televisiva juega sin duda un papel significativo en ayudar a los niños a identificar las emociones y el aprendizaje, misma que debiera en principio utilizarse en todo caso con fines sociales productivos.

Otra situación avalada por el consenso mundial de expertos, es que la exposición a la excitación eleva los niveles emocionales⁵, por lo que los programas que enfatizan aspectos morales, elevarán la atención de los niños a sus propias emociones, incrementarán además el razonamiento moral y reducirán también las actitudes egoístas²⁹, eliminando así los sentimientos patológicos de la anomia¹¹.

Segunda. **En la percepción de las reglas y los estereotipos sociales.** Este fenómeno puede verse afectado por los programas que frecuentemente muestran un mundo atípico y distorsionado³. El contenido televisivo señala, por ejemplo, una población de 3 a 1 hombres con respecto a las mujeres y por arriba de los 65 años de edad la población senil se encuentra infrarrepresentada por un escaso 9% de los que, por cierto, casi ninguno muere de muerte natural. Por otro lado, en la distorsión que de la vida presenta la "tele", el crimen es por lo menos 10 veces más frecuente que en el mundo real. Asimismo, existen imágenes de particular distorsión que ocurren respecto de los grupos minoritarios como el de los enfermos mentales, por ejemplo, a los cuales se muestra como impredecibles, altamente peligrosos o simplemente como asesinos. Otros estereotipos falsos por demás son los referidos a los trabajadores manuales, los criminales, los científicos, los policías, e incluso los ministros religiosos, lo que ha llevado a que los objetivos de la investigación relevante en esta área se dirijan a esclarecer el posible impacto televisivo sobre las actitudes de las personas en relación con el ejercicio de la sexualidad, los valores morales y las razas, el sexo, la edad y, desde luego, el papel que juega cada individuo en la sociedad.

Otros estudios planteados de manera diversa²¹ consideran al espectador fuertemente relacionado con un estereotipo de funcionamiento sexual que se asocia estrechamente al papel y al significado en su vida de los programas y viceversa. Pero además algunos programas en particular, fácilmente detectables a un observador crítico, presentan actitudes negativas hacia muchas cosas, entre ellas, ya referida, la vejez¹².

Cuando después de 2 años continuos de exhibición se apreció que el programa "Plaza Sésamo" había conseguido despertar actitudes positivas en relación a otras razas³⁰, se daba un paso significativo en la televisión.

Algunas expectativas educacionales de los investigadores cambiaron entonces con respecto a la televisión y sus alcances. No obstante, y de acuerdo a diferentes estudios internacionales, la relación entre televisión y la percepción de la realidad social respecto de la violencia, la estructura familiar, los valores, la justicia, los negocios, el sexismo, e incluso la política, se encuentran muy ampliamente distorsionados¹⁵.

Tercera. **En relación al desarrollo de las actitudes pro-sociales y su conducta,** el programa citado es un ejemplo de cómo puede incrementarse la cultura, la cooperación interpersonal y la autoconfianza¹⁰. Otras actitudes en el mismo sentido como el altruismo, la amistad y el auto-control, hacen que los niños por imitación desarrollen y

realicen tal conducta¹⁴. De esta manera, es ahora una observación cotidiana que los niños aislacionistas y poco relacionados, que ven programas cuyo centro es la participación colectiva²⁴ se tornen progresivamente más sociables y más dispuestos a jugar con otros²².

Ahora bien, hay acuerdo internacional en relación a que entre la exposición televisiva y el desarrollo de actitudes prosociales existe un vínculo estrecho, tanto en la motivación para la cooperación, como en la génesis de amistad, la imaginación, la generosidad y la competencia social, sin menoscabo, por otro lado, de que se aprendan a postergar las gratificaciones sin dolor moral, lo que es un paso obligado y camino de la madurez. No obstante lo anterior, no se sabe a qué se debe tal relación, cuánto dura, cómo hacer para inducir rápidamente sus cambios y su permanencia, ni siquiera qué tanto durará en igual intensidad a largo plazo, ni cuáles serán sus posibles resultados. Y a pesar de eso, por otra parte, el consenso sugiere que los niños aprendan de la T.V. básicamente lo que ven y aún cuando no tuviera un carácter causal en sí mismo, la "tele" puede considerarse un poderoso agente reforzador de la conducta, capaz de potencializar una importante fuente de promoción de bienestar y de salud mental si así se dirigiera, en tan requerida fase del desarrollo humano: la infancia.

