




María Gijón

@educarsinpantallas @mariaouioui





TÚ PUEDES DEJAR TU MÓVIL SI SABES CÓMO







100 herramientas infalibles para desenganchar tu cerebro de las pantallas

De 0 a 99 años





GROU

María Gijón
@educarsinpantallas @mariaouioui

TÚ PUEDES DEJAR TU MÓVIL SI SABES CÓMO

100 herramientas infalibles
para desenganchar tu cerebro
de las pantallas

GROU

A Frida y Martín, que habéis entendido muy bien mi preocupación sobre la exposición de menores de edad a las pantallas y, también, de los efectos en los mayores.
Aún nos queda la travesía del desierto de la adolescencia, pero sé que ya sois conscientes de los costes y riesgos que conllevan y lo transitaremos juntos.
Espero que tengáis una juventud lo más presente posible, valorando las relaciones y planes en persona por encima de todo.
No necesitáis un smartphone para validaros.
Os quiero.

A las madres valientes que he conocido, muchas de ellas ya amigas, en especial a Carolina, así como a todas las personas con las que he compartido el camino recorrido hasta aquí desde que nos unimos por una adolescencia libre de móviles. Ha sido y es un camino largo y duro, pero del que ya vamos

viendo frutos. La protección a la infancia y la adolescencia lo merece.

No nos rendiremos.

Muchas gracias.

PRÓLOGO

En 2011 abrí mi cuenta personal en Instagram. Al año siguiente, mi primera cuenta profesional, la de mi tienda: @mariaouioui. En 2015, @puertasratoncitoperez, dedicada a nuestro producto estrella. En 2019, sumé dos cuentas más: una para los eventos de emprendedoras que organizaba y otra que fue @educarsinestereotipos. Y en 2021, tras años compartiendo mis inquietudes sobre las pantallas, creé @educarsinpantallas. Por el camino, además, abrí otras microcuentas sobre diversos temas que me interesaban.

Como autónoma y consultora de redes sociales —he gestionado cuentas de más de diez empresas, aparte de las mías—, llevo trabajando con el móvil desde 2012, cuando fundé mi negocio. Te cuento todo esto para que sepas que no soy antitecnología. Todo lo contrario: valoro el poder de las redes sociales (con sus luces y sus sombras) para comunicar, vender y difundir mensajes relevantes.

También soy consciente de lo mucho que han cambiado las redes, sus algoritmos y en general todas las plataformas y apps digitales en los últimos dieciséis años, por eso agradezco cada día haber llegado a este mundo digital con treinta años, con mi

cerebro y mi autoestima bien formados.

Pero mi relación con la tecnología viene de lejos: a los catorce tuve un *beeper*; a los quince, un móvil de MoviLine solo para recibir llamadas, y a los dieciséis, mi primer teléfono de verdad: un Alcatel One Touch Easy. En 2008 abrí un blog y fui una de las creadoras de contenido más activas en 11870.com, el portal de los hermanos Encinar, fundadores de Idealista. Mucho antes de eso, mi formación fue principalmente experiencial y manipulativa. Hasta los quince años me formé en un colegio Montessori, el cual, junto con mi familia, me enseñó a valorar la autonomía, la experimentación, el contacto con la naturaleza y el pensamiento crítico.

Guando me convertí en madre, esa base me ayudó a tener algo claro: las pantallas no eran buenas compañeras ni en la crianza ni en el aprendizaje. Siempre sentí la necesidad de ofrecer otras alternativas y así lo compartía en mis cuentas. A raíz del confinamiento, muchas madres me escribían pidiendo ideas, alternativas a la tablet en el coche, libros o planes para hacer sin pantallas. De ahí nació *Educar sin pantallas*.

Hoy, el problema ya no es solo si poner o no la tablet en el coche. Es más profundo. **Vivimos en una hiperconexión constante que está erosionando nuestra atención, concentración, memoria**, que nos imposibilita estar cinco minutos sin recibir ningún estímulo; es decir, que está afectando a nuestra capacidad cognitiva y a nuestras relaciones interpersonales como personas adultas, así como al ejemplo que les damos a las niñas y

los niños.

Estamos ante un problema de salud pública del que debemos proteger lo más sagrado que tenemos como sociedad, que es la infancia y la adolescencia, como personas de pleno derecho y también como ciudadanía del futuro.

¿Te imaginas un mundo en el que gobernantes, policías, docentes, personal médico, de investigación o artistas no puedan concentrarse, expresarse con claridad, carezcan de empatía, no sepan manejar su frustración o tengan muy baja autoestima? Por desgracia, ese futuro no es ciencia ficción. Está más cerca de lo que pensamos. Si este libro ha llegado a tus manos —ya sea porque lo compraste o alguien te lo regaló—, probablemente ya hayas notado señales de exceso o dependencia del móvil.

Quiero que lo tengas claro desde el principio, y volveré a recordártelo en las páginas que siguen: NO ES CULPA TUYA. **La responsabilidad es de las empresas tecnológicas**, que han invertido millones en diseñar apps y plataformas adictivas utilizando todo lo que está en su mano para aprovechar nuestras vulnerabilidades y atrapar nuestra atención.

Es un patrón que ya vimos con las tabacaleras en los años ochenta y noventa: primero expandieron el mercado (entonces con las mujeres, ahora con menores), luego negaron los riesgos a pesar de la evidencia científica y solo después de millones de vidas perdidas llegó la regulación. Hoy, no obstante, el daño no es solo físico, sino mental. Y no tenemos cuarenta años para esperar.

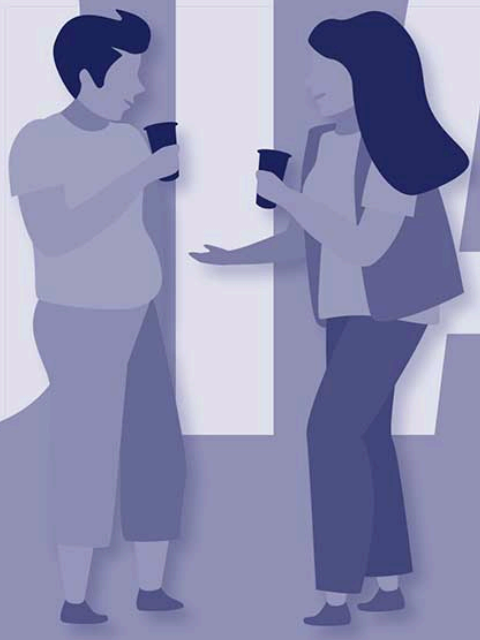
En estas páginas voy a compartir contigo cien ideas,

herramientas y estrategias que te ayudarán a vivir de una forma más desconectada y a utilizar menos el móvil. No necesitas aplicarlas todas. Solo escoge las que encajen mejor con tu estilo de vida y tus gustos. Lo importante es que te ayuden a desconectar y a establecer una nueva forma de desenvolverte en el día a día, en el trabajo, de viaje o en la educación de niñas, niños y adolescentes sin depender del móvil para todo.

Feliz desconexión,

María

DÍA A DÍA



No somos nosotros los que utilizamos el smartphone, sino el smartphone el que nos utiliza a nosotros. El verdadero actor es el smartphone. Estamos a merced de ese informante digital, tras cuya superficie diferentes actores nos dirigen y nos distraen.

Byung-Chul Han

En las últimas décadas, la industria tecnológica ha aprendido una lección que ya dominaron las tabacaleras y las empresas de bebidas alcohólicas: para crear dependencia no basta con que la gente use tu producto; tiene que formar parte de su rutina, de su identidad, de cada instante del día.

Así, el móvil ha pasado de ser una herramienta útil a convertirse en un compañero constante: está en la mesa, en la cama, en el baño, en el trabajo..., incluso en cada momento de pausa.

Nada de esto es por casualidad. Para quienes diseñan estas plataformas, cada gesto —desbloquear la pantalla, revisar las notificaciones, deslizar sin pensar— es una oportunidad para atrapar nuestra atención. Igual que el tabaco se normalizó después

de comer o en momentos íntimos y el alcohol se coló en todas las reuniones (e incluso patrocinaba fiestas y eventos juveniles hasta que las leyes lo prohibieron), la tecnología ha conseguido modelar nuestros reflejos: ahora miramos el móvil ante cualquier incomodidad, emoción o silencio.

Sin embargo, su objetivo no es hacernos la vida más fácil, sino capturar nuestra atención. Cuanto más automático sea el hábito, más difícil es notarlo... y más fácil es para las plataformas seguir moldeando nuestra vida sin que seamos conscientes de ello.

Por eso necesitan que no nos cuestionemos nada, que asumamos como natural (e irrefrenable) esta deriva digital, con argumentos como «no se le pueden poner puertas al campo» o «es que necesitamos el móvil para todo, es imposible luchar contra ello», como si la resignación fuera la única salida. Esta primera sección busca romper esa inercia. No se trata de rechazar la tecnología, sino de recuperar el control sobre esos pequeños gestos que, sin darnos cuenta, definen cómo vivimos. Cambiar un hábito empieza en lo cotidiano: caminar sin mirar la pantalla, no dejar el móvil como lo primero ni lo último del día o guardarlo cuando estamos con otras personas...

A continuación, encontrarás cuarenta herramientas concretas para reducir su presencia y levantar la mirada. Porque cada decisión consciente es una grieta en el sistema y un paso hacia una vida más libre.

1

DEL *SCROLL* AL CONTROL: DESCUBRE POR QUÉ COGES EL MÓVIL

Reducir uso del móvil | Personas adultas

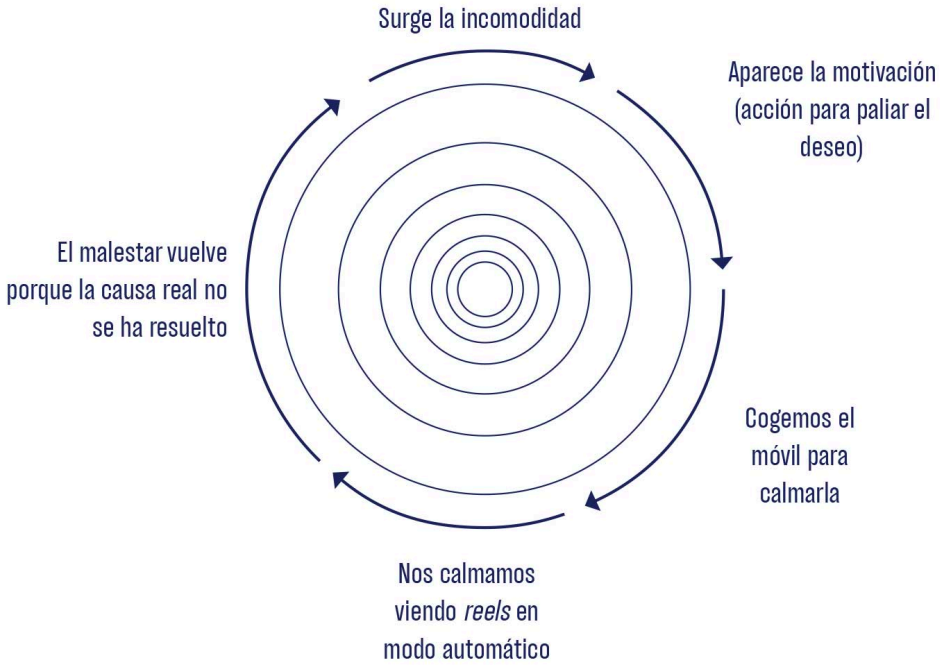
Seguro que usas el móvil para trabajar, conectar con otros, informarte o simplemente desconectar un rato... Pero lo cierto es que, aunque también lo usemos por esas razones, son otras las que nos incitan a **desperdiciar cantidades ingentes de tiempo** con apps diseñadas para atraparnos de una forma más sutil: **la necesidad de aliviar una incomodidad interna**.

¡Ojo! No seré yo quien reste un ápice de responsabilidad a las diferentes empresas que usan «patrones oscuros» (esos trucos de diseño que explotan cómo funciona el cerebro) para secuestrar nuestra atención y nuestro tiempo. **Pero, si entendemos por qué caemos en la trampa, podremos dejar de hacerlo.**

La clave es la siguiente: muchas veces no buscamos placer, sino escapar del malestar.

Como explica Nir Eyal, autor de *Inmune a la distracción*, «cuando pensamos que estamos buscando placer, en realidad lo que nos empuja es la querencia de liberarnos del dolor que nos provoca el deseo. El deseo de aliviar nuestra incomodidad es la causa origen de nuestro comportamiento».

El ciclo del *scroll* (y cómo salir de él)



Es decir, muchas veces, **el móvil se convierte en un analgésico emocional**, similar a otros «refugios» como la comida, el alcohol o las compras compulsivas. El budismo lo explica muy bien con el concepto *dukkha*, insatisfacción inherente.

Nunca es suficiente porque el alivio es temporal y el deseo se renueva.

Algunos ejemplos de lo que intentas calmar y cómo lo haces:

Incomodidad interna	Ejemplo de escape con el móvil
Aburrimiento.	*Scroll* infinito en redes.
Ansiedad social.	Revisar el móvil en situaciones incómodas.
Soledad.	Mandar mensajes, ver stories.
Inseguridad/comparación.	Observar vidas ajenas para medirnos.
Falta de propósito.	Perdernos en TikTok o Instagram.
Inquietud mental.	Juegos, vídeos, revisar bandeja de entrada.
Evitación de tareas difíciles.	Revisar el móvil «un segundo», que se convierte en treinta minutos.

Entender esto es revelador porque nos permite **analizar la causa real de lo que nos está incitando a llevar a cabo una conducta y así poder cambiarla por otra más saludable**.

Por ello, es fundamental que seamos conscientes del motivo que produce esa incomodidad y saber de qué formas saludables podemos gestionarlo: hacer deporte para liberar endorfinas, dar un paseo, escribir lo que nos preocupa, quedar con una persona de confianza y hablar del tema, etcétera. **Esto nos ayudará a tener el**

control sobre nuestro propio comportamiento y a no dejarlo en manos de quienes, conociendo que la mente humana se comporta de este modo, lo usan en su propio beneficio.

Dependiendo de cada quién, su personalidad y sus circunstancias, serán unos servicios u otros los que nos atrapen. Muchas veces, los patrones de diseño de las plataformas **nos proporcionan algo que podemos controlar y en lo que tener éxito** (likes, insignias, retos...), otras, parece que **nos sedan y sumergen en una sensación de calma** en la que no tenemos que pensar en nada (ver varios capítulos de una serie seguidos, hacer *scroll* infinito, escuchar pódcasts en bucle, etcétera). Además, **será probable que repitamos un comportamiento que en el pasado nos ayudó a aliviar la incomodidad que sentíamos**.

Así pues, la pregunta es: ¿cómo se rompe este ciclo? No voy a demonizar el móvil ni prohibirte usarlo, pero sí que te voy a dar unos pasos para que **seas tú quien lo use... y no sea él quien te use a ti**.

1. Pausa y pregunta

Cuando sientas el impulso de mirar el móvil sin una razón clara, haz una pausa y pregúntate: «¿Estoy sintiendo alguna incomodidad? ¿Qué estoy tratando de aliviar en este momento?».

Seguramente no obtengas una respuesta ni a la primera ni a la segunda, pero, a medida que te vayas escuchando y analizando, estas vendrán a ti. Tal vez estás evitando una emoción, una tarea,

una conversación pendiente o simplemente estar contigo mismo.

2. Aprende a tolerar la incomodidad

Lo importante es aguantar unos segundos sin ceder al impulso. No para reprimirlo, sino para observarlo. La incomodidad del deseo no te mata. Pero reaccionar siempre a él sí puede desgastar tu atención, tu energía y tu presencia.

3. Usa el móvil con propósito

Podemos dejar de usar el móvil como una vía de escape y empezar a usarlo como una herramienta consciente si nos preguntamos:

- «¿Para qué lo estoy usando?».
- «¿Qué siento antes, durante y después de usarlo?».
- «¿Esto me conecta o me adormece?».

Este ejercicio requiere franqueza, una sinceridad que te va a permitir gestionar mejor tu tiempo y tener mayor bienestar. **El uso excesivo del móvil** no revela nuestro deseo de divertimento; al contrario, **habla de nuestra dificultad para estar con nosotros mismos o con los demás sin distraernos**.

Por supuesto que puedes ver una serie, tumbarte a ver vídeos de cocina o escuchar un pódcast sin pensar en nada. ¡Eso está bien! Pero debe ser una elección consciente, no un reflejo

automático.

Al final, el poder no está en tu pantalla. Está en tu capacidad de observar, elegir… y soltar.

2

ANALIZA TU TIEMPO DE USO

Día a día | Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Sabes cuánto tiempo pasas con el móvil cada día? Seguramente más de lo que imaginas y, desde luego, de lo que necesitas.

Conocer tu patrón de uso es el primer paso para recuperar el control. No es lo mismo pasar seis horas escuchando música y una hora navegando por internet que pasar tres horas en WhatsApp y dos en Instagram o TikTok. El impacto en tu atención, tu energía y tus relaciones es muy distinto. Así que te invito a que cojas tu teléfono ahora mismo y compruebes tu tiempo de uso.

Instrucciones de tecnología



Si tienes iPhone: Ajustes ⇝ Tiempo de uso.

Si tienes Android: Ajustes ↷ Bienestar digital.

Allí verás, entre otros, tres datos clave:

1. Tiempo de uso total diario.

2. Apps que más usas.

3. Número de veces que has desbloqueado el móvil.



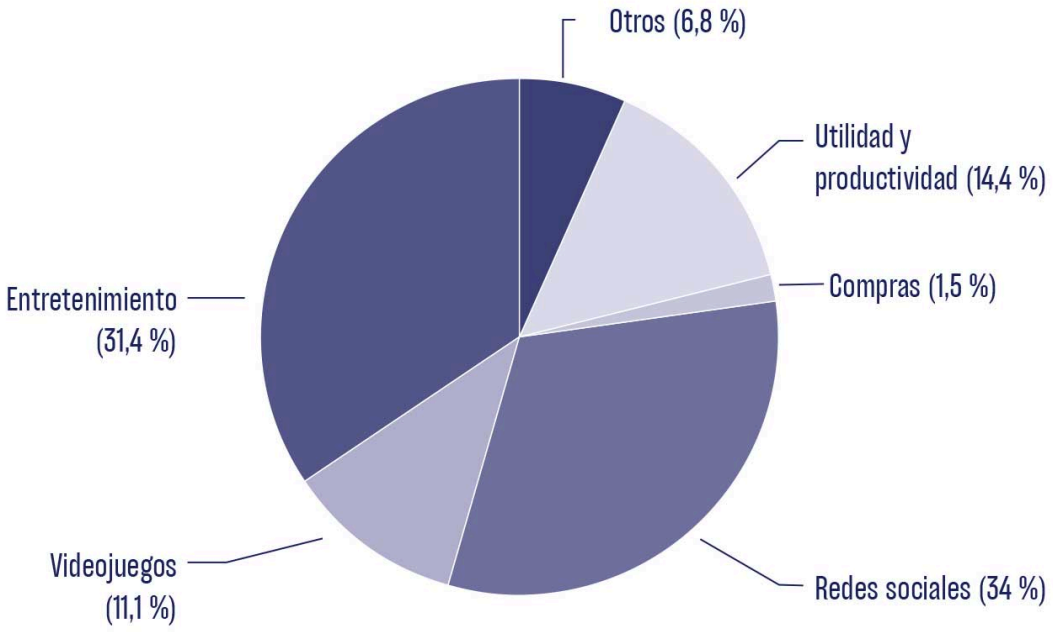
Ojo al dato

Como dato te diré que, según un estudio realizado por Línea Directa: en 2024, la **media de uso diario de los smartphones fue de 6 horas**. Este promedio varía según la edad: la **generación Z** (16-30 años) invirtió **más de 7 horas diarias**, de las cuales **4 horas** estuvieron dedicadas **exclusivamente a redes sociales**. Además, uno de cada cuatro jóvenes pasó más de 8 horas al día utilizando su smartphone. En el caso de las **personas mayores (más de 60 años),** el tiempo promedio fue de aproximadamente **3 horas diarias**, sobre todo para la comunicación y la lectura de noticias.

Ojo, porque estar en la media no implica que esté bien, pero ahora, con el dato de tu tiempo de uso en la mano, vamos a

analizar a qué lo dedicas.

No deja de ser irónico que los dos usos mayoritarios que le damos al smartphone sean las redes sociales y el entretenimiento, algo que podríamos realizar de forma presencial en lugar de virtual dedicando más tiempo a quedar con amigos y familiares y a hacer planes de entretenimiento en la vida real.



A qué dedicamos nuestro tiempo con el smartphone

(Fuente: <https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/smartphones-2024/>)

Ya tenemos **cuánto tiempo usas el móvil y en qué apps lo inviertes**, pero, ¡atención!, hay un dato más que debes analizar: las consultas al dispositivo, es decir, **el número de veces que**

desbloqueas el móvil para mirarlo.

Los datos nos dicen que la mayoría lo desbloquea más de ochenta veces al día, un tercio más de cien veces y los menores de veinticinco años lo miran una media de ciento cincuenta veces al día: ¡una vez cada siete minutos!

Los desbloqueos pueden ser por un disparador interno —aburrimiento, ansiedad, soledad...— o por uno externo —notificaciones, sonidos, vibraciones...—. Con independencia del motivo, esto tiene un coste personal: tu concentración. Según la investigadora Gloria Mark, de la Universidad de California en Irvine, tardamos 25 minutos y 15 segundos en recuperar el nivel de concentración que teníamos antes de ser interrumpidos.

Sí, has leído bien: 25 minutos. Esto significa que, si te interrumpen tres veces, pierdes casi una hora de trabajo productivo. De modo que, si desbloqueas el móvil diez veces sin intención, tu día se fragmenta en pedazos.

Ahora que ya sabes cuántas veces desbloqueas el móvil, estoy segura de que, la próxima vez que vayas a hacerlo, pensarás antes si realmente es necesario o puedes esperar. A lo largo del libro te daré otras herramientas que te ayudarán a hacerlo.

3

EVITA EL USO DE ASISTENTES PERSONALES EN EL MÓVIL

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Cuántas veces al día le pides a Siri, a Google o a ChatGPT algo que podrías resolver tú en menos de un minuto? Como recordar el nombre de una película, escribir una nota rápida o calcular algo. Seguro que muchísimas.

Cada vez que externalizas una actividad que podrías hacer tú, muere un gatito. No, en serio, por supuesto que hay externalizaciones que nos ayudan a ser personas más productivas y que nos ahorran tiempo. **Sin embargo, hay un problema: el coste cognitivo y de privacidad que tiene para ti.**

Veámoslo mejor con un ejemplo. Está claro que, si tienes que analizar un modelo de proyección financiera, tendrás que ayudarte

de un Excel, que hace todos los cálculos en segundos. En este caso, la herramienta está trabajando por ti de una forma muy eficiente y productiva. En cambio, si tienes que calcular cuánto te costará un kilo y medio de fruta si el kilo está a 3,85 €, ¿crees que merece la pena preguntárselo a tu asistente virtual en vez de hacer el esfuerzo de calcularlo tú? Yo creo que no.

Porque, seguramente, no será solo una pregunta, sino que se acabará convirtiendo en costumbre. Y el asistente, además de escucharlo todo y de ser una ventana abierta de par en par a través de la que regalamos nuestros datos, hará que dejemos de escribir una dirección, un mensaje, una nota, etcétera. **Cuando externalizas lo simple** —calcular un porcentaje, recordar un número, pensar una ruta—, **estás entrenando a tu cerebro para delegar en vez de pensar**.

Un estudio de *Nature Human Behaviour* mostró que, cuando sabemos que la información está disponible en internet, recordamos menos, aunque recordamos mejor dónde encontrarla. Es como si nuestro cerebro cambiara de «almacén» a «índice». Esta adaptación podría acarrear una disminución de la capacidad de memoria a largo plazo y reducir la habilidad para retener y procesar información.

Este obstáculo se acentúa con el uso de los asistentes. Es curioso que tanto Google como Apple o Meta parecen tener un gran interés en que utilices los asistentes. Tanto es así que es imposible desinstalarlos por completo (yo, por ejemplo, no tengo activado el de mi teléfono y en «Ajustes» tengo una bolita roja que

no desaparece nunca, para recordarme que «queda una cosa» por poner en marcha).

De hecho, muchas personas denuncian problemas con el asistente de Google para Android, que se activa de forma autónoma. Como comentan en MovilZona, parece que es algo habitual y muy repetido en los móviles que Google Assistant se active solo durante conversaciones y grabe sin permiso.

Al fin y al cabo, tanto si lo llamamos asistente como si lo llamamos IA, nos encontramos ante la misma problemática:

1. Los datos que estamos cediendo sin darnos cuenta.
2. La privacidad a la que estamos renunciando al tener un micrófono abierto siempre.
3. La merma cognitiva que sufrimos.

Parecen tres razones de peso para utilizarlo solo cuando verdaderamente aporte un valor diferencial, ¿no crees?

4

ELIMINA TODAS LAS NOTIFICACIONES

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Sabes qué tienen en común un wasap sin leer, un email pendiente y una notificación de Instagram? Que ninguno es una emergencia. Sin embargo, tu cerebro actúa como si lo fueran. **Y es que las notificaciones no están hechas para informarte; están diseñadas para capturar tu atención.** Por eso, la herramienta más poderosa para recuperar tu atención no es una app nueva, sino eliminar todas las notificaciones.

Pero ¿todas? Sí, todas: los *pop-ups*, los mensajes, las vibraciones, los pitiditos, el globito rojo con el número de mensajes pendientes que tienes... Todas. De hecho, las notificaciones **deberían venir desactivadas por defecto** y que solo activásemos aquellas que creemos que realmente necesitamos. Pero ya sabemos (y lo repetiré varias veces a lo largo del libro) que **estas empresas se alimentan de nuestra atención; la buscan, la**

necesitan y no quieren perderla.

Aunque acabo de decir que «activemos las que necesitemos», te contaré un secreto: **no necesitamos ninguna**. Cuando vives sin notificaciones, descubres algo liberador, y es que te acostumbras. Además, acostumbras a tu entorno a que aquello que parecía una urgencia no lo es tanto. No pasa nada por contestar un wasap a las dos o tres horas de recibirlo, pues, cuando algo es realmente urgente, se soluciona con una llamada.



Ojo al dato

Piensa que un estudio reciente reveló que el 93 por ciento de los españoles revisa su móvil cada hora en busca de notificaciones, y más de una cuarta parte (35 por ciento) asegura recibir notificaciones hasta el momento en el que se va a dormir, alrededor de las 23:25. ¿El resultado? Un cerebro en modo de alerta constante.

Aun así, si crees que necesitas alguna, hay una solución intermedia: puedes configurarlas para que solo aparezcan en el resumen del día. No dejes que te interrumpan constantemente. Te aparecerán todas las notificaciones juntas en la pantalla una o dos veces al día, cuando tú decidas.

De esta forma, el control cambia de manos. **Si las notificaciones te asaltan cada dos por tres, es la aplicación quien decide cuándo debes atenderla.** Quienes diseñan estas apps saben que el cerebro va a tratar de atenderlas, sean del tipo que sean. En cambio, sin notificaciones, eres tú quien tiene el control sobre cuándo atiendes el email, los mensajes de WhatsApp o de una red social, o cuándo entras a ver las novedades de una tienda de ropa que te gusta.

Pero ¿por qué no puedes ignorar un globito rojo? Para ser conscientes de la importancia de quitarnos las notificaciones, es importante entender cómo funcionan respecto a nuestro cerebro. No es debilidad. Es diseño. ¿Por qué «necesitamos» atender las notificaciones?

- **Cierre cognitivo:** nuestro cerebro tiende a completar lo incompleto. Cuando vemos un globo rojo con un número, nuestro cerebro lo interpreta como una tarea pendiente. Esto provoca una tensión cognitiva, es decir, un pequeño estado de incomodidad que nos motiva a «cerrar» esa tarea. Seguramente hayas notado que cuando vacías la bandeja, borras notificaciones o te quedas sin nada «pendiente», te invade una sensación de control y completitud.

- **Sistema dopaminérgico:** cada vez que completamos una tarea (como leer o archivar un mensaje), nuestro cerebro libera dopamina, el neurotransmisor del placer y la motivación. Esto refuerza el comportamiento: al sentirnos

bien después de eliminar las notificaciones, nuestro cerebro lo aprende como algo que hay que repetir.

- **Efecto Zeigárnik:** toma nombre de la psicóloga soviética Bluma Zeigárnik, quien lo descubrió. Este efecto muestra que las personas recuerdan mejor las tareas incompletas o interrumpidas que las completadas. Es decir, las tareas inconclusas (como mensajes sin leer o correos pendientes) permanecen activas en nuestra memoria de trabajo, lo que ocupa espacio mental y provoca incomodidad. Esto hace que ver una notificación y no leerla (como hacemos a veces al intentar no atenderlas para no distraernos) se convierta en una tarea pendiente, y esta en una distracción constante, hasta que la resuelves. Por supuesto, las empresas tecnológicas conocen este efecto y lo usan a su favor en series, películas o videojuegos. Por eso, dejan los finales en suspense para mantener al público enganchado. Muchas apps también lo emplean, pues incluyen tareas o niveles para motivar al usuario a continuar.

- **Aversión a la incertidumbre y necesidad de control:** ver notificaciones sin leer genera incertidumbre: «¿Es algo urgente? ¿Importante? ¿Me estoy perdiendo un plan?». Esta incertidumbre activa la amígdala, encargada de detectar amenazas. Aunque sabemos que el mensaje no es grave, el simple hecho de no saber qué es puede generar ansiedad. El número rojo es una señal de «algo pendiente», que, a su vez,

genera una microalarma interna.

- **Sensibilidad al ruido visual:** los globos de notificación están diseñados para ser visualmente llamativos. De este modo, interrumpen el patrón visual y llaman la atención de forma automática, lo que activa el sistema atencional. Aun sabiendo que se trata de algo que no es importante, en función de la persona, hará que necesites quitar ese globo de la vista.

Un entorno sin notificaciones nos ayuda a preservar nuestra atención y reducir la sobrecarga mental, a mantener el foco en tareas importantes sin interrupciones constantes, a proteger nuestra memoria de trabajo al evitar distracciones innecesarias y, en definitiva, a vivir con más intención y menos reacción.



5

ESTABLECE HORARIOS PARA REVISAR WHATSAPP

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿«Solo un segundo en WhatsApp»? Esta app se lleva la palma. Es la más utilizada en España, con más de 33,5 millones de usuarios mensuales que le dedican una media de doce horas al mes. Pero el verdadero problema no es el tiempo total: es cómo fragmenta tu atención, una y otra vez.

WhatsApp se presenta como una app de mensajería funcional, pero, atención, opera como una red social. Cumple los criterios fundamentales para ello: interacción social, creación de contenido, mantenimiento de comunidades y redes de contacto. Su carácter privado, pues, no la excluye de ser parte del ecosistema de redes sociales. Por ello, es fundamental tener esto en mente para ponerle límites, tanto en el caso de las personas adultas como, especialmente, en el de los adolescentes.

En definitiva, esta aplicación distrae y te hace sentir que siempre debes estar disponible. **Aunque ya hayas desactivado las notificaciones, tu mente sigue preguntándose: «¿Tendré algún mensaje?».**

La clave está en utilizar WhatsApp con un propósito, no por defecto.



Tip extra

Con este objetivo, te propongo un sistema de franjas para usar WhatsApp. Por ejemplo:

- No lo uses antes de las nueve de la mañana ni después de las nueve o diez de la noche.
- Revísalo en momentos clave: antes de ponerte a trabajar, antes de comer y al salir de trabajar.
- Ponte un tope de tiempo, es decir, revísalo como mínimo cada dos horas.
- Si te viene a la mente un mensaje para una persona que no es urgente, apúntalo en notas, en la agenda o en un

cuaderno para escribirle más tarde. Entrar en la app *solo* para eso implica que verás otros mensajes, te distraerás y acabarás dedicándole más tiempo del que deseabas.

- Analiza cuándo y cuántas veces piensas en mirar WhatsApp para que, cuando aparezca ese pensamiento, puedas desviarlo y no entrar en la app hasta la hora que te hayas marcado previamente.
- Informa en tu estado de WhatsApp de que, para temas urgentes, es mejor que te llamen y que, para temas de trabajo, te manden un email. También de que solo lo revisas dos o tres veces al día.

Establecer horarios es fantástico, pero solo es un paso para quien no se sienta capaz de llevar a cabo el consejo pro: **eliminar WhatsApp de la pantalla de inicio**.

Si bien la media española es de cuarenta y cinco minutos al día, confieso que, hasta que decidí hacer un détox de veintiún días sin WhatsApp, mi uso superaba las dos horas y media diarias. Cuando volví a instalarme la app, supe que algo en mí había cambiado y que no volvería a dejar que la ingente cantidad de mensajes y grupos que tengo (la mayoría por trabajo y voluntariado) controlasen mi tiempo, mi atención y, en definitiva, mi día a día.

Porque no solo distraen las notificaciones, sino que cada mensaje es una posible tarea que atender que, muchas veces, se

cuela sobre la que estabas haciendo antes de abrir el chat. Cuando tu amiga te pregunta por un restaurante y *solo* tienes que entrar un momento en tu cuenta de Instagram para ver los guardados, ir a la cuenta del restaurante, copiar el link y enviárselo, como es un segundo, de repente estás en Instagram, contestando otro mensaje, compartiendo un meme en stories y ya no sabes bien para qué habías entrado y, mucho menos, qué estabas haciendo antes de abrir ese wasap de tu amiga.

Al eliminar WhatsApp de la pantalla de inicio —lo que significa que no lo ves, pero sigue en el teléfono, y hay que escribirlo en el buscador cada vez que quieres utilizarlo, por lo que requiere más esfuerzo acceder a él—, ocurrieron tres cosas:

1. Se me olvidaba que existía, sobre todo cuando estaba concentrada en una tarea o en un plan de ocio personal o familiar. Ahora pueden pasar horas sin que revise los mensajes.
2. Al acceder, interactuar y escribir menos, también empecé a recibir menos mensajes y a optimizarlos. Mi entorno entendió que para los temas urgentes debían llamarme; para los de trabajo, escribirme un email, y, para los no urgentes, ser capaces de esperar la respuesta varias horas.
3. Reduje mi tiempo de uso, pero, sobre todo, reduje el número de veces que la app me distraía al acceder a ella.

6

UTILIZA APARATOS DE UN SOLO USO

Reducir uso del móvil | Personas adultas

En los últimos años, el móvil ha ido incorporando funciones de distintos objetos, tecnológicos o no, hasta convertirse en una especie de navaja suiza digital siempre a mano. A su vez, las personas hemos ido sucumbiendo a esa comodidad que tiene una trampa: abre la puerta a que cualquier consulta inocente termine en una espiral de distracciones. Por eso, recuperar objetos de un solo uso, como el reloj de pulsera, un despertador analógico, una cámara de fotos sencilla digital —sin otros extras— o una calculadora física, se ha convertido en una **estrategia poderosa para reducir el uso del móvil**.

Estos objetos comparten una cualidad esencial: **hacen exactamente lo que tienen que hacer, ni más ni menos**. Al consultar la hora en un reloj, evitamos desbloquear el móvil y enfrentarnos al abismo de la distracción. Usar un despertador

tradicional nos permite acostarnos sin la tentación de revisar la pantalla antes de cerrar los ojos o nada más despertar.

Volver a una cámara física es, en cierto modo, un acto de resistencia. Aunque hacer fotos en máxima calidad con un único dispositivo que llevamos en el bolsillo resulta muy cómodo, optar por una cámara independiente limita las distracciones. Y, si se quiere ir un paso más allá y elegir una cámara con carrete en lugar de digital, se recupera la magia de fotografiar sin ver el resultado hasta revelar el carrete, una experiencia que también podemos fomentar en niñas, niños y adolescentes.

Por su parte, la calculadora no solo evita el fatídico desbloqueo del móvil, sino que esquiva también la tentación de buscar en ChatGPT la resolución directa del problema.

Además, al tratarse de objetos de un solo uso y sin conexión digital, evitamos ceder más datos de los que ya compartimos, muchas veces sin darnos cuenta, en el día a día.

Este retorno a lo analógico no es nostalgia, sino una forma de recuperar el control. Cada vez que elegimos un objeto específico, acotamos su función y protegemos nuestro tiempo y nuestra atención. Reducimos la exposición a estímulos diseñados para capturarla y recuperamos la sensación de control y de gestión del dispositivo, y no al revés.

- **Consejo familiar:** cada vez resulta más difícil encontrar objetos de un solo uso dirigidos al público infantil que no incorporen pantalla ni juegos (relojes, cámaras...). La mayoría incluye pantallas con luz, color y movimiento que resultan

muy atractivas y, además, juegos. Te recomiendo hacer el esfuerzo de comprarlos sin conexión, sin pantalla y sin juegos: existen. En @educarsinpantallas voy recopilando los que encuentro y puedes acceder allí para conocer las distintas opciones.

