

# Curso sobre autocontrol digital

---

para familias



[aprentell.com](http://aprentell.com)

@aprentell 

Carles Hernández Coscollà  
València, 2026

## Links

[PODCAST](#)



[INSTAGRAM APRENTELL](#)



[APRENTELL.COM](#)



# aprenTELL

*Aprendell.com es un servicio de apoyo al aprendizaje que ofrece consultas individuales, cursos para alumnos (universidad, oposiciones, secundaria), talleres para familias y publicaciones especializadas.*

*Su objetivo es transformar el estudio en una experiencia más positiva y eficiente, ayudando a cada persona a descubrir su mejor forma de aprender y a descubrir formas y experiencias concretas para mejorar la vivencia y el resultado del estudio.*

### **Recomendaciones de uso**

*Estas ideas son puntos de partida para que se imaginen en diferentes contextos. Ahora se trata de exprimirlas al máximo para que aporten las mejores calidades que pueden dar. Son como alimentos que enriquecen la dieta de estudio. Lo importante es experimentar con ellas, adaptarlas a cada caso y probarlas de diferentes formas. Lo bonito de estas propuestas es que se transformen según el contexto y necesidades específicas.*

# Introducción

Los niños, niñas y adolescentes están creciendo en un mundo donde las pantallas compiten constantemente por su atención, diseñadas por equipos de ingenieros expertos en capturar y mantener su mirada. Comprender esta realidad es el primer paso para poder acompañarles con herramientas concretas que les ayuden a recuperar el control sobre su tiempo, su atención y su capacidad de relacionarse con los demás. Al mismo tiempo, el autocontrol no es algo que se exija ni se imponga desde fuera, sino una capacidad que se cultiva poco a poco mediante experiencias compartidas, responsabilidades progresivas y comprensión profunda de cómo funcionamos emocionalmente. Este curso propone un camino diferente al de las órdenes y los sermones: en lugar de decir constantemente qué hacer, se trata de crear situaciones donde quien aprende pueda experimentar directamente las consecuencias de sus decisiones, desarrollar su propio criterio y ganar confianza real en sus capacidades.

A lo largo de estas páginas se exploran varios movimientos complementarios. Primero, una advertencia necesaria sobre cuándo buscar ayuda profesional. Después, cómo poner límites desde la calma en lugar de desde la crisis, comprendiendo por qué reaccionamos antes de pensar. A continuación, cómo responsabilizar mediante la delegación y el reconocimiento, creando espacios donde la participación sea real y valiosa. Se abordan también las adicciones digitales con la profundidad que requieren: qué son realmente, por qué los adolescentes son tan vulnerables y cuál es la situación actual en España. Se incluyen propuestas de valoración que dan visibilidad al esfuerzo, ideas de concentración que crean espacios libres de distracciones, y formas de apertura que reconstruyen vínculos familiares erosionados por las pantallas. Cada apartado combina fundamentos sólidos con propuestas prácticas concretas que pueden adaptarse a cada contexto familiar.

Este curso invita a cambiar la mirada: pasar de ver la convivencia como una batalla entre la voluntad del adulto y la resistencia de quien crece, a comprenderla como un proceso de crecimiento compartido donde todos participan activamente. Las propuestas que se encontrarán aquí buscan relaciones más horizontales, donde las pasiones, los intereses genuinos y las experiencias reales ocupen el centro, dejando espacio para que el autocontrol emerja naturalmente como herramienta de autocuidado y no como imposición externa.

## Advertencia

Este bloque inicial recoge una consideración fundamental antes de abordar cualquier propuesta práctica. Reconocer cuándo una situación supera la capacidad familiar de manejo es una de las decisiones más responsables que se pueden tomar. Las ideas que siguen en este curso son complementos valiosos, pero no sustituyen la intervención profesional cuando esta es necesaria.



# Buscar ayuda profesional

Se reconoce cuándo la situación con las pantallas u otras dificultades supera la capacidad familiar de manejo y se busca ayuda profesional cualificada, entendiendo que existen múltiples enfoques terapéuticos adaptados a cada situación particular.

## Opciones

Se puede consultar con psicólogos especializados en adicciones comportamentales o terapeutas familiares que trabajen específicamente con adolescentes y tecnología.

Se pueden explorar diferentes enfoques terapéuticos según las características del niño o niña: desde psicoanálisis tradicional hasta terapias Gestalt, arteterapia, musicoterapia o teatro del oprimido, cada una ofreciendo herramientas únicas.

