

SIN NOTICIAS NEGATIVAS

Por qué hacerlo

El fenómeno tiene nombre desde 2020: **doomscrolling**, consumir compulsivamente noticias negativas. La literatura es reciente y menos madura que la de otros hábitos de esta biblioteca, pero apunta consistentemente en la misma dirección:

- Asociación entre consumo diario de medios sociales y tradicionales durante la pandemia y **más síntomas de salud mental**.
- El doomscrolling se asocia con **ansiedad existencial** y con ****pesimismo sobre la naturaleza humana**** (estudios en Irán y EE. UU.).
- Un experimento comparó doomscrolling con **"kindness scrolling"** (consumir contenido amable): el segundo **aumentó el ánimo positivo y el optimismo** y redujo los sentimientos negativos.

Qué NO dice la evidencia

Este es el hábito con la evidencia más floja de todos los que llevo fichados, y hay que decirlo antes que nada.

1. **Casi todo es correlacional y con medidas autoinformadas.** Quien ya está ansioso consume más noticias negativas: **la flecha puede ir perfectamente al revés.**
2. **Muchos datos son de la pandemia**, un contexto excepcional que no se puede generalizar.
3. ****Las afirmaciones sobre cortisol y amígdala que circulan son en su mayoría divulgación, no medición directa en estos estudios concretos.** No las uses en un vídeo sin encontrar el trabajo que las midió.**
4. **No hay ensayos largos** de "dejar las noticias" con resultados de salud.

Cómo adquirirlo

- Es un hábito **de restricción y de contexto**: se gana quitando la app de la pantalla de inicio, no resistiéndose.
- **Lo que sí apunta la evidencia es sustitución, no abstinencia**: el experimento del contenido amable sugiere que **cambiar lo que consumes** funciona mejor que **no consumir**. Encaja con el criterio que de verdad importa: **¿en lugar de qué?**

Fuentes

- Doomscrolling y salud mental durante la pandemia:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10074257/>

- Doomscrolling, ansiedad existencial y pesimismo (Irán y EE. UU.):

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882400071X>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.