7

LLEVA UN LIBRO SIEMPRE CONTIGO

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Cuántas veces has sacado el móvil en esos minutos «muertos» del día? En la parada del autobús, en la fila del supermercado, esperando a que abran la puerta del colegio, antes de que empiece una reunión... Esos momentos que antes eran neutros, casi silenciosos, hoy se llenan, sin ni siquiera pensarlo, con la pantalla de un móvil.

Nos cuesta no hacer nada porque nuestro cerebro, entrenado por la inmediatez digital, busca la estimulación constante.

El aburrimiento se percibe como un vacío que debe ser llenado, y el móvil está diseñado para ser la

respuesta rápida y placentera a esa incomodidad, y siempre está ahí para salvarnos del silencio.

Sin embargo, cada vez que lo sacamos, no solo evitamos el aburrimiento, también esquivamos la reflexión, la atención hacia lo que tenemos alrededor e incluso la oportunidad de, simplemente, estar.

Por eso, **llevar siempre un libro encima puede convertirse en un gesto pequeño pero poderoso** en una época donde la espera, aunque sea de unos pocos minutos, se ha vuelto casi insoportable. Un libro no interrumpe con notificaciones, no te arrastra de una app a otra, no te fragmenta. Al contrario, te pide presencia y te devuelve profundidad. Además, un libro da ejemplo, transmite una sensación diferente; no es lo mismo ver un autobús lleno de cabezas agachadas con la cara iluminada por la pantalla que ver a esas mismas personas leyendo.

En un mundo inundado de pantallas, leer en el espacio público es un acto revolucionario, una invitación al resto de la sociedad a hacer lo mismo y, en especial, a la infancia y la adolescencia. Ver que sus madres y padres leen en esos momentos les incitará a hacerlo también cuando tengan la oportunidad.

Por otro lado, utilizar esos pequeños huecos para leer surtirá

un efecto acumulativo. Unas pocas páginas sueltas cada día suman capítulos, y estos capítulos, libros. Así, lo que parecía «tiempo muerto» se convierte en tiempo nutritivo. **A diferencia del *scroll* infinito, que deja una sensación de vacío o saturación, unos minutos de lectura aportan calma, concentración y muchas veces una sensación de avance.**

Llevar un libro no es solo una forma de evitar el móvil; es, al fin y al cabo, una manera de entrenar la espera, de recuperar el valor del momento y de cultivar una mente menos ansiosa por estímulos constantes. Es, en cierto modo, una pequeña resistencia al ruido del mundo digital.

8

EVITA SACAR EL MÓVIL CUANDO LO HAGA LA PERSONA CON LA QUE ESTÁS

Reducir uso del móvil | Personas adultas

Estás con una amiga en una cafetería y, de repente, le suena el móvil; le ha llegado un mensaje. De inmediato, saca su teléfono «solo un segundo» para atender a otra persona.

Tú te quedas colgada y te sientes ignorada. No sabes si se trata de algo relacionado con el trabajo o de un asunto personal, si va a estar un minuto o diez, pero lo más probable es que no tardes ni diez segundos en sacar tu móvil para «aprovechar» mientras.

¿Te suena la escena? Lamentablemente, ambas cosas ocurren con demasiada frecuencia; estamos con una persona que nos relega a un segundo plano porque le ha llegado un mensaje y, al momento, sacamos el móvil para aliviar la incomodidad que

sentimos al quedarnos solas aun estando acompañadas.

Lo que ocurre cuando hacemos eso es que, cuando tu acompañante termina su tarea, es muy probable que se encuentre con que ahora eres tú quien no hace caso porque estás con el móvil.

Así que se convierte en un círculo vicioso; como tú estás con el móvil, pues lo saco otra vez mientras terminas lo que estabas haciendo… Y así mueren las conversaciones.



Sin embargo, es fácil romper ese círculo. Cuando estés con una persona que de repente saca el móvil, no hagas nada; practica la espera, tómatelo como un reto personal. Verás que esos

momentos se hacen más cortos porque la persona que dejó la conversación a medias por una interrupción del móvil, al ver que estás sin hacer nada, hará todo lo posible por resolver el tema rápidamente. En cambio, si sacas el móvil, no sentirá esa presión.

También puede ocurrir cuando estás en un grupo más grande o en una mesa con más personas, y la que está a tu lado saca el móvil. En ese caso, te sugiero que te gires hacia las personas que estén sin teléfono. De esta forma haces evidente que, si consulta el móvil, sería mejor que se retirase a un lado, y no que lo haga en medio de una conversación con más personas, ¿no crees?

Como dijo Simone Weil: «La atención es la forma más rara y pura de generosidad». Estar presente es el mayor regalo que puedes ofrecer: tu tiempo y tu atención, dos de los valores más demandados en la actualidad.

9

CASH IS KING; PAGA EN EFECTIVO

Reducir uso del móvil | Personas adultas

Cada vez son más los usos y ventajas que nos ofrecen las apps de tiendas y bancos para pagar con el móvil. De hecho, en Wallet ya no llevamos solo tarjetas de crédito, sino también tarjetas de fidelización, de embarque, billetes de tren, etcétera.

Sí, pagar con el móvil es más rápido y cómodo que sacar la cartera y buscar la tarjeta, y encima te permite salir de casa sin bolso, solo con el móvil en el bolsillo. Pero cada vez que pagas con el teléfono, no solo pagas con dinero, también lo haces con atención y privacidad.

El simple gesto de pagar con el móvil hace que **saquemos el móvil** y, por tanto, que, **después de pagar, nos distraiga con algo más**. Como nuestra intención es reducir el uso del móvil todo lo posible, dejar de pagar con él nos ayudará a conseguirlo.

Además, debemos ser más conscientes de nuestra privacidad,

o, en este caso, de la falta de ella. Y es que no nos damos cuenta de la cantidad de datos que regalamos cada vez que pagamos con el móvil y cómo esos datos se van agregando a nuestra huella digital.

- **Las apps de pago y los sistemas operativos recogen información sobre cada transacción:** cantidad, ubicación, hora, establecimiento, frecuencia de consumo, etcétera. Y estos datos pueden ser usados para realizar publicidad dirigida, perfilar nuestros hábitos de consumo o realizar inferencias teniendo en cuenta nuestro estilo de vida (salud, religión, nivel socioeconómico, etcétera).

Por ejemplo, si pagas con frecuencia en gimnasios, farmacias, herbolarios o restaurantes veganos, la app te clasificará como saludable y concienciado. Si pagas en discotecas, casinos o restaurantes de comida rápida, te clasificará como noctámbulo y persona de alto riesgo. Y, si compras en supermercados prémium, te clasificará en clase media-alta.

Según tu perfil de consumo, te mostrará publicidad hiperpersonalizada en redes sociales, buscadores o en juegos.



Tip extra

Te recomiendo ver el documental *La trampa del clic* en RTVE Play.

- **Rastreo de ubicación y movimientos:** algunas apps registran dónde y cuándo haces pagos, incluso aunque tengas la geolocalización desactivada, lo que no siempre es así. Por ello, te recomiendo que la desactives en todas las apps excepto en las estrictamente necesarias, como Google Maps, Cabify o Uber. Y, en estos casos, marca la opción «solo mientras uso la app». Y es que pueden deducir tus ubicaciones a partir de los comercios donde pagas (barrio rico/barrio pobre, núcleos urbanos/campo, etcétera), lo cual podría comprometer tu privacidad al revelar rutinas diarias o visitas a lugares sensibles.
- **Exposición de identidad:** a diferencia del pago en efectivo o con tarjeta, que es anónimo, pagar con el teléfono deja un rastro identificable (nombre, correo, cuenta bancaria, teléfono...). De este modo, si la app sufre una brecha de seguridad o si el proveedor vende o comparte tus datos con otras empresas, tu información está muy expuesta.

Al final, no se trata de volver al pasado, sino de **elegir conscientemente qué intercambiamos por la comodidad**. Porque, a veces, lo más rápido implica un alto coste y nos hace menos libres.



10

RESISTE LA ESPERA SIN MÓVIL

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Cuántas veces has estado en una cafetería o restaurante, tu acompañante se ha levantado para ir al servicio e, inmediatamente, has sacado el móvil para revisar cualquier cosa, ya sean redes sociales, emails o mensajes? Yo, casi siempre. Hasta que emprendí el camino de reducir el uso de mi smartphone.

De nuevo, tienes ante ti la temida situación de quedarte solo contigo mismo. Cinco minutos, quizá diez, pero no más**. Esos minutos de soledad no son un vacío que tengas que ocupar, sino una oportunidad para volver a ti.** Resistir la tentación de sacar el móvil en ese momento es un pequeño acto de libertad. Porque no se trata de aburrirte, sino de dejar que tu mente respire. Sin redes, sin correos, sin mensajes. Solo tú, el lugar en el que estás y lo que pasa a tu alrededor. Resistir ese impulso es, en fin, una manera de reeducar tu atención, de permitir que tu mente no busque siempre

una distracción de forma automática, de regalarte tiempo y espacio.

Mira a las personas de la mesa de al lado. Escucha fragmentos de conversación. Fíjate en la luz que entra por la ventana, en el sonido de las tazas, en los gestos de la camarera. Estos pequeños detalles nos pasan desapercibidos cuando la pantalla está encendida, pero son los que nos conectan con el mundo real.

Además, estar presente —aunque sea solo unos minutos— envía un mensaje sutil pero poderoso: valoras el encuentro. No estabas esperando a que tu acompañante se fuera para volver a las redes. Estás ahí, dispuesta a seguir la conversación cuando regrese. Es un acto, pues, de respeto y conexión.

Y sí: está bien sentir un poco de incomodidad. Pero el aburrimiento no es un enemigo. Es el espacio donde nacen las ideas, los recuerdos, las ganas de escribir, de dibujar, de ensimismarse. En una era de estímulos constantes, permitirte unos minutos sin hacer nada es un lujo... y una forma de resistencia.

Cada vez que eliges no sacar el móvil en esos breves momentos, rompes un hábito automático. Recuperas tu atención. Y, poco a poco, recuperas el control de tu

tiempo.

Esta práctica va de la mano de las herramientas 6 y 7: llevar un libro en el bolso y mantener la mirada en una conversación, ya que todas apuntan en la misma dirección. Y esta no es otra que vivir en el mundo real, no en el de las distracciones.

11

EVITA USAR EL MÓVIL MIENTRAS CAMINAS

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Alguna vez te has tropezado, chocado con alguien o casi te has caído porque ibas mirando el móvil mientras caminabas? No eres el único. Más de la mitad de las personas han tenido algún susto por hacerlo. De hecho, tengo dos amigos que sufrieron un fuerte golpe en la cabeza por ir andando mientras chateaban con el móvil. Pero no es solo un riesgo personal, sino un problema colectivo. Cuando caminas con la mirada clavada en la pantalla, no solo te pones en riesgo a ti mismo, sino que también alteras el flujo de toda la gente a tu alrededor.

Un experimento de investigadores japoneses lo dejó claro: cuando caminamos sin distracciones, los peatones nos organizamos de forma casi mágica. Nos anticipamos los unos a los otros, formamos «carriles» invisibles y avanzamos con fluidez. Pero

basta con que una persona vaya mirando su teléfono para romper ese equilibrio. Al no moverse de forma predecible, arrastra a los demás al caos: choques, paradas bruscas, frustración colectiva. Como dice uno de los investigadores: «Cuando los líderes están distraídos, los que van detrás también se pierden».

Te propongo que salgas a la calle, te sientes en un banco de una transitada calle y observes cuántas personas caminan con la cabeza agachada mirando una pantalla. Si haces este experimento en las cercanías de un instituto antes de que empiecen las clases o justo al salir, la imagen es desoladora.



Ojo al dato

La sección **«La Voz de la Salud», del periódico *La Voz de Galicia***, realizó este experimento que te propongo. En su caso, hicieron una pequeña grabación en una calle de una ciudad gallega sin más pretensión que tomar una muestra. Para ello, colocaron cámaras y observaron durante dos minutos cuántas personas pasaban haciendo uso de su dispositivo. Contabilizaron a veintitrés. Un porcentaje alto dado el poco tiempo y el lugar de grabación. Algunos de los que pudieron observar con detalle permanecieron los dos minutos íntegros pendientes de sus pantallas, sin levantar la cabeza ni por un momento. A las veintitrés personas se les preguntó después por

el motivo de uso, y la respuesta más repetida fue que se debía a un tic, una manía o, simplemente, no lograban dar una razón concreta.

A continuación, se les preguntaba por el tiempo de uso. Algunas de las personas que aseguraban que su uso del móvil era de «no mucho tiempo» mostraban gráficas de uso que, en el mejor de los casos, superaban en cuarenta minutos su estimación inicial. Por su parte, los que tenían peor autopercepción de uso llegaron a desfases de casi siete horas entre lo que creían y lo que realmente era.

Esa brecha entre lo que creemos y lo que hacemos revela algo incómodo: ya no controlamos el móvil; él es quien controla nuestros hábitos, incluso los más automáticos. Caminar con la cabeza agachada no es solo una distracción momentánea; es la señal visible de una desconexión más profunda: con nuestro cuerpo, con los demás y con el entorno que nos rodea.



Y en un mundo donde pasamos más de cinco horas al día frente a una pantalla, recuperar esos pequeños momentos de

presencia mientras caminamos no es un lujo, sino una necesidad.

Por tu seguridad, por civismo y para dar ejemplo: mientras camines, levanta la mirada y mira por dónde vas.

12

CUENTA HASTA 20 ANTES DE BUSCAR EN GOOGLE

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Conoces a esa típica persona que, en medio de una conversación y ante la duda de un mínimo dato, tarda menos en sacar el móvil que Usain Bolt en correr los cien metros? «¿Cuántos años tenía tal actor?», «¿en qué año pasó esto?», «¿cómo se escribe ese apellido?». Si no la conoces, esa persona eres tú.

Parece un gesto inofensivo, pero tiene un coste. Además de que nos desconecta de la conversación que estamos teniendo, nos impide

divagar, nos distrae, y es otra forma de entrenar al cerebro para no esforzarse.

Según la Universidad de Waterloo, quienes acuden a Google en cuanto tienen una duda dejan de ejercitar el pensamiento lento y analítico, el que conecta ideas, el que dice: «Déjame pensar...».

Y esto ocurre porque delegan en Google la tarea de encontrar respuestas. Al hacerlo, se habitúan a evitar el esfuerzo mental y a no perseverar ante los problemas. Con el tiempo, eso no solo reduce la creatividad, sino que disminuye la actividad cerebral, lo que podría acelerar el envejecimiento del cerebro, y nos vuelve más dependientes de la pantalla para resolver la más mínima duda.

Además, **nunca es solo una cosa**. Desbloqueas el móvil para buscar cuántos años tenía Robert Redford cuando murió y acabas mirando WhatsApp («Es que justo me ha escrito Pepito por un tema muy importante»), entrando en Instagram o TikTok (acabas de ver que alguien te ha comentado algo), consultando la app del banco porque recuerdas que tenías que hacer un Bizum o entrando en Vinted («¿Habré vendido algo?»).

Incluso a mí misma, al escribir este libro, me pasaba: al abrir el navegador, las noticias sugeridas me arrastraban lejos del tema sobre el que quería buscar más información. Tuve que aprender a no mirarlas, ni siquiera de reojo, y hacer un gran esfuerzo por

evitar la distracción.

No te digo que dejes de buscar cosas en Google; sería muy ingenuo por mi parte. Sin embargo, sí te pido que **pongas un filtro entre el impulso y la acción**. Que pienses si lo que se te ha ocurrido buscar es realmente necesario o no, si puedes hacer el esfuerzo de recordarlo tú o alguien en la conversación, o si puedes anotarlo y buscarlo después, cuando te tomes un descanso del trabajo o de lo que estés haciendo en ese momento.



Tip extra

A mí me ocurre esto muchas veces mientras leo un libro. En esos momentos, me vienen ideas a la mente que me incitan a buscar o a hacer algo con el móvil, pero, para evitar que me distraigan de la lectura, las anoto todas en un papel para hacerlas después. Es un hábito fantástico que te recomiendo que adoptes para dejar de usar el móvil para todo.

El gesto de buscar cualquier cosa con el móvil se da mucho con algunas niñas y niños, que, de forma casi inconsciente, piden el móvil para cualquier tontería: tanto para resolver una

duda que surge en medio de una conversación («¡Déjame que lo busque yo!») como cuando ha terminado un partido («¿Puedo ver solo el resultado?»). Pero todas sabemos que no es solo el resultado, sino quién ha metido los goles, si ha habido faltas, de quién... Si aún no ha empezado el partido, la frase es: «Déjame ver la alineación», y, si ya ha acabado: «Solo ver el resumen». Otra buena excusa es «Déjame ver el tiempo que va a hacer el fin de semana» o «Yo pongo las canciones de Spotify», entre otras muchas.

En esos casos, una simple pregunta ayuda: «¿De verdad necesitas el móvil para eso?». Porque aprender a vivir con un poco de incertidumbre —mirar por la ventana para saber si va a llover, recordar un nombre sin ayuda, divagar sin confirmar— no significa retroceder. Implica recuperar la confianza en tu propia mente.

13

REVISA TU TIEMPO DE USO A MITAD DEL DÍA

Reducir uso del móvil | Personas adultas

Cuando empieces a usar menos el móvil y pruebes algunas de las herramientas de este libro, añade un hábito sencillo: a mitad del día, revisa tu tiempo de uso.

No se trata de vigilarte como un policía digital, sino de darte una pequeña señal amable: «Oye, ¿esto sigue alineado con lo que quería?».



Porque —y esto lo sabemos casi todas— tendemos a creer que usamos el móvil menos de lo que en realidad lo hacemos. Y, si solo lo revisamos al final de la semana, ya no recordamos por qué el martes pasamos una hora en una app y el jueves, en otra. En cambio, si lo miras al mediodía, puedes ajustar sobre la marcha. Ese mismo día.

Esta pausa breve también te ayuda a descubrir qué aplicaciones te absorben sin que te des cuenta, a percibir esos momentos en los que «solo ibas a responder un mensaje» y terminaste en el pozo del *scroll*. Y, si ya pusiste límites, verás si funcionan... o si necesitan un apretón de tuerca.

¿Por qué hacerlo a mitad del día?

- Corriges el rumbo antes de que se te vaya la jornada entera.
- Evitas la culpa acumulada del «otra vez».
- Refuerzas tu intención consciente (sin sermones).
- Detectas fugas digitales en tiempo real.

Decides tú, y no el algoritmo, cómo quieres seguir tu día.

14

REORGANIZA LA PANTALLA DE INICIO

Reducir uso del móvil | Personas adultas

Tu pantalla de inicio es como una mesa llena de caramelos de colores. Cada app parpadea, brilla o te llama con un círculo rojo. Y, aunque no tengas nada que hacer, la mano se te va sola. Pero sabemos que lo que no ves no te tienta.

Pasamos casi todo el tiempo en el móvil dentro de apps —algunas, decenas de veces al día—, muchas veces sin motivo real. **No es que nos falte voluntad; es que están diseñadas para vencerla.** La buena noticia es que puedes *hackearlo* a tu favor. Y para ello no necesitas desinstalar nada ni volverte un ermitaño digital. Solo tienes que hacer que tu móvil sea un poco menos... sexy.



Instrucciones de tecnología

Estas son algunas formas de reorganizar tu pantalla, de lo suave a lo radical:

Agrupa apps en carpetas: salud, transporte, música, finanzas, ocio… Al meterlas en carpetas, los iconos se empequeñecen y pierden protagonismo. Ya no ves el logo de Instagram como un imán; solo accedes cuando de verdad lo necesitas.

Mueve las apps adictivas a la segunda página: redes, juegos, incluso esas «apps útiles» que usan mecánicas de videojuego para engancharte (sí, hasta la de aprender idiomas o resolver sudokus). Si no están en tu primer vistazo, no te llaman en los momentos vacíos.

Elimina los iconos de las apps que más te distraen: no las borres del todo, solo sácalas de la pantalla de inicio. En

iPhone y Android puedes hacerlo sin perder tus datos. Así, si las necesitas, tienes que buscarlas, y ese pequeño esfuerzo extra rompe el hábito automático.

Pon tu pantalla en blanco y negro: suena raro, pero funciona. El color activa el centro de recompensa del cerebro; sin él, todo se vuelve neutro, aburrido… y mucho menos adictivo. Es como apagar el brillo emocional de los iconos.

Te invito a probarlo un solo día. Notarás la diferencia: sin colores, sin iconos brillantes, tu mano ya no vuela al móvil en cada pausa. Y eso, en un mundo que quiere tu atención a toda costa, es un acto de rebelión silenciosa.

15

HAZ AYUNOS DE DOPAMINA

Recuperar la atención | Personas adultas

¿Te ha pasado que, sin querer, sin necesidad, sin plan..., te encuentras con el móvil en la mano? No estás buscando nada en concreto. Solo «miras». Y, al rato, ya llevas veinte minutos perdido en algo que ni siquiera te importa.

No es casualidad. Muchas apps están diseñadas para atrapar tu atención con pequeñas recompensas: un like, un mensaje, una actualización, un «visto». Tu cerebro aprende rápido: si miro, algo pasa. Y así, poco a poco, convertimos el silencio en algo incómodo; el aburrimiento, en una emergencia, y el móvil, en un reflejo automático.

Hacer «ayunos de dopamina» suena muy científico, pero en el fondo es algo muy humano: tomarte un descanso de los estímulos que te mantienen en conexión constante, esperando una recompensa.

No se trata de privarte del placer, sino de dejar de picotear como quien se termina una bolsa de patatas sin darse cuenta.

Estos descansos pueden ser pequeños, medianos o grandes. Lo que importa es que sean intencionados y que se repitan. Algunas pausas que funcionan son las siguientes:

- La primera hora del día, sin pantallas.
- Comidas sin el móvil a la vista.
- Darte un paseo sin llevar el móvil.
- Un fin de semana al mes sin redes ni WhatsApp.

Al principio, puede parecer que «falta algo». Pero, si resistes ese impulso, empieza a pasar algo distinto: recuperas la calma, se reduce la urgencia y la prisa, piensas con más claridad y recuperas actividades que no estaban ligadas a revisar nada.

Con el tiempo, el móvil deja de ser un imán. Dejas de revisarlo «por si acaso». Y lo

más valioso: aprendes a distinguir cuándo lo usas por necesidad… y cuándo por inercia.

Se trata de **un entrenamiento para cultivar presencia, calma y autonomía**. Es una forma de recordarnos que nuestra atención es muy valiosa, no debe ser un recurso gratuito para la industria tecnológica y que podemos y debemos decidir cómo, cuándo y para qué usar el móvil. **Recuperar el uso consciente y con propósito y**, sobre todo, **la libertad de hacer cosas (o no hacer nada) sin que medie un móvil**.

16

TÓMATE UN DESCANSO DE LAS APPS QUE MÁS TE DISTRAIGAN

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Hablemos claro: las redes sociales no solo nos distraen. También nos moldean.

Al principio parece inocente: un vistazo al móvil, una notificación, una story... Pero, poco a poco, el algoritmo descubre qué te inquieta —infancia, justicia social, salud mental, crisis climática— y te lo sirve en dosis cada vez más cargadas. Hasta que empiezas a sentirte peor después de usar la app. Con más ansiedad, negatividad, enfado o mayor soledad, incluso teniendo muchos «amigos» digitales.

¿Te suena? Quizá lo has vivido tú o lo has visto en alguien cercano. Si te ha ocurrido a ti, es momento de parar. No por

productividad, sino por tu bienestar y tus relaciones reales. A lo largo del libro, como has visto, te ofrezco distintas herramientas para bajar el ritmo con la pantalla. Algunas son suaves; otras, más audaces. Tú eliges. Pero si notas que tu feed se ha vuelto un bucle de negatividad o comparación, no esperes más: desinstala esa app. Al menos durante un mes.

¿Tienes que revisar algo puntual? Hazlo desde el navegador de un ordenador. Así lo haces con intención, en un momento acotado, sin caer en el *scroll* automático. Te sorprenderá la diferencia.

¿No sabes cómo empezar? Ve por etapas. La desconexión también se practica, empieza de este modo:

- Desconecta entre semana y entra solo el fin de semana.
- Después, prueba una semana completa sin redes.
- Hazlo también durante vacaciones cortas: Semana Santa, Navidad, un viaje.
- Y en verano, durante el mes de vacaciones: julio, agosto o el verano completo.
- ¿Quieres ir un paso más allá? En Instagram, por ejemplo, puedes suspender tu cuenta. No solo dejas de usarla: desapareces del mapa. Nadie te encuentra. Nadie ve tus publicaciones. Cuando quieras, la reactivas en segundos.

Yo lo hice. Sin duda, tuvo un coste económico —parte de mi trabajo vive en redes—, pero valió la pena. Hoy en día

desconectarse es un lujo, un privilegio. Si tú puedes hacerlo, no lo dudes: pasa al otro lado y benefíciate de tu posición en estos momentos.

Y no te preocupes por «perderte algo». Siempre habrá quien diga que te estás perdiendo lo mejor. Spoiler: lo que realmente pierdes dentro de una red tóxica es tu propia vida. Entre estar al día y la vida, elige la vida.

17
EN EL BAÑO, SOLO PAPEL

Reducir uso del móvil | Personas adultas

Antes, ir al baño era... ir al baño. Si te quedabas un poco más, leías el periódico doblado en el estante, los ingredientes del champú o las instrucciones del ambientador. Nada que te atrapara. Nada que te hiciera olvidar por qué estabas ahí. Hoy, en cambio, muchas personas entran con el móvil bajo el brazo. Y salen... ¿cuándo?

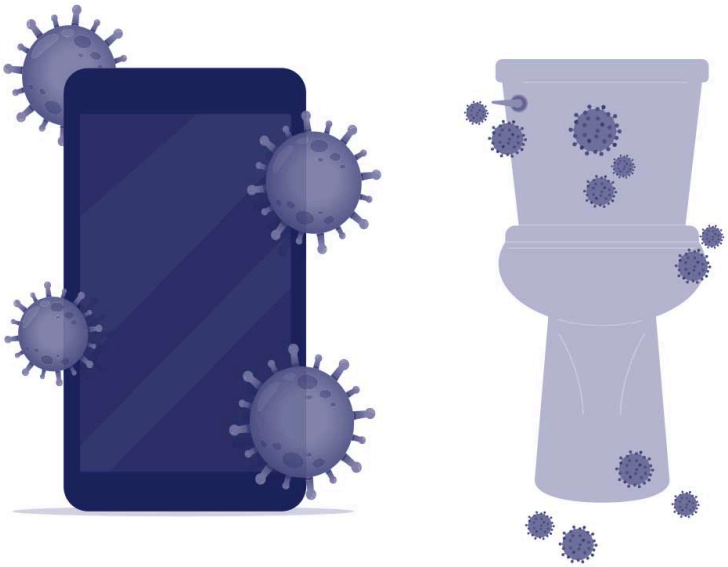
Lo que antes duraba dos minutos ahora se convierte en diez, quince, veinte. No porque el cuerpo lo necesite, sino porque la pantalla nos atrapa. Y, con eso, perdemos uno de los pocos momentos del día en los que el cerebro podía, simplemente, descansar.

Sin embargo, llevar el móvil al baño no es solo un mal hábito, tiene consecuencias reales. Físicas, mentales e incluso bacteriológicas (sí, es peor de lo que suena).

Un gesto tan sencillo como dejar el móvil fuera del baño es

fácil, y los beneficios son inmediatos:

- **Menos presión, menos problemas:** al prolongar el tiempo que pasamos sentados, aumenta la presión y el riesgo de hemorroides, fisuras y tensiones en el suelo pélvico.
- **Piernas que no se duermen:** esa postura fija, sumada a la falta de movimiento, puede pinzar los nervios y entumecer las piernas.
- **Menos gérmenes, más salud:** al tirar de la cadena, se levantan partículas microscópicas que se adhieren al móvil. Luego, ese mismo teléfono toca tus manos, tu cara, tu comida... Algunos estudios han encontrado en los smartphones más bacterias que en el asiento de un baño público.
- **Microdescansos reales:** sin pantalla, el baño vuelve a ser un momento de pausa. Breve, íntimo, verdaderamente tuyo.



¿Qué hacer en su lugar? Nada. Respira. Mira por la ventana. O, si necesitas algo para leer, deja un librito pequeño o una revista —nada que te enganche, solo que te acompañe—. Tu cuerpo lo agradecerá. Tu mente, también.

18

COMIENZA Y TERMINA EL DÍA SIN MÓVIL

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Te has dado cuenta de que tu día empieza... con una notificación? Antes de abrir los ojos, ya estás en modo «responder». Antes de desayunar, ya estás en modo «urgente». Y eso, sin saberlo, te pone en piloto automático desde el inicio del día. Tu mente no ha tenido ni un minuto para respirar, y ya está en la rueda de hámster.

Lo mismo pasa por la noche: te acuestas mirando un vídeo, leyendo un email, revisando redes... y tu cerebro nunca se apaga. Y esa última mirada al móvil no solo te roba el sueño (la luz azul frena la melatonina, la hormona del sueño), sino que mantiene tu cerebro en estado de alerta. Sin embargo, al evitar el móvil antes de acostarte, favoreces un descanso de mejor calidad, ayudando a regular los ciclos de sueño y reduciendo la probabilidad de insomnio. Este hábito también contribuye a disminuir el estrés

nocturno, **promoviendo una sensación de paz y relajación antes de dormir, lo que mejora la salud mental y física a largo plazo**.

El día nunca se cierra y, así, ni duermes bien ni empiezas el día con claridad. El bucle te ha atrapado: el móvil te despierta y te acuesta.

Cambiar esto no requiere heroísmo. Solo dos decisiones sencillas: no mirar el móvil durante la primera hora al despertar y no mirarlo durante la última hora antes de dormir. Empieza por una. Luego suma la otra. Cuando tengas ambas, intenta llegar a dos horas sin mirar el móvil. Verás como tu día entero gana claridad.

Vamos a recrear un día cualquiera y ver cómo sería posible:

Por la mañana:

- Usa un despertador de verdad (sí, de esos que suenan y ya).
- Dedícate entre media hora y una hora: desayuna sin prisas, medita, escribe, estira, ve al gimnasio.
- Si tienes hijos: una hora extra para ellos, sin pantallas de por medio.

Por la noche:

- Dos horas antes de dormir, deja el móvil en otra habitación.
- Usa ese tiempo para lo que sí nutre: planificar el día siguiente, charlar, leer, ver un capítulo de tu serie preferida...

- En la última hora: nada de pantallas. Solo calma. Un libro, música suave, conversación, silencio.

Lo que ganas:

- Menos ansiedad al empezar el día.
- Sueño más profundo y reparador.
- Más atención plena durante el día.
- Más conexión con quienes te rodean.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible. Poco a poco. Una hora, después dos. Tu mente —y tu cuerpo— lo agradecerán.

19

VUELVE A DISFRUTAR DE LOS PASATIEMPOS

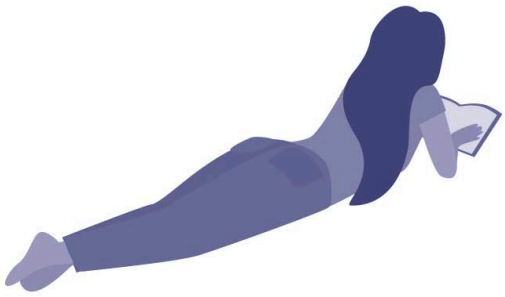
Alternativa a las pantallas | Personas adultas

Recuperar los pasatiempos en la vida adulta no es un capricho nostálgico: es una forma sabia de cuidarte. En un mundo que celebra lo rápido, las actividades lentas —como crucigramas, sopas de letras o sudokus— nos regalan algo escaso hoy: atención plena sin esfuerzo. Y, de paso, nos alejan del móvil, sin tener que tirar de fuerza de voluntad.

Cuando no hay aficiones que nos despierten curiosidad, placer o esa satisfacción de «¡lo logré!», el cerebro busca recompensa donde sea. Y el móvil está siempre ahí: fácil, inmediato, pero vacío. Ese subidón dura segundos y deja una sensación de agotamiento sutil, como si hubiéramos estado en todas partes... y en ninguna.

En cambio, cuando te sumerges en un rompecabezas, en encontrar las siete diferencias o en completar un acertijo, ocurre

algo distinto: entras en flujo.



Tu mente se calma, se enfoca, se entretiene de verdad. Y, en ese estado, ni siquiera se te ocurre mirar el teléfono. No necesitas fuerza de voluntad: solo necesitas algo mejor que hacer.

¿Y si volvieras a comprarte esas revistas de pasatiempos para adultos? Sí, existen —y muchas son divertidísimas—. No se trata de «matar el tiempo», sino de recuperarlo: transformar esos minutos perdidos con el móvil en pequeños rituales de atención y deleite.

Actividades de inmersión mental que compiten con el impulso de revisar el móvil:

- Crucigramas y sopas de letras.

- Sudokus y acertijos visuales (tipo «encuentra las 7 diferencias»).
- Revistas de pasatiempos para personas adultas.
- Dibujar, colorear o hacer garabatos sin propósito.
- Rompecabezas.

Pequeños actos, grandes efectos. Porque jugar, a cualquier edad, es una forma de volver a casa.

20

ADIÓS, TIKTOK

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Ya te he recomendado antes que sacaras de tu pantalla la app que más te roba la atención. Ahora voy más lejos: desinstala TikTok. **No es un capricho. Es una forma de proteger tu bienestar, tu concentración, tus datos... y tu paz mental.**

Sí, tiene vídeos divertidos. Sí, a veces descubres recetas, ideas o consejos prácticos de limpieza, entrenamiento o viajes. Pero en estos momentos es la red social más tóxica que pueda haber, su interfaz va a una velocidad incómoda hasta que acostumbras el cerebro y su algoritmo es perverso, entre otras cosas. Y, si lo usas a diario, es probable que ya ni notes su efecto. Justo por eso, es momento de dejarlo.

Pero si necesitas un empujoncito para hacerlo, aquí tienes cinco razones para hacerlo:

1. **Velocidad extrema y *scroll* más agresivo que Instagram:** a diferencia de Instagram, donde las transiciones y los

formatos requieren algo más de tiempo, TikTok se basa en vídeos ultracortos, una cadencia frenética y un *scroll* que no ofrece apenas respiro. La consecuencia: más impulsividad, menor concentración sostenida y mayor sensación de saturación mental.

2. **Aprende tus debilidades más rápido que tú:** su algoritmo es más agresivo, no solo ve qué te gusta, también detecta vulnerabilidades o estados emocionales, y te da justo lo que te va a enganchar. No es magia: es manipulación disfrazada de entretenimiento. Y así, sin darte cuenta, pasas cuarenta minutos «sin querer».
3. **Exposición a contenido sexual, violento y dañino:** el feed puede llenarse de todo ese contenido sin que lo hayas buscado. De hecho, se demostró que esto ocurre incluso en cuentas nuevas para menores con «modo restringido». La combinación de fallos en la moderación automática, etiquetas engañosas y estrategias para esquivar filtros hace que el feed incluya material inadecuado o perturbador, lo que compromete la seguridad emocional y la salud mental.
4. **Tus datos no están seguros:** TikTok pertenece a una empresa china que, en 2025, fue multada por la Unión Europea por enviar datos de usuarios a China sin transparencia. Lo que ves, cuánto tiempo lo miras, qué te llama la atención..., todo eso puede estar viajando lejos. ¿Vale la pena por unos cuantos vídeos?
5. **No es solo una red social:** es una herramienta global. Los

> Gobiernos de algunos países importantes —Estados Unidos, Canadá o algunos de Europa— ya han prohibido TikTok en dispositivos oficiales por riesgos de seguridad. No se trata de miedo infundado, sino de lo que pasa cuando millones de personas comparten hábitos, emociones y preferencias con una plataforma que opera bajo otra lógica.

TikTok no se preocupa por ti. Tienes que hacerlo tú. Olvídalo y recupera tu tiempo, tu calma y tu capacidad de elegir dónde pones la mirada.

21

LLENA LA CASA DE *HOBBIES*

Alternativa a las pantallas | Personas adultas

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo porque te gusta? No porque «deberías», no porque sea productivo, sino porque te hace sentir presente, o incluso feliz. Seguro que, en algún momento de tu vida, tuviste *hobbies*. Algo que hacías sin mirar el reloj. Recupéralos, no uno sino varios, para que siempre haya alguna opción en esos momentos de «no sé qué hacer, voy a ver unos vídeos».

Los *hobbies* devuelven una sensación de identidad que a menudo se diluye en la vida adulta: recordamos qué nos gusta, qué nos hace sentir presentes y qué alimenta (o alimentaba) nuestra energía vital. Este anclaje reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, dos factores clave para rebajar la dependencia digital.



La cocina, la pintura, la costura, la cerámica, los puzles, los legos, las manualidades, las miniaturas, la lectura, el crochet o el punto de cruz, el ajedrez, los juegos de cartas o de mesa. Piensa en tres y recupéralos del trastero, de casa de tus padres o compra lo que necesites. Tenerlos a mano te ayudará a reincorporarlos en los ratos muertos. Y no hace falta limitarse a uno solo: puedes tener varios a la vista.