Se puede comenzar con una evaluación profesional en el propio centro que ayude a determinar la gravedad de la situación y el tipo de intervención más adecuada para el caso específico.

## Por ejemplo,

Tras meses observando que un adolescente se despierta de madrugada para jugar y ha dejado de relacionarse con amistades, se consulta con una psicóloga especializada en adicciones digitales que evalúa la situación y propone terapia familiar combinada con sesiones individuales. La conversación inicial es a solas con las personas adultas, y poco a poco se incorpora al adolescente en un espacio donde se siente escuchado sin juicio.

Después de detectar que una niña de 13 años presenta ansiedad severa cuando no puede acceder a redes sociales, la familia busca ayuda en un centro especializado donde utilizan arteterapia para ayudarle a expresar emociones y reconnectar con actividades no digitales. Las sesiones semanales se convierten en un espacio propio donde puede hablar de lo que le preocupa con alguien ajeno al entorno familiar.

## Comentarios

Uno de los errores más comunes en familias es esperar demasiado antes de buscar ayuda profesional, creyendo que "ya se le pasará" o que pedir ayuda significa fracasar como padres y madres. La realidad es exactamente opuesta: reconocer cuándo una situación supera nuestras capacidades y buscar apoyo cualificado es una de las decisiones más valientes que se pueden tomar. Las familias que han dado este paso comentan que "ojalá hubiéramos consultado antes, llevábamos meses sufriendo innecesariamente" o "el psicólogo nos dio herramientas concretas que nosotros solos nunca habríamos encontrado". La intervención profesional libera a la familia de la presión de "arreglarlo todo solos", permitiendo que las personas adultas se concentren en su rol de apoyo emocional incondicional.

## Poner límites

Este bloque recoge propuestas para establecer normas, expectativas y conversaciones difíciles de forma efectiva. Comprender cómo funciona nuestra parte emocional nos permite diseñar formas más inteligentes de abordar situaciones delicadas, aprovechando los momentos de calma en lugar de reaccionar durante las crisis. Se trata de crear espacios donde la parte racional pueda participar activamente en las decisiones importantes sobre límites y consecuencias.



### La amígdala según Joseph LeDoux

La amígdala cerebral es una pequeña estructura en forma de almendra situada en el interior de la cabeza que cumple un papel esencial en la gestión de las emociones, especialmente el miedo. Hoy sabemos, gracias a investigaciones como las de Joseph LeDoux, que la amígdala actúa como una especie de alarma emocional: detecta rápidamente señales de peligro en el entorno y activa respuestas automáticas del cuerpo, como el aumento del ritmo cardíaco o la liberación de adrenalina, incluso antes de que seamos plenamente conscientes de lo que ocurre. Conocer cómo funciona la amígdala nos ayuda a entender por qué reaccionamos instintivamente ante amenazas y cómo se aprenden y mantienen los miedos. No somos ordenadores: la amígdala puede provocar que nos contagiemos la ansiedad y reaccionemos antes de pensar.

#### Ejemplos:

En un examen importante, alguien siente que el corazón se acelera y las manos sudan antes incluso de leer la primera pregunta, porque la amígdala ha detectado la situación como amenazante y ha activado la respuesta de alerta automática del cuerpo.

Durante una discusión familiar sobre resultados académicos, quien recibe críticas puede sentir una oleada de defensividad inmediata, interrumpiendo antes de escuchar completamente, porque la amígdala ha interpretado las palabras como ataque y ha desencadenado una respuesta emocional rápida.

Alguien que tuvo una mala experiencia presentando en público puede sentir ansiedad intensa al ver un espacio vacío días antes de una exposición, porque la amígdala asoció ese contexto con peligro y activa la alarma anticipadamente.

## **La publicación**

LeDoux, J. E. (1984). Subcortical efferent projections of the medial geniculate nucleus mediate emotional responses conditioned to acoustic stimuli. *Journal of Neuroscience*, 4(3), 683-698.

El estudio demostró que las respuestas emocionales frente a sonidos no dependen de la corteza cerebral, sino de estructuras más profundas. En experimentos con ratas, al eliminar partes del tálamo auditivo, los animales dejaban de mostrar reacciones emocionales asociadas al sonido aunque seguían oyendo. Esto indicó que el procesamiento emocional puede ocurrir por vías rápidas sin necesidad de pasar por las áreas racionales, revolucionando nuestra comprensión de cómo funciona la respuesta emocional.