Cuarta. *En relación a la agresión y a la violencia*, los datos más controvertidos sobre los efectos televisivos se han venido describiendo por lo menos desde 1972, cuando pudo establecerse la relación causal entre lo sucedido a los niños y la exposición televisiva a la violencia y su consecuente conducta agresiva. Posterior a las revisiones ocasionales realizadas en sentido opuesto¹⁴ se han confirmado las hipótesis señaladas años atrás por Rubinstein: a) un incremento en la conducta violenta; b) decremento de ésta, o bien c) un no efecto. Así, la mayor parte de los estudios internacionales han corroborado la primera, ninguno la segunda y una minoría escasa, la tercera²⁰. El argumento se fundamenta en una relación causal directa donde la exposición induce a la agresividad y al mismo tiempo sugiere que quienes agreden observan programas violentos, mismos que usan para intentar justificar su conducta. Sin embargo, la hipótesis se encuentra limitada, ya que la agresividad puede preceder a la observación de los programas tanto como ser su consecuencia⁹. De cualquier manera, los datos se encuentran básicamente en dos grupos amplios de explicaciones: a) dirigidos al aprendizaje observacional y b) dirigidos al cambio de actitudes. Referente a los primeros, se argumenta que la conducta violenta entre los niños ocurre a través del aprendizaje por vía de la imitación, lo que es

propio de los niños¹⁸. Los segundos aluden a que los efectos del aprendizaje producen una conducta tal, que genera una especie de gratificación, misma que, por otra parte, no siempre resulta castigada^{2 16}. Entonces, el que la televisión induzca a la violencia y actitudes de conducta agresiva, se fundamenta en que los consumidores consuetudinarios de largas horas de animación semihipnótica (H. Marcuse) son desde luego más suspicaces y asumen al mundo más violento de que lo que realmente es, lo que no resulta casual con base en su repetición característica, además son individuos más tolerantes a la agresión de cualquier tipo y desde luego más proclives a juzgar benévolutamente lo visto en las diferentes escenas¹⁸. El incremento de la agresividad individual, debido a la reiterada violencia televisiva, se ha registrado en los niños desde los 3 años de edad. Por otra parte, la transformación agresiva, que opera en la conducta humana como consecuencia de la exposición reiterada, afecta a la población infantil sin necesidad de que ocurran otros factores interrelacionados, inclinaciones previas, tensiones emocionales o frustraciones¹. Es así, que los teleadictos se modelarán y aprenderán a ver al mundo hostil y, análogamente, lo exhibirán en su conducta en un momento dado.

Quinta. *Respecto a la reducción de las emociones negativas y los valores terapéuticos* existe una marcada evidencia de que el observador consuetudinario televisivo destruye casi todos los temores que se encuentran relacionados con animales extraños o con procedimientos quirúrgicos¹⁹. En los adolescentes que se encuentran bajo cuidado psiquiátrico, se ha observado que la repetición de la exposición televisiva reduce muy importantemente la conducta agresiva²⁵, siendo dicha exposición una importante actividad diurna para los pacientes hospitalizados, que tiene enorme valor terapéutico, siempre y cuando esté basada en material educativo y permanezca libre de compromisos comerciales o violentos^{23 30 33}.

Las perspectivas de interacción que recomiendan maximizar el potencial formal televisivo como un agente colaborador de la escuela y de la organización familiar³⁴ consideran que se favorece a la dinámica parental, misma que mitiga sus variados efectos negativos, cuando intercede al exhibirse el material televisivo nocivo, lo que por otra parte permitirá quizá ensalzar las virtudes que muestren tales materiales, si fuera el caso¹⁸.

