La influencia de las series en los menores: redefinición de la realidad y normalización de conductas impropias

Prof. Dr. Alfonso Méndiz (amendiz@uic.es)
Universitat Internacional de Catalunya
Barcelona

1. Una serie de alto voltaje

El 13 de marzo de 2025 se estrenaba en Netflix la serie *Adolescencia*. En sus primeros cuatro días, registró 24,3 millones de visualizaciones en todo el mundo, acumulando un total de 93 millones de horas vistas. En la siguiente semana, la serie sumó 42 millones de visualizaciones adicionales, alcanzando un total acumulado de 66,3 millones de espectadores en sus primeros 11 días. Se convirtió así en la serie más vista en la historia del Reino Unido, a la vez que desataba un debate nacional sobre la salud mental de los jóvenes y su radicalización en internet.

El primer ministro británico, Keir Starmer, declaró en su cuenta de X: "Como padre, ver esta serie con mi hijo y mi hija adolescentes me impactó profundamente. Todos necesitamos tener estas conversaciones que la serie ha suscitado". Más adelante, durante una sesión en la Cámara de los Comunes, añadió: “En casa estamos viendo *Adolescencia* con nuestros hijos. Tengo un hijo de 16 años y una hija de 14, y es un drama que nos ha conmovido. Esta violencia llevada a cabo por chicos jóvenes, influenciados por lo que ven en internet, es un problema real, es detestable y debemos abordarlo”. Poco después, Starmer respaldó la decisión de Netflix de ofrecer la serie gratuitamente en todas las escuelas secundarias del país, como parte de una iniciativa para abordar la misoginia y promover relaciones saludables entre los jóvenes.

Mientras tanto, el impacto de la serie se expandió por todo el mundo, alcanzando los 150 millones de visualizaciones y convirtiéndose en tema de obligada conversación en todos los medios de comunicación, así como en tertulias de padres, juntas escolares, etc. Es, quizás, el ejemplo reciente más claro y poderoso del grado de influencia que puede llegar a tener una serie televisiva.

En las próximas páginas trataremos de acercarnos a este fenómeno desde una perspectiva holística. Primero, y a modo de introducción, analizaremos la evolución en el consumo de series en el ámbito español. Segundo, estudiaremos la influencia de las series en el ámbito cultural; sobre todo, la redefinición de algunas profesiones científicas y de algunas épocas históricas. En tercer lugar, veremos cómo las series han influido en el público juvenil y adolescente, tanto en conductas como en valores. Y finalmente, indagaremos cómo se produce esa influencia en la mente de los espectadores jóvenes, y para ello acudiremos a la psicología de la imagen audiovisual.

2. Transformaciones en el consumo de series televisivas en España

El consumo de series televisivas en España ha experimentado una profunda transformación desde que en octubre de 1956 comenzaran las emisiones de Televisión Española (TVE). Durante las tres primeras décadas, el panorama televisivo estuvo dominado exclusivamente por RTVE, con solo dos canales disponibles: La 1 y La 2. Este contexto favoreció un modelo de visionado colectivo, en el que la televisión se convertía en un punto de encuentro familiar, especialmente durante las cenas y los fines de semana. Series policiales como *Kojak*, *Colombo* o *SWAT*; producciones familiares como *Crónicas de un pueblo* o *La casa de la pradera*; y series de animación japonesa como *Heidi* o *Marco* eran compartidas por padres e hijos, generando un imaginario común y un espacio de socialización intergeneracional.

La irrupción de los canales autonómicos en los años ochenta supuso una primera fragmentación de la audiencia, al ofrecer contenidos enraizados en las culturas regionales, diversificando así la oferta televisiva. Esta evolución se consolidó con la aparición de las cadenas privadas (Antena 3, Telecinco y Canal+) en 1990, lo que marcó un punto de inflexión en el modelo audiovisual. Series españolas como *Farmacia de guardia*, *Médico de familia*, *Al salir de clase* o *Periodistas* adquirieron gran protagonismo, reflejando problemáticas sociales propias y contribuyendo a una televisión más cercana a la realidad cotidiana de los espectadores. No obstante, la multiplicación de televisores en el hogar propició un consumo más individualizado, rompiendo la experiencia televisiva como acto familiar.

