

12 SOLUCIONES PARA SUPERAR LOS RETOS DE LAS PANTALLAS



**DR. MIGUEL ÁNGEL
MARTÍNEZ-GONZÁLEZ**

DR. MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ-GONZÁLEZ

12 SOLUCIONES PARA SUPERAR LOS RETOS DE LAS PANTALLAS

*Cómo prevenir adicciones, el consumo de pornografía
y problemas de salud mental en tus hijos*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Miguel Ángel Martínez-González, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta, © Planeta Arte & Diseño, a partir de © Shutterstock

Ilustraciones del interior: © J. Mauricio Restrepo

Primera edición: enero de 2025

Depósito legal: B. 21.701-2024

ISBN: 978-84-08-29692-8

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Rodesa

Printed in Spain - Impreso en España



Sumario

<i>Introducción</i>	9
1. Gánate la autoridad moral a base de ser ejemplar	29
2. Pregunta a tus hijos, uno a uno, sin miedo, a solas	41
3. Pacta normas muy claras y concretas de uso de las tecnologías	69
4. Instala un sistema eficaz de control parental	99
5. Limita a zonas compartidas los dispositivos con conexión a la red	111
6. Establece un toque de queda digital	119
7. Pon un <i>parking</i> de móviles y otros dispositivos	129
8. Cancela notificaciones, evita el <i>phubbing</i> y cuenta tu tiempo de uso	149
9. Haz planes familiares divertidos con «ayuno de dopamina»	167
10. Fomenta deportes, actividades al aire libre y el cara a cara	183
11. No des el <i>smartphone</i> a tu hijo antes de los 18 años	195
12. Alíate con los padres de los amigos de tus hijos	217

GÁNATE LA AUTORIDAD MORAL A BASE DE SER EJEMPLAR



He presenciado espectáculos patéticos. A veces, he visto a un orador excelente dirigirse a varios cientos de personas, pero nadie le hacía ni el más mínimo caso.

Parecía que al público le daba igual que las ideas del conferenciante fuesen brillantes o desafortunadas. Toda la audiencia estaba despistada. Hablaban entre sí. Miraban alrededor. Sus caras reflejaban aburrimiento y sus ojos transmitían impaciencia. Todos deseaban que aquello acabara de una vez. Y lo peor es que tal actitud de desprecio al orador parecía la más lógica.

Pero el conferenciante seguía y seguía argumentando, se desgañitaba en un esfuerzo estéril. Al advertir el desinterés creciente, gritaba cada vez con más fuerza. Parecía que les estaba reprochando su actitud. Sus oyentes pensarían que se había enfadado. Y seguían a lo suyo. Sin enterarse de nada. No les había llegado ni el 1 % del mensaje. Salieron disgustados y, desde luego, nada persuadidos de aplicar en sus vidas la información recibida. Dantesco.

¿Por qué? Simplemente porque al ponente no se le oía bien. La combinación de una mala acústica del local y una

pésima calidad de la microfonía impedían que el público captara el mensaje.

Cuando a uno le toca hablar a un auditorio amplio, es imprescindible asegurarse antes de que la megafonía funcionará perfectamente.

Un buen sistema de sonido permite que cientos de personas te oigan como si estuvieses a su lado, aunque estén sentadas en la última fila. Con excelente megafonía, serás capaz de modular tu voz y hacerla más agradable. Un micrófono de calidad te asegura que podrás introducir las necesarias inflexiones en el volumen de tu voz. No necesitarás gritar. Ni correrás el riesgo de parecer enfadado. Te puedes permitir incluso recurrir a un leve susurro cuando el guion lo pide.

La calidad de la megafonía es imprescindible para lograr sintonía.

El micrófono de alta calidad en lo que nos ocupa ahora se llama *autoridad moral*.

Es lo que tienen esos padres que se han ganado un enorme prestigio por haber sido ejemplares ante sus hijos. Se lo ganaron a pulso. Son muy eficaces. Les bastan unos consejos bien pensados, dados en el momento oportuno. Bastará a veces solo un susurro. Pueden usar un tono de paz y de paciencia. Se permitirán acompañarlo de una sonrisa. Exigirán con empatía. Sin arriesgarse a perder los papeles. Transmitirán comprensión y apoyo.