Además, es fantástico desarrollar alguno en comunidad, con otras personas, ya sea en la casa de la cultura o apuntándote a clases... Disfrutando de tiempo compartido en persona, que siempre alimenta el alma.



Tip extra

Recupera al menos tres *hobbies* del pasado o prueba otros

nuevos. Deja lo que necesites en un lugar visible y al alcance: en la cocina, el salón, el baño… Si están a mano, los usarás. Y, si los compartes en persona, ganarás conexión real, no solo entretenimiento.

22

DÉJATE SORPRENDER POR EL AZAR

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Siempre me sorprende cuando me conecto a Netflix en casa de mis padres o de mis suegros y me topo con un mundo totalmente distinto al mío. Películas que no me suenan, recomendaciones que no encajan con mis gustos... Y eso refleja algo importante: lo que creemos una elección a menudo ya está predicho.

Incluso cuando elegimos «al azar» entre lo que nos proponen, no es azar de verdad. Las plataformas ya saben qué nos gusta, qué hemos visto, qué pulsamos... y nos encierran en un círculo cómodo, pero cada vez más pequeño.

Con la inteligencia artificial, esto va más allá. Hoy en día, si vas tres veces a un supermercado, ya pueden predecir casi toda tu compra. Entonces, ¿dónde queda el lugar para lo inesperado? **La buena noticia es que el azar sigue vivo. Solo hay que buscarlo**

fuera de las pantallas.

Por ejemplo:

- **Escuchar música en la radio** y dejarnos sorprender. La música inesperada despierta emociones nuevas, abre puertas a recuerdos y estimula conexiones que no se formarían dentro de una *playlist* cerrada.
- **Ir a una librería** y decir simplemente: «Me gustan las novelas de misterio» o «Quiero algo que me sorprenda», y confiar en la recomendación de una persona, no en un algoritmo.
- Recurrir a **aparatos sin conexión a internet** y, por lo tanto, sin información sobre nuestros hábitos.

En momentos así, recuperas algo esencial: la posibilidad de que algo nuevo entre en tu vida. Porque, cuando todo lo que consumes ya te gusta, ya te confirma, ya te conoce, te atrapa. Tu curiosidad se duerme. Tu creatividad se estanca. Y tu mente pierde flexibilidad: se vuelve más difícil tolerar lo diferente... o para probar algo que «tal vez no te guste».

Además, tanto elegir siempre lo perfecto —la canción ideal para cocinar, la serie más valorada, la película «que sí merece la pena»— agota. Genera una carga mental silenciosa. En cambio, dejarte sorprender supone un descanso. **Ceder el control, aunque sea por un rato, libera energía, disminuye el estrés y devuelve la alegría espontánea al ocio.**

Y hay algo más profundo: el azar te recuerda que sigues siendo

capaz de emocionarte, de descubrir, de cambiar de opinión.

En un mundo que quiere predecirte, dejarte sorprender es una forma suave de rebelión. Y, también, de libertad.

23

PASEO, PRENSA Y PAZ MENTAL

Alternativa a las pantallas | Personas adultas

Al menos una vez a la semana, date el gusto de pasear hasta el quiosco de la esquina. Saluda a la persona que lo lleva, elige un periódico o una revista... y llévatelo a un banco, a una terraza o a un jardín. Si es posible, mientras disfrutas del solecito en la cara.

Leer en papel es otra experiencia. No hay anuncios que saltan, vídeos que se reproducen solos ni enlaces que te arrastran de artículo en artículo. En el papel, en cambio, todo está ahí: del principio al final.

Sabes cuándo empiezas... y cuándo terminas. No te quedas con esa sensación de «¿me habré perdido algo?»

que deja la lectura digital.

Además, al leer el periódico en vez de la app del móvil, evitas abrir otras pestañas «solo un segundo» y terminar media hora después en redes, revisando el correo o el clima. Es una desconexión real, no impostada.



Tip extra

Si tienes hijas o hijos que ya leen prensa o revistas, regálales una suscripción en papel. No solo leerán más. Lo harán sin publicidad intrusiva, sin links engañosos ni anuncios de productos que ni sabían que existían. En especial, en deportes o revistas de moda, donde los banners están segregados por sexo y modelarán su futuro consumo.

Leer en papel no es nostalgia. Es, en cambio, una pausa con límites, con forma, con peso. Y, en tiempos de infinito digital, eso es un regalo.



24

TEN UNA PIZARRA A LA VISTA

Alternativa a las pantallas | Personas adultas

Personalmente, me ayuda muchísimo escribir las cosas que tengo en la cabeza para sacarlas de ella, es una forma de liberar espacio y dejar hueco para lo importante, creando una «copia externa» de la memoria de trabajo (con las microtareas que tanto cargan) a la vez que permite una mejor organización y claridad mental.

Sin embargo, hay una clave para que funcione: hazlo en un lugar visible. No en el móvil, sino en una pizarra, un corcho o una hoja en la nevera.

Porque, cuando lo ves cada día, no solo lo recuerdas: lo haces. Y, al tacharlo, sientes ese pequeño orgullo de «ya

está».

Además, si vives con más gente, todo el mundo lo ve. Así, las tareas del hogar no recaen en una sola persona (casi siempre la madre), sino que se convierten en una responsabilidad compartida. Una pizarra en común dice, sin palabras: «Esto nos toca a todos».

¿Y qué tiene esto que ver con el móvil? Pues mucho. La mayoría lo anotamos todo en la app de Notas y terminamos con decenas de listas desordenadas, repetidas o perdidas. **¿Te suena abrir Notas y no encontrar lo que buscas? Es como tener el navegador con 47 pestañas abiertas. Funcional, hasta que ya no lo es.**

Una pizarra te obliga a parar, a pensar, a elegir qué merece estar ahí. Y lo mejor: haces todo eso sin las distracciones del móvil.



Tip extra

Si tienes hijas o hijos, prueba a pintar una pared con pintura de pizarra (la cocina, el pasillo, la zona de entrada). Verás que se

convierte en un espacio vivo: mensajes cariñosos, dibujos propios, planes para el fin de semana, recordatorios… Y, sí, también sirve para celebrar un gol, anunciar un cumpleaños o dibujar la primera hoja del otoño. En casa, es un éxito a cualquier edad.

25

DESIGNA UN ESPACIO PARA EL OCIO DIGITAL

Reducir uso del móvil | Personas adultas

Imagina que tu casa es un mapa emocional. El baño, para cuidarte. La mesa, para conversar. El dormitorio, para descansar y disfrutar. El salón, para compartir películas, juegos o lecturas. En ese mapa, el móvil no debería estar en todas partes. Porque, cuando lo llevamos siempre encima, fragmentamos la atención, diluimos los momentos y convertimos lo íntimo en algo interrumpido.

Por eso, te propongo algo simple: elige un solo lugar de la casa para usar el móvil. Un rincón pequeño, cómodo..., pero no el más acogedor. No tu sofá favorito, ni la cama, ni la mesa del desayuno.

Algo como un taburete en el pasillo, una silla junto a la

ventana del estudio o una esquina del escritorio.

Este «rincón digital» tiene un poder simbólico: te recuerda que sí, puedes revisar las redes, ver un vídeo o responder mensajes, pero en su momento y en su lugar. No mientras comes, no antes de dormir, no en medio de una conversación.

Y si tienes consola, tablet u otros dispositivos, que vivan ahí también. Así, el resto de la casa recupera su propósito:

- El dormitorio vuelve a ser un refugio.
- La mesa, un lugar de encuentro.
- El salón, un espacio para estar juntos, no en paralelo.

Al acotar el ocio digital, no lo prohíbes; lo vuelves consciente. Y, al hacerlo, proteges lo más valioso: tu atención, tu presencia... y la calma de tu hogar.



26

HAZ UNA LISTA DE ALTERNATIVAS PARA CUANDO «NECESITES» MIRAR EL MÓVIL

Día a día | Alternativa a las pantallas | Personas adultas

Como te expliqué en la primera herramienta, lo primordial para dejar un mal hábito es detectarlo y analizar cuáles son los disparadores que te hacen caer en él. De forma consciente o inconsciente, a veces por aburrimiento y otras por ansiedad, por estrés, porque estamos tristes, porque necesitamos estímulos gratificantes y fáciles o para dejar la mente en blanco, recurrimos al móvil**. Pero ya lo sabes: ese «minutito» suele convertirse en media hora (o más). Y, al final, no descansas. Solo te dispersas.**

La clave no es luchar contra el impulso, sino tener un plan B

listo, porque, cuando el cuerpo pide calma, movimiento o conexión, el móvil es una imitación barata de lo que en realidad necesitas.

Yo lo aprendí en medio de una época de mucho estrés. Una tarde, cuando mis hijos aún no habían llegado a casa, sentí esa desconexión típica: sabía que no iba a trabajar más, estaba distraída, quería evitar el móvil y mi cuerpo me pedía salir. Aunque no me gustaba entrenar por la tarde, fui al gimnasio. Volví con la cabeza clara, el ánimo más ligero y sin haber tocado el teléfono ni una sola vez. Y, sí, mereció la pena.

No hay que hacerlo perfecto, pero sí tener alternativas a mano para cuando aparezca ese impulso. Prueba unas cuantas, las que realmente te hablen a ti. Verás que, tras dos o tres intentos, ya no piensas en el móvil..., sino en lo que te hace bien de verdad.

Alternativas reales cuando te entren ganas de mirar el móvil:

- Dar un paseo o salir a correr.
- Ir al gimnasio.
- Darte un baño o una ducha relajante.
- Tumbarte en la cama con la luz apagada y poner música relajante.
- Cocinar algo.
- Llamar a alguien con quien hace tiempo que no hablas.
- Coger un libro de pasatiempos.

- Leer.
- Ordenar esa parte de la casa que nunca te da tiempo.
- Hacer algún recado pendiente.

Prueba con las actividades que creas que más te van a ayudar a lidiar con la incomodidad y verás como, en cuanto lo hagas dos o tres veces, ya no piensas en coger el móvil a la primera de cambio.

27

LLEVA SIEMPRE CONTIGO UNA LIBRETITA

Alternativa a las pantallas | Personas adultas

A menudo cuento una anécdota muy graciosa que me ocurrió en un concierto hace unos veinte años. El chico que estaba a mi lado me preguntó si tenía «papel». Yo, feliz, saqué mi libretita de Ágatha Ruiz de la Prada y le ofrecí también un boli. Se quedó helado porque resultó que lo que quería era papel para liarse un porro... Mis amigos y yo nos reímos tanto que llorábamos.

Esa época ya pasó, pero hay una cosa que no ha cambiado: yo sigo llevando una libreta a todas partes. No por nostalgia, sino por voluntad.

Porque, cada vez que abro el móvil para anotar algo —una

idea, una tarea, un recado—, termino en otro sitio: un mensaje, una notificación, un vídeo… y la idea original se pierde.

El móvil no es un cuaderno: es un laberinto. En cambio, el papel es limpio. No vibra. No te distrae. Solo tú, tu boli y lo que necesitas sacar de la cabeza.

Escribir a mano implica un ritmo más lento. Pensarte obliga a pensar y a sintetizar. Y eso, en un mundo acelerado, es un lujo. Además, al tachar una tarea o subrayar una frase, sientes que estás haciendo, no solo guardando.

¿Cómo empezar? Te recomiendo hacer tres cosas:

- **Un cuaderno de trabajo:** en tu escritorio, para esquemas, listas o ideas laborales.
- **Una libreta pequeña en el bolso o mochila:** para apuntes al vuelo, en el metro, en una cola o en una cafetería.
- **Papel y boli en charlas o conferencias:** nada de notas en el móvil. Escribe. Escucha. Marca lo que importa.



Tip extra

Llevar una libreta no solo te ayuda a ti; también enseña a niñas, niños y adolescentes que hay ideas que merecen ser escritas, no solo guardadas en la nube. Además de usar un cuaderno para dibujar, anímalos también a escribir cartas, postales o diarios. Es una tradición que nutre la calma y la conexión.

Escribir a mano se ha vuelto un acto revolucionario, un ejemplo para quienes nos rodean y, en definitiva, un gesto simbólico: transmite que algunas ideas merecen un lugar y un espacio propios, sin pantallas de por medio. ¿Te unes a la revolución del papel?

28

¿USAS APPS DE CITAS? ANALIZA SU USO

Recuperar el bienestar | Personas adultas

¿Sabías que puedes desarrollar adicción a las aplicaciones de citas? ¿Alguna vez has sentido que pasas más tiempo deslizando perfiles que teniendo conversaciones reales? No eres el único.

Aunque yo nunca he usado una app de citas, las investigaciones muestran que muchas veces, sin darse cuenta, los usuarios caen en un bucle: mirar, esperar un *match*, recibir una notificación, sentir un subidón... y volver a empezar.

Esto no es casualidad. Las apps de citas también están diseñadas para enganchar. Cada *match*, cada mensaje, es una pequeña dosis de dopamina: impredecible, rápida y adictiva.

Y si las usas para calmar la

soledad, subir tu autoestima o escapar del aburrimiento, el riesgo de volverte dependiente es alto.

Con el tiempo, lo virtual empieza a parecer más cómodo que lo real. Las conversaciones cara a cara se sienten «lentas». Las conexiones profundas, «demasiado exigentes». Y, mientras, sigues deslizando, pero tu vida afectiva se vuelve más pobre.

El problema es usar la app como anestésico en lugar de como puente entre personas. Si sientes que ya no la controlas tú a ella, sino ella a ti, a continuación te propongo una salida.

Señales de alerta (y qué hacer al respecto)[1]

¿Te suena esto?

- Pasas más de treinta minutos al día en la app.
- La abres cuando estás aburrido, triste o ansioso.
- Te frustras si no tienes *matches*.
- Evitas planes sociales reales «por si aparece alguien mejor».
- Sientes un vacío después de usarla.

Entonces, prueba esto:

- Pregúntate: «¿Qué estoy buscando de verdad?, ¿compañía?, ¿validación?, ¿distracción?».
- Pon límites claros: horarios fijos, nunca antes de dormir, nunca en momentos vulnerables.
- Recupera lo offline: sal con amigos, retoma un *hobby*, muévete.
- Si no logras reducir su uso, busca ayuda. No es debilidad: es lucidez.

29

ENTRENA TU ATENCIÓN. PRESTAR ATENCIÓN ES REVOLUCIONARIO

Recuperar el bienestar | Personas adultas

La atención es uno de los activos más valiosos de nuestra era. ¿Sabes a quién se la estás regalando?

Recuperar la atención se ha convertido en uno de los mayores retos de nuestra época, y es revolucionario porque rompe la hipnosis colectiva en la que estamos inmersas. Vivimos rodeadas de estímulos que compiten por cada segundo de nuestro tiempo, y hemos normalizado una forma de estar en el mundo marcada por constantes microinterrupciones.

Pero cuando la mente está distraída, ocurre lo siguiente:

- Consumimos más (por impulso, no por necesidad).
- Obedecemos más (por cansancio mental).
- Cuestionamos menos (porque no vemos el fondo de las cosas).

No es tu culpa. Como bien dice Johann Hari, no hemos perdido la concentración: nos la han quitado. Con exceso. Con velocidad. Con saturación. **Pero la buena noticia es que la atención es como un músculo: si la entrenas, vuelve.** Y no hace falta meditar dos horas al día. Basta con pequeños gestos:

- Preparar el café sin distraerte con el móvil.
- Caminar sin música, solo escuchando los sonidos de alrededor.
- Leer un capítulo entero sin saltar a otra cosa.
- Escuchar una canción de principio a fin.
- Tener una conversación sin mirar el reloj.
- Ir a un concierto sin grabar.

Piensa en tu mente como una hoguera. Si echas mil troncos a la vez, se apaga. Pero si pones uno, dejas que

arda, y si luego añades otro, el fuego crece. Hacer una sola cosa bien ilumina más que hacer diez a medias.

Y, sí, hoy ser «monotarea» es un lujo. Pero también es resistencia. Porque donde pones tu atención, pones tu vida. ¿La estás invirtiendo en lo que te nutre... o se la estás regalando a quien te vacía?

30

MENOS PLATAFORMAS, MÁS PELÍCULAS

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Cuando tenemos un catálogo enorme, elegir se vuelve difícil y nuestra satisfacción disminuye. Lo que parecía abundancia y privilegio se convierte, paradójicamente, en una carga.

Es viernes por la noche, vais a ver una película en familia y hay que decidir cuál. Entre las cuatro plataformas de vídeo que tienes y que cada cual quiere algo diferente, lo que era un plan estupendo se convierte en una discusión familiar.

Y lo peor es que, cuando por fin has elegido, siempre habrá quien siga dándoles vueltas a la cabeza pensando

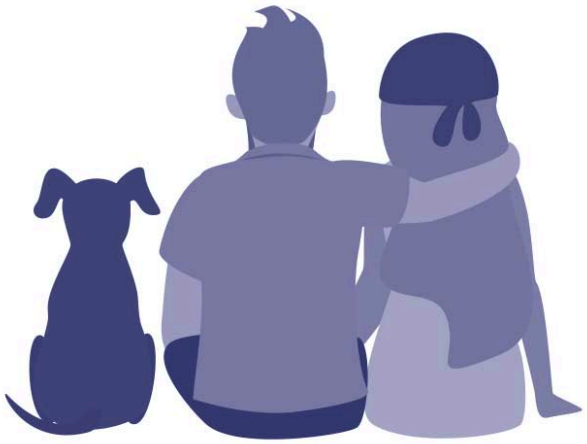
que había una opción mejor.

¿Te suena? No es que tu familia sea indecisa. Es que demasiadas opciones saturan.

Resulta que tenerlo todo al alcance —miles de películas, series, documentales— no nos vuelve más libres, sino más ansiosos. Porque cada elección se convierte en una minicrisis: «¿Será la adecuada?», «¿me arrepentiré?», «¿habrá algo mejor que no estoy viendo?».

Y, si encima eres de las que quiere que la película sea educativa, recién estrenada, sin estereotipos y que no vayan a quitarla mañana, pues el agotamiento mental es doble.

La abundancia de estímulos mantiene al cerebro en un estado de exploración constante. Porque el cerebro se excita con la posibilidad, pero se frustra con la decisión.



Después de unas vacaciones sin televisión, lo vi claro: teníamos demasiadas plataformas. Así que me di de baja de dos. Nos quedamos solo con las que realmente usamos (y que vienen incluidas en otros servicios).

El cambio fue inmediato. Menos opciones hicieron que tuviésemos menos discusiones. Menos dudas implicó más disfrute. Y lo mejor: cuando empezamos a ver algo, ya no pensamos en lo que podríamos estar viendo.

¿Te animas a hacer lo mismo?

31

DEJA EL MÓVIL FUERA DE TU VISTA

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Alguna vez has sentido que, aunque no tocas el móvil, sigue ocupando espacio en tu cabeza? No es tu imaginación. Incluso boca abajo, en silencio o en modo avión, su presencia te distrae. Una parte de ti está siempre en alerta: «¿Habrá algo nuevo?».

Por eso, la solución más simple es también la más eficaz: aléjalo físicamente. Guárdalo en otro cuarto. Déjalo en la entrada al llegar a casa. Mételo en una mochila cerrada. **Ese pequeño gesto —levantarte, caminar, abrir una cremallera— crea una barrera. Y ante ese pequeño obstáculo, tu cerebro sale del piloto automático. Ya no actúas por impulso: eliges.**

Alejarlo físicamente reduce la exposición al estímulo y, con el tiempo, debilita la asociación entre aburrimiento y consulta del dispositivo.

Lo comprobé escribiendo este libro. Al principio, dejaba el

móvil detrás del ordenador, incluso en modo avión. Pero había momentos en los que seguía cogiéndolo, por mis disparadores internos. Solo cuando lo saqué de la habitación noté el cambio: la tentación disminuyó y la concentración profunda aumentó.

Cuando lo alejas, creas un refugio donde tu mente puede descansar, pensar o simplemente estar. Y en el trabajo, aplica la misma regla: un cajón cerrado, una taquilla, un bolso, cualquier lugar que no sea tu mesa.

32

REEMPLAZA HÁBITOS

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Otra forma de reducir nuestro uso de aplicaciones y plataformas es asignar un nuevo hábito saludable a cada hábito digital tóxico. Y es que reducir el uso del móvil no es cuestión solo de quitar, sino de reemplazar.

Porque, si dejas un vacío, el impulso vuelve, mientras que, si pones algo mejor en su lugar, el cambio se sostiene.



Imagina que cada hábito digital automático —ese *scroll* antes de dormir, los mensajes constantes, el maratón de series— tiene un gemelo offline que nutre tu mente, tu cuerpo o tus vínculos.

Te propongo varios ejemplos:

- En lugar de hacer un maratón de series en Netflix → duerme más horas para que el cerebro se recupere y tu memoria mejore.
- En lugar de revisar Instagram → organiza una quedada con amigos para fortalecer tus conexiones emocionales.
- En lugar de TikTok → practica un *hobby* creativo, como tocar un instrumento, hacer cerámica o pintar.
- En lugar de X (Twitter) → lee un libro largo que entrene tu atención sostenida.
- En lugar de YouTube → planifica una salida al cine, en compañía o tú sola, no temas el ocio de forma individual.
- En lugar de WhatsApp constante → llama por teléfono de

forma consciente para hablar con quien necesites mientras te das un paseo.

- En lugar de jugar a videojuegos antes de dormir → prueba a echar un parchís, un *Rummy* o un *Continental* antes de dormir, verás como concilias el sueño mucho mejor.
- En lugar de revisar el correo cada minuto → establece bloques fijos de consulta que reduzcan tu estrés.
- En lugar de comprar online por impulso → haz una lista reflexiva, añade a favoritos, espera a promociones y compra de forma física siempre que sea posible.
- En lugar de googlearlo todo → anota las dudas y curiosidades para comentarlas con alguien después.
- En lugar de escuchar pódcasts de fondo → resérvate momentos de silencio para reorganizar ideas.
- En lugar de usar el móvil en la cama → escribe un diario de gratitud que te ayude a mejorar el ánimo.
- En lugar de un flujo de noticias continuo → establece ver un informativo al día para evitar la saturación.
- En lugar de Spotify como fondo → escucha conscientemente una sola canción conectando con tu cuerpo.
- En lugar de *scroll* infinito → dedícate tiempo a ti, medita diez minutos o sal a darte un paseo y, si hace sol, siéntate en un banco a llenarte de vitamina D.

Esto no son reglas. Son invitaciones. Prueba una. Dos. Las que te llamen la atención. Verás como, poco a poco, sientes un bienestar tanto físico como mental que te merece la pena.

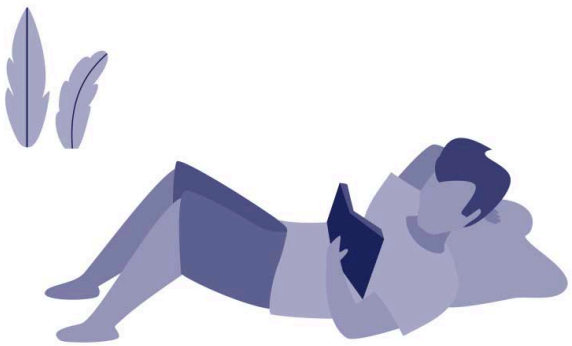
33

HAZLO INCÓMODO

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Y si hacemos que utilizar el móvil sea físicamente incómodo? No como castigo, sino como estrategia inteligente: poner una pequeña barrera entre tú y la pantalla.

Porque, cuando algo te cuesta un poco más, lo usas menos.



Imagina que tu móvil pesa 2,7 kilos. Como una mancuerna. Te lo pones en la mano... y ya no quieres sostenerlo mucho rato. Esa es la idea detrás de la 6 Pound Phone Case, una funda de acero inoxidable que, aunque aún no está en el mercado, nos recuerda algo clave: si el móvil es incómodo, lo usamos menos.

A continuación, te propongo varias ideas para poner una barrera más entre el móvil y tú. No necesitas esperar a que salga esa funda, puedes empezar hoy mismo con cosas sencillas:

- Una funda rugosa, de peluche o con textura extraña: algo que no te apetezca tener mucho tiempo en la mano.
- Un *grip* voluminoso o una anilla grande: que dificulte meterlo en el bolsillo. Así, cada vez que lo saques, será una decisión consciente.
- Una bolsita con cremallera: mete el móvil dentro. Cada vez que quieras usarlo, tendrás que abrir la cremallera. Esa pausa mínima rompe el hábito automático.
- Una app de retardo: hay apps que, al abrir Instagram o TikTok, te obligan a respirar hondo antes de entrar. Como una cortina digital que te dice: **«¿Seguro que quieres hacer esto?»**.

Es curioso que, como personas adultas, necesitemos fundas pesadas, cremalleras y apps que nos dificulten coger el móvil. Y luego pretendamos que niñas, niños y adolescentes sean capaces de hacer un «uso responsable». Paradójico, ¿no?

34

SITÚA EL CARGADOR LEJOS

Reducir uso del móvil | Personas adultas

Ya conocemos la importancia de separarnos físicamente del móvil para utilizarlo mucho menos, por lo que cada gesto que vaya en esa dirección nos ayudará. Pero ¿dónde cargas tu móvil? Si es al lado del sofá, en la mesita de noche o en tu escritorio, estás perdiendo una oportunidad dorada de desconectar sin esfuerzo.

Porque cada vez que lo enchufas lejos —en la entrada, en una estantería alta, en el pasillo— propicias más tiempo de desconexión. Mientras se carga, no lo tienes a mano.

No se trata de sufrir, sino de soltar. De darte permiso para no estar disponible. De dejar el móvil quieto y separado de ti. **A la larga, ese «tiempo muerto» se llena de vida: tal vez ordenas un cajón, lees un capítulo, hablas con quien vive contigo o simplemente te asomas a mirar por la ventana.**

Además, esa mínima incomodidad —levantarte, cruzar la casa—

rompe el hábito automático de revisar el móvil. Porque, si cada vez que quieres mirarlo tienes que caminar hasta él, ya no lo haces por inercia. Lo haces… si de verdad lo necesitas.

Al final, lo que construimos con todos estos microhábitos es una relación más sana con la tecnología, en la que **elegimos cuándo usarla en lugar de que sea ella quien marque nuestro ritmo**.

35

HAZ UN PACTO DE DESCONEXIÓN

Recuperar el bienestar | Personas adultas

¿Y si desconectas del móvil pero en compañía?

Tanto si vives en pareja como si no, haz un pacto con ella, con un amigo o con un familiar: realizar una desconexión al mismo tiempo de vez en cuando.

Es decir, dejar el móvil de forma consciente, en modo avión, asegurando cero interrupciones, durante una o dos horas, para hacer algo juntos, como ir a dar un paseo, conversar, tomar algo... Una actividad que implique relación y conexión (no vale ir al cine,

donde estás dos horas sin hablar).

Si lo haces en pareja, es un regalo doble, ya que os ayudará a fortalecer la relación, dejando a un lado preocupaciones y reproches y abogando por disfrutar de un ratito de conexión personal. Solo vosotros, sin interrupciones.

Aprovecho para compartir contigo un par de reglas para cuidar el tiempo en pareja. **La regla 3 × 3:**

- 3 horas a la semana: dedicadas a estar juntos sin distracciones.
- 3 salidas o citas al mes: un tiempo de calidad para disfrutar y conectar fuera de la rutina diaria.
- 3 días al año de desconexión total: vacaciones o escapadas cortas en las que la pareja esté completamente a solas.

Y, si ya tienes hijos, hay una versión más ambiciosa:

- Una cita semanal a solas (¡sí, aunque sea una hora!).
- Un fin de semana al mes.
- Una semana al año solo para los dos.

Sin embargo, si no tienes pareja, ¡esto también es para ti! Queda con alguien de confianza y desconectad juntas. O, si no podéis veros, hacedlo al mismo tiempo, en lugares distintos: cada quien en su casa, sin pantallas, haciendo algo que os guste —leer, pintar, bailar, caminar— y luego hablad: «¿Qué hiciste?», «¿cómo te

sentiste?».

Esa conversación transforma la desconexión en vínculo real. Y, poco a poco, estar sin el móvil deja de ser un esfuerzo y se convierte en un placer compartido.

36

PRIORIZA LOS AURICULARES DE CABLE SOBRE LOS INALÁMBRICOS

Salud | Personas adultas

Cuando me regalaron mis primeros auriculares inalámbricos, fue la pera, eran lo más *cool* en ese momento. Cómodos, sin cables, listos para llevar a todas partes. Pero, al cabo del tiempo, empecé a notar algo incómodo: todo el mundo lleva uno en la oreja, incluso cuando habla contigo.

¿Te ha pasado? Estás contando algo importante y la otra persona tiene un pinganillo puesto. Aunque esté en silencio, la sensación es clara: «Estoy contigo, pero en cualquier momento puedo desconectarme».

Eso rara vez ocurre con

auriculares con cable, porque el cable resulta más molesto: hay que tener el móvil cerca, se enreda y eso hace que la gente se los quite después de hablar.

La imagen de cientos de personas por la calle con auriculares inalámbricos, al más puro estilo pinganillo, andando, en el autobús o el metro, también **transmite una sensación de aislamiento**, como si se tratara de una película distópica en la que las personas son seres **deshumanizados y desconectados entre sí**.

Además, hay otra razón: la precaución. Aunque no hay consenso científico claro, los auriculares inalámbricos emiten ondas muy cerca del cerebro. Y, como uso mucho el teléfono (trabajo desde casa), prefiero minimizar esa exposición. Por eso, cuando puedo, opto por los de cable... o directamente uso el manos libres.

Los auriculares con cable también tienen un efecto secundario maravilloso: te obligan a hacer un ritual. Sacarlos, conectarlos, guardarlos. Ese pequeño gesto marca un inicio y un fin, lo que evita que los lleves puestos como si fueran una extensión de tu cuerpo.

No obstante, no digo que los inalámbricos estén mal. Para

correr, viajar o para momentos puntuales son geniales. **Pero convertirlos en parte de tu uniforme diario hace que te aísles sin darte cuenta... y que proyectes distancia, incluso cuando no quieres.**

En niñas y niños, esta elección es aún más relevante. Los auriculares con cable (mejor con diadema y límite de volumen) no solo reducen la exposición, sino que les recuerdan que no deben llevarlos todo el día. Porque escuchar el mundo real también es parte de su aprendizaje.

37

CAMBIA EL IDIOMA DEL MÓVIL

Reducir uso del móvil | Personas adultas

¿Y si le pones un pequeño obstáculo al móvil... para que no caigas en él sin darte cuenta? Cambiar el idioma del móvil a uno que no sea tu lengua principal puede parecer una excentricidad, pero es una forma de ponértelo más difícil o de hacer menos cómodo el usar el móvil para todo a todas horas.

Es hacerlo menos intuitivo, todo lo contrario de para lo que fue diseñado.

Cámbialo a un idioma que conozcas, pero no domines: francés, italiano, alemán, portugués..., algo que te obligue a pensar un segundo antes de abrir una app.

Al modificar el idioma de la interfaz, rompemos la familiaridad absoluta con cada menú, cada notificación y cada botón. Esa pequeña fricción cognitiva actúa como un freno natural: te obliga a detenerte unos segundos, a leer con más atención y, en muchas ocasiones, podrás aprovechar para preguntarte si realmente querías entrar en esa aplicación o lo estabas haciendo por inercia.

Esa pausa mínima es poderosa. Te saca de la inercia. Te devuelve el poder de decidir. Esta técnica funciona porque interrumpe los automatismos. Cuando el móvil está configurado en nuestro idioma habitual, podemos navegar casi sin pensar: deslizamos, abrimos, refrescamos, repetimos. Al cambiar el idioma, ese piloto automático deja de funcionar.

Cada acción requiere un mínimo esfuerzo adicional, lo justo para tomar conciencia del gesto y decidir si merece la pena.



Por otro lado, irás aprendiendo vocabulario nuevo y, poco a poco, acabarás interiorizando el lenguaje. A la larga, hasta te acostumbrarás... y, cuando vuelvas a tu idioma, ¡te parecerá raro!

Bonus: si lo combinas con poner la pantalla en blanco y negro (como te he sugerido antes), verás como tu consumo se reduce una barbaridad.

38
UN DÍA A LA SEMANA SIN REDES. ¿TE ATREVES?

Recuperar el bienestar | Personas adultas

No podrás decir que no estoy ofreciéndote multitud de vías distintas para reducir tu uso y consumo de las redes sociales: desactivar las notificaciones, quitar la app de la página de inicio, suspender la cuenta, ponerte límites de tiempo, eliminar la más adictiva... Pero aquí vamos un paso más allá: elige un día a la semana sin redes sociales. Solo uno. El mismo cada semana. Sin excepciones por «hoy hay mucho que ver» o «es que me voy a perder algo».

Sabemos que, por defecto y desde el diseño, las redes sociales incluyen patrones adictivos que hacen que nuestro cerebro quiera entrar y quedarse. **Te dan esa sensación de estar al día, de pertenecer, de que alguien «te ve».**

Pruébalo y analiza qué haces con ese tiempo. Te darás cuenta

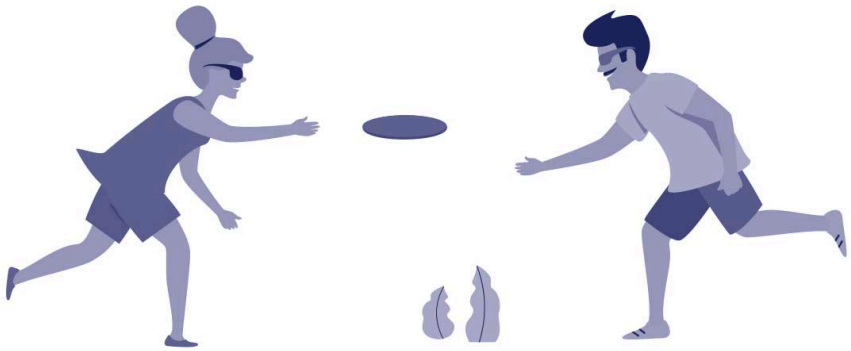
de que el mundo no se acaba si dejas de publicar o de ver lo que sube el resto.

Beneficios de tu «día sin redes»:

- Menos ansiedad comparativa.
- Más presencia en el momento presente.
- Tiempo recuperado para *hobbies* y relaciones en persona.
- Mejor calidad del sueño.
- Mayor bienestar general.

Y, sí, al principio puede costar. Puedes sentir una especie de «picazón digital». Por eso, elige un día en el que tengas la posibilidad de pasear, leer, cocinar, ver una película, llamar a alguien...

El sábado o el domingo son clásicos, pero si tu vida va a otro ritmo, elige el día que mejor te funcione. Lo importante es que sea fijo y no negociable.



Pruébalo durante dos meses. Verás como, poco a poco, ese día se convierte en tu refugio semanal... y no en una falta, sino en un regalo.

39

ATRÉVETE A PROBAR EL MÉTODO APPSTINENCE

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Ha llegado el momento de tener esa conversación tan incómoda: aplicaciones, tenemos que hablar. Si crees que necesitas un poco de espacio entre tus apps y tú, esta herramienta es más que buena: es perfecta. Eso sí, **solo es apta para las personas realmente convencidas de una necesidad de desconexión** y que, además, hayan probado ya algunos pasos por separado en algún momento.

El método Appstinence se basa en la abstinencia de aplicaciones o del smartphone. Se trata de un programa desarrollado por Gabriela Nguyen en Harvard para dejar el móvil en cinco pasos. El planteamiento, inspirado en la lógica de la abstinencia utilizada en las adicciones, pretende romper el vínculo tóxico con el estímulo. Y es que solo cuando eliminas por completo

aquello que provoca esa adicción, te das cuenta de cuánto control ejerce sobre ti. Esta técnica se aplica a través de cinco pasos, conocido en inglés como el método de las 5 D:

1. *Decrease* (disminuir)
2. *Deactivate* (desactivar)
3. *Delete* (eliminar)
4. *Downgrade* (bajar de nivel)
5. *Depart* (salir)

Antes de empezar: PREPARAR

- Identifica por qué quieres dejar las redes sociales. Por ejemplo: «Quiero más tiempo para no sentirme siempre con prisa».
- Establece cuáles son tus miedos de hacerlo. Reflexiona sobre cómo piensas que será tu vida social, tu relación con los demás, qué cambios temes. Por ejemplo: «No quiero quedarme atrás en las últimas tendencias que me ayudan en mi trabajo».
- Haz una lista de actividades reales y analógicas que puedas realizar a diario o semanalmente.
- Escribe una lista de amigos y familiares con los que quieres mantener un contacto regular.

Paso 1: DISMINUIR (*decrease*)

- Borra todas las redes sociales de tu móvil y accede a ellas solo a través del navegador de un ordenador de sobremesa.

