Sociedad

La ciencia ya estudia la adicción a las series

Algunos estudios afirman que existeun vínculo entre el consumo abusivo yla ansiedad y la depresión. Otros sostienen que nos ayudan a estrechar vínculos sociales, nos liberan del estrés y nos «rejuvenecen» en nuestro día a día

ETIQUETAS Adicciones Series

Se utilizan términos como «adicción», adjetivos como «enganchado» y sustantivos como «atracón». **Sentimos «subidón» cuando las disfrutamos y sufrimos el «mono» cuando nos abandonan.** Las series de televisión han incorporado el lenguaje propio de las sustancias y el alcohol. Y ahora más que nunca, inmersos en lo que llaman su «edad de oro». Uno de cada cuatro hogares españoles ya cuenta con plataformas de pago, lideradas por Movistar (12,6% de las casas con acceso a internet), Netflix (7,3%) y HBO (2,6%). Los teléfonos y las «tablets» han posibilitado que su consumo no se limite al hogar. Las encuestas de Netflix son significativas: un 67% de sus usuarios a nivel mundial ya ejerce el «binge-watching» (atracón de series) en público gracias a los dispositivos móviles. ¿Cuál fue el lugar más frecuentado para disfrutar de los capítulos en soledad? El trabajo. Es más: un 37% afirmaba haber ido al lavabo para no sufrir interrupciones. ¿Se está convirtiendo un divertimento en apariencia inocuo en algo más serio?

Departamentos de Psicología pertenecientes a universidades de todo el mundo ya analizan si la adicción a las series puede ser perjudicial para nuestra salud. Un estudio de la Universidad de Toledo en Ohio (EE UU) ofreció algunos datos interesantes. El 77% de 406 encuestados ejerció el «binge-watching»: vio episodios a lo largo de un día en un periodo que fue de las dos a las cinco horas. **Sin embargo, sólo el 35% creía que era un consumo abusivo.** Fueron precisamente estos los que tenían mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés con respecto a aquellos que no estaban enganchados. Los investigadores afirmaron que, efectivamente, vieron que había una relación entre los «atracones» televisivos y la salud mental. Pero también pedían precaución: se desconoce si existe una relación causa-efecto.

Pero, ¿qué podríamos considerar como abusivo? Algunos investigadores han definido el «binge-watching» como el visionado de dos a tres episodios seguidos; mientras, el consumo de cinco consecutivos sí que podría ser considerado, afirman, como un consumo poco saludable.

«Hasta ahora no hay suficiente evidencia científica como para asegurar la existencia de un trastorno específico relacionado con las series», afirma a LA RAZÓN la psicóloga Malva Flayelle, que realizó su investigación doctoral bajo la supervisión del profesor Joël Billieux en la Universidad de Luxemburgo. La experta afirma que, efectivamente, hay estudios que han relacionado el «binge-watching» con una potencial nocividad –privación del sueño, disminución de la vida social…– y también parece compartir características con conductas adictivas –intentos infructuosos de controlar, reducir o abandonar el visionado–. Sin embargo, «nuestra investigación muestra varias diferencias con las adicciones».

¿Cuáles serían? Es cierto que los espectadores, «tras haber pasado mucho tiempo inmersos en una serie, **afirmaron sentirse tristes, "vacíos" y deprimidos cuando finalizó**. Sin embargo, nuestros resultados preliminares indican que, en la mayoría, estos efectos son transitorios, lo que aleja estas experiencias de lo que el modelo clásico de adicciones consideraría abstinencia», indica Flayelle.

Como cualquier actividad gozosa, ver series provoca que nuestro cerebro libere dopamina, neurotransmisor conocido como la «hormona del placer», y que se encarga de informar a nuestras neuronas de que, efectivamente, estamos disfrutando. Su centro de operaciones se sitúa en la zona del sistema límbico. Las drogas realizan este mismo recorrido, con la diferencia de que éstas provocan una liberación anómala de dopamina hasta el punto de «inundar» el sistema límbico, de forma que cada vez se necesitan más dosis para seguir experimentando el mismo placer. **¿Pueden provocar este efecto las series? «La investigación neurocientífica de los "atracones" no existe todavía**. Sólo se puede suponer que, como cualquier otra actividad placentera, el cerebro produce dopamina mientras vemos series en exceso», apunta Flayelle.

