



## NOTICIAS NEGATIVAS

Vuelvo al libro “El puente donde habitan las mariposas”, de Nazareth Castellanos, para extraer el siguiente párrafo:

*“La regularidad de noticias negativas hace que nuestro cerebro genere una asociación y sobrevalore el número de acontecimientos negativos en el mundo. Cualquier situación la vivimos con mayor stress biológico si antes hemos leído una noticia negativa”.*

Celebro que desde la neurociencia nos confirmen algo que por pura experiencia algunos ya sospechábamos: que el mundo a menudo tan catastrófico que nos pintan las noticias no es el mundo (es sólo una parte de él) y que efectivamente, la constante exposición a las noticias negativas nos condiciona la vida en su conjunto. Somos más reactivos y estamos de peor humor tras cada baño de noticias, porque nos activa el stress, el miedo en algunos casos, y el malestar por la visión de la realidad que nos transmiten.

Me reconozco adicto a los titulares de los noticiarios. Los veo cada día, y más ahora que a través de las plataformas de los propios canales de televisión los puedo ver a la hora que me vaya bien, sin tener que estar atento a la hora de comienzo. Y llevo ya un tiempo dándome cuenta del mal rollo que me generan. Hay ya demasiadas cosas, en especial demasiados dramas, que no necesito conocer, porque no puedo hacer nada al respecto y porque no me aporta nada conocerlos.

Llevo ya algunas semanas cambiando de rutina: si algo me interesa, lo busco. Pero no me dejo bombardear con todas las noticias en secuencia. Y reconozco que mi mirada está cambiando. Me he desinteresado totalmente por las peleas políticas (que cuando te desenganchas de ellas te das cuenta de que son de patio de colegio), paso de los titulares grandilocuentes de los grandes personajes que acaparan los medios, y tengo más tiempo -y sobre todo más lucidez y serenidad- para dedicar mi atención a cosas que proactivamente elijo, y que sí me importan.

Tenemos, con los medios actuales, la oportunidad única de ver lo que decidimos ver en lugar de tragarnos lo que nos sirven como menú en cada telediario. Aprovechémoslo porque como nos explica la neurociencia viviremos el resto de momentos de la vida de una forma mucho mejor.