Paso 2: DESACTIVAR (*deactivate*)

- Desactiva las cuentas de las redes sociales, empezando por la que menos usas. Como *airbag*, sueles tener un periodo antes de que la cuenta se borre definitivamente.
- Durante ese tiempo, notarás que buscas esas redes para pasar el rato cuando sientes aburrimiento o estrés. Cuando eso ocurra, vuelve a tu lista de personas importantes y haz una llamada para mantener el contacto de forma directa.

Paso 3: ELIMINAR (*delete*)

- Elimina las apps de redes sociales que habías desactivado.

Paso 4: BAJAR DE NIVEL (*downgrade*)

- Repite los pasos 2 y 3 hasta que hayas desactivado todas las apps de redes sociales.
- Considera cambiar a un «dispositivo de transición». Podría ser un teléfono que no sea un smartphone, pero que permita lo

necesario para tu día a día, como hacer llamadas, mandar mensajes o autenticación.

- La idea es que uses ese dispositivo la mayor parte del tiempo y reserves el smartphone solo para lo imprescindible (escaneo de códigos QR, etcétera).



Para ello, te recomiendo el Balance Phone, un dispositivo creado por dos emprendedores españoles, Albert Beltrán y Carlos Fontclara. Aunque está basado en el *hardware* de Samsung, se ha eliminado el acceso a redes sociales, juegos, plataformas de *streaming* y otros contenidos considerados adictivos, y se mantienen solo las funciones esenciales (aunque tiene WhatsApp, podrías quitarlo).

Paso 5: SALIR (*depart*)

- Pueden pasar varias semanas, meses o incluso un año desde el inicio de tu viaje hasta este punto. Tómate este tiempo para reflexionar sobre cómo esta desconexión ha cambiado tu vida.
- En este momento, deberías sentir cierta distancia entre tú y el mundo digital. Eso es una buena señal, ya que significa que estás viviendo en el mundo real.

- El primer momento en el que sientes que lo lograste es «el umbral», y este es distinto para cada persona. Pero cuando llegues a él, haya pasado el tiempo que haya pasado, lo sabrás.
- Debes tener en cuenta que durante el proceso puede haber altibajos. Nadie es perfecto ni es un camino fácil. Sin embargo, lo ideal sería no volver al nivel de desconexión mental que te llevó a querer empezar el proceso de desintoxicación.

Ahora, después de leer el método, ¿te animas?

40

OFFLINE IS THE NEW COOL

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Hace no tanto, tener una BlackBerry y necesitar consultarla cada dos por tres era símbolo de estatus. Ahora, ver a alguien caminando con la cabeza agachada, absorto en la pantalla, da más pena que envidia. **Ya no transmite poder, sino desconexión: de los demás, del entorno y de sí mismo.**

Si abres los ojos como si pudieras ver en gran angular y observas una calle, un centro comercial o un parque, verás algo casi de película distópica: decenas de personas avanzando como autómatas, con el cuello doblado, guiadas por un brillo en la palma de la mano. Inquieta, molesta y genera rechazo.

Lo mismo pasa cuando ves a un bebé con una tablet en el carrito, a varios niños y niñas sin hablar en torno a una pantalla o una mesa llena de amigos en silencio, cada uno en su burbuja digital. Da una pena tremenda.

Pero tú, que estás leyendo esto, ya estás en otra onda. Has notado el coste humano del uso constante del móvil: cómo nos separa, cómo acelera la mente, cómo nos roba presencia... y cómo afecta especialmente en la infancia y la adolescencia. Y, en vez de resistirte, estás liderando un cambio sutil pero poderoso.

Porque, hoy, tener tiempo, prestar atención y vivir desconectado es un lujo. Y, como todo lujo, se presume de él.

No con alarde, sino con naturalidad: caminando sin mirar el suelo, hablando sin interrupciones, escuchando con la mirada, dejando el móvil en casa sin angustia.

Gada vez más personas lo hacen. Algunos famosos —como Ed Sheeran, Penélope Cruz o Matthew McConaughey— han hablado abiertamente de no usar WhatsApp, no llevar móvil o proteger a sus hijos del acceso temprano a redes. Pero no hace falta ser famoso: mucha gente también está diciendo «basta» y quitándose el móvil, al menos una temporada. Incluso en la cultura popular, el mensaje ha cambiado. Artistas como Leiva o Bunbury invitan en sus conciertos a guardar el teléfono: no quieren pantallas, sino miradas, voces y emoción compartida.

Y en la educación, los roles se invierten. Antes, un colegio con tablets era «innovador». Hoy, eso huele a pasado. Los colegios que apuestan por la autonomía, la naturaleza y cero pantallas —como los Montessori o Waldorf— son los que ahora marcan tendencia. **Curiosamente, muchos de los fundadores de las grandes empresas tecnológicas educan a sus hijas e hijos así.**

Los planes más deseados ya no son los que incluyen «wifi en la

cabaña», sino los que prometen silencio, caminatas, lectura bajo un árbol o hacer cosas con las manos. Desconectarse es el nuevo lujo, y también la nueva rebeldía.

Y tú, en tu círculo, ya eres *cool* y *trendsetter*. No por gritarlo, sino por vivirlo: caminas mirando al frente, no sacas el móvil en las reuniones, proteges el tiempo de calidad con quienes amas, eliges la presencia sobre la conexión. Si hay niñas, niños o adolescentes cerca, tu ejemplo vale más que mil discursos. No es solo una elección personal: es una ventaja real para el futuro.

Quienes aprendan a estar solos sin aburrirse, a concentrarse sin distracciones, a moverse por la ciudad sin GPS, a disfrutar del arte, la lectura o el deporte sin grabarlo... tendrán una ventaja enorme: cognitiva, física y emocional. Hace veinte años, lo que abría puertas era el inglés. Hace diez, tener un máster. En los próximos años, será haber crecido en una vida sin pantallas, o haber sido capaz de volver a ella. Estoy segura.

EN CASA



Mi hogar es mi lugar de retiro y descanso de las guerras. Intento mantener este rincón como un refugio contra la tempestad exterior, mientras hago otro rincón en mi alma.

Michel de Montaigne

Tu casa es tu refugio. No importa cuántos lugares increíbles visites: al final del día, lo que deseas es volver a ese rincón propio, donde todo huele, suena y se siente como en casa. Allí descansas, comes, lees, piensas —a veces hasta mientras friegas los platos—. Allí nacen conversaciones, recuerdos y, sin que te des cuenta, tienen lugar momentos que te marcarán para siempre. Casi todas tenemos una imagen mental, una sensación, un «antes» y un «después» ligados a cada lugar en el que hemos vivido.

Por eso, nuestra casa merece un trato especial. No necesitas grandes lujos, pero sí un poco de intención: proteger ese espacio como si fuera un pequeño templo de calma y conexión. Y ahí entra el móvil —y todas las pantallas—, que, sin pedir permiso, se cuelan en la cena, en la conversación con tu pareja, en el rato con tus hijas o hijos... y, de paso, se llevan tu atención, tu tiempo... y hasta tus datos más personales.

Lo bueno es que hay formas sencillas de recuperar el equilibrio. Por eso a continuación compartiré contigo doce herramientas prácticas para usar menos el móvil en casa... y disfrutar más de quienes (y de las cosas que) realmente importan. ¡Espero que te sirvan!

41

INSTALA UN PARKING DE MÓVILES

Reducir uso del móvil | Personas adultas y adolescentes

Si piensas por un momento en ti yendo por la casa de un lado a otro, es muy probable que la mayoría de las veces lleves el móvil contigo. Al baño para revisar mensajes, a la cocina para escuchar música mientras preparas tu *batch cooking* de la semana, en el salón mientras ves la tele (y así aprovechar los anuncios para revisar TikTok) e incluso al dormitorio para echar un último vistazo a todo. También mientras juegas con tus hijos, no vaya a ser que recibas una llamada urgente y no la oigas...

Yo también lo hacía. Hasta que empecé a dejarlo siempre en el mismo sitio. No en el bolsillo, no en la mano, sino en un mueble fijo. Así, **usarlo pasa a ser una decisión consciente**: «Lo necesito ahora» en vez de «Lo cojo por costumbre». Con el tiempo, dejarlo quieto produjo un efecto curioso: al principio lo echaba de menos a

los pocos minutos, pero, al cabo de unos días, **pasaban horas hasta que no me acordaba de él**.

Pero podemos ir un paso más allá: crea un parking de móviles. Un lugar específico donde los dejamos todos —personas adultas y adolescentes— al entrar en casa. Puede ser una bandeja (mejor si tiene cargadores, así no hay excusas) o, si hay niñas o niños, pueden participar haciéndolo con una caja de cartón, cinta, pintura y plastilina.

¿Qué conseguiremos con el parking de móviles?

BENEFICIO	POR QUÉ IMPORTA
Menor tentación.	Si no lo ves, no lo usas por impulso.
Más atención.	Tu cerebro no está dividido entre lo real y lo virtual.
Mayor conexión.	La conversación y el juego fluyen sin interrupciones.
Menos estrés.	Rompes el ciclo de «¿habrán escrito?».
Ejemplo vivo.	Tus hijas o hijos aprenden cómo hacer un uso consciente viéndote a ti.

En reuniones familiares, lleva la idea más lejos: cuelga un organizador para zapatos en la puerta. En cada compartimento guarda uno o dos móviles. ¡Hasta veinticuatro personas pueden desconectar juntas!

42

PON NORMAS SOBRE EL USO DE MÓVILES

Evitar distracciones | Personas adultas y adolescentes

El uso de las pantallas en casa es un tema que puede generar conflictos, además de reducir el bienestar de quienes la habitan. Por ello, te recomiendo que **establezcáis algunas normas que ayuden a crear momentos y espacios donde la conversación, el descanso y la atención plena tengan prioridad**.

Estas son reglas básicas que funcionan en casi cualquier casa:

1. **Comidas libres de pantallas:** favoreceremos la conversación, el vínculo familiar y la atención plena a lo que comemos (comer con pantallas hace que atendamos menos a lo que nos llevamos a la boca, puede alterar la sensación de saciedad, fomentar una alimentación distraída, reducir el disfrute de los alimentos o hacer que se ingieran más

calorías sin ser consciente).

2. **Pantallas fuera del dormitorio:** el cuarto es para dormir, estudiar o jugar, no para deslizar hasta quedarse dormido. Mejora el sueño y evita usos y accesos inadecuados.
3. **Una pantalla a la vez:** si ves una serie, no necesitas el móvil al mismo tiempo. Hacer una sola cosa bien ya es suficiente.
4. **Sin móvil en el baño:** antes leíamos el envase del champú y salíamos. Hoy, el móvil nos atrapa ahí más de lo saludable, y eso no ayuda ni a la circulación ni a la higiene.
5. **Las personas adultas damos ejemplo:** niñas, niños y adolescentes aprenden más de lo que ven que de lo que les decimos. Si tú dejas el móvil en la cena, ellos lo normalizan.

Y si hay adolescentes (mayores de dieciséis, mejor) en casa, vale la pena añadir un par de acuerdos extra:

6. **Tiempo de conexión acotado:** después de cumplir con las tareas o responsabilidades, pueden tener un rato libre de conexión.
7. **Atención real en conversaciones:** si alguien te habla, el móvil espera. Si hay algo urgente, se avisa: «Un segundo, respondo esto y vuelvo».

Poner normas es proteger y cuidar los vínculos, creando un hogar donde la presencia y la atención tienen prioridad, ayudando a que el tiempo en familia sea de calidad.

43

WIFI *OFF*, SUEÑO *ON*

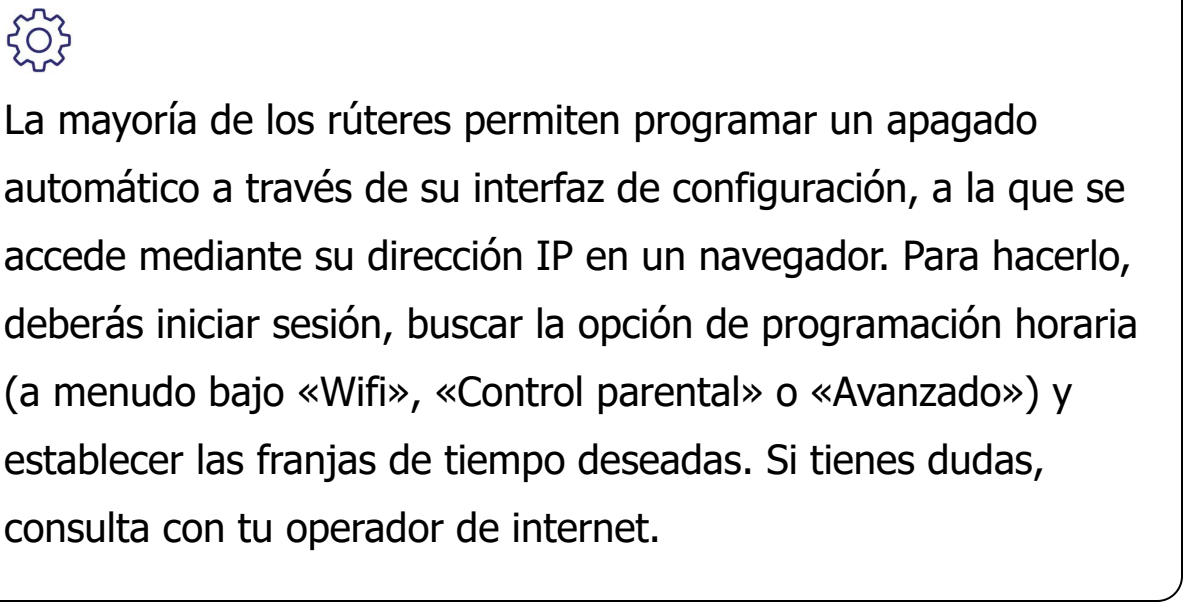
Recuperar el bienestar | Personas adultas y adolescentes

¿Te cuesta desconectar por la noche? No estás sola. Muchas personas adultas y adolescentes duermen mal. No por problemas médicos, sino por lo que hacen —o miran— justo antes de acostarse.

Por ello, los expertos recomiendan, como mínimo, no utilizar pantallas una hora antes de dormir.

Una solución sencilla para facilitar esta desconexión antes de irnos a dormir es apagar el wifi de casa a partir de las diez o las once de la noche. Así evitas la tentación de echar «solo un vistazo»

a las redes o de responder ese mensaje que puede esperar perfectamente hasta mañana. Aunque ya hayas guardado el móvil en su lugar, en el parking de móviles del que te he hablado, el hecho de que el rúter esté apagado actúa como un suave recordatorio: **la noche es para descansar, no para estar conectado**. Si además hay adolescentes con smartphone, el gesto es un doble *check* de seguridad para evitar conexiones nocturnas.



La mayoría de los rúteres permiten programar un apagado automático a través de su interfaz de configuración, a la que se accede mediante su dirección IP en un navegador. Para hacerlo, deberás iniciar sesión, buscar la opción de programación horaria (a menudo bajo «Wifi», «Control parental» o «Avanzado») y establecer las franjas de tiempo deseadas. Si tienes dudas, consulta con tu operador de internet.

Aunque, claro, de vez en cuando puedes darte el capricho de ver una película nocturna o una serie. Está bien. Lo importante es que eso sea la excepción, no la regla. Porque preparar la noche —con luces tenues, sin pantallas y quizá un libro en mano— no solo te ayuda a dormir más, sino a dormir mejor. Y eso, al día siguiente, se nota... en todo.



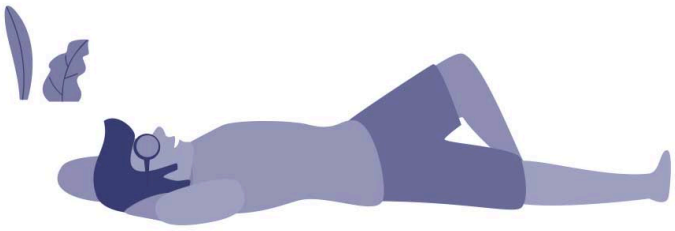
44

EL LUGAR DE LA TELE ES EL SALÓN

Menor uso de pantallas | Todos los públicos

Durante mi adolescencia, tenía tele en todas partes: en mi cuarto, en el de mis padres, en la cocina, incluso una mini en la mesilla de la habitación de mi abuela. Pero era otra época: solo podíamos ver cinco canales y vivíamos sin redes.

Así que siempre pasaba lo mismo: después de un rato, te aburrías y la apagabas.



Hoy es distinto. Las televisiones son como tablets gigantes: con internet, apps, plataformas de contenidos, compras integradas y asistentes que te escuchan. Incluso han lanzado una TV fácil de mover por la casa. Por eso, cuando reformamos nuestra casa, tomamos una decisión poco común: una sola tele (que, además, no es *smart TV*) en el salón. El electricista pensó que nos arrepentiríamos. Han pasado seis años... y es una de las mejores cosas que hemos hecho.

¿Qué ganarás si solo tienes una tele en el salón?

- **Se comparte:** ver una serie o jugar se convierte en un plan familiar, no en una isla solitaria.
- **Se protege:** sin pantallas en los dormitorios, hay menos riesgo de contenidos inadecuados o de horas descontroladas.
- **Se duerme mejor:** la luz y el ruido estimulante retrasan el sueño. Si la tele no está en el cuarto, es más fácil desconectar a tiempo. También facilita la intimidad en pareja.
- **Se vive mejor:** el dormitorio recupera su verdadero propósito. Es decir, el descanso, la lectura, la conversación... o simplemente el silencio.

45

RECUPERA EL CONTROL DE TU *SMART TV*

Menor uso de pantallas | Personas adultas

Como te decía antes, hoy tu tele no es solo una tele: es un centro de entretenimiento con apps preinstaladas, recomendaciones infinitas y algoritmos diseñados para atraparte. ¿El resultado?

Pasas más tiempo navegando que viendo algo que realmente te apetece.

Sin embargo, puedes devolverle el sentido si decides ser tú quien controla tu tiempo y tu atención. No se trata de volver a la tele de tubo, sino de hacer que trabaje para ti, no para sus métricas de atención.

Empieza por limpiarla y desinstala las apps que no usas. Si ves sobre todo series, quédate con una o dos plataformas. Si la usas para escuchar música de fondo, deja solo la app que necesitas. Y, si hay menores en casa, evita que tengan acceso directo a YouTube desde la tele: sus vídeos cortos, la publicidad y el contenido impredecible son mucho más seguros desde un ordenador, con supervisión, control parental y límites claros.

De hecho, creo que **las televisiones actuales deberían venir sin apps y que fuera la persona que la compra quien decidiera lo que quiere incluir o no**. Pero si no se hace así, es porque, claramente, les interesa que acabemos haciendo un mayor uso de todas las apps.

Después, simplifica tus suscripciones. Muchos hogares pagan por tres o cuatro plataformas... y luego se pasan media hora para decidirse. Yo cancelé Netflix y Disney+. Al principio parecía un sacrificio, pero pronto noté algo curioso: elegíamos más rápido, disfrutábamos más de lo que veíamos y hasta volvimos a sentir la emoción de esperar un estreno.

Menos opciones no significa menos entretenimiento.



Supone, en cambio, más claridad, menos ruido. Recuperar el control empieza por borrar lo que no necesitas y termina por darte lo que sí: tiempo, calma y buenas historias.

46

SOLO UN CAPÍTULO MÁS

Menor uso de pantallas | Personas adultas

Llegas a casa cansada, recoges, acuestas a los niños, cenas... y por fin: sofá, manta y esa serie que llevas esperando toda la semana. Empiezas un capítulo. Luego aparece el botón de «siguiente». Y, antes de darte cuenta, llevas tres.

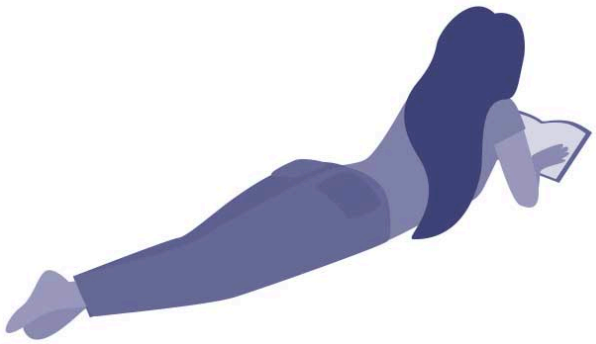
Las series son un refugio legítimo. A mí también me encantan, y de vez en cuando me permito un maratón sin remordimientos.

Pero, entre semana, ese «solo uno más» suele convertirse en una noche entera..., y al día siguiente lo pagas.

La buena noticia es que puedes seguir disfrutándolas sin que te roben más tiempo del que tú decidas darles. El truco más simple —y sorprendentemente efectivo— es este: deja el capítulo a la mitad. Sí, a medias. Sin que la escena termine, sin ver el giro final.

¿Por qué funciona? El cerebro libera dopamina (el neurotransmisor asociado al placer y la motivación) cuando anticipa una recompensa. En las series, esta recompensa suele ser el clímax del capítulo, una resolución o un giro narrativo que ocurre al final del capítulo, y es en ese momento cuando se asocia con el premio narrativo.

Una vez recibido ese premio, el cerebro entra en modo anticipación del siguiente, queriendo repetir la experiencia placentera, es decir, ver el siguiente capítulo y ahí es donde engancha y cuesta parar. Por lo tanto, si terminas un capítulo, la dopamina liberada te incita a querer ver el próximo.



Si lo dejas a la mitad, no hay recompensa completa y ese impulso será menor.

Y es que las plataformas lo saben: los finales en suspenso, la reproducción automática y los temporizadores que empiezan a contar antes de que puedas reaccionar, todo ello está diseñado para que no pares.

Pero mandas tú. Usa este truco los días en que necesitas descansar de verdad... y reserva los fines de semana para entregarte a tu serie favorita sin límites. Porque disfrutar del *binge-watching* (ver varios capítulos seguidos) es un placer en el que recrearse cuando no tienes obligaciones.

47

LA TELE NO ES MÚSICA DE FONDO

Evitar distracciones | Todos los públicos

No sé si es una costumbre española, pero lo cierto es que hay muchas casas en las que es habitual tener puesta la televisión de fondo durante casi todo el día: mientras te vistes para salir, las noticias a mediodía; después de comer, aunque te eches una siesta, el magacín de la tarde...

A veces es como si tu cabeza te pidiese tener un entretenimiento mientras llevas a cabo otra actividad, como leer, trabajar, estudiar o incluso conversar. En otras ocasiones lo haces simplemente por costumbre. Pero este entretenimiento que parece tan inocente... no lo es tanto.

Aunque pienses que la ignoras, tu mente sigue escuchándola: voces, cambios de escena, risas, anuncios, es decir, tienes una carga cognitiva adicional.

Y eso obliga a tu cerebro a trabajar más para concentrarse en lo que sí importa: leer, cocinar, jugar con tus hijos o simplemente descansar.

Y si hay bebés o niñas y niños pequeños en casa, el efecto es aún mayor. Con la tele de fondo, las personas adultas hablan menos, usan menos palabras nuevas y se distraen sin darse cuenta. Los peques, por su parte, juegan menos tiempo, con menos imaginación y peor concentración.

Cuando pongas la tele para ver algo concreto, estupendo. Cuando no, apágala. El silencio —o el sonido natural de la casa— es mucho más nutritivo de lo que crees.

Si apagas la tele y anulas ese sonido de fondo, conseguirás:

- Más concentración en lo que haces.
- Mejor conexión con quienes te rodean.
- Juegos más creativos y largos en niñas y niños.
- Menos ruido mental (sí, el silencio ayuda a descansar).



El ruido de fondo no es neutro: consume atención y energía mental. Apagar la tele cuando no se usa es una forma sencilla de cuidar el bienestar de las personas que conviven en casa.

48

ESCOGE PELÍCULAS QUE RECUPEREN LA LENTITUD

Recuperar el bienestar | Todos los públicos

Vivimos en una sociedad acelerada y la tecnología nos permite acelerarla aún más: saltamos canciones, adelantamos los audios, cambiamos de serie en segundos. Incluso el entretenimiento se ha vuelto frenético.

Sin embargo, el cine debería ser un refugio de calma. Te propongo que, siempre que puedas, **elijas películas antiguas, en las que los créditos previos y posteriores duran varios minutos** y donde, en general, hay más espacio para el desarrollo de escenas, diálogos largos y pausas dramáticas. Se utilizaban menos cortes por minuto y planos más largos y sostenidos, lo que genera una sensación de ritmo más pausado. Son esas películas en las que los diálogos tienen tiempo para crecer, las miradas valen tanto como las palabras y las escenas no se cortan cada tres segundos. Las de

antes solían ser así y, por suerte, algunas de las actuales también.

En casa, los viernes son sagrados: pizza y película en familia. Sí, comemos delante de la tele, pero no por distracción, sino por ritual. Y en esos momentos buscamos historias que valgan la pena, inviten a la diversión o a la reflexión y abran conversaciones.

Y no subestimes los documentales. No son para dormir la siesta ni algo de frikis: hay joyas sobre naturaleza, pero también otros muy interesantes sobre el mundo digital, especialmente para ver con adolescentes.

Ver algo lento no es perder el tiempo. Es entrenar la atención, la paciencia y la capacidad de espera.



En ti… y, sobre todo, en niñas, niños y adolescentes, que cada

vez tienen menos espacios donde frenar el ritmo de su vida.

49

INSTALA EL ORDENADOR EN UN LUGAR COMÚN

Menor uso de pantallas | Todos los públicos

Cada vez hay menos diferencia entre los dispositivos más allá de su tamaño y la facilidad de ser transportados, es decir, tanto tu smartphone como tu tablet, tu portátil o tu *smart TV* te permiten hacer de todo: trabajar, estudiar, jugar, ver series...

En muchas casas, los portátiles han pasado a ser nómadas: van del sofá a la cocina, de ahí a la habitación y, a veces, incluso a la cama. Pero cuando el ordenador se pasea sin rumbo, el trabajo, el ocio y el descanso se mezclan... y, al final, nada tiene su lugar.

La solución es simple: elige un rincón fijo para el ordenador. No hace falta un despacho; basta con una mesa en el salón, un hueco en el comedor o una esquina bien iluminada en una zona compartida.

Así, tanto si trabajas desde casa como si te quieres conectar un rato, queda claro cuándo estás «en modo pantalla» y cuándo vuelves a la vida real.

Y, si hay menores en casa, este gesto es doblemente útil:

- Será más fácil controlar el tiempo de uso.
- Se reduce el riesgo de acceso a contenidos inadecuados o de distracciones mientras hacen deberes.
- El simple hecho de estar en un lugar común invita a un uso más consciente.

Puedes complementarlo con herramientas de control parental, pero sabemos que estos no son fiables y que se los saltan, por lo que el control físico ayuda mucho.

Un ordenador fijo no limita la libertad: la organiza. El lugar donde usas la pantalla define cómo la usas. Y, en casa, lo que se comparte en persona siempre gana a lo que se comparte en pantalla.

50

PRESCINDE DE ASISTENTES PERSONALES EN CASA

Privacidad | Todos los públicos

Igual que te recomendaba que utilizaras lo menos posible los asistentes personales en el móvil, lo hago extensible a la casa. Soy consciente de que es tentador decir: «Alexa, pon música», «Siri, llama a mamá», «OK, Google, apaga las luces». Todo al instante, sin mover un dedo. Pero esto tiene un coste invisible.

Al delegar tareas sencillas (elegir una canción, marcar un número, buscar una receta), dejamos de practicar lo básico. Y si ya no nos molestamos en lo fácil…, ¿cómo afrontaremos lo difícil?

Esto es especialmente delicado en la infancia y adolescencia. **Las niñas y los niños que crecen dando órdenes a una voz digital aprenden a mandar, no a pedir.** Rara vez dicen «por favor» o

«gracias». Todo se resuelve ya, sin espera, sin esfuerzo, sin esa pequeña frustración que enseña a perseverar. Y la vida real no funciona así.

Además, al pedir que suene una canción, se pierde lo que antes ganabas al buscarla tú mismo: buscar el nombre del artista, el álbum, descubrir versiones en otros idiomas, leer la letra... Pequeños aprendizajes que nacen del esfuerzo, por mínimo que sea.

Y luego está la privacidad. Aunque solo se activen con una palabra, estos dispositivos escuchan de fondo. Recogen hábitos, gustos, horarios..., y usan esa información para venderte cosas o predecir lo que harás.

No se trata de demonizar la tecnología, sino de usarla con criterio. ¿Necesitas que se encienda la calefacción desde el coche? Quizá sí. Pero ¿para poner una canción que podrías buscar tú en veinte segundos? Seguro que no.



Tip extra

Te recomiendo que, en la medida de lo posible, evites su uso, pero si aun así quieres tener uno de estos dispositivos, es importante que repases los siguientes puntos:

- Revisa y ajusta la configuración de privacidad del dispositivo.
- Desactiva la grabación automática o el historial de voz si es posible.
- Usa una red wifi segura con una contraseña robusta.
- Silencia o desconecta el asistente cuando no lo uses.
- Evita dar información sensible (contraseñas, datos bancarios, etcétera) cerca del asistente.

La comodidad extrema puede hacer que olvidemos cómo hacer las cosas por nosotros mismos. A veces, lo más revolucionario es simplemente hacerlo tú.

51

EL FIJO ESTÁ DE MODA (Y MOLA)

Menor uso de pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Tanto la generación X como la mayoría de los *millennials* crecimos con el teléfono fijo en casa, incluso en la habitación, disfrutando de horas de conversación con novios y amigas que provocaron más de un disgusto a nuestros padres cuando llegaba la factura. En mi casa instalaron un limitador que cortaba la llamada a los quince minutos y no podías volver a llamar a ese número en un tiempo; en ese momento, llamar por teléfono era caro.

Hoy, llamar es gratis y, sin embargo, casi nadie llama.

Yo vengo a reivindicar el teléfono fijo. Volví a instalar uno en casa. No por nostalgia, sino por sentido común. Al principio, fue por mis hijos: cada vez que querían llamar a una abuela, abuelo o

preguntar algo a un amigo, me pedían el móvil... y de paso se convertía en una distracción. Con un fijo en casa, pueden comunicarse sin ese riesgo. Llaman, resuelven, cuelgan. Punto.

Les da autonomía: **si están solos, saben que tienen una forma segura de llamarnos si lo necesitan**. También para dudas sobre los deberes, evitando así que seamos las familias quienes lo comentemos en el chat del cole. Y practican algo que muchos adolescentes ya no hacen: mantener una conversación real por teléfono.

Y no es solo para familias. Como persona adulta sin menores a tu cargo, un fijo también te libera.

¿Alguna vez has querido poner el móvil en modo avión, pero no te atreves «por si pasa algo»? Ahí entra el fijo: un número que solo conoce tu círculo más cercano. Así puedes desconectar sin culpa... y sin perder lo esencial.

Incluso hay modelos nuevos: algunos (dirigidos al público infantil) solo permiten llamar a contactos preaprobados; aunque yo prefiero un fijo clásico, abierto. Porque aprender a manejar una llamada —con sus «¿dígame?», sus silencios y sus despedidas—, también con extraños, es una habilidad necesaria.

Y si quieres sumar diversión, ¡elige uno chulo! En Wallapop hay

de todo: rojos retro, transparentes, con forma de hamburguesa... Verás como hasta los adolescentes se animan a usarlo.

52

CREA TU PROPIO RINCÓN DE LA CALMA

Recuperar el bienestar | Todos los públicos

En las habitaciones infantiles suele haber un «rincón de la calma»: cojines mullidos, cuentos, una botella de purpurina que flota lentamente... Un lugar para parar, respirar y volver a uno mismo. Pero ¿y las personas adultas? También nos merecemos eso.

No necesitas una habitación entera. **Basta con un rincón: una butaca junto a la ventana, un sofá pequeño, una mesa con luz cálida.** Lo importante es que esté libre de pantallas y que invite a hacer algo lento, manual, tranquilo. Ponle el nombre que quieras: zona analógica, libre de pantallas, rincón de la calma, el refugio, el rincón de las ideas o el sofá *off*. Convierte ese lugar de la casa en tu favorito. No porque sea el más grande, sino porque allí te sientes bien. Además, debe implicar que vas a tener un tiempo para estar contigo misma y debe incluir diferentes propuestas que, si no

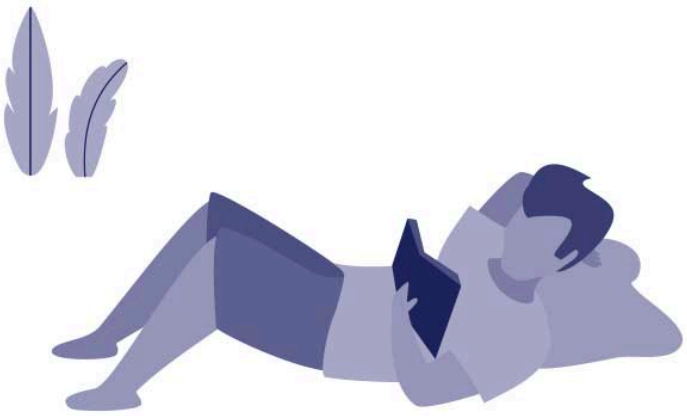
estuvieran a la vista, es probable que nunca encontrases el momento para disfrutar.

Opciones para llenar ese espacio:

- **Algo para leer:** libros, revistas, cómics.
- **Algo para jugar:** un puzle, un solitario, un juego de mesa pequeño.
- **Algo para crear:** cuaderno y bolígrafos, acuarelas, lana para tejer, papel para origami.
- **Algo para tocar o escuchar:** una kalimba, la radio, un altavoz.
- **Algo hedonista:** luz cálida, velas...

Así pues, debemos contar con un espacio físico y temporal en el que desconectar de todo, una alternativa que sea sensorialmente más rica y emocionalmente satisfactoria.

Si el entorno es atractivo y acogedor, usar menos el móvil se vuelve natural, no supone un esfuerzo: es lo que te apetece.



Cuando tienes estas cosas a la vista, no necesitas «decidir» desconectar. Simplemente te sientas... y ya estás allí. No se trata de huir del mundo, sino de volver a ti, aunque sea por quince minutos.

EN EL TRABAJO



La concentración es la raíz de todas las capacidades humanas.

Bruce Lee

La verdad, por triste que sea, es que para muchos el lugar donde pasamos más horas despiertos es en el trabajo, no en casa. (Excepto si teletrabajas con cierta libertad, algo que, tras la pandemia, se ha convertido más en un privilegio que en una norma). Pero no quiero centrarme solo en cuánto tiempo estás ahí, sino en cómo lo vives. Porque usar el móvil mientras trabajas —aunque sea «solo un ratito»— tiene un coste mayor de lo que parece: rompe la concentración, diluye la atención y, al final, baja la calidad de lo que haces. Y no solo eso: los ojos se cansan, la postura sufre y, también, tu bienestar general.

Incluso en trabajos con momentos «muertos» —como esperar tras una recepción o a que comience la siguiente sesión o clase—, el móvil no es un aliado. Hay una gran diferencia entre ver a alguien mirando el móvil o haciendo cualquier otra cosa. Leer un libro, observar o incluso «no hacer nada», con la mirada puesta en el mundo real, transmite algo especial: que estás ahí. Presente. Disponible. Como ser humano.

Por eso, a continuación comparto contigo diez herramientas para usar menos el móvil en el trabajo. O, dicho de otro modo: diez formas de recuperar tu atención y un poco más de calma en el día a día. ¡Espero que alguna te haga la vida más liviana!

53

UTILIZA UN SERVICIO DE MARCADORES

Evitar distracciones | Personas adultas

¿Eres de las personas que tienen mil pestañas abiertas en el ordenador? Yo lo era: un email me llevaba a una web, que me recordaba otra tarea, que me hacía abrir otra pestaña, hasta que me daba cuenta de que llevaba una hora «trabajando» y no había terminado nada.

Este hábito tiene nombre: **síndrome de las ventanas abiertas**. Y aunque nos hace sentir ocupados y pensamos que somos productivos, en realidad nos frena. Saltar de una pestaña a otra fragmenta la atención, agota más y deja una sensación frustrante: «He hecho mil cosas, pero nada importante».

El cerebro se emociona con lo nuevo —cada cambio libera una pequeña dosis de dopamina—, así que confundimos actividad con productividad. **Pero la verdad es otra: hacer una cosa bien rinde**

más que hacer diez a medias.

Para mí fue revelador ser consciente de la necesidad de novedad que tiene mi cerebro, también en este ámbito, sobre todo porque trabajo con redes sociales y tengo ese tipo de estímulos muy a menudo. Por eso, cuando mi mente me pide que cambie de tarea, paro un segundo y analizo si es realmente importante o no.

A veces abrimos varias pestañas por cosas que nos van surgiendo, pero otras es nuestra mente la que se dispersa y, mientras se abre un programa o se descarga un archivo, nos obliga a llenar ese hueco de tiempo (que suelen ser pocos minutos, pero no aguantamos). Así, al momento nos empuja a hacer otra tarea, como abrir la web del banco para hacer una transferencia, reservar unas entradas o apuntarte a un campeonato. **Pequeñas tareas que parecen insignificantes, pero que, en unos minutos, te han distraído de la verdaderamente importante.**

Además, tantas pestañas ralentizan el ordenador… y hasta pueden ser un riesgo. Algunas páginas en segundo plano pueden transformarse en copias falsas de bancos o correos (una estafa llamada *tabnabbing*). Si vuelves a esa pestaña sin fijarte, podrías entregar tus datos sin querer.