A finales de los noventa, la televisión por satélite y las antenas parabólicas ampliaron aún más la oferta de contenidos y la fragmentación de audiencias. Sin embargo, fue durante la década de 2010 cuando se produjo el cambio más drástico: la irrupción de las plataformas de *streaming* transformaron radicalmente los hábitos de visionado. Y la pandemia de COVID-19, con el confinamiento domiciliario, no hizo sino acelerar esta tendencia.

Según datos de 2023, en España hay 22’8 millones de suscripciones a plataformas de streaming, y cuatro de ellas (Netflix, Prime Video, Disney+ y HBO Max) acumulan el 83,5% del total. Como consecuencia, han cambiado por completo los hábitos de consumo de series. Ahora las vemos cuando y donde queremos, sin tener que someternos a un horario preestablecido o a un solo dispositivo: el televisor. Además, se han alterado los horarios familiares, se ha individualizado el consumo audiovisual y se ha abierto una profunda brecha entre lo que ven los padres y los hijos; sobre todo, con la creciente práctica del *binge-watching* (maratón de series para ver temporadas enteras).

A continuación, se abordará cómo estas transformaciones afectan a los valores culturales.

3. Influencia cultural de las series

Las series televisivas han dejado de ser un simple entretenimiento para convertirse en auténticos agentes de transformación cultural. Su poder no solo reside en su capacidad para retratar la realidad, sino también en la manera en que influyen en nuestra percepción de ella, en nuestros valores y decisiones personales. A lo largo de los años, se han identificado numerosos casos en los que una serie concreta ha tenido un impacto claro y directo en la vida de los espectadores. En este apartado analizaremos la representación tergiversada de algunos ámbitos culturales, en tres puntos: la redefinición de las

profesiones científicas, la visión sesgada de la práctica médica y la deformación de épocas históricas.

3.1. Redefinición de las profesiones científicas

En la última década, hemos sido testigos de cómo algunas series han contribuido a despertar vocaciones entre los jóvenes. Un caso especialmente significativo es el de la serie *CSI: Las Vegas*, que revolucionó la forma en que se perciben las ciencias forenses. Según un reportaje de *The Telegraph*, en un periodo de diez años se registró un incremento del 70% en el número de alumnos interesados en estudiar esta carrera. En las entrevistas realizadas, muchos de estos jóvenes reconocían abiertamente que su decisión había sido motivada por la imagen atractiva y sofisticada que proyectaba la serie sobre esta profesión.

No es de extrañar, pues *CSI* fue un fenómeno global. Emitida por la cadena HBO a partir del año 2000, llegó a tener 15 temporadas, casi 350 episodios, y un promedio de 75 millones de espectadores anuales. Además, generó varias series derivadas, como *CSI: Miami*, *CSI: Nueva York* y *CSI: Cyber*. Su repercusión fue tal que incluso se estudia un fenómeno conocido como el "Efecto CSI". Esta expresión, recogido en diversas publicaciones, como la Wikipedia, alude al impacto que ha tenido esta serie en la percepción social de la ciencia forense.

Este "efecto" se manifiesta en tres ámbitos. Por un lado, los miembros del jurado tienden a esperar pruebas forenses como huellas dactilares, rastros de ADN o análisis sofisticados; y si no las hay, parece que no hay nada probado: ya no bastan los testigos ni las pruebas concurrentes. Por otro lado, también se ha alterado la formación académica: muchas universidades crearon carreras aceleradas o poco rigurosas en respuesta a la alta demanda de formación forense, y tomaron como modelo lo que aparecía en la serie. Incluso los delincuentes han evolucionado, tomando nota de las técnicas para evitar dejar pruebas incriminatorias, como limpiar la escena del crimen con lejía o evitar dejar rastros genéticos.