## **El autor**

Joseph E. LeDoux (nacido el 7 de diciembre de 1949, Eunice, Luisiana)

Neurocientífico estadounidense, actualmente Henry and Lucy Moses Professor de Ciencia en la Universidad de Nueva York y director del Emotional Brain Institute. Su investigación se ha centrado en los circuitos de supervivencia y los mecanismos de la memoria emocional relacionados con las emociones como el miedo y la ansiedad. Destaca su desarrollo de la noción de dos caminos sensoriales hacia la amígdala: la "vía baja" (rápida) para las respuestas de comportamiento ante amenazas, y la "vía alta" (más lenta y procesada). Un enfoque clave en su trabajo reciente es la diferenciación entre las respuestas automáticas de amenaza y la experiencia consciente del miedo, que solo ocurre a través de circuitos que permiten el procesamiento reflexivo. Además de sus numerosas publicaciones académicas, LeDoux es conocido por ser el vocalista y compositor de la banda The Amygdaloids.



## Establecer límites

Este bloque recoge propuestas para abordar conversaciones difíciles y establecer normas de convivencia de forma efectiva. Se trata de aprovechar los momentos de calma para dialogar sobre lo que importa, en lugar de reaccionar en plena crisis emocional. Estas formas reconocen que cuando la alarma emocional está activada, la capacidad de razonar y escuchar se reduce drásticamente en todas las personas implicadas.

### Límites en frío

Se abordan los temas delicados que supongan una crisis de ansiedad en un momento distanciado, no durante la ansiedad misma.

#### Opciones

- Se espera a que pase el momento de tensión inmediata y se programa una conversación específica para otro día, en un espacio tranquilo y con tiempo suficiente para dialogar sin prisas.
- Se establece un ritual para estas conversaciones importantes: un lugar específico fuera del espacio habitual de conflicto, un momento del día donde todos estén descansados, y una duración acordada previamente.

#### Por ejemplo,

El domingo por la tarde, después de descubrir que no se completaron las tareas escolares, en lugar de reaccionar inmediatamente, se dice "hablamos de esto mañana después de cenar" y al día siguiente se conversa en la terraza, con ambas partes más calmadas. Se lleva un papel y un bolígrafo para anotar los acuerdos a los que se llegue, y la conversación empieza preguntando "¿qué pasó?" en lugar de "¿por qué no lo hiciste?".

#### Comentarios

"Distanciada, para aprovechar la amígdala. Se trata de no abordar los temas delicados o que supongan una crisis de ansiedad en el mismo momento de la ansiedad." Esta forma reconoce que cuando la amígdala está activada, la parte responsable del razonamiento y la toma de decisiones reflexivas funciona con menos capacidad. Distanciar el momento de hablar permite que ambas partes accedan a su capacidad de pensar con claridad, buscar soluciones genuinas y escuchar perspectivas ajenas. Además, "distanciar el hablar también hace que se piense mejor, que no hayan excusas tan preparadas y que se pueda buscar mejores soluciones que bajo la sorpresa de la decepción o traspaso de un límite." Este enfoque transforma las "broncas" reactivas en conversaciones productivas donde realmente se pueden establecer límites claros, consecuencias razonables y compromisos mutuos.

## Responsabilizarse: delegar y valorar

### ◆ Autocontrol según Bandura

En 1977, Albert Bandura definió el autocontrol como la capacidad que tiene una persona para regular su propio comportamiento mediante procesos de autoobservación, autoevaluación y autorrefuerzo. Según su teoría, el autocontrol no depende solo de la fuerza de voluntad, sino que se aprende observando modelos, estableciendo metas personales y aplicando recompensas o consecuencias internas para mantener una conducta deseada. Bandura explicó que las personas desarrollan autocontrol cuando son capaces de supervisarse a sí mismas, juzgar si su actuación coincide con sus propios estándares y reaccionar emocionalmente ante esos juicios, fortaleciendo así su sentido de autoeficacia: la creencia en la propia capacidad para actuar con éxito.

#### **La publicación**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Este artículo revolucionó la comprensión del comportamiento humano al situar la autoeficacia como elemento central del cambio conductual. Bandura propuso que la creencia en las propias capacidades determina el esfuerzo que se dedica a una tarea y la persistencia ante dificultades, transformando radicalmente los enfoques previos centrados exclusivamente en refuerzos externos.

