

## **Los efectos de la televisión en niños y adolescentes** **The effects of TV on children and teenagers**

**Adhámína Rodríguez Escámez**  
*Sevilla (España)*

### **RESUMEN**

La televisión influye en todas las edades pero de manera especial, en la infancia y la adolescencia.

En este trabajo indagamos los hábitos televisivos de un total de 87 sujetos (49 mujeres y 38 varones) de edades comprendidas entre los 11 y los 16 años. Pertenecen a dos centros educativos públicos de Sevilla capital, de sexto curso de Educación Primaria y de tercero de Educación Secundaria.

El instrumento utilizado ha sido un cuestionario elaborado al efecto, que recoge toda la información sobre el tema de nuestro interés; las variables: programas preferidos, quién los elige, a qué hora se acuestan los sujetos, si comen mientras ven la tele, quién decide la programación, tiempo de visionado, de ejercicio físico, de tareas escolares y estudio, cómo se consideran intelectualmente, en qué basan su opinión... han sido correlacionadas con el rendimiento académico.

Los resultados demuestran que los alumnos que dedican más de cuatro horas diarias a la televisión favorecen el sedentarismo, merman la actividad física, el trabajo escolar y llegan a un mal rendimiento académico. Sus hábitos televisivos aumentan con la edad.

Destacamos la importancia de realizar un adecuado control por parte de las cadenas de televisión que deberían competir en la emisión de programas de calidad y abandonar la táctica de contraprogramación subcultural en la que se han instalado. También los padres deberían implicarse más, a través de las Asociaciones de telespectadores y participar en la creación de los Consejos Audiovisuales en todas las comunidades autónomas (como ya existen en algunas) a fin de elevar la calidad de los contenidos televisivos y revisándolos porque, la mayoría de las veces, son los hijos los que eligen la programación.

### **ABSTRACT**

TV influences people during all ages, but especially during childhood and adolescence.

In this study we analyze the TV habits of 87 individuals (49 female and 38 male) from ages between 11 and 16 years old. They belong to two public schools in Seville, between sixth and ninth grade.

The instrument employed is the questionnaire we have prepared for this study, which compiles all the relevant information for the subject of our analysis. The variables include: preferred programs, who picks them, the respondents bed time, if they eat while watching TV, who decides the programs, time watching TV, time exercising, time studying and doing homework, how do they consider themselves intellectually, and what is the basis of their opinion. These variables have been correlated with the academic performance.

The results show that the students that spend more than four hours a day to watching TV favor sedentarism, diminish physical exercise and school related activities, and end up with a low academic performance. Their TV habits increase with age.

We highlight the importance of TV networks making an adequate control that should compete in broadcasting quality programming and should abandon the strategy they have adopted of broadcasting non-cultural programs to attract audience. Also, parents should get more involved, through viewers associations, and create community TV programming forums (as it is already in place in some Regions of Spain) in order to increase the quality of TV content and to review them because, in most cases, children are choosing the programs.

### **DESCRIPTORES/KEYWORDS**

Televisión, niños, actividad física, obesidad y rendimiento académico.

TV, children, physical exercise, obesity and academic performance.

La televisión tiende a llenarlo todo. Es un invento que ha cambiado la forma de vida y cuya influencia se deja sentir en toda la organización social del mundo. La imagen entra dentro de nosotros casi sin darnos cuenta. Entra en los hogares, en nuestro ocio y en nuestras cabezas con toda clase de experiencias e informaciones, a veces, innecesarias y deformadas usando como vehículo el impacto de la imagen. El televisor es real, objetivamente hablando y los niños dan más credibilidad a sus mensajes que a otros aspectos cualesquiera de la realidad, a la que ellos se sienten ajenos.