Otras series han influido también en la percepción de la ciencia forense. *Expediente X*, emitida entre 1993 y 2018, es una serie de culto que mezcla misterio, ciencia ficción y fenómenos paranormales, y que fue pionera en presentar a una mujer científica como protagonista: la agente Dana Scully. El "Efecto Scully", estudiado por el Institute on Gender in Media en 2018, puso de manifiesto la poderosa influencia de este personaje en las mujeres que vieron la serie. De las más de 2.000 encuestadas, el 50% aseguró que Scully influyó en su interés por las ciencias, y el 91% la consideraba un modelo positivo para las jóvenes.

Más recientemente, *The Big Bang Theory* generó un renovado interés por las ciencias exactas, en especial entre adolescentes. Esta comedia de situación, centrada en un grupo de científicos sociales algo excéntricos, no solo popularizó términos y conceptos científicos, sino que también contribuyó a revalorizar la figura del "empollón" o nerd. Durante su emisión, en el Reino Unido aumentaron un 20% las matriculaciones en las carreras de física o química, y un 35% en la de matemáticas. Parte del atractivo residía en la combinación de humor, entornos científicos (laboratorios, microscopios) y cameos de personalidades como Stephen Hawking, lo que añadía legitimidad al contenido científico de la serie.

3.2. Presentación sesgada de la medicina

La medicina es otra de las profesiones más retratadas por la ficción televisiva, aunque no siempre con rigor. La serie *House*, emitida entre 2004 y 2012, se convirtió en un auténtico fenómeno por su singular protagonista: el Dr. Gregory House, un médico brillante, sarcástico y adicto a los opiáceos. Su enfoque poco convencional, que bordea frecuentemente los límites éticos de la profesión, ha sido objeto de numerosos debates académicos. Según una encuesta realizada por la Universidad Johns Hopkins, más del 70% de sus estudiantes de medicina y enfermería veían la serie de forma regular. Lo preocupante es que muchos se identificaban con el protagonista y consideraban justificables algunas de sus acciones, a pesar de su dudosa ética profesional.

También *Anatomía de Grey*, que inició su emisión en 2005 y aún continúa (acumula 22 temporadas), ha influido notablemente en la percepción pública de la medicina. La serie sigue la trayectoria de Meredith Grey y un grupo de médicos residentes en un hospital ficticio de Seattle. A través de sus historias personales y profesionales, se presenta un panorama donde las emociones y los vínculos afectivos muchas veces interfieren con las decisiones médicas. Un análisis de más de 50 capítulos identificó hasta 179 dilemas bioéticos: desde intervenciones médicas sin consentimiento del paciente, hasta negligencias por agotamiento o conductas poco profesionales. Un caso extremo es el de la doctora Izzie Stevens, quien sabotea intencionadamente el tratamiento de su pareja para dañar su corazón y lograr que suba puestos en la lista de trasplantes.

Estas representaciones no son inofensivas. La repetición de estas conductas en la ficción puede trivializar cuestiones fundamentales como el consentimiento informado, el trabajo en equipo o el autocuidado del personal médico. Los expertos advierten del riesgo de que las nuevas generaciones interioricen modelos erróneos que luego trasladan, consciente o inconscientemente, a su ejercicio profesional.

Más allá del impacto sostenido a lo largo de muchas temporadas, también existen casos en los que un solo episodio ha sido suficiente para influir profundamente en la audiencia. Un ejemplo se dio con el capítulo 9 de la primera temporada de *Prison Break*. En él se menciona un trastorno poco conocido: la “baja inhibición latente”. Según se explica, quienes lo padecen son capaces de procesar muchos estímulos simultáneamente, porque no inhiben su capacidad receptora. Esta patología puede derivar en enfermedades mentales si el cociente intelectual del paciente es bajo, pero también en genialidad creativa, si es alto. Tras la emisión del capítulo, las redes sociales y los foros digitales se llenaron de mensajes de personas que decían sentirse identificadas con esa patología, generando una auténtica fiebre por este término. De repente, todo el mundo reconocía padecer una “baja inhibición latente” y, de forma indirecta, asumía que debía poseer elevados niveles de creatividad.