Los hijos los siguen porque tienen mil pruebas bien grabadas en su memoria de que, con eso, sus padres solo buscan servirles y hacerles el bien. Han visto, además, que sus padres son los primeros que se empeñan en adoptar personalmente la conducta que recomiendan. Se la aplican a sus vidas. Entra por los ojos su buen ejemplo.

Al contrario, cuando perciben que a sus padres podría aplicárseles aquello de *consejos vendo y para mí no tengo*, dejarán

de oír la megafonía. No funcionará el micro. No habrá sermón que valga.

La autoridad moral se basa en el cuidado exquisito por dar ese necesario buen ejemplo. Se ve en esos padres que se empeñan por respetar siempre la verdad y la justicia, por actuar con ecuanimidad y mantener la serenidad. La autoridad moral, sobre todo, se cimenta en la congruencia y coherencia entre los principios que uno sostiene en teoría y los que trasmite en su práctica.

Cuando hay coincidencia total entre dichos y hechos, sin fisuras entre unos y otros, se suscita admiración, se adquiere liderazgo y se robustece la autoridad moral. Pocos dejarán de respetar y seguir a quien esté dando de continuo buen ejemplo. Cuando alguien predica con el ejemplo y aplica los principios que defiende, su voz llega y convence. Se oirá bien el mensaje, sin distorsiones.

No apartarse de la verdad es clave para lograr la imprescindible autoridad moral que una madre o un padre necesitan ante su prole. En cambio, un acto que sea profundamente contradictorio con lo que predicas desmontará al instante toda tu megafonía. Impedirá que nadie siga tus palabras. A partir del momento en que te falle el micrófono de tu buen ejemplo, dará igual lo que digas.

Si no vas tú primero por delante, tus hijos desarrollarán *comunicación interauricular*: les entrará por un oído y les saldrá por otro.

Esta es la primera solución: *ser ejemplar y coherente personalmente*. La coherencia es muy atractiva. Esa persona coherente se está ganando un crédito que le permite arrastrar y tener el tirón suficiente para ejercer una trascendental influencia en los demás. La persona que ha adquirido autoridad moral suscita una íntima admiración. Es el verdadero *influencer*.

La megafonía correcta no solo es la congruencia, sino también el afán sincero por servir a los demás.

Un padre o una madre deben mimar como oro en paño su rol ejemplar, con mucho cuidado de no estropearlo nunca. Y es que es, sin lugar a dudas, la clave del éxito de cualquier acción preventiva que se quiera ejercitar en el hogar.

Si pides a los demás que se aprieten el cinturón, el primero en apretártelo debes ser tú. Si les pides que no lleven el teléfono móvil a su dormitorio, ellos deben ver que tú eres la primera persona que no se lo lleva nunca a su cuarto. Se tiene que notar que te exigas para cumplir siempre a rajatabla ese propósito.

Como veremos en los siguientes capítulos, los adolescentes necesitan experimentar con su identidad y este es un factor que los hace vulnerables a los tiburones de las redes sociales. Pero no son los únicos. Como explica Sherry Turkle en su reconocido libro *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (Basic Books, 2012), los adultos a veces también necesitan experimentar en internet para hacer frente a las dificultades de su vida cotidiana.

Al conectarnos, nos sentimos libres de explorar la identidad en lugares ajenos a nuestras rutinas vitales. Así, una persona tímida puede dedicarse a explorar una vida extrovertida. O un padre de familia de 43 años puede empezar a jugar a videojuegos de simulación y quedar enredado hasta 15 horas seguidas. Y volverá un día tras otro como un yonqui. Dormirá poco, pero no se planteará como opción reducir horas frente a la pantalla. Le parecerá que son esenciales para su autoestima, ya que se siente relajado y feliz dentro de sus mundos de simulación. Su adicción le hace aguantar de pie a duras penas. Y no es precisamente un niño.

No ha sido ni una ni dos ni tres veces. Han sido muchas más las veces que, al dar una conferencia a las familias sobre jó-

venes y pornografía, alguna madre me ha dicho: «El problema de la pornografía no es del niño. Es del padre». En una conferencia que di en Sevilla en 2023 sobre pantallas y adicciones en los menores, una persona levantó la mano y solo dijo 3 frases: «Yo estoy enganchada al móvil. Lo reconozco. Soy la abuela».

