

### ACTIVIDAD 1

Eres estudiante de psicología y vas a participar en una conferencia sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental. Basándote en el artículo, analiza cómo el fenómeno del desplazamiento fatal puede afectar negativamente el bienestar psicológico. Luego, presenta estrategias para mitigar este hábito y fomentar un uso más saludable de la tecnología (unas 300 palabras).



**¿Qué es el desplazamiento fatal y por qué deberías evitarlo?**

El desplazamiento fatal es un fenómeno creciente y preocupante que se caracteriza por el consumo excesivo y obsesivo de noticias negativas a través de dispositivos móviles y ordenadores. El concepto nace del acto de desplazarnos hacia abajo en las redes sociales, es decir, lo que hacemos al deslizar por el *feed* de Instagram o cuando pasamos de un vídeo a otro en TikTok.

El concepto se popularizó durante la pandemia del COVID, ya que las personas buscaban constantemente actualizaciones sobre la crisis sanitaria. De esta manera, los usuarios se ven atrapados en un interminable proceso de consultar noticias impactantes, exageradas o alarmistas, en redes sociales o sitios web de noticias. Actualmente, el desplazamiento fatal se ha instalado en otras temáticas como la política, el cambio climático y conflictos globales.

Las causas del fenómeno son diversas. Primero, la necesidad de estar constantemente informados, especialmente durante crisis globales o eventos significativos. En segundo lugar, los efectos de las redes sociales y su diseño adictivo, planteado para mantener la atención de los usuarios durante largos periodos de tiempo a través de la generación de respuestas emocionales fuertes. Finalmente, la ansiedad y el estrés provocados por tiempos de incertidumbre.

El Parlamento Europeo es especialmente consciente de las implicaciones que tiene el diseño adictivo de las redes sociales y está trabajando para regularlo. En el caso del desplazamiento fatal, es un hábito nocivo que puede tener un impacto considerable en la salud mental y física. Al comprender sus causas y efectos y adoptar estrategias para evitar caer en él, podemos proteger nuestro bienestar. Es imprescindible equilibrar la necesidad de estar informados con el cuidado de la propia salud mental y emocional.

<https://compromiso.atresmedia.com/>

### ATENCIÓN

- Escribe tus respuestas en la Hoja de Respuestas nº 2 [ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ 2].
- Intenta realizar todas las actividades.
- Dispones de **120 minutos** para terminar esta parte del examen.

**ACTIVIDAD 2.**

Eres periodista y te han pedido un artículo (unas 300 palabras) para la revista *Mundo digital*. Escríbelo basándote en la información del texto. Has de:

- informar a los lectores en torno a la naturaleza del podcast y los resultados de la investigación realizada por *Media Analysis* y
- opinar sobre si esta herramienta mediática contribuye a la democratización de la información o a la manipulación del público.



ΠΗΓΗ: Νέες Τάσεις στη Δημοσιογραφία: Η περίπτωση των podcast | medianalysis.net

**ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**