

# EL CIRCUITO DEL PÁNICO: DOOMSCROLLING, DOPAMINA Y CÓMO RECONFIGURAR TU CEREBRO PARA UNA PAZ DIGITAL

CURSO VÍA ZOOM

**Fecha:** miércoles 08, 15, 22 y 29 de abril de 2026.

**Horario:** De 16:00 a 17:50 Hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

## **Lic. Fernando Hernández**

Especialista en liderazgo, colaboración, cambio y resiliencia. Presidente de la Asociación Mexicana de Resiliencia, Director de Resiliencia Organizacional. Miembro asesor del Consejo Mexicano de Psicología y de The DaVinci Institute. Premio nacional juvenil de Ciencia y Tecnología. Reconocido por la UNAM para la Fundación Carolina de España como jóvenes líderes de Latinoamérica.

Desarrolla programas y colabora como asesor en temas de resiliencia, liderazgo y cambio, desarrollo humano sostenible, gobernanza, negociación, psicología del cambio y desarrollo organizacional y social. Psicólogo por la UNAM, especialista en dirección estratégica de recursos humanos por la Universidad Complutense de Madrid. Acreditando Especialista en Ciencias de la Felicidad por Berkeley University. Especialista en gestión pública para el desarrollo; y en métodos de enseñanza y educación efectivos por el BID. En acreditación como Especialista en liderazgo y comunicación por la Universidad de Harvard.

## **Objetivos de aprendizaje**

Analizar el fenómeno del doomscrolling, la búsqueda compulsiva de noticias negativas como un hábito digital de alto costo psicológico y social. Identificar sus causas, mecanismos y consecuencias, para luego desarrollar estrategias prácticas que permitan transformar nuestra relación con la información digital, fomentando una navegación consciente, regulada y que proteja nuestro bienestar y nuestra capacidad de acción en el mundo.

## Sesiones

### **Sesión 1: Atrapados en el bucle: La psicología y el diseño detrás del Doomscrolling.**

Definición y características del *doomscrolling*. Análisis desde la psicología: sesgo de negatividad, ansiedad e ilusión de control. Cómo el diseño de plataformas (algoritmos, notificaciones, *feeds* infinitos) explota nuestras vulnerabilidades para mantenernos enganchados a ciclos de información catastrófica.

### **Sesión 2: El costo invisible: Impacto en la salud mental y la percepción del mundo.**

Exploración de las consecuencias: ansiedad crónica, desesperanza aprendida, parálisis, fatiga por empatía y síntomas de estrés postraumático indirecto. Cómo el *doomscrolling* distorsiona nuestra percepción de la realidad (síndrome del "mundo cruel"), erosiona la confianza social y afecta nuestro sueño y concentración.

### **Sesión 3: Desengancharse: Estrategias individuales para una dieta informativa saludable.**

Taller práctico de "higiene digital". Técnicas para identificar detonantes, establecer límites de tiempo y uso, realizar "ayunos" de noticias, y curar activamente fuentes de información. Herramientas de bienestar digital de los teléfonos. Desarrollo de un "protocolo personal" de consumo informativo que priorice la calidad sobre la cantidad y la acción sobre la pasividad.

### **Sesión 4: Del consumo pasivo a la acción informada: Recuperar la agencia en un mundo complejo.**

Cómo transformar la energía ansiosa en acción constructiva. Estrategias para diferenciar entre preocupación productiva e improductiva. Identificación de canales para involucrarse en causas sociales de manera saludable. La importancia del "optimismo trágico" y la construcción de narrativas esperanzadoras basadas en la acción local y la conexión comunitaria.

**Se entrega constancia de participación cumpliendo con el 80% de asistencia**

## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)