Las adicciones a videojuegos, a pantallas en general o a la pornografía no son solo cosa de niños. Suponen un riesgo también para los que ya no son tan jóvenes. No tiene sentido defender esos ganchos como «entretenimiento para adultos». Dañan a todos. Se ha disparado la alarma social por la adicción de los niños y adolescentes a las pantallas, pero no paramos de ver a muchos padres abducidos por sus pantallas, sus wasaps, sus redes sociales o incluso por sus juegos. Pero también por la pornografía, que les hace mucho daño.

Mihaly Csikszentmihalyi fue un afamado psicólogo húngaro-americano. Este experto denominó flujo (*flow*) al estado mental por el que una persona está totalmente inmersa en una actividad muy específica, en una especie de trance hipnótico, con el que disfruta, a pesar de ser una tarea exigente que le plantea retos y requiere extrema concentración e implicación. Así lo define este autor: «estado en el que la gente está tan involucrada en una actividad que nada más parece importar; la experiencia es tan agradable que la gente continuará haciéndola incluso a un gran coste, por el mero hecho de hacerlo».¹

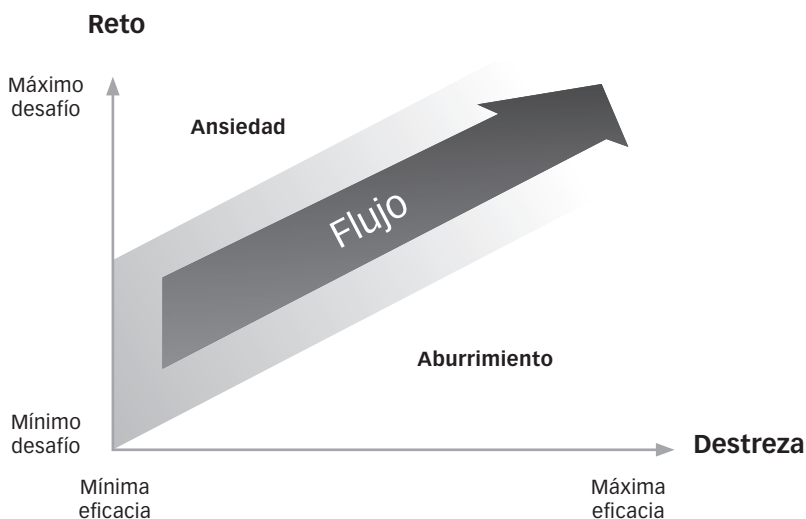
Es similar a lo que se experimenta cuando uno está concentrado en una actividad para la que se siente preparado, tiene metas claras y casi pierde la conciencia del tiempo. Ocurre, por ejemplo, con la creación literaria o musical, o cuando un es-

¹ Citado por Johann Hari, *El valor de la atención*, Barcelona, Península, 2023.

quiador domina la técnica y se atreve a más, pero debe poner la máxima atención en ello, y así se le pasa el tiempo volando, o cuando un experto resuelve un problema técnico de tipo matemático o ingenieril para el que está suficientemente entrenado, pero que le supone un nuevo desafío y le exige una total inmersión.

Se disfruta de esa fluidez apasionante cuando se combina un nivel de desafío y novedad suficientemente altos con una adecuada capacidad o habilidad previa. En el estado de flujo (*flow*), tienes expectativas claras y objetivos alcanzables que se corresponden a tus habilidades y, a medida que te concentras poniendo todo tu empeño en realizar la tarea, tu ansiedad o aburrimiento empiezan a disiparse y te sientes plenamente presente e implicado. Vuelas.

En el estado de flujo, actuamos del modo que anhelamos. No hay caos, sino regocijo y embelesamiento en esa tarea que no deja de ser exigente. Nos reta.



Estos estados de flujo se conocen también como situaciones *autotélicas*, porque la satisfacción y felicidad que producen no se deriva de sus consecuencias, sino de la propia actividad. Son un fin en sí mismos.

Esa fluidez está ausente, en cambio, cuando hay rutina, apatía, ansiedad, preocupación, aburrimiento... o distracción.