#### **El autor**

Albert Bandura (4 de diciembre de 1925, Mundare, Alberta, Canadá – 26 de julio de 2021, Stanford, California, Estados Unidos)

Influyente psicólogo canadiense-estadounidense que ejerció como profesor en la Universidad Stanford. Bandura se centró en estudios de tendencia conductual-cognitiva, logrando una influencia decisiva en la transición entre el conductismo y la psicología cognitiva. Es mundialmente reconocido por su trabajo en la teoría del aprendizaje social, que establece que gran parte de lo que aprendemos se produce en el medio social a través de la observación de modelos. El contexto empresarial emergente de las décadas de 1970 y 1980, marcado por la creciente competencia y la necesidad de trabajadores más autónomos, influyó directamente en la expansión de sus conceptos. Otras contribuciones clave incluyen haber diseñado el célebre experimento del muñeco Bobo sobre el comportamiento agresivo. A lo largo de su trayectoria, fue presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología en 1974 y, en 2002, se situó como el cuarto psicólogo más citado de todos los tiempos.

# ◆ Participación legítima periférica según Jean Lave

El concepto de participación legítima periférica, propuesto por Jean Lave y Etienne Wenger, explica cómo las personas aprenden al integrarse poco a poco en una comunidad o grupo donde otros ya dominan ciertas prácticas. Se empieza observando desde el borde, ayudando en pequeñas tareas, y con el tiempo se va participando más activamente hasta convertirse en parte central del grupo. Esa participación "periférica" es legítima porque, aunque aún no se sea experto, se tiene un lugar reconocido y valioso dentro de la comunidad. Aprender, en este sentido, es crecer dentro de una comunidad que acoge, guía y permite asumir responsabilidades cada vez mayores.

## Ejemplos:

En una cocina familiar, alguien comienza lavando verduras mientras observa cómo se prepara un plato tradicional, luego empieza a cortar ingredientes siguiendo indicaciones, y eventualmente coordina la preparación completa del mismo plato, habiendo aprendido mediante participación creciente.

## La publicación

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press.

## La autora

Jean Lave (nacida en 1939). Antropóloga social estadounidense y profesora emérita de geografía en la Universidad de California, Berkeley, cuyo trabajo desafía las teorías convencionales de educación. Lave completó su B.A. en la Universidad de Stanford y obtuvo su doctorado en antropología social en la Universidad de Harvard en 1968. Es ampliamente conocida por teorizar la participación cambiante en prácticas en curso, y por ser pionera en las teorías de aprendizaje situado y comunidades de práctica. Previamente, en 1988, publicó *Cognition in Practice*, una obra que explora el uso de la aritmética fuera de los contextos escolares. A lo largo de su carrera, ha recibido reconocimientos como el Premio de Investigación Sylvia Scribner en 1994 y un Lifetime Achievement Award en 2013.



## Delegar y participar

Este bloque recoge propuestas que permiten distribuir responsabilidades y crear espacios compartidos. Se trata de generar situaciones donde quien crece participa activamente, asume tareas progresivas y se siente parte valiosa de un proceso común, no como alguien que debe obedecer órdenes sino como alguien que contribuye desde su lugar. Estas formas fomentan la autonomía real mediante la experiencia práctica junto a otros.

### Compartir y delegar

Se realizan actividades cotidianas junto a quien aprende, delegando tareas concretas y corresponsabilizando en el proceso.

#### Opciones

Se cocina junto a otros, asignando tareas específicas como lavar, cortar, medir ingredientes o vigilar tiempos, permitiendo que participen activamente en cada fase de la preparación.

Se realiza bricolaje o reparaciones domésticas invitando a sostener herramientas, medir distancias, elegir materiales o ejecutar pasos sencillos bajo supervisión cercana.

Se organizan tareas de mantenimiento del hogar o del espacio de estudio distribuyendo responsabilidades según capacidades, rotando roles y celebrando los resultados conseguidos en equipo.

#### Por ejemplo,

A las 18:00 en la cocina, alguien lava las patatas mientras otro pela las cebollas, se habla del plato que se prepara y se decide juntos cuánto tiempo necesita cada ingrediente en el fuego. La conversación fluye sobre el día de cada uno mientras las manos están ocupadas, y al terminar se come algo que se ha preparado entre todos.