3.3. Deformación de épocas históricas

La tentación de reconstruir la historia ha estado siempre presente en el cine. Muchas películas han incidido en tópicos sin contrastar su argumento con la verdad histórica. Así, han proliferado los tópicos simplistas, y en las cintas sobre la Edad Media, por ejemplo,

todo es oscurantismo, macabro y cruel; parece increíble que en aquella época aparecieran las universidades y se construyeran los edificios más majestuosos y esbeltos: las catedrales. Lo mismo ocurre con la conquista de América, presentada por el cine anglosajón como una sucesión de actos bárbaros. Aunque hubo violencia, también existió el Derecho de Indias y el deseo de transmitir cultura y fe. El mestizaje y la mezcla de culturas fue un hecho, a diferencia quizás de lo ocurrido en el Norte de América, donde solo quedaron algunas reservas indígenas.

Las películas influyen enormemente en la reconstrucción histórica por parte del público. *Amadeus* (1984), por ejemplo, destruyó la imagen culta y exquisita de Mozart y lo mostró como un genio inmaduro y vulgar. Para la mayoría de los espectadores, que nunca leerán su biografía o escucharán su música, esa visión es ahora la "verdad" sobre el compositor. Muchos *biopics* presentan interpretaciones subjetivas del realizador: los hijos de Claus von Stauffenberg, el general católico que conspiró para matar a Hitler, rechazaron la película *Valkiria*, al saber que la protagonizaba Tom Cruise, adalid de la Cienciología, y al ver que el guión hacía un retrato nada parecido a la personalidad de su padre.

Hoy se producen más series históricas que nunca, pero también se toman mayores licencias que en épocas pasadas. Antes se entendía que esas creaciones eran ficción, pero ahora muchos creen que lo mostrado en las series es la historia tal y como sucedió en la realidad. Así, *The Crown* presentó como hecho verídico una conspiración del príncipe Carlos con el primer ministro John Major para convencer a la reina de que abdicara; y así quedará para la historia, aunque Major haya dicho mil veces, incluso antes de su estreno, que ese episodio nunca existió.

Además de las inexactitudes, también influye el sesgo que se da a hechos concretos. Esa es la queja que han presentado en los medios de comunicación un grupo de profesoras británicas que han visto que sus alumnos dan más credibilidad a una serie sobre la reina Catalina la Grande que a sus libros de texto. Se trata de *The Great*, que cuenta ya dos temporadas y que tiene tantas invenciones que los productores han tenido que rotularla así: "sólo ocasionalmente basada en hechos reales".

Vanessa Friedman advertía en *The New York Times* que, en una época donde la distinción entre verdad y ficción es difusa, las ficciones audiovisuales marcan profundamente la percepción de la historia.

4. Influencia sobre las conductas de los menores

Las series tienen, como vemos, una capacidad creciente de influir en las audiencias, pero es conocido que esa influencia es notablemente mayor en los jóvenes y adolescentes, porque la personalidad y el criterio propio están todavía en proceso de formación. A través de narrativas, personajes y valores representados, pueden impactar en la construcción de su identidad y en la toma de decisiones; y pueden también reforzar estereotipo o normalizar conductas reprobables.

A continuación, veremos ejemplos concretos de cómo las series han influido en el público juvenil y adolescente; sobre todo, en dos aspectos: el aumento de la violencia y las tendencias suicidas, y la normalización de la promiscuidad sexual.