El estado de flujo (*flow*) incluye esas ocasiones en que nos estamos mirando a la cara, casi sin pestañear, y nos sumergimos al cien por cien en el tema del que hablamos. Interactuamos con un enorme interés sobre algo que nos afecta y en lo que estamos profundizando. Descubrimos como un nuevo Mediterráneo. Abrimos nuestra intimidad. Son conversaciones cruciales. Se alcanza una intensa concentración en un campo muy estrecho, bien delimitado, que acapara todo el interés.

Pero en el mundo sobreestimulado por las redes de hoy en día cada vez es más difícil llegar a esa fluidez. No solo se estropeará el flujo por interrumpir la comunicación al mirar a la pantalla o teclear mínimamente en ella. Incluso cuando dejamos nuestro teléfono móvil encima de la mesa, este dichosoartilugio actúa como el gran aguafiestas. Una pequeña vibración o un leve sonido bastan para que nuestros ojos se desvíen, apenas unos cuantos milisegundos, y la mano los siga, aunque no hagamos nada con él. Son acciones que rompen el encanto.

El propio gesto de depositar el teléfono móvil a la vista rompe el libre flujo que debe tener un diálogo autotélico. Poner ese objeto del delito encima de la mesa o llevarlo en la mano equivale a decirles a los demás: «Tú no eres tan importante como lo que me podría llegar a través de esta pantallita».

Todos seremos más felices si alcanzamos el grado de flujo adecuado en nuestras conversaciones. Y nadie debería dejar el móvil a la vista para destruir este ensalmo, que es casi un éxtasis.

Así deben enseñarlo los padres a sus hijos. En primer lugar, con su buen ejemplo. Hay que decidirse a ser totalmente radical al practicarlo. El teléfono nunca debe quedar a la vista o sobre la mesa. Se requiere un ejercicio de autoridad para establecer esta regla: nunca pongas el teléfono sobre la mesa cuando quieras tener una conversación que fluya libremente.

Hace 8 años, leí un artículo en una revista prestigiosa de cardiología. Me impactó por su sensatez y claridad. Lo mencioné después en un curso al que unos cardiólogos españoles me invitaron. Formaba parte de los Cursos de Verano de El Escorial. El artículo que tanto me inspiró se denominaba «Estrategias familiares para la promoción de salud cardiovascular».²

Entre otros temas, explicaba que los estilos parentales son clave para controlar los factores de riesgo cardiovascular en los hijos, y distinguía dos términos en inglés que suenan de modo parecido, pero tienen significados muy distintos:

- *authoritarian* es el concepto de autoritario, en el sentido de «dictador» o «autócrata» en español. El dictador nunca quiere convencer, solo quiere vencer; no busca servir, sino desplegar su ego en toda su grandeza: «aquí se hace lo que yo diga», «en esta casa mando yo». El autoritario carece de empatía. No abre ningún diálogo, solo ordena y manda. No sabe escuchar. No se esfuerza por comprender. No atiende a razones. No propone, simplemente impone.

² Rajesh Vedanthan, Sameer Bansilal, Ana Victoria Soto, Jason C. Kovacic, Jacqueline Latina, Risa Jaslow, *et al.*, «Family-Based Approaches to Cardiovascular Health Promotion», *Journal of the American College of Cardiology*, 2016, 67 (14), 1725-1737. Disponible en <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27056780>>.

- *authoritative*, en cambio, es una palabra que supone mucha empatía, corresponde a quien se ha ganado —por hechos demostrados, como son su atención, su serenidad, su paciencia, su capacidad de escucha y su espíritu de servicio— una gran autoridad moral ante los demás. Lo podríamos traducir como “fidedigno” o “confiable” en nuestro idioma, alguien que mantiene su autoridad gracias a la confianza que sus conocimientos, su conducta y su ejemplaridad generan. Es lo que entendemos como un liderazgo natural y hace que los demás se sientan felices cuando se esfuerzan en seguir al líder. Lo escuchan, atienden a sus razones. Los convence y lo siguen a gusto porque se ha vuelto admirable ante sus ojos.

Lógicamente, al hablar de autoridad moral me estoy refiriendo al segundo término, *authoritative*. Este es el secreto. Imprescindible. Por eso, ahí radica la primera solución que propongo para superar la crisis de salud mental que las pantallas están provocando. Los padres deben ganarse la autoridad moral *a pulso* ante sus hijos. Esto es posible. Pero, indudablemente, es exigente.