De hecho, las investigaciones son tan precoces que también se han apuntado posibles efectos beneficiosos. «El "binge-watching" también se ha definido como una experiencia reconstituyente que ofrece a los espectadores una sensación de "rejuvenecimiento" antes de regresar a la vida real», afirma la psicóloga. Así, «puede ser un alivio y una herramienta útil para el manejo del estrés al ofrecer a los espectadores un escape temporal de su rutina diaria. Investigaciones recientes también encontraron impactos positivos en lo que respecta a las relaciones: las series son un medio para la interacción social».

Para Enrique Dans, profesor de Innovación en IE Business School, «llamamos adicción a todo. Nos estamos dedicando a sobreproteger. Es como la tecnología. Los niños no son adictos. Todo consiste en educar». Así, Dans cree que, simplemente, «antes teníamos que esperar un jueves a las 22:00 horas y ahora podemos disfrutar del programa cuando queramos. Ver diez episodios durante un fin de semana es una opción personal, no quiere decir que seas adicto. Tenemos capacidad de elegir». Un punto en el que coincide Flayelle: **«Distinguir entre el compromiso que generan las series (lo que podríamos llamar «pasión») y el problema del «binge-watching»** (que podríamos definir como «adicción») es clave para evitar el riesgo de patologizar una actividad muy popular».

«Es un fenómeno social y merece un análisis pormenorizado», afirma Sergio García Soriano, psicólogo clínico y experto en intervención social. «La palabra "atracón" nos remite a la comida: se come de forma compulsiva y se acaba vomitando. No se hace de forma saludable, con una digestión adecuada», añade. Así, «si alguien no deja de trabajar, ni deja de lado sus vínculos sociales y lo hace de forma saludable, puede potenciar las relaciones sociales con un sector de la población». Pero «si las digiere de forma brutal y no ha salido en toda esta Semana Santa ni para ver el sol, puede utilizarlas para evitar los problemas y no enfrentarse a retos personales». Y es que el consumo abusivo de series «está comenzando a ser un problema». «No es exactamente la causa. El origen estaría en la falta de habilidades sociales, la obsesión por agradar a los demás y el hecho de utilizar las series como elemento de evasión a una realidad que no nos gusta», afirma.

¿Por qué parece que no podemos vivir hoy sin estar enganchados a una serie? **¿Las tramas son tan sorprendentes? ¿La construcción psicológica de sus personajes tan impecable? «Hay una burbuja»**, dice García Soriano. «Están apareciendo infinidad de series que el espectador potencial es incapaz de abarcarlas. Es una huida hacia delante: hay más de las que podemos asimilar como espectadores y como sociedad», afirma. Y es que «en ocasiones no podemos tolerar las diferencias: como quiero estar a la moda y no tolero ser diferente a mi vecino, no veo las series por su calidad, sino por una comparativa social. Una sociedad con mejor autoestima permitiría que nuestros gustos personales fueran más al objeto en sí, no a una comparación».

Vídeos relacionados con el artículo : Iglesias mantiene su confianza en Errej...

Video Smart Player Inserted by Digitele

Destacamos a esta hora

La Razón te recomienda estas cinco historias para estar informado a esta hora.

1 Fútbol
Cillessen y los de siempre en el Barcelona; el Sevilla deja a Ben Yedder en el banquillo

2 Madrid
Madrid se blinda para la final de Copa con el mayor dispositivo de la historia

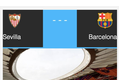
3 Deportes
Último brindis de Iniesta

4 Deportes
Las consignas de la final

5 España
Rajoy advierte del riesgo de que Baleares cometa los mismos errores que Cataluña

Últimas noticias

CRISIS EN PODEMOS
Monedero pide explicaciones a Errejón por el «espectáculo» con Bescansa
3 | larazon.es.



COPA DEL REY
Cillessen y los de siempre en el Barcelona; el Sevilla deja a Ben Yedder en el banquillo
1 | larazon.es.

OBITUARIO
Estados Unidos despide a Barbara Bush en un solemne funeral
0 | larazon.es.

Red de Blogs

Otro blogs

La primacía de la persona
ETA exige una nueva cualificación relacional

Política USA by José María Peredo
Comunicación y Neoglobalización

Desde Poniente
El Ejército se queda en el salón de FP

Academia de Pijipol
Infierno azul majorero

larazon.es © 2017