Sea cual sea el motivo por el que acostumbras a tener muchas pestañas abiertas, te ofrezco una simple solución: guarda, no abras.



Cómo hacerlo en tres pasos:

- **Utiliza un servicio de marcadores:** como Instapaper; organiza, categoriza y guarda links.
- **Guarda en vez de abrir:** copia el enlace y guárdalo con una etiqueta (trabajo, ocio, pendientes).
- **Revisa en bloque:** dedica un momento del día o de la semana a ver lo guardado…, sin interrumpir tu flujo de trabajo.

Así, tu mente se libera de «tareas flotantes», tu ordenador va más rápido y tú recuperas el control. Porque la verdadera productividad no es hacer más cosas, sino terminar las que importan.

54

ESTABLECE BLOQUES DE TIEMPO SIN DISTRACCIONES. NO TEMAS AL MODO AVIÓN

Evitar distracciones | Personas adultas

Trabajar sin distracciones se ha convertido en una tarea casi imposible debido al exceso de estímulos. Entre notificaciones, correos, mensajes y pestañas abiertas, nuestro cerebro está en constante estado de alerta, y eso nos sale caro. Por ese motivo es importante adelantarnos a todo ello tomando medidas que no solo sean para momentos de concentración extra, sino que puedan ser incluidas en el día a día.



Ojo al dato

Sabemos que, cuando te interrumpen en medio de una tarea, tardas más de veinte minutos en volver a concentrarte. Eso significa que, si te distraes dos veces en una hora, apenas trabajas quince minutos de verdad.

La solución no es ser más fuerte, sino más inteligente: trabajar en bloques. El trabajo por bloques nos ayuda a optimizar la jornada y a ser más eficientes. Y, si le añadimos el plus de la desconexión, veremos grandes resultados en pocos días.

Con tres sencillos pasos es posible:

1. **Elige tu momento:** por la mañana, cuando tu cerebro está fresco y tienes más fuerza de voluntad.
2. **Activa el modo avión:** móvil guardado y correo cerrado.
3. **Céntrate solo en una cosa:** sin saltar a otra tarea, sin revisar emails, sin «solo un minutito».

Yo misma he usado estos pasos para escribir este libro: sin modo avión, era imposible conseguir cuatro horas seguidas de trabajo. Con él, avanzaba más en una mañana que en toda una semana de saltos entre tareas.

Y no es solo productividad: es salud mental. Tu cerebro descansa del caos, se enfoca, y tú terminas el día sintiendo la satisfacción del trabajo terminado y sin agotamiento mental.

Así que no temas al modo avión; es tu aliado secreto.

55

ORGANIZA LAS LLAMADAS EN BLOQUES

Evitar distracciones | Personas adultas

¿Te ha pasado alguna vez? Vas a llamar al gimnasio porque te olvidaste algo ahí y ya de paso respondes un WhatsApp, revisas un correo y te metes en Instagram un momento. En dos minutos, has roto tu concentración por una llamada que podía esperar.

La solución no es no llamar. Es hacer todas las llamadas de golpe.

En lugar de ir resolviendo las llamadas al azar durante el día, anótalas en una lista y dedica un momento específico para hacerlas todas seguidas. Así evitas interrumpir tu flujo de trabajo

con microtareas que, aunque parezcan rápidas, te cuestan mucha energía mental.

Busca el momento y el lugar adecuados para hacerlas según tus obligaciones profesionales, horario, ritmo y estilo de vida, etcétera. Por ejemplo:

- Mientras caminas al trabajo.
- En el transporte público.
- Durante el paseo del perro.
- En trayectos en coche.
- Al final de la jornada.



Tip extra

Te cuento mi experiencia personal. Yo soy autónoma, y eso hace que mi familia y mis amigos crean que puedo cogerles el teléfono en cualquier momento. Así que tuve que poner límites: uso los trayectos en coche para llamar a clientes, gestionar trámites… y también para charlar con amigas o familia. Es mi «hora de conexión humana», sin pantallas, sin escribir, solo

hablar.

Lo importante no es cuándo llamar, sino decidir cuándo te va bien hacerlo. Porque si dejas las llamadas al azar, son ellas las que mandan, mientras que si las agrupas, eres tú quien controla el ritmo.

56

PROPÓN REUNIONES SIN MÓVILES NI DISPOSITIVOS

Mayor presencia | Personas adultas

¿Cuántas veces has estado en una reunión en la que todos tenían el móvil en la mano... y lo miraron al menos una vez? Probablemente, ha ocurrido en todas. Y no hablo de emergencias, sino de encuentros cotidianos: para planificar, debatir o tomar decisiones. Situaciones en las que, en realidad, no necesitas el móvil ni el ordenador. La próxima vez, pregúntate: «¿Es el móvil imprescindible?». Si no lo es, déjalo fuera.



Tip extra

Un móvil sobre la mesa reduce la calidad de la conversación, aunque no lo mires. Guárdalo. Lleva papel y boli. Verás como todas las personas —incluida tú— escucháis mejor, pensáis con más claridad y os conectáis y participáis de verdad.

Prueba a ir sin móvil. Y es que el cerebro funciona mejor en dos modos: cuando está concentrado, porque escucha, decide, resuelve..., y cuando descansa, porque divaga, conecta ideas y encuentra soluciones..., y solo es posible estar en uno de los dos si no hay pantallas de por medio.

Ese es el truco: el *scroll* no es descanso. Cuando navegas por las redes, tu mente no divaga: recibe estímulos sin parar. No hay espacio para esas ideas que surgen al caminar, mientras te duchas... o simplemente cuando estás en silencio.

En una reunión, lo que necesitas es estar presente y ser receptivo. Y después, en tu tiempo libre, dejar que tu mente divague..., sin pantallas que te distraigan.



Así que la próxima vez propón algo simple: **«¿Y si dejamos los móviles fuera?»**. Verás que la reunión mejora... y hasta quizá dura menos.

57

ALEJA EL MÓVIL DE TU VISTA

Evitar distracciones | Personas adultas

Ya sabemos —y disculpa si lo repito varias veces a lo largo del libro, pero creo que es primordial ser consciente de la realidad de este hecho— que tener el móvil cerca nos distrae y nos hace querer mirarlo.



Ojo al dato

Aunque esté en silencio, aunque no lo mires, el móvil te desconcentra. No es una corazonada: es ciencia. Un estudio con casi cien personas mostró que, cuanto más lejos está tu teléfono, más productivo eres. Y es que cuando lo dejaron fuera

de la habitación, su rendimiento aumentó un 26 por ciento.

Y no, guardarlo en el bolsillo o en la mochila no vale. **Nuestro cerebro sigue «sintiendo» su presencia, y eso basta para que la atención se disperse.**

Esto nos ocurre a todas las personas adultas, así que imagina la «fuerza de voluntad» que tiene que tener un adolescente para no sacarlo de su mochila en todo el día... Spoiler, aunque lo tengan prohibido, lo sacan.

No basta con no mirarlo: el móvil debe estar físicamente lejos. Guárdalo en un cajón, en otra habitación o, directamente, apágalo. Tu cerebro lo agradecerá y tu trabajo avanzará más.

No voy a recomendarte nada que yo misma no haya probado. Cuando trabajo con el móvil detrás de la pantalla, mi concentración dura mucho más. Y eso que tengo las notificaciones desactivadas. **El problema no son los avisos: es el impulso de mirarlo «por si acaso».**

Y hay un efecto secundario que pocos consideran: estar distraído aumenta el riesgo de errores graves, como caer en correos falsos o estafas online. Cuando revisamos el correo en automático, sin prestar atención, es más fácil hacer clic en un enlace sospechoso... sin darnos cuenta.

Así que la próxima vez que te sientes a trabajar, haz esto: guarda el móvil donde no lo veas ni lo sientas. No es magia. Es física... y neurociencia.

58

SI TRABAJAS CON EL MÓVIL, QUE LO PAREZCA

Dar ejemplo | Personas adultas

Cuando imparto charlas a familias sobre la gestión de las pantallas, un comentario que se repite casi en todas ellas es: «Pero es que trabajo con el móvil en casa, ¿qué hacemos en ese caso?».

¡Yo también! Gran parte de mi trabajo requiere publicar en redes sociales, y mis hijos me han visto publicar desde que eran pequeños. De hecho, era muy gracioso cuando, siendo muy peques, decían: «Mamá está publicando».

El problema no es usar el móvil para trabajar. El problema es que nadie sabe si estás trabajando o simplemente divirtiéndote. Y eso importa, sobre todo cuando estás en familia.

No podemos esperar que

nuestras hijas e hijos, cuando tengan móvil, sepan diferenciar entre un uso laboral y uno lúdico… si nunca han visto la diferencia en casa.

Cuando trabajas tras un ordenador, el mensaje es claro: «Estoy ocupada». Pero si usas el móvil, la línea se difumina. ¿Estás respondiendo un correo urgente… o viendo un meme?

Lo ideal sería que nadie trabajase desde casa tras la jornada laboral, pero eso es una utopía, en especial las personas autónomas. Así que, como no podemos dejar de trabajar con el móvil, vamos a intentar hacer visible el hecho de que verdaderamente estamos trabajando.

¿Cómo lo hacemos?

- **Horarios:** si es algo recurrente, intenta que forme parte de la rutina familiar. Por ejemplo: trabaja mientras tus hijos se duchan o después de cenar.
- **Ubicación:** trabaja en un espacio definido: mesa, escritorio, rincón de trabajo…, nunca durante la cena o la película. Que la imagen de papá o mamá en el sofá con la cabeza agachada y ausente del exterior no sea algo habitual.

- **Postura:** espalda recta, atención focalizada. Nada de recostarte en el sofá o apoyarte en la encimera.
- **Comunicación:** avisa: «Voy a responder unos correos, vuelvo dentro de quince minutos».
- **Separación espacial:** si estás en un evento familiar o social, o pasando un rato con tus amigos o pareja y necesitas trabajar, retírate un momento.

Y sí: muchas personas, especialmente madres autónomas, hacemos malabares para conciliar. No se trata de juzgar, sino de cambiar las dinámicas que generan confusión sobre el uso del móvil, porque el lenguaje corporal dice mucho más de lo que creemos.

59

VE A LAS REUNIONES CON PAPEL Y LÁPIZ

Mayor presencia | Personas adultas

Si en tu trabajo no se hacen las reuniones sin pantallas, al menos coge papel y boli. Es una cuestión de estilo y de eficacia mental.

Tomar notas a mano no es nostalgia. Es neurociencia. Si usas boli, tu cerebro no puede copiarlo todo al pie de la letra. Tiene que escuchar, entender y resumir. **Ese pequeño esfuerzo es lo que hace que la información se quede.** En cambio, cuando usamos un dispositivo, tendemos a transcribir como robots, casi en modo automático. Es más rápido, pero no procesamos. Salimos de la reunión con páginas llenas, pero con la sensación de no haber entendido todo. Luego, tenemos que releer las notas para ubicar las ideas, las prioridades o las decisiones.

Además, el papel no distrae. ¿Cuántas veces has abierto el ordenador para tomar notas y has terminado revisando un email,

un mensaje o una pestaña olvidada? **Con un cuaderno, solo hay una cosa: tú, la conversación y lo que decides anotar.**

Y, sí, después puedes pasar esas notas al ordenador para compartirlas. Reescribir no es perder tiempo: es repasar sin darte cuenta. Igual que cuando estudiabas y hacías resúmenes: el aprendizaje estaba en el proceso, luego solo había que repasar.

La próxima vez que entres a una reunión, prueba esto: deja el portátil cerrado, saca tu cuaderno y comprueba cómo mejora tu comprensión y retención sobre los temas tratados.

60

NO DELEGUES EN LA IA ALGO QUE TÚ NO HAS PENSADO ANTES

Mantener capacidades | Personas adultas

Si en algún momento del libro has pensado que soy antitecnología o que pretendo vivir en una época ya pasada, nada más lejos de la realidad. **La tecnología es fantástica... cuando nos ayuda a hacer más, no cuando nos hace pensar menos.**

La inteligencia artificial, bien usada, puede ser una gran aliada en el trabajo: acelera tareas repetitivas, mejora textos, sugiere ideas.

Pero hay un límite sutil a tener en cuenta: no delegues

en la IA algo que tú no hayas pensado antes.

Imagina que tienes que escribir un email. Antes de la IA, tu cerebro hacía un pequeño esfuerzo valioso: organizaba ideas, elegía palabras, ajustaba el tono según quién lo leería y hasta dejaba huella de tu estilo personal. Ese proceso activaba la memoria, la empatía, la creatividad y el lenguaje.

Hoy, es tentador escribir: «Hazme un email para...» y aceptar la primera propuesta. Pero, en ese momento, tu cerebro pasa de protagonista a espectador. Solo revisa, o ni siquiera eso. Y el problema no es usar la IA. Es dejar de usar tu mente.

El cerebro, como cualquier músculo, se atrofia si no se ejercita. **Si dejas de redactar, con el tiempo te cuesta más empezar desde cero.** Tu vocabulario se reduce. Pierdes matices, empatía e incluso tu sello personal. Los mensajes se vuelven genéricos o tan «perfectos» que suenan falsos. ¿Alguna vez has recibido un email tan empático que pensaste que lo había escrito una IA? Yo sí. Y cada vez me ocurre más, qué pena, la verdad.

También solemos delegar en la tecnología aquellas cosas que nos cuestan más. Sin embargo, es ahí donde el cerebro necesita entrenar. **El cerebro, para seguir activo, necesita retos.** Si no lo retamos nunca, acabaremos con una mente vaga y perezosa.

Señales de que estás delegando demasiado:

- Te cuesta empezar un texto sin un *prompt*.

- Tus correos suenan impersonales o demasiado formales.
- Revisas lo que dice la IA, pero no sabes cómo mejorarlo por tu cuenta.
- Sientes que has perdido tu «voz» al escribir.
- Redactar algo breve te parece una tarea agotadora.

La IA no sustituye la inteligencia humana, pero sí que puede adormecerla si le permitimos hacer el trabajo que nos corresponde a nosotros. Así que la próxima vez que vayas a pedirle algo a la IA, pregúntate primero: **«¿Ya he pensado yo esto?»**. Si la respuesta es que no..., coge papel y boli, y empieza por ahí.

61

DEJA EL MÓVIL EN UN CAJÓN

Evitar distracciones | Personas adultas

Hasta ahora, las herramientas que te he dado han asumido que trabajas con un ordenador o que usas el móvil como parte de tu labor, pero ¿y si tu trabajo es estar con personas? Si trabajas de cara al público, eres peluquero, entrenadora personal, dependienta, taxista o enfermero, tu herramienta principal no es la pantalla: es tu presencia.

Y nada rompe más esa conexión que ver a quien te atiende con la cabeza agachada, deslizando el pulgar por una pantalla. Estar así tras el mostrador transmite la sensación de persona poco ocupada, que no está centrada en el trabajo y sí, en cambio, enganchada a la pantalla, tanto que resulta desagradable ir a solicitar un servicio.

Sabemos que muchas veces no es una llamada urgente ni un mensaje vital.

Es un hábito: un impulso automático en los «minutos muertos». Pero para quien está del otro lado, el mensaje es claro.

Pero aún es peor cuando lo utilizan mientras te atienden o prestan el servicio. ¿Alguna vez te han señalado un pasillo en una tienda sin levantar la vista del móvil? ¿O un taxista ha seguido una llamada personal mientras tú ibas en silencio? La sensación no es de incomodidad, sino de invisibilidad.

En cambio, cuando alguien guarda el móvil y te mira a los ojos, aunque sea para darte una información breve, ese gesto transmite respeto.

Y eso construye confianza, fidelidad y una imagen profesional que, en muchos casos, se está perdiendo.

Guardar el móvil es un gesto de respeto hacia las demás personas y una forma de autocuidado para quien lo hace. Si tienes este tipo de trabajos, pruébalo.

62

CREA UN RITUAL DE INICIO Y CIERRE

Recuperar el bienestar | Personas adultas

Empieza la jornada laboral dedicando diez minutos a organizar tus prioridades sin tocar el teléfono, y acaba del mismo modo, revisando qué queda pendiente.

Y la solución no pasa por apps ni reglas estrictas. Con solo dos rituales breves —uno al empezar el día, otro al terminarlo— puedes recuperar el control de tu atención y tu tiempo.

No se trata de desconectarte del mundo, sino de decidir tú cuándo entras y sales del modo «trabajo». Y lo mejor: basta con papel, unos minutos y un poco de intención.

Ritual de inicio (nada más sentarte)

1. Revisa la agenda del día y los temas pendientes.
2. Escribe en un papel: ¿qué una, dos o tres cosas realmente necesitas hacer hoy?

3. Decide cuándo trabajarás sin interrupciones (sí, con el móvil lejos).

Este pequeño gesto evita que empieces el día reaccionando a lo urgente. En su lugar, actúas desde lo que tú decides que es importante.

Ritual de cierre (antes de recoger la mochila o apagar la pantalla)

1. Guarda el móvil en el bolso, o simplemente fuera de la vista.
2. Limpia la bandeja de entrada y cierra pestañas.
3. Ordena la mesa y los papeles sueltos.
4. Anota lo pendiente para el día siguiente en una libreta.
5. Pregúntate: «¿Qué he logrado hoy?», ayudando a cerrar el día con sensación de control y logro.

Así tu cerebro entiende: «Esto se acabó». **De este modo, tu tarde —o tu noche— ya no implicará arrastrar correos sin contestar o temas no resueltos.**

Con la práctica, estos minutos se convierten en un paréntesis consciente. No marcan solo el inicio y el final del trabajo, sino también el comienzo de tu tiempo personal. Y eso, lejos de restar productividad, suma claridad, calma... y verdadera desconexión.

OCIO



Estar presente es el mayor regalo que podemos hacernos.

Thich Nhat Hanh

La RAE dice que el ocio es, básicamente, el tiempo libre y la pausa de después del trabajo. Parece poco, ¿verdad? Y, sin embargo, es lo único que nos queda después de las obligaciones. Por ello, vale la pena preguntarse: ¿de verdad quiero regalárselo a una app que, cuanto más uso, más me conoce para venderme mejor?

Si la casa es tu templo, el ocio es tu ritual. Ese momento que te ayuda a evadirte, en el que la mente se despliega y el cuerpo se relaja y disfruta. En él, leer, caminar, cocinar, conversar o simplemente mirar el cielo no son «rellenos», sino actos que alimentan. Porque el móvil no solo te quita tiempo. También se lleva atención, capacidad de concentración, calidad en nuestras relaciones y esas conversaciones que nacen cuando nadie está mirando el teléfono.

Recuperar un ocio consciente es un acto de resistencia y de autocuidado. Es decirle al mundo: «Aquí no produzco, aquí existo». Necesitamos espacios donde no se nos pida nada. Donde podamos aburrirnos, soñar, equivocarnos, crear... sin prisa ni recompensa

inmediata.

Porque cuando cedemos nuestro tiempo libre a una pantalla perdemos algo más valioso: la posibilidad de conectar con lo que de verdad nos nutre. Hacer deporte, escuchar música, leer, aprender, pasear, jugar, escribir..., estas actividades fortalecen nuestro bienestar y nos sostienen emocionalmente. El ocio de calidad no solo reduce el estrés: también nos conecta con quienes somos y con la vida que queremos construir.

En este capítulo te invito a pensar un ocio con menos pantallas. A que deje de ser un relleno para convertirse en un refugio. Más lento, más humano, más tuyo. A continuación, encontrarás diez herramientas para usar menos el móvil en tus ratos libres, o, mejor dicho, diez formas de recuperar tu tiempo, tu atención y tu alegría. ¡Espero que te sirvan!

63

EN CONCIERTOS Y ESPECTÁCULOS, PRIORIZA LA EXPERIENCIA

Mayor presencia | Personas adultas

Que levante la mano quien nunca haya grabado un trozo de un concierto. Yo lo he hecho. Más de una vez. Pero estarás de acuerdo conmigo en que, de un tiempo a esta parte, se nos ha ido de las manos. Hoy en día, mirar al público es como mirar un mar de pantallas. Miles de brazos en alto, grabando minutos enteros de algo que probablemente nunca volverán a ver, pero que seguro que subirán a las redes.

No hay más que ver el feed o los stories de tus allegados el día después de un concierto multitudinario. Todo el mundo comparte lo mismo: «¡Estuve ahí!». Y sí, entiendo el impulso: **la música nos conmueve, la energía es única y queremos guardar un recuerdo...**

o demostrar que también estuvimos.

Pero ¿y si, en cambio, vivimos la experiencia al máximo y dedicamos solo un minuto a hacer una o dos fotos o vídeos de recuerdo? Grabar no es vivir. Es desolador estar en la pista, a pocos metros del cantante, y ver que la mayoría está grabando con su móvil como si fuera un operador de cámara; brazo rígido en mano y minutos y minutos seguidos...

Además, no solo es una cuestión individual por la que decides, aun estando en directo, ver el concierto a través de una pantalla minúscula, sino que es una falta de respeto para los demás. Por supuesto, para el artista y la banda, que, cuando miran al público, no ven caras ni expresiones, solo móviles, y así es imposible conectar...

Pero también para el resto del público, al que tapas con el móvil, deslumbras con su luz o, simplemente, haces que se pierda la conexión grupal.

Al final, estamos perdiendo la emoción colectiva que solo se da cuando miles de personas respiran y sienten al unísono.

No son pocos los artistas que se han quejado de esto; al

principio, por un tema de propiedad intelectual y, más recientemente, por la desconexión que esto provoca entre el público y entre este y los artistas.

Leiva y The Lumineers dedican una canción a pedir que se guarden los móviles. Björk colgó un cartel pidiendo que no se grabase ni se hicieran fotos. Bruno Mars lo resumió diciendo: «No podéis bailar mientras grabáis». Beyoncé reprendió a un fan que, micrófono en mano, seguía grabando. Robe Iniesta fue aún más claro: «Un concierto es un sitio en donde se va a experimentar una catarsis colectiva y a vivir un momento único, con el móvil apagado, o en silencio como poco, para poder desconectar y poder vivir ese momento. Y no para estar dando por culo a los demás con ruidos, luces o manos en alto. No es realidad aumentada ni virtual. Es el presente, y si lo estás grabando, te lo estás perdiendo». Y Bunbury, en pleno concierto en Quito, paró la música y dijo lo que muchos pensaban. Algunos, como Alicia Keys o Prince, ni siquiera lo piden: reparten fundas que bloquean el móvil. Si necesitas usarlo, sales. Así de simple.

Cómo disfrutar

- Si quieres hacer una foto, hazla rápido y guarda el móvil. Un segundo basta.
- Si grabas, hazlo con el móvil bajo la barbilla, sin levantar el brazo. Así ves el escenario y no molestas. ¿Quieres compartirlo después en redes? Usa los vídeos oficiales del

artista o de los medios. Tienen mejor calidad, y tú estuviste ahí de verdad, aunque no compartas tu vídeo.

Es cuestión de elegir: ¿quieres documentar el momento o vivirlo? Un concierto es un latido colectivo. Y como dijo Robe: «Es el presente, y si lo estás grabando, te lo estás perdiendo».

64

MANTÉN EL MÓVIL FUERA DE LA VISTA CUANDO ESTÉS CON OTRA PERSONA

Mayor presencia | Personas adultas

Cuando empiezas a **reducir el uso del móvil, te vuelves más sensible al uso que hacen los demás**. No es que seas más exigente: es que notas lo que antes te pasaba desapercibido. Es como si, de pronto, vieras el ruido que genera una pantalla encendida en medio de una conversación.

Una de las cosas que más desconecta —aunque parezca inocente— es tener el móvil encima de la mesa,

sobre todo boca arriba.

No solo distrae a quien lo tiene (porque está en modo alerta: «¿Llegará algo?»), sino también a quien está enfrente. La luz, el color, el temor a una notificación mantienen la mente en tensión, aunque no lo notes.

Y, sin querer, envías un mensaje: «Estoy contigo, pero también disponible para cualquier otra cosa». En cambio, si guardas el móvil —en el bolsillo, en el bolso, en el cajón—, la conversación cambia. Fluye mejor. Hay más contacto visual. Más escucha. Más presencia.

Cómo mantener el móvil fuera de la vista (sin perder lo importante)

- ¿Esperas una llamada urgente? Sube el volumen o activa el sonido. No necesitas verlo para oírlo.
- ¿Esperas la respuesta a un mensaje? Activa las notificaciones solo durante ese rato... y desactívalas después.
- ¿Estás con alguien de confianza? Pídele con cariño: «¿Te importaría guardarlo un rato? Verás como se nota la diferencia».



Tip extra

Si vas sin bolso y no tienes dónde guardar el móvil, ponlo boca abajo, junto a un servilletero, y tápalo con una servilleta o la carta. Que no se vea a simple vista.

Haz de cada comida, café o reunión informal un espacio donde el móvil no tenga cabida. Ni siquiera «por si acaso». El objetivo, de nuevo, es recuperar el ritmo de la vida analógica, la conversación sin interrupciones. Y a veces basta con un gesto tan pequeño como quitar el móvil de la vista.

65

EN EL GYM, DEJA EL MÓVIL EN LA TAQUILLA

Recuperar el bienestar | Personas adultas

A veces por la costumbre de ir con el teléfono a todas partes, otras porque no pasas por el vestuario y entras directa a la clase solo con el móvil y la botella de agua, es fácil acabar llevando el teléfono al gimnasio.

Yo lo hacía. Al principio, mi hora de entrenamiento era un búnker de desconexión: la única parte del día en la que no sabía nada de nadie, descargaba estrés y salía como nueva. Hasta que, poco a poco, sin darme cuenta, empecé a cogerlo «solo por si acaso». Un día para hacer una foto de grupo, otra para grabar un ejercicio guay, otra porque quería *shazamear* una canción y otro porque llegué tarde y no había puesto el numerito del coche... **Así, poco a poco, el móvil se convirtió en un compañero fijo de entrenamiento.**

Y ya sabemos lo que pasa cuando lo tenemos cerca: que lo usamos. Entre serie y serie, en esos minutos de descanso para beber agua o secarte el sudor, en vez de respirar o charlar con alguien, me pillaba revisando WhatsApp, enviando un email o subiendo un story «porque era buena hora».

Y no era la única. A mi alrededor, muchas personas hacían lo mismo: desconectaban del cuerpo para conectar con la pantalla. Claro, a veces podría ser algo urgente, pero la mayoría de las veces, no.

La solución más sencilla es también la más radical: déjalo en la taquilla. O, si no puedes evitar llevarlo, al menos ponlo en modo avión, dale la vuelta y colócalo donde no lo veas. La tentación disminuye muchísimo cuando no está a la vista.



Tip extra

Si eres de los que lo necesita para escuchar música, hay un truco: descárgala antes y pon el móvil en modo avión. Así evitas las notificaciones, las llamadas o la tentación de «solo echar un vistazo».

De todos modos, te invito a ir más allá. Prueba, de vez en

cuando, a entrenar en silencio. Sin música, sin pódcast, sin estímulos. Solo tú, tu respiración y tus pensamientos mientras te mueves.

Al principio puede parecer aburrido, incluso incómodo, pero es en esos momentos cuando surgen ideas claras, se concretan decisiones que llevabas tiempo posponiendo o simplemente experimentas una sensación de calma mental que hoy en día es un lujo.

Vivimos bombardeados por sonidos y pantallas. A veces, lo más revolucionario es permitirte un rato de silencio activo, incluso mientras sudas.

66

SIEMPRE QUE PUEDAS, ESCÁPATE A LA NATURALEZA

Conexión con el mundo real | Todos los públicos

¿Cuánto tiempo llevas sin sentir el viento en la cara, oler la tierra mojada o caminar sin asfalto bajo los pies? En medio de ciudades, pantallas y agendas saturadas, la naturaleza se ha vuelto un bien muy escaso, aunque **en realidad es una necesidad**.

En una entrevista, Odile Rodríguez de la Fuente hablaba de lo que llamó «déficit de naturaleza»: esa desconexión silenciosa que sentimos cuando pasamos días —a veces semanas— sin salir de entornos artificiales. **La falta de naturaleza tiene consecuencias reales**: más estrés, más ansiedad, más fatiga mental. En niñas, niños y adolescentes, además, puede afectar a la atención, la memoria de trabajo y el aprendizaje, provocando dificultades para concentrarse o aprender.

Reconectarse con la naturaleza aporta múltiples beneficios. A

nivel emocional y psicológico, reduce la ansiedad, calma la mente y permite experimentar un sentido de libertad y plenitud que se pierde en entornos urbanos y, por supuesto, digitales.

Es fantástico poder ir a la montaña para reconectar. Pero si no puedes, suele bastar con un parque, un río cercano o incluso un jardín.

Lo importante es salir del mundo construido y entrar en el mundo vivo.



Los entornos naturales ofrecen estímulos variados pero no agresivos, lo que permite que el cerebro se recargue, aumentando la capacidad de concentración y promoviendo el aprendizaje experiencial. Los sentidos se activan, la curiosidad se despierta y la imaginación se desarrolla, proporcionando un aprendizaje profundo y duradero. Nos hace sentir parte de algo más grande. **No estamos por encima de la naturaleza: estamos dentro de ella.**

Además, **el contacto con la naturaleza genera bienestar físico y social**: fomenta la actividad, el juego, la socialización y el respeto hacia el medioambiente. Se trata de recuperar lo esencial, porque somos parte de la naturaleza y estar en ella nos cura y alimenta mucho más de lo que pensamos.

67

IMPULSA ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA ESPERA Y LA LENTITUD

Mantener capacidades | Todos los públicos

¿Te ha pasado que un *reel* te pareciera lento? ¿Saltas los créditos, aceleras los audios o te pones nerviosa si una web tarda dos segundos en cargar? No solo te ocurre a ti. Nos hemos acostumbrado a tenerlo todo ya: series sin intros, comida en veinte minutos, respuestas al instante... Por eso, cuando toca esperar —aunque sean segundos—, nos cuesta.

Es el efecto de vivir en un mundo que nos entrena para querer más, más rápido. Cada notificación, cada «me gusta», cada vídeo nuevo nos da una pequeña descarga de satisfacción. Con el

tiempo, el cerebro se acostumbra, y empieza a pedir más. **Así, lo lento se vuelve incómodo. Lo silencioso, aburrido. La espera, insoportable.**

Sin embargo, la espera no es un problema, sino un espacio valioso. Es donde el cerebro descansa, conecta ideas y recupera la claridad.

La buena noticia es que podemos reentrenar esa capacidad. No hace falta meditar una hora al día. Basta con poner intención y no sucumbir ante el primer impulso de distracción fácil. Solo estar presente, disfrutar de observar, divagar y no hacer nada por unos minutos.

La próxima vez que estés en una cola, en medio de un atasco o esperando a que algo se cargue, no saques el móvil. Respira. Observa la impaciencia. Déjala estar. **Ese minuto se convierte en un pequeño ejercicio de presencia. Y esto se puede practicar en familia, desde peques y también como persona adulta.**

Por eso es tan importante practicar e impulsar **actividades** que **fomenten la espera y la lentitud**, especialmente desde la infancia, para que lleguen a la adolescencia valorándolas.

Actividades como:

- Cuentacuentos desde bebés.
- Teatro, danza o conciertos de música clásica.
- Leer en silencio (individual o en familia).
- Juegos de mesa, rompecabezas o construcciones.

- Manualidades: colorear, coser, modelar, pintar.
- Cocinar en familia, sin prisas.
- Jardinería o cuidar plantas en casa.
- Hacer visitas guiadas a museos.



Tip extra

En mi cuenta de Instagram, @educarsinpantallas, comparto cada día opciones muy diversas que te pueden dar más ideas.

Es urgente recuperar la capacidad de estar donde estás, aunque eso signifique esperar, cocinar despacio o simplemente mirar por la ventana sin hacer nada. Porque en esos «nada» es donde nace lo verdaderamente valioso: ideas, calma, conexión... y creatividad.

68

LOS JUEGOS DE MESA SON TUS ALIADOS

Menor uso de pantallas | Todos los públicos

Cuando hay niñas o niños pequeños en casa, los juegos de mesa son un recurso habitual, pero, a medida que van creciendo, los vamos relegando. A los adolescentes les parecen «de aburridos», y a los adultos, «de otra época». Y así, poco a poco, los dejamos en un armario... mientras el sofá se llena de pantallas.

Sin embargo, los juegos de mesa no son solo para entretener: son entrenamiento para el cerebro y conexión para el

corazón, y es hora de recuperarlos.

Al jugar, necesitas prestar atención a las reglas, los turnos y las estrategias. No hay *scroll*, no hay notificaciones: solo tú, los demás y el tablero. Eso activa la parte del cerebro que nos ayuda a controlar los impulsos, a planificar y a esperar —justo lo que las redes sociales debilitan con su ritmo frenético—. **Además, los juegos de mesa no ofrecen recompensas al instante.** No hay *level up* cada treinta segundos, ni luces brillantes, ni vibraciones, sino que requiere esperar, pensar y planificar, lo que fortalece la tolerancia a la no inmediatez y la paciencia.



Ojo al dato

La psiquiatra Marian Rojas lo explica con una metáfora muy clara: jugar al parchís libera una pequeña dosis de placer, por ejemplo, cinco bolitas de dopamina. Un videojuego, en cambio, puede liberar entre cincuenta y cien. Es como si todos los días comieras pasteles: al rato, ni siquiera el plátano te sabe dulce. Lo mismo pasa con el cerebro: si solo recibe estímulos intensos, lo sutil deja de parecerle interesante. Pero podemos reeducarlo,

y una de las formas más alegres de hacerlo es volver a jugar.

Los juegos de mesa no solo entrenan la mente: reconstruyen la conexión humana. Mirarte a los ojos, reírte con alguien, leer un gesto, negociar, competir con *fair play*, eso no te lo da una pantalla. Y, mientras jugáis, ni tú ni los demás pensáis en el móvil. Simplemente, estáis ahí.

Además, compartir con otra gente un juego libera oxitocina y serotonina, las hormonas del bienestar, la confianza y el vínculo. Es como un abrazo colectivo... con cartas o dados.

Juegos para todo el mundo que nunca fallan

- Clásicos infalibles: cartas, dominó, parchís, *Memory*.
- De palabras: *Tabú*, *Scrabble*.
- Creativos: *Pictionary*, *Dixit*.
- Estratégicos: *Carcassonne*, *Catan*, *¡Aventureros al tren!*, *Rummikub*.

¿Recuerdas esas tardes interminables de *Monopoly* o *El Palé* en tu infancia? ¿Crees que tendrías tiempo ahora para una partida de dos, tres o cuatro horas? Sin dispositivos digitales a mano, estoy segura de que sí, pero el frenesí diario nos ha hecho pensar que no.

69

DEJA SONAR LA CANCIÓN HASTA EL FINAL

Capacidad de espera | Todos los públicos

Hace años, cuando mis hijos eran pequeños, escuchando música en el coche y dejándolos escoger canciones, me di cuenta de que, a la mínima, pretendían pasar a la siguiente sin que la anterior hubiera terminado. La tecnología lo hace fácil: un solo clic y pasas a la siguiente. Sin embargo, lo «fácil» no es siempre lo mejor.

Puede parecer una tontería, pero no lo es, pues **escuchar música y saltar continuamente de canción es una escuela de la impaciencia, de la intolerancia a la espera**. Nos entrena a no tolerar lo lento, lo que no nos gusta al instante, lo que necesita un poco de tiempo para desplegarse.

Y en la infancia y la adolescencia —cuando el cerebro se está formando—, eso tiene más peso del que parece. Escuchar una canción hasta el final enseña algo sutil pero poderoso: que no todo

necesita ser inmediato. A veces, lo mejor de una canción está en los últimos segundos. En ese acorde final, en ese silencio que la cierra. Y, a veces, lo mejor de la vida también.

Por eso, mientras estés al mando de la música en casa o en el coche, prueba a aplicar una norma simple: las canciones se escuchan enteras. Al principio, protestarán, pero con paciencia se acostumbran. Y, poco a poco, dejarán de exigir el salto inmediato... y empezarán a tolerar la espera.

70

MÚSICA SIN WIFI

Reducir uso del móvil | Todos los públicos

Escuchar música descargada no es un gesto nostálgico, es una forma práctica y poderosa de reducir la ansiedad digital y volver a disfrutar del presente sin interrupciones.

Cuando eliges canciones de antemano y las guardas en tu dispositivo, rompes con el hábito de estar siempre conectado.



No hay anuncios, no hay sugerencias que te arrastren a otro lado, no hay notificaciones que interrumpan el ritmo. Solo la música que tú decidiste escuchar.

Es una forma fácil de recuperar la autonomía mental y dejar de depender del flujo constante de novedades. Y eso tiene un efecto sorprendente: la mente se calma. En el coche, en el metro, mientras paseas, cocinas o esperas a los niños en la puerta del colegio, esos momentos se convierten en verdaderas pausas mentales. El silencio digital, aunque dure media hora, oxigena la mente.

