



EXAMEN RESUELTO Y EXPLICADO

Comentario de Texto

UNED Acceso 25 y 45.

Convocatoria de Junio 2023 resuelta: resumen modelo, tema esencial explicado y guía de opinión personal con los conectores clave en negrita.

3

preguntas

Junio 2023

convocatoria

NORMAS DEL EXAMEN

Dispones de 1 hora para hacer el examen. Debes responder a las 3 preguntas sobre el texto, sin elegir entre ellas: resumen (3 puntos), tema esencial (2 puntos) y opinión personal razonada (5 puntos). Cuida especialmente la ortografía y la redacción.

VÍCTOR LAPUENTE, *EL PAÍS* (TEXTO ADAPTADO)

Las redes sociales sirven para dos cosas: conectarnos y compararnos. Lo primero nos enriquece, porque nos acerca a personas e ideas lejanas, y lo segundo nos empobrece, porque nos pone en una pirámide mental en la que los más populares de la clase, la oficina o la pandilla ocupan la cúspide y nosotros unos cuantos escalones por debajo. Esa montaña es virtual, pero tiene un coste real y continuo sobre nuestra psique. Estamos enchufados a las redes varias horas todos los días del año, yonquis del chute de dopamina, breve y superficial, que nos proporcionan estas plataformas digitales al enseñarnos que miles de personas le han dado «me gusta» a nuestra foto o tuit. Estas gratificaciones inmediatas nos vuelven adictos porque no satisfacen, sino que estimulan, nuestros deseos.

Pero una cosa es afirmar que las redes sociales generan ansiedad, y están detrás de la epidemia en la salud mental que parece extenderse como una sombra por todo el planeta desde hace aproximadamente una década, y otra cosa es demostrarlo científicamente. ¿Y si lo que está sucediendo es que los jóvenes declaran ahora unos niveles más altos de ansiedad y depresión no porque objetivamente sufran más, sino más bien al contrario, porque son emocionalmente más maduros y, para ellos, los problemas mentales no tienen el estigma que coartaba a generaciones anteriores?

Varios estudios científicos descartan esta hipótesis alternativa y confirman los peores augurios. Como señala el psicólogo social Jonathan Haidt, a partir de 2012, año en el que las redes sociales generalizan y fomentan el uso de botones como «retuitear», «compartir» y «me gusta» en los dispositivos móviles, se disparan en los Estados Unidos los diagnósticos de trastornos mentales en adolescentes. El porcentaje de chicas que ha sufrido un episodio de depresión ha escalado hasta casi el 30 %. Esto podría deberse a que los jóvenes de hoy simplemente son más sinceros que los de ayer, pero eso no explicaría el aumento de los ingresos hospitalarios por heridas autoinfligidas (de casi el 200 % desde 2010 para niñas de entre 10 y 14 años) o los suicidios (que se han duplicado para todos los menores de 10 a 14).

Quizás las personas adultas escapamos a sus ardidés, pero los más jóvenes quedan atrapados en las redes sociales. Así que, como en el anuncio de los pezqueñines, hay que responder: ¡No, gracias! Debemos dejarlos crecer.

1 Resumen del texto (de 5 a 8 líneas). 3 puntos

Resumen modelo:

El texto explica que las redes sociales tienen una doble cara: conectan a las personas, pero también generan una comparación constante que perjudica la salud mental, alimentada por la dopamina de los "me gusta". El autor plantea y descarta la hipótesis de que el aumento de ansiedad y depresión declarado por los jóvenes se deba solo a que hoy hablan más abiertamente de salud mental, apoyándose en datos del psicólogo Jonathan Haidt: desde 2012, con la generalización de botones como "compartir" o "me gusta", se disparan los diagnósticos de trastornos mentales, las heridas autoinfligidas y los suicidios entre adolescentes, especialmente entre chicas. El autor concluye que, si bien los adultos pueden escapar mejor a estos mecanismos, los más jóvenes quedan atrapados en ellos, y aboga por proteger su desarrollo frente a las redes sociales.

2 ¿Cuál es el tema o idea esencial del texto? 2 puntos

a) Está demostrado que las redes sociales influyen negativamente en la salud mental de los jóvenes. **CORRECTA**

b) Las redes sociales sirven para dos cosas: conectarnos y compararnos.

c) A las generaciones anteriores no les afectan negativamente las redes sociales.

Por qué es esa y no las otras:

La opción correcta es la a). La opción b) es solo la frase inicial que introduce el tema, no la conclusión del texto, que va mucho más allá al aportar datos y estudios concretos. La opción c) es una afirmación que el propio texto matiza ("quizás las personas adultas escapamos a sus ardides"), pero no es la idea central ni está formulada de forma tan tajante en el texto. El argumento que recorre todo el artículo, reforzado con los datos de Jonathan Haidt sobre el aumento de trastornos mentales, heridas autoinfligidas y suicidios desde 2012, es que sí está demostrado el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental juvenil, que es la opción a).

Guía de opinión (idea básica, sin copiar el texto):

No repitas los datos de Jonathan Haidt ni la cifra del 30 %: aporta tu propia visión sobre el uso de redes sociales entre los jóvenes que conoces, o tu propia experiencia con la comparación social en redes.

Por mi parte, comparto la preocupación del autor por el impacto de las redes en la salud mental de los adolescentes, sobre todo por la exposición constante a la comparación social.

Ahora bien, creo que no toda la responsabilidad debe caer en las plataformas: la educación familiar y escolar en el uso crítico de las redes también es clave.

Además, medidas como retrasar la edad de acceso a redes sociales o limitar ciertas funciones (contadores de "me gusta" visibles, notificaciones constantes) podrían reducir parte del daño sin eliminar sus beneficios de conexión.

En conclusión, creo que proteger a los más jóvenes de estos mecanismos de adicción debería ser una prioridad compartida entre familias, escuelas y las propias empresas tecnológicas.

Cómo usar los conectores para aprobar fácil:

Los conectores (Por mi parte, Ahora bien, Además, En conclusión) organizan la opinión en postura, matiz sobre responsabilidad compartida, propuesta concreta y cierre. Es una estructura muy útil para textos sobre tecnología y sociedad, un tema recurrente en este examen. Alternativas: en mi opinión, no obstante, asimismo, para terminar.

¿Quieres practicar tests como este?

Entra gratis en cazaplazar.es y sigue preparando Comentario de Texto con preguntas reales de exámenes anteriores.

[Empezar test gratis](https://cazaplazar.es)