4.1. Aumento de la violencia y las tendencias suicidas

Algunas series han te nido un impacto notable y directo en la conducta de los jóvenes. Un caso llamativo fue *El juego del calamar* (2021), serie que fue número 1 de audiencia en 94 países y fue vista por 142 millones de espectadores. Aunque dirigida a mayores de 16 años, muchos niños la vieron, imitaron sus juegos y replicaron escenas violentas en los patios escolares. Su estética llamativa y las dinámicas de juegos infantiles facilitaron la identificación de los menores, pero las consecuencias fueron tremendas. En Bélgica, muchos niños reprodujeron el juego "luz verde-luz roja" dándose puñetazos en los recreos, y escenas similares se reprodujeron en España Reino Unido y Francia. Los expertos advirtieron que los niños no tienen los recursos emocionales para asimilar este tipo de violencia visual, que puede generarles mucha ansiedad o anestesiarlos y endurecerlos hasta normalizar esas conductas. Además, la serie transmitía un mensaje materialista: "vales lo que puedes comprar". Los niños corrieron el riesgo de entender que hace falta poner en riesgo la vida con tal de obtener los millones del premio final. Solo ver el primer capítulo ya es desaconsejable para un menor, porque muestra que recibir bofetadas a cambio de dinero es perfectamente legítimo.

El caso más notable ha sido *Por trece razones* (2017), sobre el suicidio de una joven. Tras su estreno, aumentaron las búsquedas de los jóvenes en internet sobre cómo suicidarse o cómo quitarse la vida. Aunque los productores defendieron que la serie abría la posibilidad de conversar con los hijos sobre el tema, estudios posteriores demostraron que solo un 30% de los adolescentes hablaron de la serie con sus padres, mientras que el 81% la comentaron con sus compañeros de clase. Además, un 50% de los jóvenes con tendencias suicidas afirmaron que la serie agravó su situación y pensaron de nuevo en él. Otro estudio posterior, financiado por el Instituto Nacional de Salud, reveló un aumento del 29% en suicidios de adolescentes en EE.UU. tras la emisión de la segunda temporada.

4.2. Normalización de la promiscuidad sexual

En los últimos años, diversas series televisivas han ejercido una influencia profunda sobre las audiencias juveniles, presentando el sexo casual y la promiscuidad sexual en su conjunto como algo perfectamente normalizado en la esfera personal y social. La fuerza de estas narrativas reside en su capacidad de conectar con las preocupaciones existenciales de los adolescentes y en el modo visual y emocionalmente intenso en que representan dichas problemáticas. Y el resultado es que estas historias presentan modelos que parecen más auténticos que los aprendidos en la escuela o en el hogar.

Una de las producciones más impactantes ha sido *Euphoria* (HBO), que aborda sin filtros temas como la adicción a las drogas, la confusión en la identidad sexual, los problemas de salud mental y las relaciones afectivo-sexuales disfuncionales. Su estética visual poderosa y su tratamiento emocionalmente crudo generan una fuerte identificación en los jóvenes, quienes encuentran en personajes como *Rue* un reflejo —o una proyección— de sus propios conflictos internos. Esta serie ha redefinido los códigos narrativos de las ficciones juveniles, convirtiéndose en un fenómeno cultural con gran capacidad de sugestión. Su elevada audiencia (una media de 16'3 millones por episodio en EEUU durante la segunda temporada) la convirtieron en la segunda serie más vista de HBO y la más influyente de esta plataforma para la audiencia juvenil.

En una línea más explícita y supuestamente más "educativa" (de ahí el título), *Sex Education* (Netflix) ha ejercido una notable influencia al tratar con naturalidad la actividad sexual prolífica entre adolescentes. Al presentar un abanico amplio de orientaciones, problemas y emociones relativos a la sexualidad, esta serie ha dado por sentado que uno puede escoger su orientación en este campo, y que, en definitiva, el sexo no tiene por qué ir unido al amor o al compromiso. Ha normalizado que estos temas se tratan en el ámbito escolar, y no en el familiar, y que todos los comportamientos sexuales son igualmente aceptables si surgen con espontaneidad. Su tono accesible y empático ha logrado que muchos jóvenes se sientan identificados y acompañados en procesos íntimos como el descubrimiento de la identidad sexual o el consentimiento en las relaciones. Esta serie inglesa fue vista por 55 millones de personas en su primer mes, y la repercusión en España fue enorme, más aún que Euphoria.