Además, al preparar tu lista con antelación, eliges las canciones con intención, no por impulso. No estás reaccionando a un algoritmo, sino escuchando lo que tú sabes que te gusta. **Y si en mitad de la semana echas de menos una canción..., pues esperas hasta que puedas actualizar la lista.** Ese pequeño «tendré que esperar» es, sin querer, un entrenamiento en paciencia y en disfrutar lo que ya tienes.



Tip extra

Un paso antes del móvil: un reproductor de música. Si a tu hija o hijo les gusta escuchar música, un dispositivo sencillo —sin pantalla ni apps— puede ser una excelente primera herramienta digital. Les da autonomía sin las distracciones del mundo conectado.

Elegir cuándo y qué escuchar, sin conexión de por medio, es una manera sencilla y cotidiana de entrenar la atención, recuperar bienestar y habitar el tiempo con más presencia.

71

PRACTICA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN GRUPO

Recuperar el bienestar | Todos los públicos

Vivimos en una sociedad hiperconectada pero, paradójicamente, más aislada. Pasamos horas frente a pantallas, enviando mensajes, viendo historias ajenas, pero cada vez compartimos menos risas, esfuerzos o silencios en persona. Y eso se nota. En el ánimo, en la energía, en la sensación de que algo falta, en una creciente sensación de soledad y desconexión emocional. **Por eso, una de las formas más divertidas y sanas de reconectar es practicar deporte en grupo.**

Y no me refiero solo a deportes de equipo. Cualquier actividad compartida cuenta: una clase de baile, una ruta en bici, un grupo de running, yoga al aire libre, natación, escalada..., lo que sea. Lo

importante no es el deporte en sí, sino compartirlo.

Porque cuando te mueves con otras personas, pasan varias cosas mágicas: te comprometes más, animas y te animan, celebras pequeños logros y sientes que formas parte de algo, aunque solo sea de un grupo que se junta los martes y los jueves a las siete de la tarde. Aunque intervienen otros factores, creo que gran parte del éxito del *crossfit* o del Hyrox —por poner dos ejemplos— es el sentido de pertenencia que crean y el buen rollo que se respira en la mayoría de los boxes.

Yo lo viví cuando, con un grupo de entrenamiento, nos apuntamos a una carrera de obstáculos. No éramos amigos de toda la vida, pero durante meses compartimos sudor, frustraciones y alegrías. Y eso crea lazos que, como adultos, cuesta mucho tejer en la vida cotidiana.

Además, si te cuesta mantener la rutina, el grupo es tu mejor aliado. Cuando no te apetece salir, piensas: «Me están esperando», y vas. Y, si estás con el ánimo bajo, el ejercicio libera endorfinas, y compartirlo multiplica el efecto. **Porque el bienestar no solo viene del cuerpo: también del sentido de pertenencia.**

Con todos los beneficios que tiene el deporte en sí mismo —tanto físicos como emocionales y cognitivos—, imagina lo potente que puede ser practicar un deporte en familia, no solo como ejemplo de vida activa, que también, sino como nexo de unión: compartir una afición intergeneracional y favorecer pasar más tiempo juntos.

Al final, cada hora que pasas haciendo deporte es una hora

menos para caer en la pantalla. Pero, sobre todo, es una hora más presente, más humana, más viva.



Tip extra

Empieza con una clase semanal. No necesitas un equipo para toda la vida. Busca una actividad que te guste y apúntate a un grupo fijo. La constancia nace de la repetición y de las caras conocidas.

No se trata solo de estar en forma, sino de sentir que perteneces y crear rutinas saludables. La mejor conexión no necesita wifi.

72

¡ABÚRRETE UN RATO!

Recuperar el bienestar | Todos los públicos

¿Cuándo fue la última vez que te aburriste de verdad? Me refiero a ese aburrimiento incómodo, el que no sabes cómo llenar y que, al final, te empuja a inventar algo: dibujar en una servilleta, mirar las nubes o volver a pensar en una conversación pasada. Probablemente no lo recuerdes —yo tampoco—, porque ya no dejamos que ocurra.

En cuanto aparece un hueco de tiempo, lo llenamos. Cola en el supermercado: sacamos el móvil. Ordenador lento: revisamos las notificaciones. Rato libre en casa: ponemos una serie. Hemos convertido el silencio mental en una incomodidad que hay que corregir al instante.

Sin embargo, es justamente en ese vacío donde el

cerebro recupera el aliento, conecta ideas y hasta se vuelve más creativo.

Desarrollar la paciencia es todo un reto en la infancia y en la adolescencia, pero está empezando a serlo también en la edad adulta. Bajar el ritmo, aceptar que algunas cosas tardan y permitirnos estar «sin hacer nada» son actos cada vez más necesarios —y más difíciles—. Por ello, te propongo un pequeño reto: crea espacios de aburrimiento intencional. No se trata de sufrir, sino de dejar que tu mente vague sin rumbo.

Algunas ideas sencillas:

- Sentarte en un banco del parque mientras tus hijos juegan (sin libro, sin teléfono).
- Asomarte al balcón y observar cómo pasa la gente.
- Tomar el sol en la terraza sin música ni pódcast.
- Esperar en una cola —del súper, del tren, de Correos— sin buscar entretenimiento.

Y, si tienes hijas o hijos, hazlo delante de ellos. Muéstrales que estar aburrido no es un problema, sino una oportunidad. Que no siempre necesitamos una pantalla, una tarea o una distracción. A veces, basta con estar.



Tip extra

Dedica cinco minutos al día a no hacer nada. Sin objetivos, sin pantallas, sin culpa. Es en esos momentos cuando tu mente encuentra lo que no sabías que buscaba.

DE VIAJE



Viajar despacio permite que el alma alcance al cuerpo.

Proverbio africano

Cuando nació nuestro hijo, en 2013, mi marido y yo decidimos algo: no queríamos pantallas en los viajes. Por entonces, el móvil no era el problema principal, pero empezaba a estar normalizado viajar con una tablet en el coche. Tanto que más de uno nos dijo: «Ya veréis, no aguantaréis más allá de los tres o cuatro años». Ese comentario se me quedó grabado.

Y cada cumpleaños, durante casi una década, mi cabeza susurraba: «Otro año más sin pantallas en el coche». No solo no las usábamos allí ni en casa, sino que el viaje era lo que la gente consideraba «imposible». Y, aun así, hicimos trayectos de cinco, siete e incluso ocho horas. Me consta que hay familias que han hecho viajes mucho más largos... sin una sola pantalla.

Te cuento esto porque quiero que sepas que sí se puede. Viajar con niñas y niños sin entretenimiento digital no solo es posible: es una oportunidad. Una oportunidad para mirar por la ventana, para inventar historias, para jugar con lo que llevas en la mochila, para leer, dibujar, planificar juntos el destino... y, según van creciendo,

para conversar y también aburrirse.

Y esto no vale solo para familias. Como adulto, también puedes —y mereces— desconectar del móvil en tus viajes. Guardarlo salvo para emergencias es uno de los mayores placeres hoy en día. Sin notificaciones, con la mirada alta, te integras mejor con el lugar, con la gente, con el camino. Preguntas, te pierdes (un poco), descubres. Y, sin darte cuenta, bajas el ritmo, pero de verdad. Viajar así es recuperar algo que nunca debimos perder: el disfrute del camino.

A continuación, comparto contigo ocho herramientas para usar menos el móvil cuando viajas o, dicho de otra manera, ocho formas de volver a disfrutar del trayecto tanto como del destino.

73

RECUPERA LOS MAPAS, HAZTE UN DOSIER DE VIAJE

Mantener capacidades | Personas adultas

La primera vez que utilicé los marcadores de Google Maps fue en 2009, para organizar un viaje a Nueva York. Tenía una lista interminable de lugares que ver y necesitaba agruparlos por zonas para planificar cada día. Fue una herramienta salvavidas. Desde entonces, sigo usándolo cuando preparo los viajes al extranjero, pero siempre con un giro analógico: imprimo el mapa.

Seguramente te estás preguntando qué sentido tiene volver al papel en pleno siglo XXI. La respuesta son varias razones prácticas, algunas sorprendentemente divertidas.

Primero, para evitar distracciones. **Sacar el móvil para mirar una dirección suele acabar en un agujero negro de notificaciones, fotos o mensajes.** Además, en el extranjero, usar datos sin una SIM local puede salir muy caro, aunque,

sinceramente, para qué necesitas una. Los hoteles, museos, cafeterías e incluso muchas tiendas ofrecen wifi, por lo que, si lo necesitas, puedes conectarte a esas redes.

Segundo, reduces riesgos. En ciudades turísticas, muchas veces, el hecho de sacar el móvil es como ponerte la pegatina de «turista» en la cara, y eso a menudo atrae miradas poco amistosas.

Tercero —y aquí viene lo interesante—, el papel te obliga a pensar. Giras el mapa, comparas calles, mides distancias a ojo, imaginas rutas.

Ese pequeño esfuerzo fija el entorno en tu memoria.

Con el GPS, en cambio, solo obedeces: «En doscientos metros, gira a la derecha». Ni miras ni aprendes ni recuerdas.

Cuarto, ves el todo. En un mapa impreso, todo está a la vista: barrios, puentes, monumentos... Tienes contexto. En la pantalla del móvil, solo ves un fragmento. Hay que hacer *zoom*, desplazarse, y pierdes la noción de dónde estás en relación con el resto. Esto es especialmente útil si viajas con niñas, niños o adolescentes, que están desarrollando su sentido del espacio.

Y quinto: el norte siempre está arriba. Los mapas digitales rotan según caminas, lo que confunde la orientación absoluta. En papel, el norte es constante. Eso ayuda a construir un «mapa mental» más estable.

Ventajas del mapa en papel frente al digital

MAPA EN PAPEL	MAPA DIGITAL
Muestra el entorno completo.	Solo muestra un fragmento.
Fomenta la atención activa.	Promueve la pasividad (solo sigues las instrucciones).
No consume datos ni batería.	Depende de la conexión y la batería.
Más seguro en zonas con riesgo de robo.	Llama la atención como objeto valioso.
Norte fijo → mejor orientación espacial.	Rotación automática → confusión direccional.



Tip extra

Te recomiendo que, antes de viajar, imprimas tu mapa personalizado desde Google Maps con todos tus puntos marcados. Añádele hojas en blanco para cada día: ahí podrás anotar horarios, cambios de planes, direcciones nuevas o la recomendación que te da el dueño del restaurante. Llévalo como si fuera tu cuaderno de aventuras: ligero, útil y sin notificaciones.

Al final, viajar con un mapa en papel permite orientarnos, mirar, recordar y vivir la experiencia con todos los sentidos. Cuando no estás mirando la pantalla, estás mirando el mundo.

74

ATRÉVETE A IR EN COCHE SIN GPS

Mantener capacidades | Personas adultas

¿Cuántas veces enciendes el navegador aunque sepas perfectamente cómo llegar? No digo que no utilicemos el GPS, pero sí que lo hagamos con intención. Antes de pulsar «iniciar ruta», pregúntate: ¿lo necesito de verdad o solo lo activo por costumbre?

Esto se aplica tanto en carretera como en nuestra ciudad. En entornos urbanos, solemos recurrir al GPS para evitar atascos o encontrar la ruta «más rápida». Pero muchas veces esa «mejor opción» solo nos ahorra cinco minutos a cambio de convertirnos en meros ejecutores de órdenes: «Gire a la derecha a doscientos metros» o «Manténgase en el carril izquierdo». Y, entonces, nuestro cerebro, que ya conocía el camino, se pone en pausa.

Prueba esto: mira la ruta que te propone el GPS, memorízala y apágalo. Conduce tú. Así recuperas la atención plena al entorno,

anticipas giros y vuelves a leer la ciudad como un mapa vivo. Esto nos permite conducir sin estar escuchando una voz que nos dice constantemente cosas que nuestro cerebro ya sabía, pero que, si llevamos el GPS encendido, dejamos un poco en *standby*, sin pensar nada.

¿Y qué pasa si, de repente, en la ruta elegida hay un accidente o un atasco y creemos que nos conviene cambiar de ruta? Si tienes mucha prisa, vuelve a poner el GPS para verificar si sigue mandándote por donde ibas o debes cambiar. Pero, si tienes tiempo, te propongo que te arriesgues y te lances a la aventura que pueda suponer pensar una ruta alternativa por ti mismo.



Tip extra

A mí me gusta jugar a veces a pensar la mejor ruta para ir de un punto a otro y luego comprobar con el GPS si me recomienda la misma o no. En caso negativo, me gusta tener ambas opciones en mente por si surge algún imprevisto.

En ciudades como Madrid, el GPS suele empujarnos hacia las circunvalaciones —la M-30— por ser «más eficientes». Pero ir por el centro, aunque tardes un poco más, te acerca a la vida real del lugar: escaparates, carteles, luces, gente. Si siempre

eliges la ruta rápida, te pierdes la vida de tu ciudad.

Y fuera de la urbe, la magia es aún mayor. Si cada verano vas a la misma cala en Menorca siguiendo exactamente la misma ruta, ¿cuántos rincones te estás perdiendo por el camino? Los pueblos pequeños, los miradores sin nombre, los caminos de tierra que no salen en Google... solo aparecen cuando dejas de guiarte por el GPS y te aventuras por tu cuenta.

¿Quién no ha descubierto un restaurante o algo que visitar superespecial cuando se equivocó de camino? Volvamos a regalarnos esos momentos.

Si vas en familia, haz del viaje un mapa compartido: antes de salir, revisad juntos el recorrido en un mapa en papel. Señalad los puntos clave: ríos que cruzaréis, montañas que rodearéis, pueblos donde pararéis... Durante el trayecto, convertidlo en un juego: «¿En qué provincia estamos?», «¿qué río es ese?», «¿cuál es la próxima región que atravesaremos?». De este modo, el viaje no solo se disfruta, sino que también se entiende.

75

SELECCIONA PREVIAMENTE PÓDCASTS PARA ESCUCHAR EN FAMILIA

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Hacer un viaje largo en coche sin pantallas no es una utopía, solo requiere un poco de planificación, sobre todo si viajas con niños en esa etapa intermedia —entre los diez y los catorce años—. A esta edad, ya no les entusiasman los cuentos infantiles, pero tampoco tienen sus propios intereses del todo definidos —aunque un MP3 con sus canciones favoritas sigue siendo un gran aliado—. En esa fase, el entretenimiento tiene que evolucionar. Ya no basta con poner «cualquier cosa».

Necesitan contenidos que los despierten, que los hagan sentir mayores, pero sin perder claridad ni cercanía.

Y ahí es donde los pódcasts entran como una herramienta ideal. Yo los escucho siempre que voy en el coche, así que busqué algunos para ellos. Hay varios muy buenos: *Esta no te la sabes*, episodios cortos sobre curiosidades; *La lupa sónica*, para amantes de la ciencia; *La cueva de las maravillas*, sobre historia; *El género es caca*, que explica, en un lenguaje muy sencillo, conceptos sobre igualdad que *a priori* pueden parecer complejos; o las Ficciones Sonoras de Cuatro Tuercas, que ofrecen una versión revisada de los cuentos clásicos con humor y mucha deconstrucción.

Lo mejor es que son pódcasts que interesarán a toda la familia, nada de rollos infantiles. **Así, escucharlos juntos convierte el trayecto en una experiencia compartida**: «¿Tú qué piensas de eso?», «¿te acuerdas de ese personaje?», «¿crees que pasó de verdad?». El coche se llena de ideas, no solo de kilómetros.

Pero, ojo, no improvises sobre la marcha. La primera vez que buscamos «al azar» en la carretera, probamos cuatro pódcasts seguidos hasta que nadie quería escuchar ni una palabra más. Hay mucha producción, sí, pero también mucho relleno.

Al final, se trata de ofrecer alternativas diversas durante el viaje. Y quién sabe: quizá terminen pidiendo escuchar otro

episodio... en vez de preguntar una vez más «¿Cuánto queda?».

76

¿CUÁNTO QUEDA?

Desarrollar la paciencia | Niñas, niños y adolescentes

Una de las cosas que ocurren cuando viajas sin pantallas es que las niñas y los niños preguntan muchas más veces: «¿Cuánto queda?». Esta pregunta es estresante sobre todo hasta los ocho o diez años, que es cuando comienzan a comprender la relación entre distancia, tiempo y velocidad. Antes de esa edad, el tiempo es algo invisible. No se ve, no se toca... y, cuando te aburres en el asiento de atrás, se alarga como un chicle. A partir de esa edad, en cambio, son capaces de estimar las duraciones y entender lo que significa: «Falta media hora».

Sin embargo, muchas veces, esa pregunta no significa solo impaciencia. **Es una forma de buscar seguridad** («¿Cuándo termina esto?»), **de pedir conexión** («¿Estás conmigo?») **o de intentar entender un mundo que aún no miden con relojes**. Así que, en vez de responder con minutos, convierte el viaje en algo visible, tangible y jugable.

Las siguientes ideas funcionan muy bien:

- **Habla en referencias, no en minutos:** «Llegamos después de dos canciones», «cuando termines este cuento, estaremos cerca», «después de este pódcast», etcétera.

- **Dales un mapa para marcar:** imprime y plastifica el recorrido. Con un rotulador indeleble, que vayan trazando por dónde pasan. O usa pegatinas de coche: una por cada tramo recorrido.

- **Divide el viaje en partes:** si dura cuatro horas, prepara ocho pósits numerados (1/8, 2/8...). Cada media hora, entrégale uno para que lo pegue sobre la ruta. Así ve claramente si falta «más de la mitad» o «casi nada».

- **Convierte la espera en juego:** «¿Crees que llegaremos antes o después de esa montaña?», «¿cuántas gasolineras pasaremos antes de parar?», «¿adivinas qué pueblo viene ahora?».

77

RECOPILA JUEGOS PARA EL COCHE

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Viajar sin pantallas es un reto: una invitación a jugar de formas que solo son posibles en movimiento. El coche tiene sus límites —nada de piezas sueltas, todos mirando al frente—, pero también sus ventajas: **ventanas que enmarcan el mundo, matrículas que pasan como cartas y paisajes que cambian como escenarios vivos**.

Pero lo mejor en estos casos no es improvisar cuando suena el primer «¡Me aburro!», sino llevar un pequeño repertorio listo. Estos son los juegos que más han funcionado en nuestros viajes:

- **Bingo del viaje:** crea hojas con varios dibujos de cosas que podéis ver durante el viaje: camiones, molinos, ríos, puentes, placas solares, toros de Osborne... Plastifícalas y pídeles que las marquen con rotulador de pizarra. ¡A cantar línea y bingo!

- **Arcoíris de coches:** buscar un coche de cada color del arcoíris. El morado y el rosa siempre tardan..., pero aparecen. ¿Más difícil? Que los colores aparezcan en orden.
- **Matrículas:** desde identificar países hasta sumar cifras o buscar la más reciente. Un juego que crece con la edad: a los seis años buscan letras, a los doce hacen cálculos mentales.
- **Palabras encadenadas:** cada palabra empieza por la última letra (o sílaba) de la anterior. Ideal para ampliar vocabulario... y reírse con combinaciones absurdas.
- **Caza de colores:** «¡Verde!». Todos a buscar algo verde fuera del coche. Rápido, visual y sin materiales.
- **Adivina la marca:** «¿Qué coche viene ahora?». Jugar a adivinar la marca (y el color) del próximo que se cruce. Puntos por aciertos. Nivel experto: incluir el modelo.
- **Canta la siguiente:** empiezas una canción conocida, otro la continúa. Si no sabe la letra..., ¡pierde! Funciona especialmente bien con canciones infantiles, del verano o con las favoritas de la familia.



Tip extra

Prepara tu «caja de juegos rodante».
Antes de salir, elige tres o cuatro juegos y ten lo necesario a mano: hojas plastificadas, un rotulador de pizarra, una lista de canciones. Incluso puedes animarlos a inventar uno propio. Así, el entretenimiento ya está en marcha antes de arrancar.

Estos juegos no solo ocupan el tiempo, también conectan. Porque cuando jugamos juntos, el coche deja de ser solo un medio de transporte... y se convierte en parte del viaje.

78

ABURRIDO…, ¡MISIÓN CUMPLIDA!

Mantener capacidades | Niñas, niños y adolescentes

Viajar en coche sin pantallas no significa entretener cada minuto. De hecho, una de las mejores cosas que podemos regalarles a nuestras hijas e hijos es un rato de aburrimiento sano.

Sí, aburrimiento. Ese momento en el que miran por la ventana, ven pasar nubes, se inventan historias en silencio o simplemente están.

No es tiempo perdido: **es en esos momentos cuando su imaginación se activa, cuando aprenden a estar consigo mismos y a esperar sin necesidad de una pantalla, una canción o una distracción constante**.

Sin embargo, es cierto que, hasta que cumplen siete u ocho años —y dependiendo de la niña o el niño—, esos momentos de no hacer nada y de aburrirse en el coche nos van a «pesar» más a las personas adultas. Pedirán «algo que hacer», jugar a algo, música o

atención. Por eso, si nos anticipamos, será más fácil.

La clave es no dejar que se aburran todo el rato, sino equilibrar unos momentos con otros. Piensa en el viaje como una mezcla de ellos.

Cómo organizar un viaje sin sobrecargarlo

- Empieza con algo compartido: un juego, música o un pódcast.
- Programa tramos de calma: quince o veinte minutos de silencio o de mirar por la ventana.
- Alterna con picoteo, charla o un juego sencillo.
- Fomenta que duerman, a dormir en el coche también se aprende.
- No temas los «¡Me aburro!»: son normales... y pasajeros.

Cuando crecen —y especialmente si tienen hermanas o hermanos—, empiezan a entretenerse de forma más autónoma y a estar ratos en silencio, sin hacer nada.

Aburrirse es bueno, es necesario y es un regalo que les hacemos a nuestras hijas e hijos. Explicárselo así, como algo necesario y positivo para su desarrollo, también ayudará. Aunque habrá quejas —eso siempre—, hay que aprender a pasar por encima de ellas.



79

LA BOLSA MÁGICA DEL COCHE

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Llama a tu kit de actividades como quieras: «bolsa de la diversión», «maleta de los planes» o «kit antiaburrimiento». Lo importante es que exista, que esté siempre a mano... y que viaje contigo, incluso en los planes improvisados.

Su contenido cambiará con la edad y según modifiquen sus intereses, pero la clave está en la variedad: cuando se aburren de construir, quieren saltar; cuando no pueden moverse, necesitan algo para la mesa; y cuando todo falla..., siempre queda un cuaderno de pasatiempos.

Qué llevar según el momento

- **Para el exterior:** pelota, comba, pomperos, aros... Cosas que se usan con el cuerpo y el aire libre.

- **Para jugar en el suelo:** construcciones (Legos, bloques), canicas, chapas, circuitos de coches o figuras para inventar historias.
- **Para restaurantes o esperas:** baraja de cartas, *Dobble*, *Memory*, puzles pequeños, cuaderno de pasatiempos con sopas de letras o sudokus, lápices y pegatinas.
- **Para momentos tranquilos:** mandalas temáticos (deportes, animales, espacio...), libreta para juegos como el ahorcado o hundir la flota, solitarios de ingenio o minirretos de lógica.



Tip extra

Guárdalo todo en una caja hermética o bolsa con cierre, y evita dejarla al sol en el maletero. Mejor sácala cuando vayas a salir y guárdala al volver. Así, los materiales duran más... y la magia también.

Porque viajar sin pantallas no es solo una decisión: es una oportunidad para jugar, crear y conectar... en cualquier lugar y en cualquier momento.

80

VIAJES LARGOS EN AVIÓN: ESTRUCTÚRALOS POR BLOQUES

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Cuando hablo de viajar sin pantallas muchas veces me preguntan: «¿En el avión también?». Es comprensible: ahí está, justo delante, brillando, pero su presencia no la convierte en obligación. Es decir, hablo de la pantalla que hay en el asiento, no de viajar con la tablet cargada de pelis o juegos.

Con menores de seis años, lo más sano es actuar como si no existiera. En esa etapa, cualquier otra cosa les aporta más: mirar por la ventana, hablar del destino, dibujar en un cuaderno o simplemente observar cómo se mueve la tripulación.

Una pantalla a pocos

centímetros de sus ojos no solo distrae: les roba la posibilidad de conectar con lo que los rodea.

A partir de los siete años sí puede haber espacio para una película o un juego, pero no como primera opción y solo en vuelos largos. Porque, aunque viajemos menos en avión que en coche, cada trayecto sigue siendo una oportunidad para practicar la espera, el silencio y la imaginación.

En vez de encender la pantalla en cuanto os sentéis, piensa en el vuelo por fases.

Fases de un vuelo sin depender de la pantalla

1. **Al despegar:** observar, hablar del destino, jugar con materiales propios.
2. **En el aire:** si es un vuelo largo, una película o juego breve.
3. **Después:** comer, dormir, leer, colorear o escuchar música.
4. **Al aterrizar:** repasar lo vivido, jugar algo tranquilo o prepararse para bajar.

Esto no quiere decir que tengamos que llevar el viaje planeado al milímetro, pero sí ir con el número de opciones (juegos, música, cuadernos, etcétera) suficientes para que no lo agoten todo en la primera hora del viaje. Y si usan la pantalla, que sea con intención:

eligiendo bien el contenido y limitando el tiempo.

Al final, volar también es parte de la aventura. Y podemos disfrutarlo jugando sin pantallas.

EDUCACIÓN



Lo que la mano hace, la mente lo recuerda.

Maria Montessori

Hasta los quince años, crecí en una escuela Montessori. Con el tiempo, entendí lo mucho que eso marcó mi forma de ver el mundo. Y cuando fui madre, supe al instante qué quería para mis hijos: experimentar, tocar, equivocarse, decidir.

Esa intuición me protegió cuando, en los primeros años, nos decían que «Baby Einstein los haría más listos». No lo creí. Y cuando llegó el confinamiento y casi todas las escuelas pusieron pantallas para el centro del aprendizaje, mi hija y mi hijo tuvieron la suerte de seguir con actividades reales: pintar, construir, jugar, cocinar. Fue allí, entre plastilina y horarios caseros, donde nació *Educar sin pantallas*.

Pero no todos tuvieron esa suerte. Millones de niñas, niños y adolescentes se vieron empujados, de golpe, a un mundo digital del que no podían salir. Y así comenzó una segunda pandemia: la de la soledad, la sobreestimulación... y la dependencia.

Las grandes empresas tecnológicas no diseñan sus apps para entretener. Las diseñan para retenerte. Sobre todo, si eres joven, vulnerable y tu cerebro aún está aprendiendo a concentrarse, a

esperar y a pensar por sí mismo.

Por eso, cuando escuches frases como «nativos digitales», «uso responsable» o «la tecnología es neutra», desconfía. Detrás hay una industria que quiere el tiempo, los datos y la atención de tus hijas e hijos. No su bienestar.

No existen los «nativos digitales», solo menores expuestos demasiado pronto. No hay un «uso responsable» posible cuando los productos están hechos para enganchar. Y la tecnología, lejos de ser neutra, viene con una intención clara: más tiempo en pantalla implica más control sobre quién eres y qué consumes.

Pero niñas y niños merecen otra cosa. Merecen crecer sin algoritmos que decidan por ellos. Merecen descubrir, jugar libremente, aburrirse, trepar, ensuciarse las manos, leer libros que no brillan, escuchar música sin publicidad, perderse en un parque, disfrutar del teatro y la pintura y aprender a estar en soledad.

Eduardo Galeano decía: «La infancia es el patio en el que jugaremos toda la vida». ¿Qué mejor herencia que dejarles ese patio... libre de pantallas?

Ya has visto cómo reducir tu propio uso del móvil. Ahora, el siguiente paso es más urgente: proteger a las nuevas generaciones.

Aprendamos de lo que pasó con el tabaco: décadas de engaño, daño silencioso, legislación tardía... No esperemos a que el coste sea irreparable. Espero que seas consciente de todo lo que está en tu mano para reducir tu uso del móvil, por tu salud, pero también para dar ejemplo.

En este último capítulo comparto contigo veinte herramientas

para educar sin pantallas. Siempre desde la confianza, nunca desde el miedo. Fomentando la curiosidad, el juego libre, la naturaleza, el arte, el deporte y, sobre todo, el derecho a crecer en el mundo real. ¡Espero que te inspiren!

81

CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES DE LA AEP

Salud | Niñas, niños y adolescentes

En diciembre de 2024, la Asociación Española de Pediatría (AEP) actualizó sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y la adolescencia. Lo hizo sobre la base de nuevos hallazgos científicos, y los cambios fueron sustanciales.

Lo más llamativo: **ahora se recomienda cero exposición a pantallas entre los cero y los seis años**, salvo excepciones mínimas y muy concretas, como una videollamada en la que un familiar le cuente un cuento o le cante una canción, siempre con un adulto presente. Nada de dejar al niño solo frente a la pantalla «para que esté entretenido».

También subrayaron algo que muchas familias ya sabíamos: **las personas adultas marcamos el ejemplo**. Cuanto más tiempo pasamos con el móvil en la mano —sobre todo durante las comidas

o en el dormitorio—, más natural resulta para los niños hacer lo mismo.

Y reafirmaron lo que ya intuíamos, pero con más evidencia: el uso excesivo de pantallas afecta el sueño, reduce la actividad física, aumenta el riesgo cardiovascular, cansa la vista, interfiere en la alimentación... e incluso puede influir en el desarrollo cerebral.

Así pues, estas son las nuevas pautas por edades:

EDAD	TIEMPO MÁXIMO DIARIO	QUÉ PRIORIZAR
0-6 años	Cero pantallas (solo excepciones puntuales).	Juego libre, contacto con adultos, naturaleza, rutinas sin tecnología.
7-12 años	Menos de 1 hora (todo incluido: escuela, deberes, ocio).	Actividades al aire libre, juego cara a cara, sueño, alimentación; usar dispositivos fijos y bajo supervisión.
13-16 años	Menos de 2 horas (todo incluido).	Retrasar el primer smartphone, escoger teléfonos sin internet, usar controles parentales como apoyo (nunca como única medida).



Tip extra

Los límites son máximos, no cuotas semanales. No hace falta «usar» las dos horas permitidas. De hecho, menos suele ser mejor. Cuando hables con tu hija o hijo, no digas: «Puedes tener dos horas», sino: «Lo ideal es que lo uses lo menos posible».

Expongo estas pautas en el primer apartado del capítulo sobre educación porque, en cada decisión que tomemos sobre pantallas —qué permitimos, cuándo, cómo y por qué—, tenemos una oportunidad para proteger el desarrollo, la atención y la conexión real de nuestros hijos.

También es capital trasladar estas recomendaciones médicas al centro escolar, pues cada vez me escriben más familias escandalizadas por la cantidad de dibujos animados que les ponen a sus hijas e hijos en la escuela infantil mientras esperan, después de comer, los días de lluvia... Y ya sabemos que hay formas mucho más beneficiosas de aprender que con una pantalla.

82

¿LA TELE CUENTA?

Recuperar el bienestar | Niñas, niños y adolescentes

Una de las preguntas que más me hacen es: «Si hablamos de nada de pantallas de cero a seis años..., ¿la tele también cuenta?». La respuesta corta: sí. La larga: también cuenta porque es una pantalla, porque hoy en día la mayoría están conectadas a internet como si fueran tablets gigantes... y, sobre todo, porque el tipo de contenido que consumen no está hecho para su cerebro en desarrollo.

Muchos dibujos y canales infantiles actuales usan colores saturados, música repetitiva y cambios de plano a toda velocidad. **El cerebro infantil no está preparado para procesar tanta información tan rápido.** El resultado: sobreestimulación, dificultad para calmarse sin la pantalla, menor capacidad de atención... e incluso retrasos en el lenguaje, porque no hay interacción real. Frente a una persona, un niño imita, responde, pregunta. Frente a una tele, solo mira.

Además, las llamadas «neuronas espejo» —esas que nos ayudan

a aprender observando y participando— apenas se activan con las pantallas. Aprendemos mejor cuando hay alguien del otro lado que nos ve, nos presta atención y nos responde.

A veces escucho: «Pero nosotros vimos mucha tele en los ochenta y los noventa y estamos bien». Es cierto..., pero no es comparable. Entonces, veías un solo capítulo de *David el Gnomo* o *La abeja Maya*, con un ritmo pausado, y luego venía un programa de cocina o informativos. Hoy, pueden visualizar un bucle infinito de dibujos animados diseñados para retener su atención a toda costa —sin pausas, sin límites y a toda velocidad—. **Por ello, el mundo real —lento, silencioso— les parece aburrido.**

Al igual que con las recomendaciones sobre alimentación, debemos adaptarlas a nuestro día a día. Por ejemplo, puedes preparar meriendas saludables, pero si un día no hay tiempo, recurrir a un ultraprocesado. Con la tele ocurre lo mismo: seremos las familias las que valoremos cómo distribuir esas horas y elijamos con sentido.

Por eso, suelo recomendar no usar la tele entre semana. ¿Por qué?

- **Por la mañana:** lo ideal es despertarse con luz natural, desayunar con calma y prepararse para ir al cole. Si sobra tiempo, se lee, se juega o se charla.
- **Por la tarde:** tras ocho horas de escuela, lo que necesitan es movimiento, juego libre, amigos o actividades al aire libre. Con la edad, también tiempo para deberes.

- **Por la noche:** ya sabemos que las pantallas interfieren con el sueño. Lo mejor es evitarlas al menos dos horas antes de dormir.

Si sigues estas indicaciones, ¿dónde encajaría la tele entre semana? Y, sobre todo, ¿qué aporta? Esto nos lleva a una idea mucho más rica: sí, podemos disfrutar de películas, documentales o series, siempre que sea en familia, con intención y no como fondo o distracción automática.

83

DISFRUTA DE SERIES Y PELIS EN FAMILIA

Recuperar el bienestar | Niñas, niños y adolescentes

Llega el fin de semana y las pelis en familia, personalmente, me parecen un plan estupendo, y en casa las vemos, pero aquí me gustaría hacer un inciso antes de empezar: ¿las niñas y los niños menores de seis años necesitan esa peli o somos las personas adultas quienes queremos descansar en el sillón?

A esas edades, lo ideal es cero pantallas —sí, también la tele—. Se acuestan pronto, muchos aún duermen la siesta, y esas horas tranquilas son oro puro: para leer, dibujar, escuchar canciones suaves o simplemente estar sin hacer nada en particular. Entiendo que volvemos a casa agotados y que poner dibujos un rato parece la única forma de respirar, pero las niñas y los niños no deberían tener que cargar con nuestro cansancio.

Dicho esto, **si decides encender la tele con niñas y niños**

pequeños —aunque no sea lo recomendado—, **al menos elige algo que respete su ritmo**. Un documental de naturaleza, por ejemplo: imágenes reales, sonidos suaves, ritmo lento. Muchas veces, hasta las personas adultas nos dormimos con uno de fondo. No es ideal, pero, si va a pasar, que al menos sea de la forma más calmada posible.

Sin embargo, con niñas, niños y adolescentes mayores de siete años, sí que podemos disfrutar de la tele en familia..., siempre que lo hagamos con intención.

Muchas familias me preguntan: **«¿Cómo cuadra una película de dos horas con el límite de una hora diaria?»**. Mi enfoque es flexible: si evitamos pantallas entre semana, podemos concentrar ese tiempo en el fin de semana sin problema.



Tip extra

Teniendo en cuenta que, por lo general, no pondremos la televisión entre semana, en el caso de siete a doce años tendríamos siete horas semanales que utilizaremos «a crédito» para ver alguna serie, documental o película en familia durante el fin de semana.

De los trece a los dieciséis años contaríamos con catorce

horas, pero, si las concentramos todas en el fin de semana, resulta excesivo: solo el viernes y el sábado noche, más el sábado y el domingo después de comer, sumarían ya unas nueve horas. Sin embargo, conviene recordar que hablamos de máximos y que no es necesario agotarlos.

Quiero incidir en esta idea: **no hace falta usar todo ese tiempo. Si pasas el sábado en el parque o el domingo cocinando juntos, mejor aún. La tele no es obligatoria.**

Al final, ver una película, serie o documental escogido y de forma acompañada en familia también tiene sus beneficios. En este sentido, lo valioso no es ver algo, sino verlo juntos: tumbados bajo una manta, compartiendo un momento, y, sobre todo, hablando después: «¿Qué te pareció el final?», «¿tú qué habrías hecho en su lugar?», «¿te ha recordado a algo que viviste?». Esas conversaciones son las que construyen vínculo... y memoria.



Tip extra

Escoge películas clásicas, especialmente de los ochenta o noventa, y aprovecha que muchas de ellas tienen créditos

iniciales más largos y un ritmo más pausado, para que se acostumbren a otros tiempos y maneras de narrar.