La influencia que ha ejercido a lo largo del tiempo el televisor, que naciera en México al inicio de 1950, en la forma de vivir de la gente, es considerable y, con mucho, superior a todas las modificaciones producidas por cualquier otro avance o descubrimiento técnico en las últimas

décadas³⁴. Es además, potencialmente, un medio productor de hipnosis que bloquea mentalmente a los teleadictos³⁵ cuyas potencialidades pedagógicas y terapéuticas, como la formación de gusto y sensibilidad, la socialización y la formación de actitudes y las conductas aceptadas, la educación permanente o la educación continua en el ámbito profesional y la reducción de síntomas como las fobias, han sido tan poco utilizadas hasta hoy, que pueden considerarse despreciables comparadas con los deletéreos efectos negativos. La “tele” debiera, en todo caso, forjar una orientación pro-social y evitar los estereotipos patológicos que afectan a la comunidad, como el narcisismo, la histerización, el abuso del alcohol y las drogas y otras conductas patológicas como el “éxito”, entendido sólo como posesión material y económica, por lo que podemos considerarla una fuerte deseducación o contraeducación en su caso. A la sentencia “cada país tiene la T.V. que merece”, se puede agregar “después de todo...la T.V. funciona en el país que le corresponde”

En el futuro la sociedad se beneficiará sin duda si la investigación adopta una microperspectiva, a efecto de examinar las circunstancias bajo las cuales existen todas aquellas combinaciones de variables que se requiere para predecir los posibles efectos a nivel individual y, por contraparte, una macroperspectiva, que muestre la interrelación de las variables requeridas que operan sobre el desarrollo de las emociones. Esta última podría centrarse en la creatividad de los niños, la imaginación que produzca el material, la interacción y el uso de nuevas tecnologías, así como el desarrollo de habilidades críticas para la televisión y otros espectáculos. En otro tenor, será importante examinar los efectos que la “tele” pueda producir en las diferentes culturas, ya que no existe duda de que, por ejemplo, sea base del potencial comunicador que pueda dirigirse exitosamente a médicos y educadores y a otros profesionales involucrados creativamente en la labor en pro de la salud y la educación sociales³⁴, como factores esenciales requeridos cuando se espera acceder a un nivel de vida mejor³².