#### Comentarios

Estas situaciones generan experiencias reales porque quien participa no está simplemente obedeciendo órdenes sino tomando decisiones, resolviendo problemas concretos y sintiendo que su contribución importa. La corresponsabilidad genera autocontrol genuino porque se experimenta directamente la relación entre las propias acciones y los resultados colectivos. "No es ordenar, es delegar" resume perfectamente esta distinción: se confía en la capacidad del otro y se reconoce su aporte, lo cual fortalece su sentido de autoeficacia mucho más que cualquier instrucción vertical.



## Cooperativas de estudio

Se forman grupos donde quienes estudian se ayudan mutuamente y comparten responsabilidades sobre su propio proceso.

### Opciones

Se crea un grupo reducido de tres a cinco personas que se reúnen semanalmente para estudiar juntas, explicarse conceptos difíciles y resolver dudas de forma colaborativa.

Se establece un sistema de turnos donde cada miembro del grupo prepara y presenta un tema específico al resto, asumiendo temporalmente el rol de facilitar la comprensión de los demás.

Se organiza un espacio virtual o presencial donde se comparten recursos, se plantean preguntas abiertas y se celebran los avances individuales y colectivos del grupo.

### Por ejemplo,

Los miércoles a las 17:30 en la biblioteca municipal, tres personas abren sus apuntes de historia, cada una explica un periodo diferente y entre todas van armando una línea temporal común en una cartulina grande. Quien explica mejor la Revolución Francesa se encarga de ese tramo, y quien domina la Edad Media se ocupa del suyo.

En un grupo de WhatsApp, alguien comparte una duda sobre ecuaciones el domingo por la noche, otra persona responde con un video explicativo que grabó esa tarde y una tercera añade ejercicios similares que encontró útiles. El lunes llegan a clase habiendo trabajado el tema desde tres perspectivas distintas.

### Comentarios

Las cooperativas de estudio funcionan porque transforman una actividad solitaria en proceso social. Cuando alguien explica a otro, consolida su propia comprensión y desarrolla habilidades de comunicación. Quien recibe ayuda experimenta formas alternativas de entender el mismo contenido y se siente acompañado en sus dificultades. "Hacer que ayuden, montar grupos de acompañamiento" crea redes de apoyo mutuo donde la responsabilidad se distribuye y nadie carga solo con el peso del estudio.

## Adicciones digitales

Este bloque ofrece un contexto necesario para comprender qué son realmente las adicciones, por qué los adolescentes son especialmente vulnerables a ellas y cuál es la situación actual en España.

Comprender estos mecanismos permite acompañar desde la comprensión y no desde el pánico, y da sentido a todas las propuestas prácticas que se ofrecen en el resto del curso.



### Entender qué es realmente una adicción

Cuando se habla de adicción, es importante comprender que no se trata solo de "dependencia de sustancias nocivas". La palabra tiene una historia compleja: viene del latín y originalmente significaba "entregarse a algo". Hoy entendemos que las adicciones incluyen tanto sustancias como comportamientos, y que la clave está en la dosis y el contexto. Como explicaba Antonio Escohotado, las sustancias pueden ser remedio o veneno según cómo se usen. Comprender esta complejidad ayuda a tener conversaciones más matizadas sobre los riesgos reales que se enfrentan.

Sin embargo, aceptar esta complejidad no es fácil. Existe la tentación de simplificar: o se demoniza todo o se minimiza el problema. Hablar de "dosis y contexto" puede parecer una puerta abierta a la permisividad, y muchas familias temen que explicar los matices sea lo mismo que quitar importancia al riesgo. Además, la velocidad a la que cambian las plataformas digitales hace que la información se quede obsoleta rápidamente.

Con todo, comprender el fenómeno en su complejidad es la base para actuar con criterio. Las familias que entienden los mecanismos que hay detrás de una adicción pueden detectar señales tempranas, mantener conversaciones honestas y tomar decisiones informadas en lugar de reaccionar desde el miedo o la improvisación.



### Las trampas evolutivas: ser vulnerable

Nuestros cuerpos fueron diseñados durante millones de años para buscar cosas que nos ayudaban a sobrevivir: azúcar para energía, señales de peligro para protegernos, atractivo físico para reproducirnos. El problema es que el mundo moderno ha creado versiones artificiales e intensificadas de estos estímulos naturales. Un experimento con gaviotas lo ilustra perfectamente: los polluelos picoteaban con más entusiasmo un palo artificial con rayas rojas que el pico real de su madre, porque el palo exageraba las características que sus sistemas buscaban. Esto mismo les pasa a los adolescentes: sus cuerpos responden con más intensidad a azúcares procesados, pantallas o nicotina que a sus equivalentes naturales. No es debilidad de carácter ni falta de voluntad: es que el mundo ha evolucionado más rápido que nuestra biología.