84

FOMENTA EL ASOMBRO

Mantener capacidades | Niñas, niños y adolescentes

El asombro es una semilla. Pequeña, brillante y esencial para aprender, conectar y querer saber más. En la infancia está a flor de piel: cualquier cosa puede detener a una niña o niño en seco —una hormiga cruzando la acera, una nube con forma de dragón, el eco en un túnel del metro—. Pero, con el ritmo acelerado, las pantallas y tanta estimulación constante, esa chispa se va apagando. **Por eso, necesitamos crear espacios —y, sobre todo, ritmos— donde el asombro pueda volver a aparecer.** En adolescentes, también. Y en nosotras mismas.

¿Cómo lo cultivamos? Primero, bajando el ritmo. No se trata de hacer más, sino de hacerlo más consciente.



Tip extra

Pasea sin prisa. Detente a ver el cielo. Comenta en voz alta: «Mira cómo cambia la luz en el agua» o «¡No sabía que los caracoles dejaban ese rastro brillante!».

Cuando verbalizas tu propia maravilla, les das permiso para asombrarse también. Y es que el asombro, como la risa, se contagia.

Despierta su curiosidad sin darles la respuesta. Lanza preguntas como: «¿Qué crees que pasaría si las hojas no se cayeran en otoño?» o «¿Por qué crees que la tierra huele así después de llover?». Proponles acertijos, experimentos caseros o pequeños misterios, pero no les des la respuesta, sino promueve que sean ellos quienes indaguen. Lo que importa no es resolverlo, sino dejarse atrapar por la duda.

Como decía antes, la naturaleza es un cofre infinito de

asombros: gotas en una hoja, huellas en el barro, el vuelo de un pájaro, la composición de un copo de nieve. Cuanto más contacto directo tengan con ella —desde un parque urbano hasta un bosque—, más profunda será su conexión con el mundo... y con su persona.

No te olvides de los sentidos. Cocinar en familia, oler especias, mezclar colores, jugar con barro, *slime* o nieve. Cuando los sentidos se despiertan, el asombro se multiplica. Y, sobre todo, suelta un poco el control. Deja que dibujen sin modelo, que construyan algo «sin sentido», que hagan preguntas sin respuesta inmediata. El asombro florece mejor sin la presión de hacerlo «bien».

85

PLANIFICA LAS SALIDAS

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Salir de casa con niñas y niños no es solo abrir la puerta y marcharse. Es tener en cuenta sus ritmos, sus necesidades y su forma de entender el mundo. Y eso empieza antes de salir. **Puede parecer obvio, pero planificar las salidas que vayamos a hacer con niñas y niños es primordial para que nos sea más fácil evitar el uso de pantallas en cualquier contexto.**

Así pues, debemos ser conscientes de sus necesidades para, en función de la edad y la personalidad de cada niña o niño, calibrar si el plan que tenemos (me refiero sobre todo a cuando quedamos a comer en un restaurante o hacemos un plan con más personas adultas) es el adecuado para su comodidad. La infancia requiere ritmo, descanso, movimiento y juego libre, aspectos que a menudo se descuidan cuando los adultos improvisamos planes pensando solo en nuestro propio ocio. Entonces, se aburren, se

frustran, se alteran... y es cuando, algunas personas, sacan el móvil o la tablet para que «aguante». **Pero no es que no sepan portarse: es que el plan nunca fue para ellos.** Salir de casa con menores implica prever tanto su bienestar físico como emocional.

La buena noticia es que no hace falta renunciar a salir. Solo es necesario planificar pensando en la infancia. Antes de decir que sí a una cita, pregúntate:

- ¿Cuánto va a durar?
- ¿Tendrán espacio para moverse, correr o explorar?
- ¿Habrá otras niñas o niños con los que jugar?
- ¿Coincidirá con su siesta o su hora de dormir?
- ¿Es un lugar donde podrán jugar o solo estar en silencio?

En este sentido, elegir lugares con zonas al aire libre o áreas de juego marca una gran diferencia. Les permite descargar energía, regular sus emociones, relacionarse con otras niñas y niños y disfrutar sin tener que «portarse bien» todo el rato. De lo contrario, pueden sentirse incómodos, sobreexcitados o frustrados, lo que acaba creando tensiones innecesarias para todos.

Pero, claro, esto no siempre es posible. A veces el plan es en un sitio cerrado, con adultos y sin escapatoria. Entonces, lo mejor es anticiparse.

En estas ocasiones, lleva contigo un pequeño kit de

entretenimiento sin pantallas:

- Un cuaderno y unos lápices.
- Pegatinas, plastilina o un libro corto.
- Un juego de cartas, un cubo Rubik o un rompecabezas pequeño.
- Si hay exterior: una pelota, una comba, burbujas...

Y, sobre todo, **sé responsable con los límites**. Si es un evento largo pensado para mayores —como una cena con amigos que se alarga hasta tarde—, valora si realmente deben estar allí todo el tiempo.

A veces, uno de los adultos puede regresar antes con ellos o podéis turnaros: es una forma de cuidar su bienestar.



Soy la primera que defiende la necesidad que tenemos las madres y los padres de tener nuestro propio ocio, de mantener nuestras amistades y espacio personal, pero también creo que tenemos **la responsabilidad de equilibrar nuestra vida social con las necesidades de nuestras hijas e hijos**. La crianza responsable implica renunciar temporalmente a ciertos planes o adaptarlos, sabiendo que el bienestar infantil es la prioridad.

Sin embargo, cuando los llevamos a planes que no son para su edad y los «resolvemos» con pantallas, no les enseñamos paciencia, les enseñamos que su incomodidad se calma con distracción. Planificar, pues, no implica controlar, sino mostrarles, con hechos, que pensamos en sus necesidades. Y cuando lo hacemos, las salidas dejan de ser algo que aguantar... y se convierten en momentos de disfrute.

86

FOMENTA EL JUEGO DE RIESGO

Mantener capacidades | Niñas, niños y adolescentes

Debes saber que el juego de riesgo es una necesidad natural de la infancia que debemos promover y alentar. **Dejar que las niñas y los niños se arriesguen no es descuidarlos.** Es, al contrario, una forma profunda de transmitir confianza.

Sabemos que desde que un bebé se gira por primera vez o intenta ponerse de pie, está enfrentándose al riesgo: la incertidumbre forma parte del aprendizaje.

Lo importante es distinguir entre riesgo y peligro. El peligro es lo que no pueden ver: un enchufe al descubierto, un coche en marcha, una cuchilla suelta. Ahí sí que tenemos que intervenir. El riesgo, en cambio, es lo que sí que pueden evaluar: «¿Sigo subiendo este árbol o me quedo aquí?», «¿freno antes de la curva?». Ahí tenemos que dejarlos probar. **El riesgo es una oportunidad para aprender**; el peligro, una amenaza que niñas o

niños no saben reconocer. Por eso, el papel de las personas adultas no es eliminar el riesgo, sino acompañar y ayudar a discernirlo, ofreciendo entornos seguros pero estimulantes.

Nuestro rol no es eliminar el riesgo, sino crear entornos donde puedan explorarlo con cierta seguridad... y, sobre todo, aguantarnos las ganas de saltar al primer «¡cuidado!».

Recuerdo la primera vez que mi hija, con dos años, se lanzó en patinete cuesta abajo. Le recordé que frenara en la esquina, pero no la detuve. Mi estómago se encogió..., pero su cara al parar sola —orgullosa, emocionada, con los ojos brillando— lo dijo todo. Había aprendido más en esos segundos que en mil advertencias.



Ojo al dato

La investigadora noruega Ellen Beate Hansen Sandseter identificó seis formas de juego de riesgo que los niños buscan de forma natural:

- **A gran altura:** trepar árboles, escalar rocas.
- **A gran velocidad:** correr, deslizarse, rodar cuesta abajo.
- **Con herramientas peligrosas:** usar cuchillos, martillos (siempre con supervisión).
- **Cerca de elementos naturales peligrosos:** jugar junto al agua, hacer un fuego controlado.

- **Con posibilidad de perderse:** exploraciones en un parque o en el bosque con cierta autonomía.
- **De enfrentamiento físico:** lucha o forcejeo suave, juegos de equilibrio.

Cada tipo de juego desarrolla unas capacidades distintas: equilibrio, control, orientación, cooperación o autorregulación emocional e incluso memoria y atención. Moverse en entornos desafiantes no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente. Quienes trepan, saltan o se deslizan aprenden a resolver problemas en tiempo real.

Y, sin embargo, cada vez vemos a menos niños trepando árboles. No solo por falta de naturaleza, sino porque muchos adultos lo consideran «demasiado peligroso». Pero, al protegerlos de todo, los volvemos más inseguros, menos capaces de manejar la frustración... y más dependientes de las pantallas, que les ofrecen una falsa sensación de control sin exigirles nada a cambio.

Asimismo, fomentar el juego de riesgo también nos invita a mirarnos como progenitores:

- ¿Intervenimos por su bien... o por nuestro miedo?
- ¿Les damos espacio para fallar, caer y volver a intentarlo?
- ¿Valoramos más el «No te pases» que el «Prueba a ver»?

Los mejores escenarios para esto no son los parques con

plástico colorido, sino los espacios abiertos, los bosques, los patios desordenados, los lugares donde no todo es predecible... ni está resuelto.

Porque el juego de riesgo no va de heridas o caídas. Va de confianza: en su cuerpo, en su intuición... y en nuestra mirada, mientras les decimos: «Sé que puedes».

87

FOMENTA SU AUTONOMÍA

Mantener capacidades | Niñas, niños y adolescentes

Tanto mi familia como mi colegio fomentaron mi autonomía desde muy pequeña. Con seis o siete años, dos amigas y yo viajamos solas (con una azafata) de Madrid a Alicante en avión para pasar unos días con una tercera amiga que se mudaba a vivir allí. Con ocho, le hacía recados administrativos a mi madre en el banco y otros comercios. Con nueve, mi mejor amiga y yo nos íbamos a dar una vuelta por Callao y Gran Vía. Con diez, me fui sola en autobús de Madrid a San Sebastián para pasar unos días con otra amiga. Con doce, iba y volvía en transporte público con mi hermano pequeño al colegio, que estaba a una hora de mi casa. Me independicé a los veinticuatro. Por eso, desde que fui madre, tenía claro que fomentar su autonomía era clave en su desarrollo.

Fomentar el juego de riesgo es fomentar su autonomía, pero debemos ir más allá. **La autonomía en niñas, niños y**

adolescentes es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo emocional, cognitivo y social. Aprender a hacer cosas por sí mismos **les proporciona confianza, sensación de competencia y un sentimiento profundo de valía personal**.

Porque la autonomía no se trata solo de «hacer cosas sin ayuda». Es sentir que puedes decidir, actuar, y que tu voz cuenta.

Es la semilla de la confianza, la responsabilidad y el valor que uno se da a sí mismo. Y se cultiva desde el primer día, en pequeños gestos cotidianos que, con el tiempo, se convierten en alas.



De cero a tres años

Deja que coman con las manos, que elijan entre dos prendas y que intenten ponerse los zapatos, repitiendo el mensaje «Tú puedes» o dejándoles hacer cuando digan «Yo solo».

De tres a seis años

Invítalos a participar: recoger sus juguetes, poner la mesa y entrar a por el pan en la panadería. A esta edad, sentirse útil es sentirse importante.

De seis a nueve años

Pueden preparar su desayuno, organizar la mochila, cuidar una planta o una mascota y doblar su ropa. A esta edad aprenden que sus acciones tienen consecuencias... y que pueden manejarlas.

De diez a doce años

Es el momento de ampliar el radio: ir al supermercado del barrio, quedarse en casa una tarde, usar el transporte público de forma autónoma o cocinar una cena sencilla. Son puentes hacia la independencia real.

De trece a dieciocho años

En esta etapa pondrán en práctica todo lo aprendido anteriormente. Ya pueden responsabilizarse de tareas domésticas más complejas, tener una mayor libertad de entrada y salida y de toma de decisiones siempre que colaboren de igual forma en la familia. Equivocarse es parte

del aprendizaje y debemos acompañar con mucha comunicación y diálogo.

En todas las etapas, el mensaje esencial es el mismo: «Confío en ti. Eres capaz». Y esto tiene un efecto secundario poderoso: **cuando un adolescente ya sabe moverse por su cuenta** —ir al centro, gestionar su agenda, resolver un imprevisto— **no necesita un móvil para sentirse autónomo**. Al contrario, entiende que la verdadera libertad no viene de una pantalla, sino de saber que puede moverse por el mundo...

88

PIDE LA CARTA EN PAPEL

Reducir uso del móvil | Todos los públicos

Hace unos años, casi todos los restaurantes tenían una carta en papel. Con la pandemia se generalizó el uso de las cartas digitales, y eso hizo que sacásemos (aún más) los móviles. Y cuando el móvil sale del bolso, se queda en la mesa.

Cada vez que sacamos el teléfono —aunque sea solo para ver qué hay de comer— es muy fácil que nos distraigamos: un mensaje, una notificación, un «solo un segundo» que se alarga.

Y si vamos con niñas o niños, la cosa se complica. O dejas de estar presente mientras revisas la carta en el móvil… o les pasas el aparato a ellos. De este modo, pierden la oportunidad de aprender de la experiencia completa del restaurante, que fomenta su autonomía cuando leen la carta al completo, aprecian los detalles de la carta física y eligen por sí mismos a la vez que practican la lectura, tanto en voz baja como en voz alta.

Porque sabemos que dejarles el móvil será una oportunidad de dispersión más allá de la carta, ya que es un aparato que atrae por sí mismo. Esto hará que los menores quieran estar mirando la carta y todas las opciones de la web: «¡Anda, mira!, tiene cuenta de Instagram, a ver...», o «mira, se puede poner una reseña en Google, ¿la puedo poner?», o «también hay una casilla para dejar un email, mamá, dime el tuyo», y así suma y sigue... Por no hablar de los adolescentes, que aprovecharán que les has dejado el móvil para ver la carta y luego decir: «Un segundo, que voy a ver cómo ha quedado mi equipo» o «espera, déjame buscar un segundo en Google...». De esta manera, **desaparece ese momento en el que todos leemos juntos, comparamos platos, practicamos la lectura y decidimos lo que vamos a comer**.

Lo curioso es que, aunque muchos restaurantes ofrecen primero la carta digital, la mayoría también tiene una versión en papel. Solo hay que pedirla. Así que decidí compartir en mi cuenta de Instagram, @educarsinpantallas, todos los restaurantes que, aunque en primer lugar ofrezcan un QR, también tienen cartas en papel.

Desde que volví a las cartas físicas, noté una gran diferencia:

- No hay que estar *scrolleando* sin fin.
- Al ver la carta de un vistazo te haces una mejor idea de la oferta global.
- Es más fácil comparar precios o calcular qué pedir si se comparte.

Y, sobre todo, el móvil se queda en el bolso.

Una carta en papel no es solo un menú. Invita a detenerse, a elegir con calma, a charlar y ayuda en la decisión de qué pedir, ya que se pueden comparar los tipos de platos y los precios, y calcular más fácilmente las cantidades si vas a compartir. En definitiva, nos hace estar de verdad en la mesa.

Pedir la carta en papel es un gesto pequeño, pero tiene un efecto enorme: recuperar la mesa como espacio de encuentro, no de distracción. Porque comer juntos no es solo compartir comida, implica compartir tiempo, miradas... y conversación.

89

CREA UN RINCÓN DE ENTRETENIMIENTO INDIVIDUAL

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Pensamos mucho en juegos de mesa o en actividades compartidas, pero a veces los niños necesitan entretenerse solos. Sobre todo, por las mañanas, cuando el resto aún duerme.

Mi hijo mayor siempre se levanta muy temprano. Desde muy pequeño, ya estaba despierto a las seis o siete de la mañana. Al principio, nos levantábamos con él. Pero con el tiempo, en lugar de encender la tele «para que estuviera tranquilo», decidimos **crear un rincón en el salón con cosas que le permitieran jugar —sin pantallas— hasta que el resto se despertara**.

En nuestro caso, reconvertimos un viejo carrito de bebidas en una estación de entretenimiento individual. Sea como sea,

podemos llenar este rincón con:

- Cómics y revistas infantiles.
- Un solitario o un puzle pequeño.
- Juegos de lógica: cubo *Rubik*, *Perplexus*, tetris de equilibrio.
- Sobres de cromos (dejados «como sorpresa»).
- Libros de actividades, de «busca y encuentra» o historias cortas.

Y, cada cierto tiempo, cambio algo: un libro nuevo, un juego distinto. Así, el rincón sigue sintiéndose fresco, sin necesidad de novedad digital.

Haber fomentado su autonomía desde pequeños también hace que, a medida que van creciendo, ese tiempo extra que tienen quienes madrugan lo dediquen a preparar un completo desayuno.

Igual te estás preguntando: «Pero ¿estando solo en el salón —y teniendo la tele— tu hijo elige siempre jugar en lugar de encenderla?». Hay un detalle clave: guardo los mandos de la tele por la noche. No lo hago porque no confíe en él, sino porque sé cómo funcionan las pantallas: están diseñadas para atrapar la atención, incluso en quienes aman los libros y los juegos. Si los mandos están a mano a las siete de la mañana, la tele gana. Es normal.

No hay que engañarse: la mayoría de los niños no van a elegir siempre el libro sobre la pantalla cuando esta la tienen al alcance. Los videojuegos y el mundo digital cuentan con herramientas

potentísimas para atraerlos y retenerlos. Que no te engañen con el «uso responsable». No es culpa suya. Tampoco nuestra.

Lo que sí que depende de nosotras es crear entornos que apoyen las elecciones que queremos fomentar.

Con el tiempo, ese rincón ya no solo sirve para jugar. Mi hijo lo usa también para leer, dibujar... o incluso para prepararse el desayuno. No porque sea un héroe de la autodisciplina, sino porque el entorno lo invita a hacerlo.

90

JUEGA A MEMORIZAR LAS CALLES

Mantener capacidades | Niñas, niños y adolescentes

Siempre digo que en otra vida podría haber sido taxista. Desde pequeña me he movido por Madrid a pie y en autobús. Con el tiempo, me di cuenta de que eso me daba algo muy valioso: saber dónde estoy y cómo llegar.

No todo el mundo lo tiene, incluso viviendo en el mismo barrio. La diferencia suele ser haberse movido siempre en coche.

Por eso, quise que mis hijos también desarrollaran esa habilidad. **Conocer su entorno no es solo útil: fortalece la memoria, la confianza y la autonomía.** Y lo mejor es que se aprende jugando.

Con los más pequeños, empieza nombrando calles en voz alta: «Ahora estamos en el paseo de Recoletos y vamos a llegar a la plaza de...», «¿ves el cartel en la esquina? ¿Qué pone?». En el

autobús, conviértelo en un reto: «¿Por qué calle vamos?», «¡corre a la ventana antes de la próxima parada!».

Con la repetición, empiezan a reconocer rutas: «Del parque a casa pasamos por la peluquería, luego la mensajería...».

A medida que crecen, amplía el juego:

- Enseña caminos alternativos para ir al mismo lugar.
- Pregunta: «¿Qué harías si esta calle estuviera cortada?».
- Señala monumentos, bibliotecas, parques... y nómbralos: «Esa es la plaza de Neptuno».

Si quieres ir más allá, **una herramienta muy sencilla son los mapas de papel**. Dibujad juntos el trayecto al cole o a casa de los abuelos o usad uno de turismo y marcad con colores los sitios que conocen. Así aprenden a conectar lo que ven en la calle con lo que ven en el plano. Y, sí, esto se puede hacer sin teléfono.

No se trata de arriesgarse, sino de prepararse. No obstante, antes de que vayan solos:

- Repasad la ruta juntos.
- Practicad qué hacer si se pierden.
- Acordad puntos de encuentro.
- Enseñadles a identificar «adultos de ayuda»: personal de transporte, policías, mujeres con carrito...

Todo el mundo tiene móvil. Si surge un imprevisto, pueden

pedir ayuda con calma.

Mis hijos van solos en transporte público sin teléfono y, hasta ahora, todos los contratiempos (autobús lleno, parada equivocada) los han resuelto por sí mismos. **No por ser superhéroes, sino porque sabían qué hacer. El miedo suele estar en las madres y los padres. Y se transmite.**

Estas pequeñas experiencias cotidianas refuerzan el sentido de independencia y de ciudadanía activa: no son simples observadores del entorno, sino participantes conscientes.

91

FOMENTA LA LECTURA

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Otra de las preguntas más recurrentes de las familias es qué hacer para fomentar y mantener el interés de la lectura con los años. Fomentar la lectura no es una meta que se cumpla de golpe. El interés de las niñas y niños oscila con los años, y eso está bien. Por eso, lo que importa no es la cantidad, sino que siempre ofrezcamos ejemplo y demos muchas muchas alternativas.

En casa hemos probado muchas cosas. Estas son las que, con el tiempo, más han funcionado:

- **Lee en voz alta desde el primer mes:** usa libros de tela, de cartón grueso, incluso para la bañera. Deja que los toquen, los muerdan, los exploren. Poco a poco, irán aprendiendo a cuidarlos, pero primero deben sentir que los libros son suyos.
- **Tienen que estar siempre a su altura:** coloca los libros en estantes bajos, en cestas en el suelo, en rincones accesibles.

Si no pueden cogerlos de forma autónoma, no los usarán.

- **Lleva uno siempre contigo:** un cuento en el bolso, otro en el coche. Salva esperas, aburrimientos y momentos de «no sé qué hacer».
- **Libros por toda la casa:** no solo en su habitación. En el salón, en la cocina (¡los recetarios también cuentan!), en el baño, en la terraza.
- **Lectura nocturna:** leer antes de dormir es un regalo: charlas, risas, historias compartidas. En casa seguimos leyendo cada noche, aunque el mayor ya tiene doce años. A veces son tres cuentos, a veces uno, a veces solo diez minutos. Lo importante es que sea un rato tranquilo.
- **Lee en familia:** cuando ya leen solos, reserva un momento —aunque sea breve— para leer todos juntos en silencio. Ver a los demás disfrutar de un libro es el mejor ejemplo.
- **Los cómics son aliados:** en esas etapas en que «nada les interesa», los cómics abren la puerta. Tienen ritmo, imágenes, emoción... y muchas veces son el puente hacia otras lecturas.
- **Biblioteca = paraíso gratuito:** visitarla es un plan en sí mismo. Descubrir libros nuevos, ver a otros leyendo, participar en actividades...
- **Librerías:** entrar implica salir con varios libros, pero merece

la pena. Deja que elijan, que hojeen, que se pierdan entre las estanterías.

- **Regala libros, siempre:** en cumpleaños, Navidad, fin de curso... y entre adultos también. Que vean que los libros son regalos de amor, no de obligación.

92

PROMUEVE QUE HAGAN DEPORTES DE EQUIPO

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

El deporte en equipo durante la infancia y la adolescencia es una herramienta clave para el desarrollo integral y la prevención de riesgos como las adicciones o el uso abusivo de pantallas.

En un contexto dominado por la virtualidad, el deporte ofrece un espacio de conexión real y de pertenencia.

Sentirse parte del grupo (en las victorias, en las derrotas, en los viajes…) y el reconocimiento mutuo reduce la necesidad de

buscar aprobación en redes sociales y actúa como un factor protector frente a la soledad, la ansiedad o la dependencia digital.

Además, numerosos estudios evidencian que quienes practican deporte con regularidad presentan menor riesgo de adicciones, tanto a sustancias como a conductas compulsivas.

De igual manera, quienes entrenan varios días a la semana tienen menos tiempo libre para las pantallas. Y eso, en sí mismo, ya es un respiro. Pero el deporte da mucho más:

- Enseña a cooperar, no solo a ganar.
- Muestra que el esfuerzo tiene sentido.
- Ayuda a manejar la frustración sin explotar.
- Hace que el cuerpo se valore por lo que puede hacer, no por cómo se ve.

Esto es especialmente poderoso para muchas chicas, que crecen rodeadas de mensajes sobre cómo debe ser su cuerpo. En el deporte, el cuerpo no se observa: se siente, se usa, se confía en él. **En definitiva, el deporte en equipo es mucho más que una actividad física**: es una escuela de vida que equilibra cuerpo y mente promoviendo hábitos saludables y fomentando la conexión

humana en un mundo cada vez más digitalizado. Impulsarlo desde familias, escuelas e instituciones es invertir en bienestar y futuro.



93

IMPRIME LOS DEBERES EN PAPEL

Alternativa a las pantallas | Niñas, niños y adolescentes

Tener los deberes en papel —ya sea imprimiéndolos, copiándolos a mano o anotándolos en un cuaderno— les dará ventaja en el aprendizaje.



Tip extra

Invierte en una impresora o dedica una parte de tu presupuesto a la reprografía del barrio.

Con el ordenador o la tablet abierta, es muy fácil caer en el

clásico «solo un vistazo»: revisar el chat del grupo, ver quién ha subido una nueva story, buscar una sudadera para el cumple...

Y si ya cuesta sentarse a hacer las tareas, hacerlo con un dispositivo al lado que te tienta con mil distracciones es como pedirle a alguien que haga dieta... ¡con la despensa y la nevera llenas de ultraprocesados!

El papel, en cambio, es un aliado silencioso. No vibra, no notifica, no parpadea. Solo está ahí con lo que importa: la tarea.

Además, estudiar en papel ayuda a entender y recordar mejor. Leer en papel invita a ir más despacio, a subrayar, a escribir al margen, a ver cuánto queda por delante o por atrás. **Y escribir a mano activa zonas del cerebro que refuerzan la comprensión y la memoria.** Leer frecuentemente fortalece las conexiones neuronales (neuroplasticidad). Cuanto más lees, más eficiente se vuelve el cerebro para comprender, analizar y crear. La lectura en papel siempre es una buena opción y es una actividad recomendable por muchos motivos, pero, especialmente, cuando se trata de lectura para aprender (no ficción). En este caso, hacerlo en papel adquiere una importancia capital.

Por último, cuida la salud ocular y el sueño. La luz azul de las

pantallas dificulta la desconexión, sobre todo cuando los deberes se alargan hasta la noche. Si las personas adolescentes ya duermen poco, al menos evitemos que la última hora antes de acostarse sea frente a una pantalla.

94

EVITA EL MÓVIL EN LA FUNCIÓN ESCOLAR

Dar ejemplo | Personas adultas

Imagina que tienes siete años, te subes al escenario con el traje un poco grande y las manos sudadas, buscas a tu madre o padre con la mirada, pero solo encuentras pantallas. No sus caras, no su sonrisa, no ese guiño cómplice que te dice: «¡Lo estás haciendo genial!». Solo el brillo de una docena de móviles apuntando hacia ti, como si fueras un concierto, no su hijo.

Esto pasa mucho más de lo que creemos. Y, aunque entendemos el impulso que sentimos de querer guardar ese momento único, **no podemos permitir que el recuerdo reemplace la presencia**. Porque lo que más necesitan en ese instante no es que los grabes, sino que los veas de verdad y estés presente.

Además, estamos dando un ejemplo contradictorio: les pedimos que estén atentos, que no usen el móvil en clase, y luego,

en su gran momento, nosotros estamos detrás de una pantalla.

La buena noticia es que sí se puede tener el recuerdo y estar presentes. Solo hace falta un poco de planificación (y soltar un poco el control).

Cómo grabar sin desaparecer

- Organización colectiva: pide al colegio o al AMPA que designe a alguien para grabar la función completa y compartir el vídeo después.
- Que grabe uno, no todos: si van varios familiares, basta con que una persona lo grabe. El resto puede mirar, aplaudir y sonreír.
- Si grabas tú..., hazlo con el móvil bajo la barbilla: así tu cara sigue visible y tu hija o hijo puede buscarte con la mirada mientras actúa.



Tip extra

Esto no solo vale para las funciones escolares, sino también para los partidos, los recitales o las competiciones. Tu mirada es

su ancla.

Sí, a mí también me encantan los vídeos de mis hijos. Pero, cada vez más, elijo vivir el momento. Porque el recuerdo que más atesoran no es el del archivo en el móvil, sino el de sentir que, en su gran instante, tú estabas ahí... de verdad.

95

NO UTILICES LAS PANTALLAS COMO PREMIO NI CASTIGO

Dar ejemplo | Niñas, niños y adolescentes

Cuando utilizamos las pantallas como moneda de cambio, ya sea como castigo: «Si no te portas bien, no hay tablet», o como premio: «Si terminas rápido los deberes, puedes jugar un rato a los videojuegos», lo que estamos haciendo es otorgarles un poder y un halo de importancia que no merecen.

Suena efectivo, pero, en el fondo, les estamos diciendo a nuestras hijas e hijos que nada es tan valioso como estar frente a una pantalla.

Y eso tiene consecuencias invisibles: las pantallas se vuelven el gran premio, el tesoro escondido, lo que más desean. Y, entonces, ¿qué pasa con los libros, los juegos al aire libre, las conversaciones, los ratos de aburrimiento creativo? Quedan en segundo plano.

Peor aún: si usamos la pantalla como recompensa por terminar rápido los deberes, les enseñamos a correr, no a entender. Y si juegan justo después de estudiar, el cerebro tiene más dificultad para retener lo aprendido. Es como borrar parte del esfuerzo sin darnos cuenta.

El tiempo de pantalla que tengan, siempre ajustado a su edad, no debe depender de si se han portado «bien» o «mal», como si fuera una moneda de cambio emocional.

¿Por qué no usar pantallas como premio o castigo?

- Las convierte en el objeto más deseado, por encima de las experiencias reales.
- Fomenta la prisa, no la atención ni el aprendizaje profundo.
- Interfieren con la memoria si se usan justo tras estudiar.
- Rompe la lógica: el castigo debe estar relacionado con la acción (por ejemplo, no recoger → no hay tiempo libre hasta que lo hagas).



Tip extra

En vez de: «Si terminas, puedes jugar», prueba con: «Cuando acabes, salimos a jugar al parque» o «Preparamos ese postre juntos». Premiar con presencia fortalece el vínculo; premiar con pantallas, la obsesión.

96

RETRASA AL MÁXIMO CADA DISPOSITIVO

Menor uso del móvil | Niñas, niños y adolescentes

Vivimos en una carrera constante: saturados de juguetes a los seis, cumpleaños con *escape rooms* a los diez, y, a los doce, muchos ya piden su primer smartphone como si fuera un rito de paso. Pero más temprano no significa estar más preparado. Lo más necesario y valiente es, simplemente, esperar.

Antes de entregar cualquier dispositivo conectado, pregúntate con calma: «¿Quién de los dos lo necesita de verdad?: ¿tu hijo... o tú?». Si es para tu tranquilidad —saber dónde está, poder localizarlo en todo momento—, **quizá la solución no es un reloj inteligente, sino darle autonomía de forma progresiva**.

Guando mis hijos empezaron a ir solos en autobús (a los once y ocho años), mi hijo me pidió un reloj con llamadas «para sentirse más seguro». Pero me di cuenta de que buscaba seguridad en un

aparato, no en sí mismo. Así que fueron sin nada. Y descubrieron algo mucho más valioso: que podían hacerlo por sí mismos.

Por otro lado, ¿hay una forma de cubrir esa necesidad sin una pantalla? Muchas funciones que hoy se encuentran en un solo dispositivo pueden vivirse de forma más simple —y más libre— por separado.

Alternativas sin internet (y sin distracciones)

- **Cámara:** una de usar y tirar o instantánea.
- **Música:** reproductor MP3 básico.
- **Despertador:** uno físico, con ese botón tan satisfactorio.
- **Mapa:** de papel.
- **Calculadora:** la clásica, de las de toda la vida.

Estos cinco objetos sencillos valen más que un solo dispositivo que atrapa toda su atención, su tiempo y su sentido de la orientación.

Así que, antes de decir «sí», pregúntate:

- ¿Estoy respondiendo a una necesidad real o a la presión de «todos lo tienen»?
- ¿Puede manejar esta situación sin un dispositivo?
- ¿Le estoy dando herramientas... o atajos?

Cuanto más tarde, mejor: dejemos que disfruten de su infancia y adolescencia antes de lanzarlos al mundo digital.

Porque el mejor regalo no es un dispositivo, sino darles autonomía y confianza, aunque parece que esto último cuesta más y lo primero se entrega sin pensar.

97

ARGUMENTA BIEN EL PORQUÉ DEL RETRASO DEL MÓVIL

Menor uso del móvil | Niñas, niños y adolescentes

Cuando les decimos que todavía no al móvil, no basta con imponer la regla. Lo que realmente les ayuda —y los acompañará toda la vida— es entender el porqué.

Igual que les explicamos por qué hay que cepillarse los dientes, cruzar después de mirar o no gritar cuando están enfadados, debemos hacer lo mismo con los **efectos del uso de pantallas, del móvil, de redes sociales, videojuegos o apps adictivas**. Con la dificultad de que ven que los adultos las usamos también.

Por eso, más que dar órdenes, necesitamos conversar con honestidad. Compartir lo que nos pasa: «Mira, entré a ver una cosa rápida y ya llevaba veinte minutos en redes..., ni recuerdo qué

quería hacer al principio». O señalar en voz baja en un café: «¿Ves a esa familia? Nadie se mira. Nosotras, en cambio, estamos riendo de ese chiste tonto. Eso no pasa si todos están con la cabeza baja».

Dando por hecho que cumpliremos las recomendaciones de la AEP, me centraré en el argumentario para retrasar la entrega de un smartphone, pero, por supuesto, esto también se aplica a tablets y otros dispositivos digitales.

Te dejo aquí algunas razones para esperar con el primer smartphone:

- **Tienen un coste de oportunidad tremendo:** cuando hay una pantalla, todo lo demás pasa a un segundo plano.
- **Acortan tu infancia** (dejas de jugar y accedes a contenido adulto) y la infancia es el jardín en el que jugarás el resto de tu vida. Necesitas que sea lo más grande, verde y frondoso posible.
- **Dañan tu cerebro:** reduciendo tu capacidad de concentración, de atención, de memoria. Resumiendo, te volverán una persona más tonta. El futuro será de quienes consigan completar su neurodesarrollo sin interferencias digitales.
- **Perjudican tu salud física:** empeorando la cantidad y calidad del sueño, fomentando el sedentarismo y haciendo menos deporte.
- **Afectan a tus emociones:** te costará más gestionar tu

frustración y tu rabia; compararte con fotos perfectas no te hará sentir mejor, sino más insegura.

- **Empobrecen tu lenguaje:** hablando por mensaje con amigos, todo se acorta. Cuando lees en papel ocurre todo lo contrario: amplías tu vocabulario y tu capacidad de expresarte.

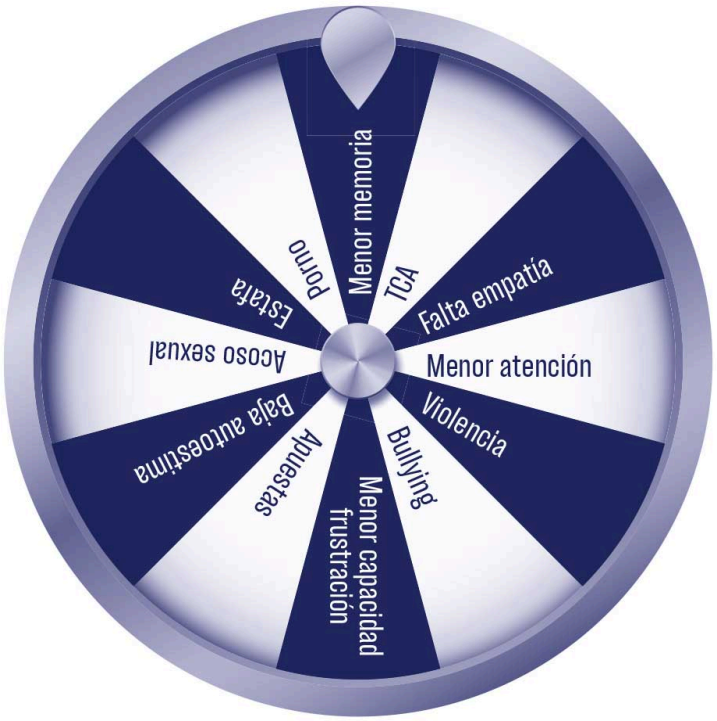
- **Deterioran tus relaciones y comunicación:** aprendemos a relacionarnos, a ponernos en el lugar del otro, a gestionar conflictos, a interpretar gestos y miradas... En persona, un «visto» no enseña a resolver un conflicto. Una mirada, un silencio, un abrazo... sí.

- **No todo lo que encuentras es para ti:** es muy fácil tropezar con contenido violento, mensajes de desconocidos o apuestas sin darte cuenta.

- **Empequeñecen y polarizan tu mundo:** el algoritmo te muestra siempre publicaciones del mismo tema o forma de ver la vida, haciéndote creer que el mundo entero es así (filtro burbuja).

- **Es cuestión de ley:** en España, no es legal que menores de catorce años (y pronto dieciséis) se registren en las redes sociales. No es un capricho: es protección.

En definitiva, elige qué prefieres que le toque a tu hija o hijo:



Si te dice: «Pero ¡todos mis amigos ya tienen móvil!», responde con calma: «Cada familia toma unas decisiones. Tú no tienes móvil, pero tienes otras muchas cosas (y poner ejemplos, entre otras cosas, la autonomía que le damos)».