Referencias

1. Alonso-Fernández F. Televisión y Salud Mental - Salud Mental Vol.6 No. 4, Invierno 1983.
2. Bandura, A.: Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1965, 1: 589-595.
3. Bogatz, GA & Ball, S.: *The second year of Sesame Street: A continuing evaluation*. Princeton, N.J.: Educational Testing Service, 1971.
4. Hetherington (Ed). *Review of child development research* (Vol. 5). Chicago: University of Chicago Press, 1975.
5. Cline, VB.; Croft, RG. & Courrier, S.: Desensitization of children to television violence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1973, 27: 360-365.
6. Collins, WA.: Children's comprehension of television content. In E. Wartella (Ed), *Children communicating: Media and development of thought, speech and understanding*. Sage Annual Reviews of Communication Research, Vol. 7, Beverly Hills: Sage, 1979.
7. Dorr, A.: Television an affective development and functioning. In Pearl et al, *Television, Society & Mental Health*. Ed. Mosby, Vol. 2, 1982.
8. Drabman, RS. & Thomas, MH.: Does media violence increase children's toleration of real-life aggression? *Developmental Psychology*, 1974, 10: 418-421.
9. Fenigstein, A.: Does aggression cause a preference for viewing media violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37: 2307-2317.
10. Filep, R.; Miller, G. & Gillette, P.: *The Sesame mother project. Final report*. Institute for Educational Development, El Segundo, California, 1971.
11. Gerbner, G.; Gross, L.; Eeley, M.; Jackson-Beeck, M.; Jeffries-Fox, S. & Signorielli, N.: TV violence profile No. 9. *Journal of Communication*, 1978, 28, 3: 176-207.
12. Gerbner, G.; Gross, L.; Signorielli, N. & Morgan, M.: *Aging with television: Images on television drama and conceptions of social reality*. *Journal of Communication*, 1980, 30: 37-47.
13. Gerbner, G.; Morgan, M. & Signorielli, N.: Programming health portrayals what viewers see, say, and do. In Pearl et al, 1982, *op. cit.* Vol. 2.
14. Halloran, JD.: Studying violence and the media: A sociological approach. In C. Winick (Ed). *Sage Annual Review of Studies in Deviance* (Vol. 2). *Deviance and Mass Media*. Beverly Hills: Sage, 1978.
15. Hawkins, RP. & Pingree, S.: Television's influence on social reality. In Pearl et al, *Television and Behaviour*. Vol. 1-2, vs Goberment. Printing Office, Washington, D.C. 1982.
16. Hayes, SC.; Rincover, A. & Volosin, D.: Variables influencing the acquisition and maintenance of aggressive behaviour: Modeling versus sensory reinforcement. *Journal of Abnormal Psychology*, 1980, 89: 254-262.
17. Hollenbeck, AR. & Slaby, RG.: Infant visual and vocal responses to television. *Child Development*, 1979, 50: 41-45.
18. Kaplan, RM. & Singer, RD.: Television violence and viewer aggression: A re-examination of the evidence. *Journal of Social Issues*, 1976, 32: 35-70.
19. Lefkowitz, MM.; Eron, LD.; Walder, LO. & Huesmann, LR.: *Growing up to be violent: A longitudinal study of the development of aggression*. New York: Pergamon Press, 1977.
20. McLeod, JM.; Fitzpatrick, MA.; Glynn, CJ. and Fallis, SF.: Television and social relations: Family influences and consequences for interpersonal behaviour. In Pearl et al, 1982, *op. cit.* Vol. 2.
21. Melamed, BG. & Siegel, LJ.: Reduction of anxiety in children facing hospitalization and surgery by use of filmed modeling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975, 43: 511-521.
22. Milavsky, JR.; Kessler, R.; Stipp, H. & Rubens, WS.: Television and aggression: Results of a panel study. In Pearl et al, 1982, *op. cit.* Vol. 2.
23. Miller, M. & Reeves, B.: Dramatic TV content and children's sex role stereotypes. *Journal of Broadcasting*, 1976, 20: 35-50.

24. O'Connor, RD.: Modification of social withdrawal through symbolic modeling. *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 1969, 2: 15-22.
25. Rosenthal, TL. & Bandura, A.: Psychological modeling: Theory and practice. In S.L. Garfield & A.E. Bergin (Eds) *Handbook of psychotherapy and behaviour change*. New York: Willey, 1978.
26. Rothschild, N.: *Group mediating factor in the cultivation process among young children*. Unpublished master's thesis. Annenberg School of Communications, University of Pennsylvania, 1979.
27. Rubinstein, EA. & Sprakin, J.: Television and persons in institutions. In Pearl et al, 1982, *op. cit*, Vol. 2.
28. Shapiro, BN.: *Comprehension of television programming designed to encourage socially behaviour in children: Formative research in "Sesame Street" programming with social and affective goals*. Unpublished manuscript, University of Massachusetts, Amherst, 1975.
29. Singer, DG.: A time to re-examine the role of television in our lives. *American Psychologist*, 1983, July, 815-816.
30. Singer, JL. & Singer, DG.: Psychologist look at television: Cognitive, Developmental, personality and social policy implications. *American Psychologist*, 1983 July, 826-834.
31. Singer, DG.; Singer JL. & Dodsworth-Rugani, K.: *Fables of the Green Forest and Swiss Family Robinson: An experimental evaluation of their educational and proracial potential*. Report to the Teleprompter Corporation, Yale University, 1979.
32. Souza y MM.: *Educación en salud mental para maestros*. Ed. El Manual Moderno, México, 1988.
33. Surlin, S.: Roots' research: A summary of findings. *Journal of Broadcasting*, 1978, 22: 309-320.
34. Thelen, MH.; Fry, RA.; Fehrenbach, PA & Frantschi, NM.: Therapeutic videotape and film modeling: A review. *Psychological Bulletin*, 1979, 86: 701-720.
35. Wartella, E. & Ettema, JS.: A cognitive developmental study of children's attention to television commercials. *Communication Research*, 1974, 1: 69-88