La dificultad reside en que esta vulnerabilidad es invisible. Los adolescentes no perciben que están siendo manipulados, y las familias pueden confundir una respuesta biológica con un problema de actitud o de educación. Además, las empresas tecnológicas invierten millones en perfeccionar estos mecanismos, lo que genera una asimetría enorme entre la capacidad individual de resistencia y el poder del diseño industrial.

Entender esta trampa evolutiva no elimina el problema, pero cambia radicalmente la forma de abordarlo. En lugar de culpar o castigar, se puede acompañar con empatía y crear entornos que reduzcan la exposición a estos estímulos exagerados, protegiendo así un sistema que simplemente no fue diseñado para el mundo actual.



## El ejemplo del azúcar: el engaño

Para entender cómo funcionan estas trampas, se puede pensar en algo cotidiano: el azúcar. Cuando se come algo dulce, el intestino detecta la glucosa y envía señales directas que generan placer y ganas de comer más. Este sistema evolucionó cuando encontrar alimentos dulces como frutas maduras era difícil y necesario para sobrevivir. Pero ahora, con supermercados llenos de productos ultraprocesados con azúcares concentrados, ese mismo mecanismo que nos salvó en el pasado nos perjudica. Por eso los edulcorantes artificiales no satisfacen igual: se detecta que no hay glucosa real y no se libera la misma recompensa.

El reto es que esta analogía, aunque útil, puede parecer lejana al problema de las pantallas. Algunas familias pueden pensar que comparar el azúcar con las redes sociales es exagerado, o que "un poco de móvil no hace daño". La frontera entre uso razonable y uso problemático es difusa, y cada familia la dibuja en un sitio diferente.

Aun así, esta comparación ayuda a explicar con sencillez por qué se sienten antojos tan fuertes por ciertos estímulos y por qué se necesita ser consciente de lo que se consume, tanto en alimentación como en pantallas. Comprender el mecanismo es el primer paso para poder gestionarlo.



## Del tabaco a las pantallas: otros engaños

Cada sustancia o comportamiento adictivo "engaña" a nuestro organismo de forma diferente, pero todos explotan sistemas que evolucionaron con propósitos útiles. El tabaco secuestra los receptores diseñados para la memoria, liberando dopamina sin ningún beneficio real. La pornografía bombardea con infinitos estímulos sexuales que jamás existirían naturalmente. Y las pantallas explotan nuestra curiosidad innata: cada notificación, cada vídeo nuevo, cada like activa nuestro sistema de recompensa. Como padres y madres, se necesita entender que cuando un hijo o hija "no puede soltar el móvil", no está siendo caprichoso: está luchando contra sistemas diseñados por ingenieros expertos en capturar atención, que explotan deliberadamente las vulnerabilidades de organismos en desarrollo.

La dificultad aquí es doble: por un lado, las personas adultas también están atrapadas en estos mismos mecanismos, lo que dificulta predicar con el ejemplo. Por otro, prohibir totalmente la tecnología puede ser contraproducente y generar más deseo. No existe una fórmula sencilla para encontrar el equilibrio.

Sin embargo, conocer cómo funcionan estos mecanismos permite tomar decisiones más informadas. No se trata de demonizar la tecnología sino de entender que no es neutral, que está diseñada para capturar atención, y que los adolescentes son especialmente vulnerables por razones biológicas, no por falta de carácter.



## La situación real en España

Los datos recientes muestran una realidad mixta que conviene conocer. Por un lado, hay buenas noticias: los adolescentes están fumando menos que nunca y el consumo de alcohol, aunque sigue siendo alto, está bajando en general. Pero por otro lado, surgen nuevas preocupaciones: casi la mitad consume bebidas energéticas regularmente, el uso de ansiolíticos está aumentando, más del 60% de adolescentes de 13 a 17 años ha accedido a pornografía con una edad media de inicio a los 12 años, y prácticamente todos acceden a internet diariamente.

Estos datos pueden generar alarma excesiva o, paradójicamente, normalización: "si todos lo hacen, no será tan grave". Ambas reacciones son comprensibles pero poco útiles. Además, las estadísticas cambian rápidamente y lo que hoy es un dato puede quedar obsoleto en meses.

