

Textos NO Ficcionales

Guía de actividades *Texto expositivo*

Lea atentamente el siguiente texto y realice las actividades propuestas:

El consumismo y sus efectos en la salud mental de niños, jóvenes y adultos

El consumismo es un fenómeno social que impulsa a las personas a comprar bienes y servicios de manera excesiva, muchas veces sin una necesidad real. Se trata de un comportamiento promovido por la publicidad, las redes sociales y la presión social, que afecta a individuos de todas las edades. Aunque el consumo de productos y servicios es una parte fundamental de la economía, cuando se convierte en una práctica compulsiva puede generar graves consecuencias en la salud mental de quienes viven para consumir.

Este fenómeno tiene diversas causas. En primer lugar, la publicidad juega un papel clave en la generación del deseo de compra. A través de estrategias de marketing, las empresas crean necesidades artificiales y presentan sus productos como elementos esenciales para la felicidad y el éxito personal. Las redes sociales también contribuyen a este proceso, ya que muestran constantemente estilos de vida ideales, promoviendo la idea de que tener más equivale a ser más exitoso o más aceptado socialmente. Por otro lado, la presión social y la necesidad de pertenecer a un grupo llevan a muchas personas a comprar productos de moda o tecnología, aunque no los necesiten realmente.

El impacto del consumismo en la salud mental varía según la edad y la etapa de la vida de las personas. Sin embargo, en todos los casos, el deseo constante de comprar puede generar insatisfacción, ansiedad, estrés y hasta trastornos psicológicos más graves.

Los niños son uno de los grupos más vulnerables al consumismo, ya que desde edades tempranas están expuestos a la publicidad y a la tecnología. La industria del entretenimiento y los juguetes diseñan productos específicos para captar su atención y fomentar el deseo de poseer cada vez más objetos. Además, la publicidad infantil utiliza personajes animados, colores llamativos y música atractiva para persuadirlos.

Uno de los principales efectos negativos del consumismo en los niños es el desarrollo de una falsa sensación de felicidad asociada a la compra de bienes materiales. Los niños pueden volverse impacientes y frustrarse con facilidad cuando no obtienen lo que desean. Esta conducta puede llevar a problemas de autocontrol emocional, afectando su desarrollo psicológico y su capacidad para lidiar con la frustración.

Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, incentivado por el consumismo tecnológico, puede generar problemas como sedentarismo, trastornos del sueño y dificultades en la socialización. Los niños que pasan muchas horas en videojuegos o redes sociales tienden a interactuar menos con su entorno, lo que puede afectar sus habilidades de comunicación y su desarrollo emocional.

Cuadernillo de Lengua 4° año-Dos Ivañes Ediciones

En la adolescencia y juventud, el consumismo está estrechamente relacionado con la construcción de la identidad y el estatus social. En esta etapa de la vida, los jóvenes buscan definirse a través de su apariencia y de los objetos que poseen. La presión por tener la última tecnología, ropa de marca o seguir tendencias de moda puede generar ansiedad, estrés y baja autoestima.

Las redes sociales desempeñan un papel central en este fenómeno, ya que los adolescentes están constantemente expuestos a imágenes de influencers y celebridades que muestran un estilo de vida basado en el consumo. La comparación constante con estos modelos ideales puede generar un sentimiento de insatisfacción personal y frustración, ya que muchos jóvenes sienten que nunca tienen lo suficiente o que no cumplen con los estándares de belleza y éxito que se les imponen.

Además, el consumismo en los jóvenes puede derivar en problemas financieros y dependencia emocional de las compras. Muchos adolescentes comienzan a endeudarse desde temprana edad para acceder a productos de moda, lo que puede generar estrés y dificultades económicas en el futuro. También pueden desarrollar un patrón de consumo compulsivo, en el que comprar se convierte en un mecanismo para aliviar la ansiedad o mejorar su estado de ánimo temporalmente.

En la adultez, el consumismo sigue siendo un problema que afecta la salud mental. Muchas personas trabajan largas horas o se endeudan para mantener un estilo de vida basado en la compra constante de bienes materiales. La publicidad y la sociedad en general refuerzan la idea de que el éxito se mide por la cantidad de posesiones que se tienen, lo que lleva a muchas personas a vivir bajo una presión constante para ganar más dinero y comprar más cosas.

Uno de los efectos más comunes del consumismo en los adultos es el estrés financiero, que se produce cuando una persona gasta más de lo que puede permitirse y se ve atrapada en deudas. Esta situación genera ansiedad, insomnio y preocupación constante, afectando la calidad de vida.

Por otro lado, el consumismo también puede provocar una sensación de vacío emocional. Muchas personas buscan la felicidad en las compras, pero el placer que sienten al adquirir un producto es temporal. Con el tiempo, este comportamiento puede generar un ciclo de insatisfacción constante, en el que se necesita comprar cada vez más para experimentar la misma sensación de bienestar.

El consumismo es un fenómeno que afecta la salud mental de las personas en distintas etapas de la vida. Desde la infancia hasta la adultez, la búsqueda constante de bienes materiales puede generar ansiedad, estrés, insatisfacción personal y problemas económicos. Para evitar estos efectos negativos, es fundamental fomentar un consumo responsable, basado en la compra consciente y en la valoración de experiencias y relaciones por encima de los bienes materiales.

Actividades

Actividades

1. Comprensión lectora

- Qué es el consumismo y por qué se considera un problema en la sociedad actual?
- Cómo afecta el consumismo a la salud mental de los niños?
- De qué manera el consumismo influye en la identidad y autoestima de los adolescentes?
- Por qué el consumismo en los adultos puede generar estrés financiero y sensación de vacío emocional?

2. Relación con lo conceptual

- Explique por qué este texto es un texto expositivo
- Identifique en el texto el uso de lenguaje objetivo.

- Subraye palabras o frases que contengan vocabulario específico.

3. Análisis del lenguaje y estilo

- Encuentre en el texto verbos en **presente del modo indicativo** y explique por qué este tiempo verbal es característico de los textos expositivos.
- Identifique conectores de **causa-consecuencia** en el texto.
- ¿En qué persona verbal está escrito el texto? ¿Cómo contribuye esto a su **objetividad**?

4. Reflexión y debate

- ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en el consumismo en jóvenes y adultos?
- ¿Qué estrategias podrían aplicarse para reducir el impacto del consumismo en la salud mental?
- Organiza un debate en clase sobre la siguiente afirmación:
o "El consumismo es el principal causante de la ansiedad en la sociedad actual".

5. Producción escrita

- Redacte un resumen del texto en no más de siete oraciones.
- Escriba un texto expositivo breve sobre otro aspecto del consumismo, como su impacto en el medio ambiente o la educación.