El niño realiza sus primeros aprendizajes a través de la observación, experimentación e imitación y en este aspecto, la televisión actúa como instrumento que mediatiza e interpreta la realidad ofreciéndole todo tipo de modelos de conducta, entre ellos, por desgracia, modelos antisociales o violentos que también puede aprender, fruto de una programación o selección de mensajes inadecuados para niños y adolescentes. Ellos son parte de ese numeroso público expuesto a la televisión debido al bajo nivel de preferencias que tienen por la radio y la lectura. El hábito excesivo de la televisión traza una barrera cada vez más borrosa entre lo valioso y lo mediocre. Múgica (2004) refiriéndose a la programación que se impone en las horas libres y la que resulta muy difícil sustraerse, porque se les adoba con un lenguaje fácil y pobre al borde del grito; con situaciones en las que sobran la violencia y la zafiedad; con la miel de unos cuerpos atractivos y tentadores que todo lo experimentan sin dificultad, en un clima de falso compañerismo, de indolencia, de pasotismo de «dolce far niente», recuerda que muchos padres no intervienen porque, o no están en casa o han arrojado la toalla y considera que la programación actual es poco propicia para sedimentar los valores que hayan podido adquirir en las aulas.

La televisión influye en todas las edades pero de manera especial en la infancia y la adolescencia, la parte más vulnerable del numeroso público expuesto, dada su incompleta formación ideológica, social, cultural y de valores. Sin embargo se ha dejado sentir también en la vida cotidiana de los adultos. Hay familias que han variado sus costumbres en cuanto a acostarse a una hora determinada como consecuencia de la televisión, se ha alterado el horario de las comidas e incluso ha llegado a constatarse que se da un descenso de presión de agua provocado por el uso del cuarto de baño durante el paso de los comerciales a las horas de máxima audiencia (Fiske, 1996).

Si repasamos la jornada de los niños, nos daremos cuenta de que antes de salir de casa para ir a la escuela ven la televisión y al regresar vuelven a conectarla. ¿Qué se hacía cuando no había? Se jugaba a las chapas, a la comba, a los indios, al fútbol, a los policías, a las casitas, se hablaba, se leía, etc.

La adolescencia es un período convulsivo con profundos cambios en la personalidad que marcan el desarrollo hacia la adultez (Aguaded, 2000). Los adolescentes consideran que la televisión, como fuente de información, es más importante que los profesores, los maestros, e inclusive, los mismos padres. Iwasaki (2005), dice en su artículo: «Pienso en los casi cuatro mil jóvenes que se presentaron al casting de Operación Triunfo y me pregunto cuántos licenciados y estudiantes universitarios acudieron con la esperanza de regatear oposiciones, tesinas, lecturas y todas esas servidumbres que conlleva una vida entregada al conocimiento. ¿Total, para qué sirve el conocimiento si la televisión ha entronizado que lo que da prestigio es el dinero y la popularidad?» Lo que lleva a pensar que lo importante es vender morbo disfrazado de interés público (la televisión basura).

Algunos estudios (Tojo, 1990; Argemí, 1997; Muñoz, 2000) dicen que la cantidad de horas que los niños pasan viendo la televisión tiene una relación directa con su peso, siendo mayor la incidencia de obesidad entre los niños que pasan más horas frente al televisor. El principal problema se relaciona con la pasividad física que la acompaña y el consumo de alimentos altamente calóricos que los comerciales promocionan cerca de nueve veces por hora. Les da una imagen contradictoria de gente alegre comiendo comida basura o dietas no equilibradas, proporcionándoles una idea sobre la nutrición, que se encuentra muy alejada de la salud. Los niños tienden a solicitar «comida de televisión» llegando de esta forma a la obesidad. Por ejemplo, durante una mañana de sábado, nuestros hijos llegan a ver hasta noventa anuncios de «comida basura», cereales azucarados, bebidas gaseosas, dulces, aperitivos salados y hamburguesas... sin moverse del sillón. Por ello, la ministra de Sanidad y Consumo ha iniciado ya contactos con la industria de comida rápida para establecer un convenio de autorregulación que limite la publicidad de estos productos en horarios sensibles para el público infantil y juvenil.