98

COMPRUEBA QUE, ANTES DE UTILIZAR UNA APP, DOMINAN LO QUE VA A HACER POR ELLOS

Mantener capacidades | Niñas, niños y adolescentes

Decía Marshall McLuhan, filósofo canadiense, que las tecnologías son medios que entumecen cada una de las facultades cognitivas que reemplazas con ellas.

Antes de que una app entre en la rutina de una niña o un niño, pregúntate: «¿Ya sabe hacer esto sin ella?». Debes asegurarte de que complementa lo que ya domina, en lugar de reemplazar lo que aún no ha aprendido. Por ejemplo:

- Si aún no se orienta en su barrio, el GPS le impide desarrollar su sentido del espacio.

- Si nunca ha dibujado un esquema a mano, una app de diseño le quita la oportunidad de ordenar sus propias ideas.
- Si no ha aprendido a vestirse según el cielo, la app del tiempo le hará mirar el móvil en lugar de la ventana.

El cerebro se forma haciendo, no delegando. Y, en pleno desarrollo, necesita ejercitarse —como un músculo— para crecer fuerte.

Si una app hace el trabajo por ellos antes de tiempo, es como no dejarlos caminar solos... por si se caen.

Y cuando sí decidas permitir una app, no basta con descargarla. Es clave conversar antes:

- Qué puede hacer bien... y qué puede salir mal (mensajes inesperados, anuncios engañosos, la tentación de «solo un minuto más»).
- Qué hacer si ven algo incómodo o si se sienten mal.
- Cuánto tiempo podrán usarla y en qué momentos del día (siempre respetando las recomendaciones de salud infantil).

El uso de apps debe tener sentido y límites claros: para qué,

cuándo y cuánto. Es decir, establecer normas, pero siempre respetando las recomendaciones de la AEP.

99

DESCONFÍA DEL CONTROL PARENTAL. EL MEJOR FILTRO ERES TÚ

Salud | Niñas, niños y adolescentes

Muchas familias instalan controles parentales con la esperanza de dormir tranquilas. Pero la realidad es que ningún filtro digital es cien por cien seguro... y menos cuanto mayor es quien quiere saltárselo. Cuando son pequeños, es más fácil bloquear contenidos. Sin embargo, a esas edades, lo ideal es que ni siquiera estén frente a una pantalla.

El verdadero desafío llega en la preadolescencia: basta con escribir en Google «cómo desactivar el control parental» para encontrar tutoriales en segundos. Y como las tiendas de apps

(Apple y Google) obligan a que todas las aplicaciones —incluso las de control— sean fáciles de borrar, muchas veces basta con desinstalarla o reiniciar el móvil.

Además, hay otro problema añadido: aunque el control funcione, no filtra lo suficiente. En YouTube Kids aparecen vídeos con dibujos infantiles que incluyen violencia, estereotipos o publicidad disfrazada de juego. En Spotify, aunque actives el filtro de «contenido explícito», si escribes «erótico» en el buscador, salen listas con audiolibros íntimos o sonidos sugerentes. **El control gestiona lo evidente, pero no lo camuflado.**

Si estamos ante una herramienta que requiere una supervisión extrema, que no ofrece experiencias educativas o de vida que superen las analógicas, ¿no será mejor entregarla cuando estén capacitados para gestionarla que tener que estar atendiendo problemas de distinta índole cada día?

Qué funciona mejor que un control digital

- Retrasar la entrega de dispositivos el máximo posible.
- Usarlos en espacios comunes: salón, cocina, comedor. Nunca en la habitación.
- Hablar y compartir experiencias: «¿Has visto algo raro?», «¿qué harías si un mensaje te incomoda?».
- Enseñarles a preguntarse: «¿Esto me cuida… o me expone?».



Tip extra

En vez de depender de filtros, retrasa la entrega mientras les damos tiempo a madurar y construimos confianza: «Puedes contarme cualquier cosa. No te voy a castigar, vamos a resolverlo juntos».

Las familias no somos policías, y los controles parentales no avanzan al mismo ritmo que las funcionalidades de las plataformas. Por ello, el mejor filtro no es el que bloquea, sino el que no les expone mientras crecen y se desarrollan para estar listos.

100
ADIÓS, TECNOMITOS

Ser consciente | Niñas, niños y adolescentes

La industria tecnológica se ha encargado con mucho mimo e interés de difundir una serie de mitos para que las familias y la ciudadanía en general los interiorizáramos y diésemos por válidos. Hoy es buen momento para dejarlos ir.

1. Son nativos digitales

Parte de la falsa creencia de que los bebés nacidos en la era digital tienen una «capacidad extra» o «especial» para adaptarse a las nuevas tecnologías, esto sustenta la idea de que tienen que convivir con los medios digitales desde pequeños porque «está en su naturaleza». Nada más lejos de la realidad. Además, es especialmente perversa la idea porque, al inferir que se trata de una cuestión biológica, la sociedad la interpreta como inmutable: nacen así y no se puede cambiar. FALSO. Los nativos digitales no existen. Lo que sí existe son los «huérfanos digitales»: bebés, niños

y adolescentes dejados solos frente a pantallas. Somos nativos vinculares: necesitamos contacto humano para crecer, aprender y sentirnos completos.

2. La tecnología es neutra

«El problema no es el móvil, es cómo se usa», escuchamos a menudo. Pero un cuchillo no te manda una notificación cada cinco minutos. Un coche no te recompensa con «me gusta» por girar el volante. En cambio, todas las apps están diseñadas para atraparte: con desplazamientos infinitos, recompensas aleatorias, alertas que imitan urgencias... Hasta LinkedIn —una red profesional— incluye juegos para que no salgas de su página.

No es, pues, una herramienta pasiva. Es un sistema pensado para retenerte, no para servirte.

3. Pueden hacer un uso responsable

Yo también caí en este mito. Pensé que, con un acuerdo claro, mi hijo de nueve años podría gestionar su tiempo en la tablet. Pero no funcionó. No por desobediencia, sino porque un cerebro en desarrollo —y el neurodesarrollo termina alrededor de los veinticinco años— no puede resistirse a estímulos diseñados para enganchar, es decir, no puede hacer un uso responsable. No les traslademos la responsabilidad que corresponde a las empresas tecnológicas.

4. Derechos digitales

Bajo este concepto se intenta confundir haciendo creer que la

infancia y la adolescencia necesitan el entorno digital para su desarrollo, cuando lo que verdaderamente hay que reivindicar y proteger es su derecho a la desconexión. La vida ya les conecta aunque no quieran.

No existen los nativos digitales, la tecnología no es neutra y tampoco es posible hacer un uso responsable en la infancia y la adolescencia; incluso tú y yo, como personas adultas, tenemos que estar buscando trucos y herramientas para que el móvil no nos atrape, imagina si tuvieras diez, doce o quince años...

Desmontar estos mitos supone recuperar la libertad de elegir —sin presión, sin culpa— lo que realmente necesitan y nutre a nuestras hijas e hijos. Porque lo que más necesitan no es un dispositivo, sino exprimir al máximo su infancia y adolescencia, disfrutándola en el mundo real.

EPÍLOGO

Todo cambio empieza con un primer paso: darte cuenta de que algo necesita cambiar. Espero que este libro te haya ayudado a ser más consciente de lo que el uso del móvil impacta en nuestras vidas, del coste cognitivo que tiene (tengas la edad que tengas), de lo que puede afectar a tu salud física y mental y de los que afecta a tu bienestar. También del **coste de oportunidad que supone**, en cada faceta de nuestras vidas, **todo aquello que dejamos de hacer por el tiempo que el móvil nos hace perder**.

El móvil no es un objeto neutro. Está diseñado, desde el primer píxel, para atrapar tu tiempo y tu atención. Pero, como persona adulta que eres, tienes la capacidad —con pequeños gestos conscientes— de quitarle ese poder. De usarlo solo lo necesario (según tu vida), de recuperar tu tiempo, tu presencia y tus relaciones. Y de volver a sentir esa paz de «simplemente estar», sin la ansiedad de perderte algo que, en realidad, ocurre en un mundo virtual.

No necesitas aplicar las cien herramientas que te propongo. Algunas se superponen, otras responden a distintos momentos

vitales, ritmos o necesidades. **Lo importante no es hacerlo todo, sino encontrar tu punto de partida.** Cada persona está en un momento vital diferente con estilos de vida distintos, sin que eso sirva de excusa para no hacer nada. Es cierto que requieren estrategias variadas, de ahí que quisiera ofrecer cien, para que todo el mundo encuentre el bastón en el que apoyarse cuando las fuerzas flojeen o cuando el cuñado de al lado te diga que no se pueden poner puertas al campo. Tu vida la decides tú, no una empresa tecnológica que decide por ti a qué dedicas tu atención, con quién compartes tus datos o cómo te relacionas con el mundo.

La industria va a una velocidad de vértigo, es imposible seguirle el ritmo ni desde la evidencia científica ni desde los órganos reguladores (que no quita para que haya que regular e investigar). Pero hay algo que sí depende de ti: cómo y cuánto usas tus dispositivos. Cuanto más breve y con mayor propósito —entro, hago lo que vengo a hacer y salgo—, mejor. Y, siempre que puedas, elige opciones offline. Sobre todo, en educación y en las relaciones humanas.

Recuerda: **no dejes que la tecnología piense por ti**. El cerebro pierde lo que no utiliza.

Como dijo el filósofo Byung-Chul Han: ¿y si pensar fuera el acto más radical en una época que no para? Nos están robando el tiempo, la atención, la presencia y, nuestro bien más preciado; las relaciones humanas.

Cuando cierres el libro te invito a parar, a repensar qué cosas puedes cambiar ya y también a pensar qué puedes quitar de tu

agenda. Necesitamos aligerar nuestras vidas (yo la primera) para dar cabida a la lentitud, la observación, el asombro, el aburrimiento, la naturaleza, la actividad física y la presencia con otras personas. Debemos recuperar el contacto físico, con nuestro círculo cercano, pero también con el barrio, la comunidad y la sociedad en su conjunto. Antes de dejar que una app o dispositivo digital haga algo por ti, pregúntate si puedes hacerlo por ti mismo y, mejor aún, si puedes hacerlo con otras personas.

Querida lectora, querido lector, espero que hayas disfrutado con la lectura, que te haya removido un poco, lo suficiente para hacer de palanca de cambio y que seas motor en tu entorno hacia un mundo mejor, más presente, más humano y más libre.

Un abrazo,

María

GLOSARIO

Cada día surgen nuevas palabras —la mayoría del inglés— que describen realidades muy propias de la vida online, sobre todo en redes y videojuegos. Si tienes adolescentes cerca, seguro que te suenan algunas, pero otras te dejarán con cara de «¿Eso qué es?». Aquí van las más comunes, explicadas sin rodeos. ¡Espero que te sirvan!

***AI-generated content* (AIGC):** contenido creado total o parcialmente por inteligencia artificial.

Algoritmo: sistema que decide qué contenido se muestra al usuario en una plataforma digital: qué vídeo te recomienda TikTok, qué serie te sugiere Netflix o qué publicación aparece primero en tu feed.

Banner: anuncio rectangular que aparece en webs o dentro de apps.

***Barebacking*:** moda de la generación Z que consiste en ir al trabajo o a clase sin nada: ni móvil ni auriculares ni libro. Solo tú, tu mirada y tus pensamientos. Se viralizó como una forma de

«resistencia mental» contra la hiperconectividad.

***Battle pass*:** pase de pago en videojuegos que desbloquea recompensas a medida que avanzas.

***Binge-watching*:** expresión inglesa que se puede traducir como «atracón» o «maratón» televisivo, especialmente de series.

***Boostear*:** dar visibilidad extra a una publicación o cuenta o, en videojuegos, mejorar las características de un personaje.

Chat grupal de Instagram: chat con muchos usuarios que se puede crear en la parte de mensajes privados de Instagram, y en el que pueden incluirte sin consentimiento.

Chatbot: sistema conversacional inteligente que responde de manera automática.

***Clanker*:** forma despectiva de llamar a los bots o sistemas de IA, como si fueran máquinas ruidosas y poco humanas.

***Clickbait*:** títulos o imágenes sensacionalistas que buscan atraer clics.

***Community manager* (CM):** persona responsable de gestionar las redes sociales de una marca.

***Dark social*:** se refiere a lo que compartes por WhatsApp, correo o mensaje privado en vez de hacerlo de forma pública. Es tráfico «invisible» para las estadísticas.

***Deepfake*:** imagen, vídeo o audio manipulado por IA para alterar la

realidad. Alguien puede «decir» o «hacer» algo que en realidad no ocurrió.

DM o MD: siglas de *direct message*, mensaje directo o mensaje privado en una red social, videojuego o también en Spotify.

***Doomscrolling*:** ese bucle en el que uno no para de leer malas noticias o publicaciones negativas, aunque sabe que le van a dejar mal cuerpo. Viene de *scroll* + *doom* («catástrofe»).

***Dopamine trapping*:** trucos de diseño en apps que activan recompensas rápidas (notificaciones, «me gusta», niveles) para mantenerte enganchado.

***Drop*:** lanzamiento sorpresa de ropa, *skins* en juegos, colaboraciones o actualizaciones.

Engagement: grado de interacción con un contenido: cuántos dan «me gusta», comentan o comparten. Mide cuánto «engancha» algo.

Feed: la página principal de redes como Instagram o TikTok, llena de publicaciones que se actualizan sin parar.

***For You Page* (FYP):** página personalizada de TikTok hecha a tu medida por el algoritmo.

***Gameplay*:** forma en que se juega o se experimenta un videojuego desde dentro.

***Gaming*:** término para la industria de los videojuegos en general.

***Ghosting*:** desaparecer de una conversación sin explicación. Dejar

de contestar mensajes.

***Grinding*:** repetir acciones monótonas para subir de nivel o conseguir recursos.

***Hallucination* o alucinación de la IA:** cuando una IA inventa datos o responde con información incorrecta.

Hashtag: palabra o frase precedida por el símbolo de almohadilla (#) que se utiliza en redes sociales para categorizar y etiquetar el contenido.

Hater: usuario que critica o insulta de forma sistemática y con el ánimo de molestar, no de debatir.

IA generativa: tipo de inteligencia artificial que crea contenido (texto, imagen, vídeo...) a partir de instrucciones o patrones aprendidos.

IG: abreviatura de Instagram.

IG Stories Close Friends (mejores amigos): lista selectiva para compartir historias privadas solo con personas elegidas en Instagram.

***Igers*:** otra forma de llamar a los instagramers, es decir, a los usuarios de Instagram.

Interacción: acciones que los usuarios realizan en una publicación (likes, comentarios, compartidos).

***Lag*:** retraso o lentitud en videojuegos o videollamadas por mala

conexión.

***Loot box*:** cofre o recompensa aleatoria en videojuegos.

***Mod/modding*:** modificación realizada por los usuarios en un videojuego para cambiar su aspecto, las reglas o añadir contenido.

Multijugador masivo (MMO/MMO online): juego en línea con muchísimos jugadores conectados al mismo tiempo en un mismo mundo.

Mutear: silenciar a alguien en redes o aplicaciones.

NFT (*token* no fungible): certificado digital de propiedad único, como una obra de arte en versión online. No se puede intercambiar por otro igual, porque cada uno es distinto.

Ningufonear: ignorar a quienes tienes delante por estar pendiente del móvil. Viene de «ningunear» + «telefonear» y es el antónimo de estar presente.

Notificación *push*: aviso que aparece de manera automática en el dispositivo, normalmente un globo con mensaje.

Patrones adictivos: diseños en las apps que buscan mantenerte enganchado el mayor tiempo posible, usando para ello recompensas, miedo a perderte algo o notificaciones constantes. Son especialmente preocupantes en menores.

Phishing: estafa digital que imita correos o mensajes legítimos para robar contraseñas o datos personales.

***Prompt*:** instrucción que le das a una IA para generar un contenido.

***Prompt engineering*:** habilidad de crear *prompts* efectivos para obtener mejores resultados.

Reels: vídeos cortos verticales, populares en Instagram, editados con música y efectos.

***Scroll* infinito:** esa sensación de que nunca llegas al final de la página porque siempre hay más contenido. Está pensado así a propósito.

***Shorts*:** vídeos cortos en YouTube (de hasta tres minutos), en formato vertical, pensados para consumir rápido y sin parar.

***Skin*:** aspecto visual de un personaje, arma o vehículo en un videojuego. Puede ser gratis o de pago.

Stalkear: revisar perfiles o contenido de otra persona sin interactuar, es decir, cotillear en redes sin comentar ni dar likes.

***Streamer/streaming* en vivo:** persona que retransmite en directo sus partidas o contenidos o la acción de retransmitir en directo.

***Streaming*:** ver o escuchar contenido sin descargarlo: series, música, películas... (Netflix, Prime Video, HBO, YouTube).

TBT (*Throwback Thursday*): moda de compartir fotos antiguas los jueves. Hoy se usa cualquier día, pero el nombre se quedó.

***Timeline*:** zona de una red social en la que se visualizan las publicaciones del resto de los usuarios. Al principio, era en orden cronológico; ahora, en función de lo que determine el algoritmo.

Trending topic: temas más comentados en redes en un momento dado. En X (antes Twitter) se ven por región o país.

UGC (*user generated content*): contenido hecho por los propios usuarios, no por marcas. A veces las empresas lo usan (o pagan por él) para promocionarse.

Viral: contenido que se propaga como un reguero de pólvora: millones de visitas, compartidos o memes en cuestión de horas.

REFERENCIAS

Lecturas recomendadas

De 3 a 6 años

Erostarbe Pérez, Montserrat, *Juego sin móvil*, Bruño, 2025.

Escoffier, Michäel, *Quiero dormir*, Kókinos, 2016.

Lepetit, Emmanuelle, *Un día sin pantallas*, Panini, 2022.

Molina, Elisa, y Marta Costa, *Cerebro de monito*, Carambuco, 2023.

Navarro, Zazu, y Teresa Gebrián, *365 actividades para jugar sin pantallas*, Montena, 2019.

Núñez, Marina, y Avi Ofer, *Atrapamiradas*, Kalakandraka, 2020.

Picó, Mar, *El libro más querido del bosque*, La Galera, 2025.

Smith, Brady, y Tiffani Thiessen, *Te lo estás perdiendo*, Bellaterra Kids, 2025.

Tirado, Míriam, *Desconectados*, Carambuco, 2020.

Vicente Ruiz, María Soledad, *El botón de la imaginación*, SM, 2024.

De 6 a 8 años

Emmett, Jonathan, *Los Robinson y la biblioteca pirata*, El Pirata, 2023.

Moyano, Cristian, e Irene Cuesta, *Asilvestrarse: volver a lo salvaje*, Zahorí de Ideas, 2025.

Punset, Elsa, *Los atrevidos en la isla de los Nimóviles*, Beascoa, 2023.

Tulley, Gever, y Julie Spiegler, *50 cosas peligrosas (que deberías dejar hacer a tus hijos)*, Litera Libros, 2016.

De 8 a 12 años

Villar, Francisco, *Sin pantallas siento y pienso mejor: no dejes que las pantallas dominen tu cerebro. Aprende cómo te afectan y desconecta ¡ya!*, Montena, 2024.

Villena, Alejandro, y Paula Marco, *El tiburón de internet*, Marcombo, 2025.

+ 12 años

Moreno, Eloy, *Invisible*, Nube de Tinta, 2018.

— *Redes*, Nube de Tinta, 2024.

Salvia, Anna, y Cristina Torrón (Menstruita), *El porno NO mola: y ahora aprenderás por qué*, Montena, 2024.

Fomentar la lectura

Bravo López, Paula, *Yo leo*, Independently published, 2023.

Salas Díaz, Miguel, *(En) plan lector: sobrevivir a la adolescencia sin dejar de leer*, Plataforma, 2023.

Personas adultas

Albares, Javier, *Generación zombi: cómo solucionar el impacto que las pantallas están teniendo en el sueño, la educación y el bienestar de nuestros hijos*, Península, 2025.

Gouso, María, *Cerebro y pantallas: cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia*, Destino, 2024.

Desmurget, Michel, *La fábrica de cretinos digitales: los peligros de las pantallas para nuestros hijos*, Booket, 2022.

— *Más libros y menos pantallas: Cómo acabar con los cretinos digitales*, Península, 2024.

— *Más libros y menos pantallas*, Península, 2024.

España, Mar, *Así se somete a una sociedad: cómo mantener el equilibrio y nuestras libertades en un mundo digital*, Roca, 2025.

Eyal, Nir, *Inmune a la distracción: cómo controlar tu atención ante la epidemia de la interrupción constante*, Península, 2025.

Haidt, Jonathan, *La generación ansiosa: por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes*, Deusto, 2024.

Hari, Johann, *El valor de la atención: por qué nos la robaron y cómo recuperarla*, Península, 2023.

Hidalgo Demeusois, Diego, *Retomar el control: 50 reflexiones para repensar nuestro futuro digital*, Los Libros de la Catarata, 2024.

L'Ecuyer, Catherine, *Educar en el asombro*, Plataforma, 2013.

— *Educar en la realidad*, Plataforma, 2015.

Rojas Estapé, Marian, *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, Espasa, 2024.

Salas Díaz, Miguel, *Crecer en el asombro: La emoción olvidada*, Plataforma, 2025.

Salmerón Ruiz, María Angustias, *RESET digital: para retomar tu vida, tu salud y la de tus hijos*, Edaf, 2025.

Villar Gabeza, Francisco, *Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos*, Herder, 2023.

Yuste Rojas, Rafael, *Neuroderechos: un viaje hacia la protección de lo que nos hace humanos*, Paidós, 2025.

Zarzuela Aragón, Javier, *Stop TIC Infancia: por qué desdigitalizar la escuela*, Círculo Rojo, 2022.

Bibliografía

Día a día

65YMÁS (2024). «El uso del smartphone en España durante 2024: tiempo de uso y actividades principales». <https://www.65ymas.com/sociedad/tecnologia/uso-smartphone-en-espana-durante-2024-tiempo-uso-actividades-principales_67381_102.html>.

APA PsycNet (1987). «Otra investigación sobre desarrollo infantil». <https://psycnet.apa.org/record/1987-24751-001>.

Asociación de Psicología Americana (1986). «Family Experiences and Television Viewing as Predictors of Children's Imagination,

Restlessness, and Aggression». <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1986.tb00245.x>.

Audiovisual451 (2025). «El 63 % de los hogares españoles están suscritos a plataformas de streaming, según la CNMC». <https://www.audiovisual451.com/el-63-por-ciento-de-los-hogarespanolestan-suscritos-a-plataformas-de-streaming-segun-la-cnmc/>.

BuildFire (2026). «Mobile App Download Statistics & Usage Statistics». <https://buildfire.com/app-statistics/>.

Comisión Europea (2015). «Posibles efectos en la salud de la exposición a campos electromagnéticos». <https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/opinions_layman/electromagnetic-fields2015/es/index.htm>.

Ecologistas en Acción (2019). «Telefonía móvil y salud pública». <https://www.ecologistasenaccion.org/wp-content/uploads/adjuntos-spip/pdf/telefonia-movil.pdf>.

El Español (2025). «Cuando el algoritmo es perverso y peligroso: así expuso TikTok contenido pornográfico a menores de edad por sistema». <https://www.elespanol.com/elandroidelibre/noticias-y-novedades/20251008/algoritmo-perverso-peligroso-expuso-tiktok-contenido-pornografico-menores-edad-sistema/1003743957848_0.html>.

El Mundo (2025). «La UE multa con 530 millones a TikTok por infringir las normas de privacidad de datos europeas».

<https://www.elmundo.es/economia/empresas/2025/05/02/68149c53fdddffd19a8b45a5.html>.

El País (2025). «Hemorroides, piernas dormidas y bacterias: los riesgos de pasar demasiado tiempo con el móvil en el váter». <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-10-11/hemorroides-piernas-dormidas-y-bacterias-los-riesgos-de-pasar-demasiado-tiempo-con-el-movil-en-el-vater.html>.

Escuela Saludable (2017). «Declaración de Nicosia sobre campos electromagnéticos de radiofrecuencias». <https://escuelasaludable.org/wp-content/uploads/2022/01/Nicosia.Declaration.EMF_.2017.cas_.pdf>.

Europa Press (2024). «El 62 % de los hogares españoles con Internet pagan plataformas como Netflix, HBO, Amazon o Movistar Plus». <https://www.europapress.es/economia/noticia-62-hogarespanoles-internet-pagan-plataformas-netflix-hbo-amazon-movistar-plus-20241031120402.html>.

GfK España (2024). «Wrapped Digital 2024». <https://gfkespana.es/wrapped-digital-2024-gfkdam>.

Infectología.info (s. f.). «Usar el celular en el baño: más riesgo de hemorroides, según un estudio». <infectologia.info/revista/noticias/usar-el-celular-en-el-bano-mas-riesgo-de-hemorroides-segun-un-estudio/>.

JMIR (2025). «Problematic Online Dating: Systematic Review of Definitions, Correlates, and Study Designs».

<https://www.jmir.org/2025/1/e72850>.

La Razón (2025). «El 93 % de los españoles revisa su móvil cada hora en busca de notificaciones». <https://www.larazon.es/sociedad/93-espanoles-revisa-movil-cada-hora-busca-notificaciones_2025031067cf150f39a0dc0001e78ff0.html>.

La Vanguardia (2019). «Un móvil puede estar más sucio que un inodoro: así debe limpiarse». <https://www.lavanguardia.com/tecnologia/20190227/46731987989/movil-estar-sucio-inodoro-como-limpiar.html>.

La Vanguardia (2022). «Chocamos más en la calle por culpa de quienes caminan mirando el móvil». <https://www.lavanguardia.com/tecnologia/20220524/8286670/chocamos-mas-calle-culpa-quienes-caminan-mirando-movil.html>.

La Voz de Galicia (2023). «Experimento: cuántas personas caminan por la calle mirando el móvil». <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2023/08/19/experimento-cuantas-personas-caminan-calle-mirando-movil/00031692434364451991407.htm>.

LSE, CEP (2015). «Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance». <//efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cep.lse.ac.uk/pubs/download/dp1350.pdf>.

LSE (2016). «The Guardian: Students who use digital devices in class 'perform worse in exams'».

<https://cep.lse.ac.uk/_NEW/NEWS/abstract.asp?index=6044>.

LSE (2025). «We engage with our phones every five minutes: new study shows». <https://www.lse.ac.uk/news/latest-news-from-lse/l-december/we-engage-with-our-phones-every-five-minutes-new-study-shows?utm_source=chatgpt.com>.

MarketingDirecto (2025). «Funda promete curar el agotamiento y la adicción al móvil». <https://www.marketingdirecto.com/digital-general/digital/funda-promete-curar-agotamiento-adiccion-movil>.

MovilZona (2025). «Por qué se activa solo Google Assistant y cómo evitarlo». <https://www.movilzona.es/tutoriales/software/arreglar-asistente-google-activa-solo>.

Onda Cero (2025). «La infancia y la adolescencia cada vez más desnaturalizadas». <https://www.ondacero.es/podcast/programas/por-fin/somos-naturaleza/somos-naturaleza-11092025-infancia-adolescencia-cada-vez-mas-desnaturalizadas_2025102468fb8561f9f8b0e481c922f6.html>.

PabloYglesias (2023). «La algoritmia detrás de TikTok es el mal: filtros, dopamina y espionaje». <https://www.pabloyglesias.com/algoritmia-destructiva-tiktok-filtros-dopamina-espionaje/>.

PantallasAmigas (2016). «Encuesta sobre hábitos de uso del

móvil, el 51 % desbloquea su móvil más de 80 veces al día». <https://www.pantallasamigas.net/bienestar-digital-habitos-uso-movil-desbloqueo/>.

Pempek, T. A., Kirkorian, H. L., & Anderson, D. R. (2014). «The Effects of Background Television on the Quantity and Quality of Child-Directed Speech by Parents». *The Journal of Children and Media*, 8(3), 211–222. <https://doi.org/10.1080/17482798.2014.920715. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482798.2014.920715>.

PeriodicoEducacion.info (2024). «La televisión de fondo tiene efectos adversos en edades tempranas». <https://periodicoeducacion.info/2024/07/26/la-television-de-fondo-tiene-efectos-adversos-en-edades-tempranas/>.

Playvolution HQ (2020). «Ellen Sandseter's 6 Categories of Risky Play». <https://playvolutionhq.com/wp-content/uploads/2020/08/Ellen-Sandseters-6-Categories-Of-Risky-Play.pdf>.

ScienceAlert (2023). «Constant App Notifications Stress Your Brain, But You Can Get Back Your Focus». <https://www.sciencealert.com/constant-app-notifications-stress-your-brain-but-you-can-get-back-your-focus>.

ScienceDirect (2026). Nathaniel Barr, Gordon Pennycook, Jennifer A. Stolz, Jonathan A. Fugelsang. «The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking», *Computers in Human Behavior*, Volume 48, 2015, 473-480,

2015. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.029>.
Telefónica (2024). «Smartphones y hábitos digitales en España». <https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/dispositivos-moviles-2024/>.
Villanueva, J. y García R. (2021). «Efectos de la televisión en niños menores de dos años». <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/03/1537975/revista-sopnia-volumen-24-n2-agosto-2013-148-157.pdf>.
Wired (2025). «Appstinence, el método Harvard para dejar el smartphone». <https://es.wired.com/articulos/appstinence-que-es-metodo-dejar-smartphone>.

Trabajo

Asociación Española de Pediatría (2024). «La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia». <https://www.aeped.es/actualidad/aep-actualiza-sus-recomendaciones-sobre-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia>.
La Razón (2016). «Con el móvil lejos trabajamos un 26 % mejor». <https://www.larazon.es/tecnologia/con-el-movil-lejos-trabajamos-un-26-mejor-FC13664155/>.
La Vanguardia (2022). «Si eres de los que abre infinitas pestañas en el navegador tienes un problema de productividad». <https://www.lavanguardia.com/vivo/20220108/7962350/teletrabajo-sindrome-ventanas-abiertas-pmv.html>.

Educación

Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). «The immediate impact of different types of television on young children's executive function». *Pediatrics*, 128(4), 644–649. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21911349/>.

Psyciencia (2015). «Trepar un árbol podría mejorar las habilidades cognitivas». <https://www.psyciencia.com/trepar-un-arbol-podria-mejorar-las-habilidades-cognitivas/>.

PubMed (2021). Fan, L., Zhan, M., Qing, W., Gao, T., & Wang, M. «The Short-Term Impact of Animation on the Executive Function of Children Aged 4 to 7». *The International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8616. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444363/>.

PubMed (2024). Keşşafoğlu D, Küntay A, Uzundağ BA. «Immediate and delayed effects of fantastical content on children's executive functions and mental transformation». *The Journal of Experimental Child Psychology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39241323/>.

PubMed (2023). Halász, K., & Kovács-Tóth, B. «The immediate impact of different types of cartoons on preschoolers' executive function», 38(2), 129–141. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37439290/>.

Vas a dejar el móvil. Tú puedes. Ya está. Coge este libro y cambia tu vida para siempre.



No necesitas fuerza de voluntad ni tirar el móvil, tampoco mudarte a una cabaña sin cobertura. Solo necesitas empezar. Solo necesitas saber cómo. Y yo te lo voy a contar. Soy María, experta en desconexión digital, y he ayudado a centenares de personas a reconectar con su vida real.

¿El primer paso? Comprender por qué miras el móvil cada dos por tres. Cuando lo sepas, verás que puedes conseguir eso que buscas sin una pantalla.

Descubre 100 herramientas prácticas, sencillas y efectivas para todas las edades.

Únete al club de quienes ya han desconectado y duerme mejor, gana tiempo de calidad, recupera tu atención y vive una vida más real.

María Gijón Sánchez, conocida también como María Oui Oui, es dueña de una de las mayores tiendas de puericultura online del mercado. Al mismo tiempo, en su cuenta de Instagram @educarsinestereotipos_, comparte tips desde el sentido común para «desprogramarnos» algunas nociones que hace demasiado tiempo que deberíamos habernos cuestionado.



Primera edición: marzo de 2026

© 2026, María Gijón Sánchez
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Imágenes de los interiores: iStock

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Judith Sendra
Ilustraciones de portada: © iStock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir

algún fragmento de esta obra.
En caso de necesidad, contacte con:
seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 979-13-87972-82-0

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: somosinfinitos
X: @somosinfinitos
Instagram: @somosinfinitoslibros
Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

[1] Basado en un post del psicólogo Alejandro Villena.

Índice

Tú puedes dejar tu móvil si sabes cómo
Prólogo
Día a día
1. De «scroll» al control: descubre por qué coges el móvil
2. Analiza tu tiempo de uso
3. Evita el uso de asistentes personajes en el móvil
4. Elimina todas las notificaciones
5. Establece horarios para revisar whatsapp
6. Utiliza aparatos de un solo uso
7. Lleva un libro siempre contigo
8. Evita sacar el móvil cuando lo haga la persona con la que estás
9. «Cash is king»; paga en efectivo
10. Resiste la espera sin móvil
11. Evita usar el móvil mientras caminas
12. Cuenta hasta 20 antes de buscar en Google
13. Revisa tu tiempo de uso a mitad del día
14. Reorganiza la pantalla de inicio
15. Haz ayunos de dopamina

16. Tómate un descanso de las apps que más te distraigan
17. En el baño, solo papel
18. Comienza y termina el día sin móvil
19. Vuelve a disfrutar de los pasatiempos
20. Adiós, TikTok
21. Llena la casa de «hobbies»
22. Déjate sorprender por el azar
23. Paseo, prensa y paz mental
24. Ten una pizarra a la vista
25. Designa un espacio para el ocio digital
26. Haz una lista de alternativas para cuando «necesites» mirar el móvil
27. Lleva siempre contigo una libretita
28. ¿Usas apps de citas? Analiza su uso
29. Entrena tu atención. Prestar atención es revolucionario
30. Menos plataformas, más películas
31. Deja el móvil fuera de tu vista
32. Reemplaza hábitos
33. Hazlo incómodo
34. Sitúa el cargador lejos
35. Haz un pacto de desconexión
36. Prioriza los auriculares de cable sobre los inalámbricos
37. Cambia el idioma del móvil
38. Un día a la semana sin redes. ¿Te atreves?
39. Atrévete a probar el método appstinence
40. «Offline is the new cool»

En casa

41. Instala un parking de móviles
42. Pon normas sobre el uso de móviles
43. Wifi «off», sueño «on»
44. El lugar de la tele es el salón
45. Recupera el control de tu «Smart TV»
46. Solo un capítulo más
47. La tele no es música de fondo
48. Escoge películas que recuperen la lentitud
49. Instala el ordenador en un lugar común
50. Prescinde de asistentes personales en casa
51. El fijo está de moda (y mola)
52. Crea tu propio rincón de la calma

En el trabajo

53. Utiliza un servicio de marcadores
54. Establece bloques de tiempo sin distracciones. No temas al modo avión
55. Organiza las llamadas en bloques
56. Propón reuniones sin móviles ni dispositivos
57. Aleja el móvil de tu visita
58. Si trabajas con el móvil que lo parezca
59. Ve a las reuniones con papel y lápiz
60. No delegues en la IA algo que tú no has pensado antes
61. Deja el móvil en un cajón
62. Crea un ritual de inicio y cierre

Ocio

63. En conciertos y espectáculos, prioriza la experiencia

64. Mantén el móvil fuera de la vista cuando estés con otra persona
65. En el gym, deja el móvil en la taquilla
66. Siempre que puedas, escápate a la naturaleza
67. Impulsa actividades que fomenten la espera y la lentitud
68. Los juegos de mesa son tus aliados
69. Deja sonar la canción hasta el final
70. Música sin wifi
71. Práctica actividades deportivas en grupo
72. ¡Abúrrete un rato!

De viaje

73. Recupera los mapas, hazte un dosier de viaje
74. Atrévete a ir en coche sin GPS
75. Selecciona previamente pódcasts para escuchar en familia
76. ¿Cuánto queda?
77. Recopila juegos para el coche
78. Aburrido..., ¡Misión cumplida!
79. La bolsa mágica del coche
80. Viajes largos en avión: Estructúrales por bloques

Educación

81. Cumple con las recomendaciones de la AEP
82. ¿La tele cuenta?
83. Disfruta de series y pelis en familia
84. Fomenta el asombro
85. Planifica las salidas

86. Fomenta el juego de riesgo
87. Fomenta su autonomía
88. Pide la carta en papel
89. Crea un rincón de entretenimiento individual
90. Juega a memorizar las calles
91. Fomenta la lectura
92. Promueve que hagan deportes de equipo
93. Imprime los deberes en papel
94. Evita el móvil en la función
95. No utilices las pantallas como premio ni castigo
96. Retrasa al máximo cada dispositivo
97. Argumenta bien el porqué del retraso del móvil
98. Comprueba que, antes de utilizar una app, dominan lo que va a hacer por ellos
99. Desconfía del control parental. El mejor filtro eres tú
100. Adiós, tecnomitos

Epílogo
Glosario
Referencias
Sobre este libro
Sobre María Gijón
Créditos
Notas