Entre las creaciones españolas , *Élite* (Netflix) se ha consolidado como un referente juvenil al mezclar drama, crimen y erotismo en un contexto de instituto de élite. Su influencia radica tanto en la representación de la diversidad sexual y social como en la normalización de conductas como la promiscuidad, el hedonismo o la competitividad tóxica. Su narrativa acelerada, repleta de giros y tensión emocional, genera adicción entre los espectadores jóvenes, que muchas veces asumen sus modelos relacionales como realistas o deseables, a pesar de su naturaleza extrema o ficcional. En su primera temporada fue vista en más de 20 millones de cuentas de Netflix, y la segunda temporada generó seis veces más demanda en España y Estados Unidos, convirtiéndose en la serie juevenil de mayor impacto en nuestras fronteras.

Finalmente, *Heartstopper* (Netflix) ha sido celebrada por ofrecer una visión idealizada del colectivo LGTBI. A través de una historia de amor entre dos jóvenes que se descubren y se aceptan, la serie ha logrado dar una imagen positiva y supuestamente muy sincera del amor heterosexual. Su tono amable, sin renunciar a la profundidad de las emociones, ha generado una masiva aceptación de la diversidad sexual con un enfoque pretendidamente pedagógico y emocionalmente muy cuidado. La cifras de su impacto son también enormes: en la semana de su estreno alcanzó 14'5 millones de horas vistas, en la segunda subió a 24 millones, y la tercera añadió 15 millones más. En España y otros países ha estado en el top 10 de series más vistas, y Netflix ha anunciado ya que después habrá una película.

El problema está en que estas series no solo entretienen: funcionan como espejos culturales, espacios de aprendizaje y marcos de referencia para la construcción de la propia identidad. Su capacidad para influir en las actitudes y valores de las nuevas generaciones subraya la necesidad de una reflexión crítica sobre sus contenidos. De ahí la necesidad de analizar cómo se produce la influencia en el cerebro de los espectadores.

5. Cómo influyen las series en los valores y estilos de vida

Hemos visto que las series ejercen una notable influencia en las audiencias, y especialmente en los jóvenes. En este campo, la psicología de la imagen y la narrativa audiovisual ha identificado cuatro efectos principales que vamos a analizar: socialización, legitimación, sugestión e identificación. Vamos a estudiarlos uno a uno.

5.1. Socialización a través de las narraciones audiovisuales

Las películas y series se han convertido en un medio de educación informal cada vez más poderoso, especialmente en un contexto donde las instituciones tradicionales —la familia, la escuela, la religión o el entorno vecinal— han perdido autoridad o presencia. Según Blumer y Hauser, cuando estas instancias de socialización se debilitan, el cine y la televisión asumen un rol central como fuentes de ideas, valores y modelos de conducta. Esta situación es particularmente visible en los adolescentes, quienes muchas veces encuentran en las series más orientación sobre cómo vivir que en sus entornos educativos o familiares.

El sistema educativo actual tiende a enfocarse exclusivamente en la transmisión de conocimientos, mientras evita la formación en valores por temor a ser acusado de adoctrinamiento. Como resultado, los jóvenes recurren al contenido audiovisual para aprender sobre relaciones familiares, vínculos afectivos, conflictos éticos o decisiones personales. En ausencia de adultos que orienten con claridad, los personajes de ficción se convierten en modelos de referencia: lo que ven en pantalla se percibe como "real" y socialmente validado, incluso si es puramente ficticio.