Los niños ven la televisión que quieren; generalmente son ellos los que eligen el programa que quieren ver, programas que la mayoría de las veces no van destinados al público infantil, como hemos podido constatar en nuestra investigación. Los padres, a medida que el niño se hace mayor, ejercen menos control sobre lo que el niño ve y esto se suma al hecho de que los padres están cada vez menos tiempo con los niños. Todo ello ha llevado a investigar los efectos, tanto negativos como positivos, de la televisión en las diferentes áreas del desarrollo del niño debido a la preocupación de los padres, educadores y psicólogos, (Hoffman et al. 1995; Levine, 1997).

Según estudios realizados a nivel nacional, los estudiantes obtienen calificaciones más altas en los exámenes cuando leen más y ven menos televisión. El rendimiento académico de los niños disminuye cuando ven la televisión más de 10 ó 15 horas semanales; la mayoría dedica más tiempo a ver la televisión en un día, que el que dedican a la lectura en una semana.

Partiendo de estas consideraciones se planteó la conveniencia de investigar la correlación entre el rendimiento académico y las variables: preferencias televisivas, horas que diariamente ven la televisión, quién elige la programación, si comen algo mientras ven la televisión, la hora en que se acuestan, cómo se consideran intelectualmente, a qué lo atribuyen y cuántas horas dedican a las tareas escolares y a las extraescolares.

## 1. Método

### 1.1. Muestra

La muestra está formada por un total de 87 sujetos (49 mujeres y 38 varones). Los estudiantes son de sexto curso de Educación Primaria (de los cuales 21 son mujeres y 22 varones) y de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (28 mujeres y 16 varones), cuyas edades oscilan entre los 11 y los 16 años de edad. Los sujetos pertenecen a dos Centros Educativos públicos, de clase media, de Sevilla capital.

TABLA Nº 1 - SUJETOS			
EDAD	MUJERES	VARONES	TOTAL
11	18	20	38
12	3	2	5
14	8	2	10
15	14	12	26
16	6	2	8
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>38</b>	<b>87</b>

### 1.2. Instrumento

El instrumento utilizado en el presente estudio ha sido un cuestionario en el que se formulan preguntas cerradas de opción múltiple. Se aplicó una prueba piloto para verificar que estuviera bien estructurado. Consta de diez preguntas cuyas respuestas recogen: 1) Cómo se considera intelectualmente; 2) En qué basa su opinión. 3) Cuánto tiempo dedica diariamente a hacer las tareas escolares; 4) Cuánto tiempo dedica diariamente a hacer deporte o a jugar; 5) Cuánto tiempo dedica diariamente a la televisión; 6) Hasta qué hora está viendo diariamente la televisión; 7) Come algo mientras ve la televisión; 8) Cuáles son sus programas favoritos; 9) Quién elige normalmente la programación; 10) Con quién ve normalmente la televisión.

El rendimiento académico fue operacionalizado a partir de las calificaciones obtenidas por los alumnos en el curso anterior. Información proporcionada por el profesorado. Se consideró rendimiento «Bueno» a los alumnos que habían obtenido bien, notable y sobresaliente; rendimiento Regular a los que obtuvieron suficiente y rendimiento «Malo» a los que obtuvieron insuficiente y repitieron.

### 1.3. Procedimiento

El cuestionario fue administrado a los alumnos en sus aulas, comentándoles que debían realizarlo

individualmente y lo más sinceramente posible asegurándoseles la confidencialidad. A los alumnos de sexto curso se les explicó el concepto de intelectualmente.

La información sobre el rendimiento académico de los sujetos se pudo obtener porque cuando se dieron las instrucciones a los alumnos se les especificó que, una vez terminado el cuestionario, lo dejaran sobre la mesa y la investigadora los iría recogiendo por orden. Una vez obtenidos todos los cuestionarios, la profesora, conocedora del lugar que ocupaba cada uno de los sujetos, pudo proporcionar la información requerida.

