

¿Cómo te afectan las series que ves en televisión?

Las series que consumes pueden influir en tu estado de ánimo, tu satisfacción vital y tu salud. Descubre más y podrás elegir de manera consciente las mejores opciones para ti.

Los medios audiovisuales se han convertido en nuestra principal fuente de ocio. Pasamos horas frente a la pantalla disfrutando de nuestros programas favoritos, entrando en un estado de semiadormecimiento en el que los capítulos se reproducen uno detrás de otro. Pero, ¿te has planteado cómo te afectan las series que ves? ¿Eres consciente del contenido que escoges consumir y cuáles son sus efectos?



Lo cierto es que si echamos un vistazo a las series del momento, comprobaremos que la mayoría de ellas tienen una temática gris, triste, dura o escabrosa. Se sabe que el thriller y el suspense tienen unos componentes característicos que los convierten en un género llamativo y

adictivo. Pero, ¿puede afectarnos negativamente contemplar ese tipo de escenas y narrativas? Y, por el contrario, ¿son capaces las comedias de mejorar nuestro humor?

Las series de comedia mejoran el estado de ánimo

Esta es una realidad que probablemente habrás comprobado miles de veces. Y es que, por ejemplo, **una serie de comedia es capaz de animarnos, aliviar el estrés y conectarnos con emociones positivas** y agradables. Mientras vemos sus capítulos, nuestros problemas parecen diluirse, nos sentimos más animados a relativizar y más calmados y optimistas.

De hecho, **muchas personas cuentan con sus propias «series de confort»**: ficciones que hemos visto una y otra vez porque nos reconcilian con nosotros mismos o nos hacen sentir como en casa. Nos atrae de ellas su calidez y la familiaridad que nos generan; al verlas creamos una especie de burbuja a nuestro alrededor en la que podemos evadirnos.

Además, los efectos beneficiosos de estas series alegres y entrañables no se limitan al plano psicológico, sino que pueden también influir en el físico. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo en 2003 encontró que ver un programa de comedia puede alterar los niveles de glucosa en sangre, suprimiendo su aumento tras una comida. Y es que las emociones positivas son capaces de modular los factores neuroendocrinos y la función inmunitaria.

Así afectan las series que ves a las emociones negativas

Ahora bien, **¿qué ocurre con las series de géneros como el drama, el suspense o el terror?** Estas provocan emociones como el miedo, la tensión o la tristeza, sensaciones que

normalmente queremos evitar.

Sin embargo, **al visionar series de este tipo se disparan los niveles de adrenalina en el organismo**, así como los de dopamina, con lo que pueden experimentarse intensas sensaciones de bienestar y placer. Esto es especialmente cierto en aquellas personas con el rasgo de personalidad conocido como búsqueda de novedad.

Además, se experimentan estas emociones en un entorno seguro y controlado; pues, sabemos que nada malo nos va a pasar y tenemos el control respecto a cuándo detener o quitar la serie y eliminar así la estimulación y las emociones.

Por otro lado, este tipo de contenido audiovisual puede ayudarnos a superar traumas o situaciones adversas del pasado al ver cómo otros abordan y se sobreponen a la adversidad. Incluso, **puede suponer una especie de entrenamiento mental** respecto a la toma de decisiones y el modo adecuado de responder en situaciones de amenaza.

Escoge con precaución

Sin embargo, no todo son buenas noticias, y es que la forma en que te afectan las series no siempre es positiva. Por ejemplo, **las películas de terror son proclives a causar insomnio, pesadillas y otros trastornos del sueño en los niños**, por lo que son una población especialmente vulnerable. Sin embargo, en los adultos con tendencia a estas dificultades de descanso, también pueden suponer un agravante.

Por otro lado, **las series con contenido triste o dramático pueden empeorar los estados depresivos**. Y esto ocurre por varios motivos. Por un lado, estas personas se sienten más atraídas hacia este tipo de contenidos y les resulta difícil conectar con temáticas más animadas (que son las que realmente podrían mejorar su ánimo). Por otro lado, visionar series tristes hace que se recreen más en el sufrimiento, en las

cogniciones y emociones negativas, perpetuando el malestar.

Además, **se ha encontrado una asociación entre la depresión, el aislamiento y el binge-watching.** Esta tendencia, cada vez más común, se refiere al hecho de darse un atracón de series; algo que tendemos a hacer cuando nuestro estado de ánimo es bajo. La paradoja es que, en ocasiones, nuestra iniciativa termina haciendo que este estado de ánimo sea más intenso al final del visionado.

No obstante, consumir series alegres o de comedia tampoco es siempre positivo, ya que estas también son susceptibles de causar adicción. El bienestar que nos reportan y el vínculo emocional que generamos con sus tramas y personajes **pueden hacer perder interés a nuestras relaciones y experiencias reales.** De tal modo, terminamos prefiriendo observar esas vidas virtuales que vivir la nuestra propia.

Sé consciente de cómo te afectan las series que ves

Como ves, no se trata de una cuestión sencilla, ya que **todos los géneros tienen sus pros y sus contras.** Para beneficiarnos del entretenimiento y el bienestar que nos proporcionan las series y evitar sus desventajas, hemos de tener en cuenta dos cuestiones.

Por un lado, **el consumo ha de ser controlado; de lo contrario, podemos caer en el error de pasar gran parte del día frente a las pantallas.** Además, es importante que consideremos cuál es nuestro humor actual y qué necesitamos en cada momento. Por ejemplo, es preferible evitar el género del drama cuando nos sentimos especialmente decaídos.

En cualquier caso, escoge con conciencia y ten presente que las pantallas pueden suponer un riesgo en ciertos momentos y si se utilizan sin medida.

Fuente: lamenteesmaravillosa.