

Texto 1: Redes sociales y salud mental

En la última década, las redes sociales se han convertido en un espacio fundamental para la vida de los adolescentes. Son un lugar de encuentro, de comunicación y de entretenimiento. Sin embargo, también existe un lado menos positivo: cada vez más especialistas advierten de que el uso excesivo puede afectar a la salud mental. La presión por mostrar una vida perfecta, la comparación constante con otras personas o la obsesión por los “me gusta” pueden provocar inseguridad, ansiedad o incluso depresión.

Es evidente que estas plataformas no son malas por sí mismas. Gracias a ellas, muchos jóvenes pueden expresar su creatividad, conocer gente nueva o informarse de lo que ocurre en el mundo. El verdadero problema aparece cuando se convierten en una necesidad diaria y no se sabe desconectar. En mi opinión, es imprescindible aprender a utilizar las redes sociales con equilibrio y espíritu crítico, recordando siempre que lo que vemos en internet no refleja toda la realidad. La vida no se mide en seguidores, sino en experiencias reales y relaciones auténticas.

Texto 2: Cambio climático y responsabilidad individual

El cambio climático es una de las mayores preocupaciones actuales y, aunque a veces lo veamos como un problema lejano, sus efectos ya se notan en fenómenos como las olas de calor, los incendios forestales o la falta de agua en muchos lugares del planeta. Ante esta situación, solemos pensar que son los gobiernos y las grandes empresas quienes deben tomar medidas, y es cierto que tienen una responsabilidad enorme. Pero eso no significa que nosotros, como ciudadanos, no podamos hacer nada.

Cada persona puede contribuir con pequeños gestos que, sumados, generan un impacto real: separar los residuos para reciclar, reducir el uso de plásticos, ahorrar energía en casa, usar más el transporte público o la bicicleta en lugar del coche. También es importante educar en el respeto por la naturaleza y exigir a los responsables políticos que actúen con decisión. En mi opinión, el cambio climático no es un problema que afectará solo al futuro, sino algo que ya está pasando. Si no cambiamos nuestra forma de vivir, las consecuencias serán irreversibles. Por eso debemos actuar desde ahora, tanto a nivel personal como colectivo.

Texto 3: Inteligencia artificial en la educación

La llegada de la inteligencia artificial (IA) está transformando muchos ámbitos de la sociedad, y la educación no es una excepción. Cada vez más estudiantes y profesores conocen y utilizan herramientas de IA para hacer tareas, resolver dudas o incluso generar resúmenes. Esto provoca un debate interesante: ¿es la IA una amenaza para el aprendizaje o una oportunidad para mejorarlo?

Por un lado, hay quienes piensan que estas tecnologías pueden hacer que los alumnos se vuelvan dependientes, evitando el esfuerzo personal. Si un programa puede redactar un trabajo o resolver un problema de matemáticas, el riesgo es que el estudiante no aprenda de verdad. Pero, por otro lado, la IA también puede convertirse en un recurso valioso: ayuda

a comprender explicaciones difíciles, ofrece ejemplos variados y permite un aprendizaje más personalizado.

En mi opinión, la clave está en cómo se utilice. No deberíamos rechazar la inteligencia artificial, porque forma parte del presente y del futuro, pero tampoco dejar que sustituya nuestro propio razonamiento. Usada con responsabilidad, puede ser una herramienta que motive, apoye y complemente el aprendizaje, siempre bajo la guía de los profesores y con el esfuerzo del alumnado como base principal.