## 2. Resultados

A continuación exponemos los resultados encontrados tras la aplicación de las pruebas estadísticas Chi-cuadrado y T de Student. Se presentan ordenados en base a las preguntas y dimensiones usadas.

RENDIMIENTO ACADÉMICO		INTELIG.	%	NORMAL	%	TORPE	%	TOTAL	%
	BUENO	19	21,84	5	5,75	0	0	24	27,59
REGULAR	14	16,09	25	28,74	0	0	39	44,83	
MALO	0	0	16	18,39	8	9,20	24	27,59	
TOTAL	33	37,93	46	52,87	8	9,20	87	100,00	

Quando comparamos: cómo se consideran intelectualmente los sujetos, con su rendimiento académico, podemos observar que los sujetos que dicen considerarse inteligentes, su rendimiento es bueno, los que piensan que su inteligencia es normal, tienen un rendimiento regular mientras que los que se creen torpes tienen un mal rendimiento. La opinión que tienen sobre ellos mismos coincide con la información dada por los profesores. Curiosamente no se da ningún sujeto que, considerándose torpe tenga un rendimiento bueno ni regular.

PARA TENER ESA OPINIÓN TE BASAS EN		INTELIG.	%	NORMAL	%	TORPE	%	TOTAL	%
	C.PADRES	10	11,49	16	18,39	0	0,00	26	29,89
C.PROFES.	9	10,34	12	13,79	1	1,15	22	25,29	
MAL ESTUD.	2	2,30	6	6,90	7	8,05	15	17,24	
BIEN ESTUD	12	13,79	12	13,79	0	0,00	24	27,59	
OTROS	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	
TOTAL	33	37,93	46	52,87	8	9,20	87	100,00	

Los que se consideran intelectualmente inteligentes basan esa opinión en la auto observación de que van bien en sus estudios (un 13,79%). Los que dicen ser intelectualmente normales se basan principalmente en los comentarios de sus padres (18,39%), mientras que los que se declaran torpes se fijan en que van mal en sus estudios (el 8,09%). Solamente un sujeto dice que es torpe por los comentarios de los profesores.

RENDIMIENTO ACADÉMICO		0	%	1	%	2	%	3 ó +	%	TOTAL	%
	BUENO	6	6,90	6	6,90	8	9,20	4	4,60	24	27,59
REGUL.	8	9,20	20	22,99	11	12,64	0	0,00	39	44,83	
MALO	13	14,94	6	6,90	3	3,45	2	2,30	24	27,59	
TOTAL	27	31,03	32	36,78	22	25,29	6	6,90	87	100,00	

Como podemos observar, el 22,99% de los sujetos dedican solamente una hora al día al trabajo escolar y su rendimiento es regular. El 14,94% reconocen dedicarles cero horas a las tareas escolares y su rendimiento es malo.

RENDIMIENTO ACADÉMICO		0	%	1	%	2	%	3 ó +	%	TOT.	%
	BUENO	8	9,20	10	11,49	0	0,00	6	6,90	24	27,59
REGULAR	15	17,24	16	18,39	5	5,75	3	3,45	39	44,83	
MALO	8	9,20	7	8,05	5	5,75	4	4,60	24	27,59	
TOTAL	31	35,63	33	37,93	10	11,49	13	14,94	87	100,00	

Preguntadas las horas que dedican al día a jugar o a practicar algún deporte para relacionarlas con el rendimiento académico, pudimos observar que el 35,63% (17,24+18,39%) de los sujetos le dedican cero ó

una hora al día y su rendimiento es regular. Un 20,69% (9,20+11,49) que le dedicaron una hora solamente, tienen un buen rendimiento.