Lo valioso de conocer estos números es que permiten situar la experiencia familiar en un contexto más amplio. No se trata de alarmarse hasta la parálisis, sino de ser conscientes de los retos específicos que enfrentan los hijos e hijas, muy diferentes a los que enfrentaron las generaciones anteriores en su juventud.



## El dilema de las pantallas: el equilibrio

Como familias, se enfrenta una pregunta difícil: ¿cuánto tiempo de pantalla es demasiado? Los expertos recomiendan restricciones específicas durante la infancia, y muchos sugieren retrasar la entrega del primer móvil hasta la adolescencia. La analogía es clara: dar un smartphone a un niño pequeño es como entregarle las llaves de un coche. El problema es que todavía no existen redes sociales ni contenidos digitales verdaderamente diseñados para el desarrollo saludable. Sin embargo, un reciente estudio aporta cierta tranquilidad: aunque la tecnología está cambiando comportamientos, no está alterando estructuralmente los cuerpos en desarrollo.

La mayor dificultad es que cada familia vive una realidad diferente: horarios laborales, número de hijos, acceso a espacios de ocio, red de apoyo. Lo que funciona en un hogar puede ser imposible en otro. Además, la presión social entre iguales hace que establecer límites suponga a veces aislar socialmente al adolescente.

A pesar de todo, se trata de ser prudentes y establecer límites claros sin caer en pánico excesivo ni prohibiciones absolutas que pueden ser contraproducentes. El objetivo es acompañar con criterio, adaptando las decisiones a cada momento evolutivo y a cada contexto familiar concreto.

## Lo aparente y lo real

Las pantallas funcionan porque dan la información de que aparentemente se está aprendiendo, cuando se ve un vídeo corto o se recibe un reconocimiento al obtener un like. Los procesos reales son mucho más ricos y tienen muchos más componentes que simplemente ver un reel. Requieren práctica, acercamiento a la realidad, concentración y tiempo de calidad; requieren una continuidad en el tiempo, materiales que reflejen un recorrido hecho. Pero un pequeño input de dopamina desorganizado, donde se cree que se ha entendido algo aisladamente, sí le da al organismo la señal de comprensión y le hace creer que aprende. Sin embargo, es igual que tomar golosinas: se pueden masticar y tragar como una verdura, pero no nutren.

La dificultad es que esta distinción no es obvia para quien la vive. Un adolescente que ve documentales en YouTube puede sentir genuinamente que está aprendiendo, y en parte tiene razón: algo queda. La frontera entre consumo pasivo y exploración activa no siempre es nítida, y las familias pueden caer en debates estériles sobre qué cuenta y qué no.

Lo importante es retomar la conciencia de que los caminos del esfuerzo sostenido, aunque parezcan más lentos y menos atractivos, son los que realmente nutren. Las pantallas han llevado a apartar estos caminos por considerarlos aburridos o costosos, pero son precisamente los que generan satisfacción profunda y crecimiento real. Por ello es importante iniciar caminos prácticos como los que en este curso se describen.

## Valorar

Este bloque incluye formas de reconocer y celebrar el esfuerzo, los logros y los momentos valiosos del proceso de crecimiento. Valorar no significa elogiar vacío ni exigir resultados perfectos, sino documentar y dar visibilidad a los momentos donde se está viviendo genuinamente, creando una memoria positiva del propio proceso que refuerza la autoeficacia y la motivación intrínseca.

### Fotos de valoración

Se capturan con la cámara momentos donde se está viviendo una situación de esfuerzo o de logro positiva.

#### Opciones

Se fotografía a alguien mientras lee concentrado en su espacio de estudio, capturando la postura, la luz y el ambiente que favorecen su concentración, y se coloca la imagen en un lugar visible del hogar.

Se toma una foto al finalizar un trabajo importante, mostrando el resultado final junto a la persona que lo realizó, y se guarda como registro de un logro concreto alcanzado.

Se hace una colección de imágenes que documenten diferentes momentos del proceso: el inicio de un proyecto, momentos de dificultad superada, celebraciones pequeñas tras avances importantes.

#### Por ejemplo,

Un martes por la tarde, se captura una imagen de alguien sentado en el sofá con un libro abierto, las piernas cruzadas, una taza de té al lado, y esa foto se imprime y se pega en el corcho de la cocina. Cada vez que se pasa por la cocina, esa imagen recuerda que en esta casa se dedica tiempo a leer y eso tiene valor.

