

PLANTILLA DE COMENTARIO CRÍTICO (4º ESO)

Paz mental

Cada día, al mediodía, enciendo la televisión y veo las noticias. Siempre me encuentro con la misma inquietud: ¿hasta cuándo tendremos que soportar la constante retransmisión de solo malas noticias?

Si bien la política, los desastres medioambientales o las enfermedades son esenciales para nuestra comprensión del mundo, la continua exposición a contenido negativo puede tener un alto impacto en la salud mental.

Ojalá fuera condición obligada que de manera habitual se incluyeran noticias esperanzadoras, que contribuyeran a la felicidad común. Por descansar un poco de todo lo oscuro que nos rodea.

“Cartas al director”, *El País* (21/02/2025)

Tesis	
Tema, ideas principales y tesis defendida por el autor.	El texto trata la necesidad de noticias periodísticas positivas, ya que en los informativos del mediodía solo recogen malas noticias que, aunque son necesarias para conocer la sociedad en que vivimos, producen un impacto negativo en la salud mental del oyente.
Argumentación	
Mostrar la coincidencia o el desacuerdo con ejemplos próximos que las confirmen o desmientan. Diferentes tipos de argumentos.	De acuerdo con lo anterior, las malas noticias no ayudan a la hora de evadirnos de la realidad, la cual ya es negativa, porque en el mundo hay guerras, mucha gente vive en la calle o la delincuencia continúa en aumento. Estas temáticas se repiten en los informativos a diario y el visionado de los mismos produce sensación de inseguridad con la vida real y con el día a día. Actualmente, hay trastornos mentales que hacen que personas se vean incapaces de salir a la calle por miedo a lo que se puedan encontrar. Esto es fruto de esa visión negativa de la realidad, pues en las noticias no se muestran noticias positivas ni esperanzadoras. Así, esa gente que por temor no sale de su casa, tiene la certeza de que fuera todo es malo. No se puede obviar que la televisión es una fuente de entretenimiento que ayuda a evadirse de la realidad. Muchas personas al regresar a sus hogares tras una intensa jornada laboral desean olvidar sus problemas diarios mientras su mente se encuentra entretenida. Si lo que ve en la televisión es negativo, hace que sus posibles problemas del día a día se magnifiquen.
Conclusión	
Resumen de las ideas y cierre	Si en los informativos se mostrasen aquellos aspectos de la sociedad, de la política o de las relaciones entre países que albergasen algo de esperanza, seguro que se viviría un poco más felices.