TABLA N°. 6 - HORAS DIARIAS QUE DEDICA A VER LA TELEVISIÓN											
RENDI		1	%	2	%	3	%	MÁS	%	TOTAL	%
MIENTO	BUENO	3	3,45	12	13,79	5	5,75	4	4,60	24	27,59
	REGULAR	0	0	12	13,79	18	20,69	9	10,34	39	44,83
ACADÉ	MALO	3	3,45	2	2,30	9	10,34	10	11,49	24	27,59
MICO.	TOTAL	6	6,90	26	29,89	32	36,78	23	26,44	87	100,00

Cuando observamos la tabla vemos que el 66,67% (36,78+29,89) de los sujetos dicen ver entre dos y tres horas diarias la televisión que, relacionadas con su rendimiento académico es regular, mientras que el 11,49% que dice verla más de tres horas, tiene un rendimiento malo. El 26,44% ve más de tres horas diarias la televisión.

TABLA N°. 7 - COMO TE CONSIDERAS INTELECTUALMENTE									
HORAS		INTELIG	%	NORMAL	%	TORPE	%	TOTAL	%
DIARIAS	1	3	3,45	3	3,45	0	0,00	6	6,90
	2	17	19,54	9	10,34	0	0,00	26	29,89
	3	5	5,75	25	28,74	2	2,30	32	36,78
	MÁS	8	9,20	9	10,34	6	6,90	23	26,44
	TOTAL	33	37,93	46	52,87	8	9,20	87	100,00

Como podemos observar, el 19,54% de los sujetos que se consideran inteligentes dicen ver solamente dos horas diarias la televisión, el 28,74% que se considera normal, la ve tres horas diarias mientras el 6,9% de los que se declaran torpes ve más de tres horas diarias la televisión.

TABLAS N°. 8											
HORAS QUE DEDICA DIARIAMENTE A VER LA TELEVISIÓN - MUJERES											
EDAD		1	%	2	%	3	%	MÁS	%	TOTAL	%
EDAD	11	1	2,04	7	14,29	7	14,29	3	6,12	18	36,73
	12	0	0	0	0	1	2,04	2	4,08	3	6,12
	14	0	0	2	4,08	2	4,08	4	8,16	8	16,33
	15	0	0	0	0	8	16,33	6	12,24	14	28,57
	16	0	0	4	8,16	0	0	2	4,08	6	12,24
	TOTAL	1	2,04	13	26,53	18	36,74	17	34,69	49	100,00
HORAS QUE DEDICA DIARIAMENTE A VER LA TELEVISIÓN - VARONES											
EDAD		1	%	2	%	3	%	MÁS	%	TOTAL	%
EDAD	11	2	5,26	7	18,42	9	23,68	2	5,26	20	52,63
	12	1	2,63	0	0	1	2,63	0	0	2	5,26
	14	0	0	0	0	2	5,26	0	0	2	5,26
	15	2	5,26	6	15,79	0	0	4	10,53	12	31,58
	16	0	0	0	0	2	5,26	0	0	2	5,26
	TOTAL	5	13,16	13	34,21	14	36,83	6	15,79	38	100,00

Desglosadas las horas dedicadas diariamente a ver la televisión por mujeres y varones al ver la diferencia por edad y sexo, observamos que el 71,43% (36,74+34,69) de las mujeres dicen ver la televisión tres o más horas, mientras el 71,04% (34,21+36,83) de los varones dicen verla entre dos y tres horas. Tanto en el sexo femenino como en el masculino, el mayor porcentaje lo encontramos en la franja de los 11 y los 15 años de edad: un 36,73% de mujeres con 11 años y un 52,63% de varones de la misma edad. A los 15 años, un 28,57% son mujeres y el 31,58% son varones

TABLA N°. 9 - HASTA QUÉ HORA ESTÁN VIENDO LA TELEVISIÓN											
RENDI		9	%	10	%	11	%	12 ó +	%	TOTAL	%
MIENTO	BUENO	1	1,15	7	8,05	7	8,05	9	10,34	24	27,59
	REGULAR	0	0	10	11,49	10	11,49	19	21,84	39	44,83
ACADÉ	MALO	0	0	4	4,60	8	9,20	12	13,79	24	27,59