Esta realidad ha sido reconocida incluso por figuras de la industria, como el productor David Puttnam, creador de películas llenas de valores: *Carros de fuego*, *La Misión*, *Los gritos del silencio*. En una conferencia declaró: "Soy consciente de que la mayor influencia cultural y social que tuve fue el cine. (...) Toda mi base ética se formó no en casa o en la iglesia, sino a través de las películas americanas de los años cincuenta. El despertar de un conjunto de creencias éticas con las que afrontar la vida, vino, en mi caso, del cine".

Desde una perspectiva sociológica, las series también contribuyen a crear una cultura uniforme, compartida y moralmente homogénea, centrada en valores como el hedonismo, el relativismo o el individualismo. Estas propuestas chocan con otros discursos —como el esfuerzo, la disciplina o el compromiso— que, por no estar presentes en el universo narrativo audiovisual, resultan ajenos o incluso son rechazados por los jóvenes.

5.2. Las series como agentes de legitimación

Más allá de socializar unos u otros valores, las series legitiman conductas que no siempre están aceptadas socialmente. Andrew Tudor distingue dos funciones clave del audiovisual: ofrecer un "mapa cultural" para interpretar la realidad (socialización), y justificar ciertas creencias y comportamientos (legitimación). De este modo, prácticas antes consideradas socialmente problemáticas —como la infidelidad o el adulterio— se presentan hoy como aceptables o incluso deseables, gracias a su representación constante y positiva en las ficciones televisivas.

Por ejemplo, en series juveniles españolas como *Física o Química*, *Élite* o *SKAM*, la promiscuidad y los cambios de pareja entre adolescentes se muestran como expresiones legítimas del amor auténtico.

Otro ejemplo es el tratamiento del adulterio en series como *The Good Wife* o *Homeland*, donde las protagonistas mantienen relaciones extramatrimoniales que son justificadas por la narrativa como necesarias para su realización personal o emocional. Estas historias no

solo muestran el adulterio, sino que lo enmarcan como una expresión válida de libertad o de “amor sincero”, restándole gravedad moral.

En definitiva, el mundo audiovisual actúa como un espejo simbólico donde los espectadores buscan su identidad y validan sus decisiones. Al ver estas conductas representadas como normales o deseables, los jóvenes tienden a aceptarlas como legítimas en su propia vida. Así, las series no solo reflejan la cultura contemporánea, sino que la moldean activamente.

5.3.La capacidad sugestiva de las series

Las series de televisión tienen una notable influencia psicológica en los espectadores, especialmente en los jóvenes, debido a un mecanismo fundamental: la sugestión de realidad.

La sugestión es uno de los efectos más potentes del medio audiovisual. A diferencia de otros constructos narrativos como la literatura o la radio, las series presentan una realidad visual, sonora y emocionalmente intensa que se percibe como una experiencia vivida. Esto se debe a su naturaleza audiovisual: es algo que vemos con nuestros propios ojos, tenemos la sensación de que estamos viviendo algo real.

Es revelador, por ejemplo, el caso que me contó un padre tras una conferencia. Su hija de 13 años había comenzado una relación de noviazgo con un chico de 16. Él quiso explicarle la importancia de la relación que iba a comenzar, pero ella le cortó de inmediato: “Papá, ¿qué me cuentas sobre el noviazgo? ¡Si yo ya sé lo que es el noviazgo! Lo he visto, *lo he vivido*”. “En verdad –me contaba el padre– lo ha visto en la serie que sigue; y cree subjetivamente que ‘lo ha vivido’”. Esto se debe a la capacidad sugestiva de la ficción: ella había asimilado la trama como algo experimentado en primera persona. Esas imágenes le habían permitido asumir la instancia de “testigo presencial”: consideraba verdaderamente que había protagonizado esos hechos, y por tanto le parecían más reales que las explicaciones de su padre.

