

La Trampa del Entretenimiento

Las Estadísticas Cuentan La Historia. Encuestas recientes muestran que gente joven entre los 8 y 18 años de edad pasan un promedio de 7 horas y 38 minutos cada día frente al televisor, juegos electrónicos o computadoras.¹ Jóvenes Americanos, en promedio, gastan más tiempo viendo televisión u otro medio de comunicación que haciendo cualquier otra actividad, aparte de dormir.²

Los padres reportan que sus hijos adolescentes están despiertos intercambiando textos hasta las 3 de la mañana. Otros se lamentan que juegos de guerra del Internet están transformando a sus hijos en extraños turbulentos y violentos individuos. El sabio uso de los medios de comunicación pueden ser buenas herramientas educativas, para cultivar relaciones y proveer entretenimiento inofensivo. Pero la exposición incontrolada de estos medios parece crear una creciente e insatisfaciente sed de más estimulación en todos los grupos de edades. Cada experiencia tiene que ser altamente entretenida y cada problema rápidamente resuelto.

Aprendizaje Pasivo vs. Aprendizaje Activo. ¿Cuales son los efectos de largo plazo de los medios de comunicación? Ver televisión y navegar en el Internet no retan activamente al cerebro. Jeffrey Victoroff, un Neurocientífico declara: “Aquí es donde está el punto crucial acerca de la estimulación mental y el cerebro: experiencias pasivas hacen muy poco al cerebro de los adultos. Para mantener aprendiendo y creciendo, tenemos que generar respuestas activas para retos de aprendizaje”³ Ejemplos que incluyen aprendizaje son: aprender a tocar un instrumento, leer mentalmente materiales con cierto nivel de dificultad que implica un reto para el cerebro, o aprender una manualidad o nueva habilidad.

Cualquiera que sea el tiempo que gastamos frente a la televisión y juegos electrónicos es tiempo gastado que pudiera ser usado en algo más beneficioso, por ejemplo jugando al aire libre, leyendo, haciendo tareas o cuidando una mascota. Estos tienen un impacto de aprendizaje, socialización y salud. Los niños y adultos que gastan más tiempo frente al televisor tienen mayor tendencia a no hacer ejercicio físico y consumir comida y bebidas chatarra.

Redes Sociales Virtuales: ¿Cuánto es demasiado? El rol que las redes sociales por Internet está jugando en la vida de los jóvenes es un “Un incontrolado experimento en nuestro hijos,” dice el Médico pediatra especialista Donald Shifrin.⁴

Las redes sociales virtuales son útiles y convenientes. Pero esto altera cómo la gente interactúa. Adolescentes en el mismo cuarto pueden escoger enviarse textos en lugar de hablar personalmente. Textear en lugar de hablar excluye las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje corporal y demás distintivos y expresiones físicas que no pueden ser reflejados a través de textos. Lo preocupante es que ciertas habilidades de aprendizaje y sociales son sacrificadas a costa de la velocidad del procesamiento de información.

La Televisión y el Cerebro Neutral. El estudio del Doctor Neurocientífico Antonio Domasio sugiere que la frecuente exposición a noticias de violencia, televisión y juegos electrónicos entumescen o adormecen las emociones. Él dice que la información e imágenes son procesadas

muy rápido por el cerebro; pero el significado o etiqueta emocional toma unos segundos más para procesarse. “Los eventos se registran cada vez más rápido,” dice Domasio, y “usted no se está dando tiempo para asimilarlos. En las noticias, se muestra una cosa tras otra. No importa que tan aterradores sean los eventos, las imágenes se muestran con tanta brevedad que no hay tiempo para sentir las emociones asociadas por un particular evento de terror.”⁵ El efecto final es que las escenas aterradoras ya no nos conmueven moralmente.

Según Domasio, el peligro de ingerir información a alta velocidad, es que “habrá más y más gente que confíe completamente en este sistema, sin usar la memoria emocional para discernir entre lo bueno y lo malo. Se les puede decir qué es bueno y qué es malo, pero no se les queda”⁶

Entretenido a Morir En su libro *Still Bored in a Culture of Entertainment (Aburrido aún en la Cultura del Entretenimiento)* el Psiquiatra Richard Winter compara los medios de entretenimiento de hoy con el de aquel tiempo en el que el entretenimiento consistía en juntarse con los vecinos, preparar palomitas de maíz y contar historias unos a otros que mantenían vivas importantes memorias o recuerdos.

Él añade: “Cuando la estimulación viene a nosotros de cualquier lado, alcanzamos un punto en el que ya no podemos responder a nada con mucha profundidad. Bombardeados con tantas cosas que requieren nuestra atención, que tendemos a... cerrar nuestra atención a todo.”⁷ Os Guinness describe este estado como “La otra cara del consumismo es la complacencia. El estado emocional de los compradores más compulsivos y aquellos que se pasan de un canal a otro, se mueve de una sensación de bienestar a no sentir nada.”⁸

Juegos Electrónicos. Los juegos electrónicos frecuentemente usan una mezcla de novelismo, recompensa, violencia y sexo para enganchar la atención de los jugadores. Los juegos son diseñados con un sistema de ir construyendo categorías de reconocimientos o premios que tienta a los jugadores a gastar horas tratando de alcanzar sus metas artificiales. En realidad jugar juegos electrónicos con intensidad y ver mucha televisión pueden afectar 3 funciones vitales del cerebro: (1) Lenguaje, lectura y capacidad de análisis, (2) Transferencia de información entre ambos hemisferios del cerebro y (3) atención, organización y motivación.⁹

Alternativas para la Televisión. Una de las mejores formas de romper con la adicción es comprender que solamente ver pasar la vida es más doloroso y vacío que vivir y participar en actividades con significado real. El candado que los medios de comunicación han puesto al cerebro se pueden romper, los placeres de la vida real puede vencer la sobre estimulación provocada por los medios de comunicación.

La satisfacción o el placer de vivir viene en diferentes paquetes incluyendo crecimiento intelectual, relaciones sociales positivas, el desarrollo de habilidades y talentos, creatividad, responsabilidad, salud física y mental, y el gozo del descubrimiento. Dios nos creó para gozar la vida, experimentar placer, formar relaciones y desarrollar nuestras facultades mentales para lo Alto que sobrepasa a toda creatura. El verdadero placer, éxito, felicidad y balance son positivos. Podemos aprender a enfrentar las rutinas diarias de la vida con gozo. Alcanzar nuevos ideales, y desarrollar relaciones sociales significativas. Esto no se logra vía satélite, se alcanza a través de conectarse activamente con la gente y en actividades de aprendizaje.

1 Kaiser Family Foundation survey, 2009.

2 Television in the home: the 1997 Annenberg Survey of Parents and Children. The Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania, June 9, 1997.

3 Victoroff J. Saving Your Brain. (New York, NY: Bantam Books, 2002).

4 www.InternalMedicineNews.com. 2011.

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Winter R. Still Bored in a Culture of Entertainment. (Downer's Grove, IL: Inter Varsity Press, 2002) p. 36.

8 Guinness O. The Call. (Nashville, TN: Word, 1998) p. 149.

9 Healy J. Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It. (New York, NY: Simon and Schuster, 1999) p. 209.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.

O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.