<b>MICO</b>	<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>1,15</b>	<b>21</b>	<b>24,14</b>	<b>25</b>	<b>28,74</b>	<b>40</b>	<b>45,98</b>	<b>87</b>	<b>100,00</b>
-------------	--------------	----------	-------------	-----------	--------------	-----------	--------------	-----------	--------------	-----------	---------------

El 45,98% de los sujetos se quedan hasta las 12 de la noche o más tarde viendo la televisión. El 35,63% (21,84+13,79) se acuestan pasadas las 12 de la noche y su rendimiento es regular y malo. Es curioso observar que ningún sujeto dice dejar de ver la televisión a las 9 de la noche.

COMEN		MUJERES	%	VARONES	%	TOTAL	%
	SI		27	31,03	23	26,44	50
NO		22	25,29	15	17,24	37	42,53
<b>TOTAL</b>		<b>49</b>	<b>56,32</b>	<b>38</b>	<b>43,68</b>	<b>87</b>	<b>100,00</b>

También se ha podido observar que el 57,47% de los sujetos comen algo mientras están viendo la televisión, lo que nos lleva a considerar la obesidad relacionada con el sedentarismo televisivo. De ese 57,47%, un 31,03% son mujeres y un 26,44% son varones.

	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	6	%	7	%	8	%	TT	%
<b>MUJERES</b>	1	1,15	2	2,30	0	0,00	3	3,45	0	0,00	5	5,75	24	27,59	14	16,09	49	56,32
<b>VARONES</b>	2	2,30	2	2,30	2	2,30	4	4,60	1	1,15	1	1,15	7	8,05	19	21,84	38	43,69
<b>TOTAL</b>	3	3,45	4	4,60	2	2,30	7	8,05	1	1,15	6	6,90	31	35,63	33	37,93	87	100,00
<b>1=informativo</b>																		
<b>2=deportes</b>																		
<b>3=películas</b>																		
<b>4=dibujos an.</b>																		
<b>5=documenta</b>																		
<b>6=concursos</b>																		
<b>7=todo</b>																		
<b>8=varios</b>																		

Si relacionamos los programas favoritos con el sexo podemos comprobar que el 37,93% se decanta por ver varios programas, principalmente los varones con un 21,84%, mientras el 27,59% de las mujeres prefieren verlo todo.

Los programas que menos gustan a las mujeres son los informativos, las películas y los documentales. A los varones los documentales y los concursos son los que menos les atraen.

EDAD		PADRE	%	MADRE	%	HIJOS	%	TOTAL	%
	11		9	10,34	5	5,75	24	27,59	38
12		1	1,15	1	1,15	3	3,45	5	5,75
14		2	2,30	4	4,60	4	4,60	10	11,50
15		6	6,90	2	2,30	18	20,69	26	29,89
16		0	0	0	0	8	9,20	8	9,20
<b>TOTAL</b>		<b>18</b>	<b>20,69</b>	<b>12</b>	<b>13,79</b>	<b>57</b>	<b>65,52</b>	<b>87</b>	<b>100,00</b>

Preguntados sobre quién elige el programa de televisión, llama la atención que el 65,52% de los sujetos dicen que son los hijos los que lo eligen, siendo los de 11 años de edad (un 27,5%) y los de 15 años (un 20,69%) los que mayoritariamente eligen el programa que ven. En Primaria tan sólo el 11,49% (10,34+1,15) lo elige el padre, mientras la madre solamente lo elige un 6,9% (5,75+1,15).