Además, el visionado compulsivo de series —conocido como binge-watching— refuerza este efecto. Las maratones de series, comunes en adolescentes y adultos jóvenes, permiten una inmersión prolongada que intensifica el impacto emocional. Según estudios en Estados Unidos y América Latina, una alta proporción de la población realiza estos atracones de forma habitual, lo cual no solo afecta el bienestar físico y mental, sino que amplifica la interiorización de los valores y comportamientos mostrados en pantalla.

5.4. Identificación y transferencia de personalidad

La sugestión psicológica de una serie, orquestada por la música, el sonido y la imagen en movimiento, se agranda por un proceso de empatía con los personajes denominado “transferencia de imagen o de personalidad”, que se alcanza cuando el espectador se pone en lugar del personaje, asume sus ideales y empatiza con sus emociones. Cuando se produce esa identificación —cosa que no ocurre siempre, pero que es más frecuente en los jóvenes y adolescentes—, el espectador tiende a reducir las diferencias de actitud y de convicción con el protagonista, porque desea parecerse lo más posible a él. Si el personaje

rechaza el compromiso matrimonial y ve más sincero el amor libre, el espectador empatizará con ese planteamiento, porque *lo sentirá* como aquel. Y si aprueba el aborto, o el divorcio, o la eutanasia y muestra que eso le hace sentir más libre y más feliz, el espectador lo *sentirá* igual, lo aprobará internamente durante el visionado de la serie, aunque sus convicciones sean muy diferentes; y eso dejará su huella para cuando deje de visionar el capítulo o la serie entera.

Este fenómeno es más común entre personas con formación superficial o valores poco consolidados. Pero es también fuerte en los jóvenes por la conexión emocional que experimenta, lo cual puede llevarle a revisar o incluso rechazar principios adquiridos en casa durante años. Así, una serie puede transformar actitudes personales hacia temas fundamentales como la fidelidad, el compromiso o el sentido de la vida en pareja, especialmente si la exposición es constante y emocionalmente intensa.

6. Conclusiones

Las series televisivas han evolucionado de ser un mero entretenimiento a convertirse en un poderoso agente de influencia cultural y personal, especialmente entre los jóvenes. Su capacidad de moldear percepciones, comportamientos y valores se manifiesta en la redefinición de ámbitos científicos y épocas históricas hasta la normalización de conductas éticamente cuestionables. A través de narrativas intensas, las series actúan como referentes simbólicos que sustituyen, en muchos casos, a las instancias tradicionales de maduración del carácter, como la familia o la escuela.

Hemos visto cómo las series influyen mediante cuatro mecanismos clave: socialización, legitimación, sugestión e identificación. Estos mecanismos explican por qué los jóvenes asimilan como reales y aceptables muchas de las conductas que ven en pantalla, desde el consumo de drogas o la promiscuidad, hasta la violencia o el suicidio. Casos como *Euphoria*, *Por 13 razones* o *Élite* evidencian este fenómeno. Las series no solo reflejan el mundo: también lo configuran.

En esta tesitura, resulta muy recomendable vivir una dieta digital que Celia Galatolo (*Family and Media*, 28.IV.2005) resumía en cinco consejos de mucho sentido común, pero aún poco practicados en las familias; entre ellos: compartir las experiencias mediáticas en familia, desde dibujos animados a películas o series (la “pizza con serie” de los viernes por la noche) y, sobre todo, hablar con los hijos de las series a las que se han enganchado. Basta un poco de reflexión serena, al margen de la fascinación audiovisual, para hacer ver las deformaciones históricas, las conductas inapropiadas, las valoraciones sobre el amor y el compromiso que han asumido como propias, casi sin darse cuenta, por la identificación con personajes “carismáticos”.

En todo caso, nunca podremos olvidar que los padres son la primera referencia de los hijos. Si estamos cerca, también en el consumo audiovisual, filtraremos la influencia que, sin nosotros, podría ser fuerte y perniciosa en sus mentes aún en formación.