El buen ejemplo que dan día a día los padres es lo que les hace *authoritative*. Les otorga *autoridad moral* ante sus hijos, que ven, cuantifican y evalúan siempre cómo sus padres usan las pantallas: cuántas horas, dónde y cuándo. Los críos se enteran de más de lo que parece. Luego, se acuerdan siempre. Son megasensibles al ejemplo que se les da.

Cualquier regla de uso en el hogar será eficaz solo si va acompañada de un comportamiento paterno completamente coherente y ejemplar. Como siempre se ha dicho, *fray ejemplo es el mejor predicador*.

Muy bien lo explica Fernando García Fernández en su libro *La batalla del móvil* (Digital Reasons, 2018). En cualquier tarea educativa, quien tiene que exigirse más es siempre aquel a quien le toca educar. Solo proponiéndose uno personalmente mejorar, logrará hacer mejores a los que educa.

Después de más de 30 años dedicado a la educación, no puedo estar más de acuerdo. Aquellos a quienes educas deben percibir que tú eres quien primero se exige. Si no, todo caerá en saco roto.

No hay enseñanza más eficaz que el ejemplo personal que se transmite con naturalidad, sin excesos ni afán de protagonismo, sino con sencillez y con cariño.

Esa ejemplaridad es la que otorga más capacidad de establecer cambios en las conductas en el entorno familiar y permite ejercer la necesaria autoridad, con liderazgo y empatía, sin ser —ni parecer— un dictador ni adoptar tintes de tono autoritario.

Hay que evitar a toda costa mirar a la pantalla e incluso tener el teléfono en la mano mientras tu hija o tu hijo te habla. Imagínatelo. Ponte en su situación. Un adolescente tratando de desarrollar un sentido de quién es y dónde encaja, mientras quien más debería quererle y apoyarle, le dice, no con palabras, pero sí con sus hechos: *tú no eres tan importante para mí. Hay alguien que me importa más que tú*. Ese alguien será cualquier extraño que me escriba o cualquier mensaje, chiste o meme que aparezca en la pantalla de mi móvil. Esta es otra fuerte razón para no dejar nunca el teléfono a la vista. Los padres y madres deben tenerlo siempre escondido, en el bolso o en el bolsillo.

Tu hijo requiere que le proporciones lo mejor de ti. Hay que darle lo que necesita en el momento y la manera adecuados. No necesita que le apuntes a clases de chino mandarín ni de suajili ni de equitación. Te necesita a ti.

Y te necesita cuando te habla. No en otro momento. No hay ocupación ni meta profesional más importante que tus hijos. Es lo que más vale en tu vida. No lo dudes. Ningún trabajo o negocio debe anteponerse a ellos.

La interacción tiene que ser como jugar al *ping-pong*. Cuando tu hijo te manda la pelota y te hace una pregunta, debes devolverla. Justo en ese instante, no después. Si no respondes, se cae la pelota al suelo. Atender a tus notificaciones en el móvil, mirar a la pantalla, distraerte con el dichoso cacharro... Todo eso hará que no le devuelvas la pelota a tiempo. Así se interrumpe la partida.

Y las consecuencias son trágicas cada vez que la pelota cae al suelo. Se habrá perdido una oportunidad de oro. No se puede perder un milisegundo en esta sincronía paterno o materno-filial.

Los niños que ahora se ven privados de esta experiencia alegre tipo *ping-pong* con sus padres y de esta confianza mutua serán los más propensos a tener posteriormente dificultades emocionales. Es más probable que acaben mostrando un comportamiento errático en etapas posteriores de su vida. Pueden desarrollar problemas. La solución está en tu mano. Dales el mejor ejemplo que puedas, por favor.

Te interesa tener la megafonía ideal para que les lleguen tus mensajes. Cuida tu *rol ejemplar* como oro en paño. Esta es la primera solución: dales el mejor ejemplo que puedas, gánate la autoridad moral a base de ser ejemplar. Ejercítate en el desprendimiento interior del mundo digital. Que nadie te gane en estar libre y desenganchado de tu móvil. Será tu mejor altavoz.