<b>CON QUIÉN VES LA TELE</b>											
		PADRE	%	MADRE	%	HER/AMIG	%	SOLO	%	TOTAL	%
EDAD	11	5	5,75	7	8,05	5	5,75	21	24,14	38	43,68
	12	0	0	1	1,15	3	3,45	1	1,15	5	5,75
	14	0	0	4	4,60	2	2,30	4	4,60	10	11,50
	15	0	0	6	6,90	2	2,30	18	20,69	26	29,89
	16	0	0	0	0	2	2,30	6	6,90	8	9,20
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>5,75</b>	<b>18</b>	<b>20,69</b>	<b>14</b>	<b>16,10</b>	<b>50</b>	<b>57,48</b>	<b>87</b>	<b>100,00</b>
<b>CON QUIÉN VES LA TELE</b>											

	PADRE	%	MADRE	%	HER/AMIG	%	SOLO	%	TOTAL	%
MUJERES	1	1,15	15	17,24	8	9,20	25	28,70	49	56,30
VARONES	4	4,6	3	3,45	6	6,90	25	28,70	38	43,70
TOTAL	5	5,75	18	20,69	14	16,10	50	57,50	87	100,00

El 57,48% de los sujetos dicen ver la televisión solos y de ellos, un 24,14% tienen 11 años de edad y 15 años el 20,69%. En cuanto al género, no se observa una diferencia significativa sobre lo de ver la televisión solos, aunque se observa una ligera preferencia de las mujeres (17,24%) por verla con la madre, mientras sólo el 3,45% de los varones dicen ver la televisión con el padre.

### 3. Conclusiones

Los resultados de nuestro estudio demuestran que los niños dedican escasamente una hora al día a las tareas escolares y extraescolares, mientras que a la televisión le emplean tres o más horas diarias, en detrimento de su salud física y rendimiento académico. El tiempo es tan elevado porque muchas veces ven la televisión incluso cuando almuerzan, cenan o hacen sus tareas escolares. Los que más tiempo dedican diariamente al televisor son los niños y niñas de 11 años, después disminuye un poco y vuelve a elevarse hacia los 15 años de edad.

Diferentes estudios indican que la obesidad está directamente relacionada con el aumento de tiempo destinado por los niños y adolescentes a ver la televisión; además, muchos telespectadores, como hemos podido observar en nuestro análisis, consumen diversos productos ricos en calorías mientras ven la televisión. Es conveniente recordar que el antídoto más eficaz contra la epidemia de la obesidad infantil radica, sobre todo en la educación que se da en el hogar: comer en familia sentados a la mesa, sin televisor; ver menos televisión, y practicar más actividad física; esos serán los mejores aliados para un futuro sano.

La falta de control paterno se traduce en mayor intensidad de hábito televisivo y, como hemos podido confirmar, los niños ven la programación que quieren porque son ellos los que eligen lo que quieren ver y hasta qué hora deciden verla escogiendo programas que, la mayoría de las veces, no son los más adecuados para ellos.

En nuestro trabajo hemos podido comprobar también que, la mayoría de los niños y adolescentes ven la televisión en solitario. Los padres deben ver la televisión con sus hijos, siempre que sea posible, para que vayan desarrollando un espíritu crítico, aprendiendo a diferenciar la calidad de la bazofia.

Dejar que los hijos vean lo que quieran y se enganchen al zapping es peligroso porque un porcentaje bastante elevado de lo que hoy por hoy se ofrece en televisión es negativo. Una persona supertelevisiva puede terminar siendo educada por esa caja necia y absurda, si no sabe seleccionar lo que merece la pena y aporte algo valioso. Lo mejor sería hacer como decía Groucho Marx: Encuentro la televisión muy educativa. Cada vez que alguien la enciende, me retiro a otra habitación y leo un libro.

Destacamos la importancia de realizar un adecuado control social de la televisión, sometiendo a revisión los contenidos y adecuándolos a las características de los espectadores, a su nivel de desarrollo, necesidades afectivas y capacidades de aprendizaje para potenciar determinadas habilidades cognitivas y comportamientos sociales.

También subrayamos la importante implicación de los padres a través de las Asociaciones de telespectadores participando en la creación de los Consejos Audiovisuales, en todas las Comunidades Autónomas (como ya existen en algunas) a fin de elevar la calidad de los contenidos televisivos y revisándolos porque, como hemos podido constatar en nuestro estudio, la mayoría de las veces son los hijos los que eligen la programación.

### Referencias

- AGUADED, J.I. (2000): *Televisión y telespectadores*. Huelva, Grupo Comunicar.
- ARJEMÍ, J. (1997): «Influencia de los medios de comunicación sobre el niño y el adolescente», en *Anuario Especialidades Pediátricas* 102.
- CASTILLO, J.M. (2004): *Televisión y lenguaje audiovisual*. Madrid, Instituto Oficial de Radio y Televisión.
- FISKE, J. y MARTLEY, J. (1996): *Reading television*. London, Rontledge.
- GROOMBRIDG, B (1976): *La televisión y la gente*. Caracas, Monte Ávila.
- HOFFMAN, L.; PARIS, S. y HALL, E. (1995): *Psicología del desarrollo hoy*. España, Mc Graw-Hill.
- IWASAKI, F. (2005): «A propósito de las Humanidades», *Diario ABC* 22-5-2005.
- LEVINE, M. (1997): *La violencia en los medios de comunicación: cómo afecta al desarrollo de los niños y adolescentes*. Bogotá, Norma.
- MÚGICA, E. (2004): «Música pide un plan para frenar el daño de la telebasura en los niños», en *Diario de Sevilla* 23-9-2004.
- MUÑOZ, F. (2000): «Influencia de los programas de TV en la salud y el comportamiento de los niños y adolescentes», en GARCÍA, C. y GONZÁLEZ, A.: *Tratado de Pediatría Social*. Madrid, Díaz de Santos.
- TOJO, R. (1990): *Televisión y salud infantil. El papel del pediatra y la pediatría*. K, 33, S 43.
- VÍLCHEZ, E. (1999): *Televisión y familia, un reto educativo*. Madrid, PPC.

Anexos:

1. Cuestionario:

SEXO: HOMBRE MUJER

CENTRO: PÚBLICO PRIVADO

CURSO:

FECHA DE NACIMIENTO: EDAD

FECHA: Rendimiento escolar Curso anterior

En este cuestionario se te pide que contestes, con la mayor sinceridad, a ciertas preguntas sobre ti mismo/a. En algunas preguntas tienes que elegir entre varias respuestas que se proponen. En este caso marca con una **X** la respuesta elegida en el cuadrado que viene a continuación.

1. Contesta sinceramente ¿Cómo te consideras intelectualmente?

Inteligente	
Normal	
Torpe	

2. Para tener esa opinión te basas en:

Los comentarios de tus padres	
Los comentarios de tus profesores	
Porque vas mal en tus estudios	
Porque vas bien en tus estudios	
Otros. Di por qué	

3. Di, aproximadamente, cuánto tiempo dedicas al día a hacer las tareas del Colegio

0 horas	
1 hora	
2 horas	
3 horas o más	

4. Di, aproximadamente, cuánto tiempo dedicas al día a hacer deporte o a jugar cuando sales del Colegio

0 horas	
1 hora	
2 horas	
3 horas o más	

5. Di, aproximadamente, cuánto tiempo dedicas al día ver la tele cuando sales del Colegio

1 hora	
2 horas	
3 horas	
más	

6. Di, aproximadamente, hasta qué hora estás viendo la tele

Hasta las 9 de la noche	
Hasta las 10 de la noche	
Hasta las 11 de la noche	
Hasta las 12 de la noche o más	

7. ¿Comes algo mientras ves la tele?

SI	
NO	

8. ¿Cuáles son tus programas favoritos?

Informativos	
Deportes	
Películas	
Dibujos animados	

Documentales	
Concursos	
Todo	

9. Generalmente ¿quién elige, en casa, el programa de la tele?

El padre	
La madre	
Los hijos	

10. Generalmente, ¿con quién ves más la tele?

Con tu padre	
Con tu madre	
Con tus hermanos/as o amigos/as	
Solo/sola	

---

**Adhámína Rodríguez Escámez** es profesora de la Universidad de Sevilla (España) ([adhamina@us.es](mailto:adhamina@us.es)).