El viernes después de entregar un trabajo de clase, se toma una fotografía del documento terminado junto a quien lo hizo, con una sonrisa y el gesto de pulgar arriba, y se envía al grupo familiar. La abuela responde con un audio de felicitación y ese pequeño gesto multiplica el reconocimiento.

#### Comentarios

"Hacer por ejemplo una foto mientras lee y ponerla en casa o hacer fotos cuando ha acabado un trabajo de clase importante es darle valor al estudio." Las imágenes funcionan como recordatorio tangible de que el esfuerzo existe y merece reconocimiento. No se trata de documentar solo resultados finales perfectos sino de celebrar el proceso mismo: la concentración sostenida, la dedicación invertida, la superación de obstáculos. Ver estas imágenes regularmente refuerza la identidad como persona que se esfuerza, que logra cosas, creando así un sentido de autoeficacia visual y concreto.

# Sus historias

Se invita a seleccionar y contar tres acontecimientos del día y tres cosas nuevas que se hayan descubierto.

## Opciones

Se establece un momento del día, como la cena o antes de dormir, donde cada persona cuenta tres cosas que le pasaron ese día, escogiendo conscientemente qué quiere compartir y cómo quiere narrarlo.

Se propone elegir tres descubrimientos del día: pueden ser conceptos nuevos de clase, hallazgos prácticos, reflexiones personales o cualquier cosa que se haya incorporado a la comprensión del mundo.

Se practica pensar antes de hablar, tomando unos segundos para seleccionar las historias más valiosas y decidir cómo contarlas de forma clara e interesante para los demás.

## Por ejemplo,

A las 21:00 en el salón, alguien cuenta que en el recreo descubrió un atajo nuevo para llegar al patio, que en matemáticas entendió por fin las fracciones con un ejemplo de pizza, y que aprendió una palabra nueva en inglés que le pareció graciosa. Mientras habla, el resto escucha sin interrumpir, y después alguien pregunta por la palabra en inglés y se ríen juntos.

Antes de apagar la luz, se comparten tres momentos: una conversación interesante con un compañero, un error cometido en un ejercicio que ayudó a entender mejor el concepto, y una observación curiosa sobre cómo crecen las plantas del jardín. La persona adulta también comparte sus tres momentos del día, y así la escucha es mutua.

## Comentarios

"Hablar de ellos y ellas, hacer que piensen 3 historias que le han pasado hoy y contarlos, que escuchen luego alguna otra que le queramos contar, también que seleccionen 3 aprendizajes nuevos y los comenten en casa, pensar antes de hablar, enseñar a que piensen cómo quieren contar." Esta práctica desarrolla múltiples habilidades simultáneamente: la capacidad de seleccionar información relevante, organizar narrativas coherentes, comunicarse con claridad y reflexionar sobre el propio día. Además, crea un espacio de escucha mutua donde todos participan activamente, fortaleciendo vínculos y demostrando que lo que cada uno vive y descubre tiene valor e interés para los demás.

## Concentración

Este bloque recoge propuestas para crear espacios físicos y rutinas que favorezcan la atención sostenida y reduzcan las distracciones digitales. Se trata de preparar las condiciones necesarias para que el estudio pueda ocurrir, reconociendo que en un entorno saturado de estímulos electrónicos, la concentración no surge espontáneamente sino que necesita un contexto que la facilite y la proteja.



### Ambientar el lugar

Se prepara el espacio donde se va a estudiar prestando atención a la iluminación, temperatura y ausencia de distracciones visuales o auditivas.

#### Opciones

Se puede ajustar la luz natural y añadir una lámpara de escritorio con luz cálida para crear un ambiente acogedor pero funcional.

Se pueden colocar plantas, objetos inspiradores o cuadros que den personalidad al espacio sin saturarlo.

Se puede verificar que la temperatura sea confortable y que haya buena ventilación para mantener el aire fresco.

#### Por ejemplo,

A las 17:00, en una habitación con luz natural entrando por la ventana, con una mesa despejada y una silla cómoda a la altura adecuada, con todos los materiales organizados en un estante cercano. No hay pantallas a la vista excepto las estrictamente necesarias, y la puerta está entreabierta para no generar sensación de encierro.

Durante la tarde, con música suave de fondo apenas audible, temperatura agradable, ventana entreabierta y una planta en la esquina del escritorio. Se ha acordado previamente que ese rincón es para estudiar, y toda la familia lo respeta como un espacio protegido.

#### Comentarios

Cuando las pantallas dominan todos los espacios de la casa, el estudio se vuelve difícil. Crear un ambiente físico específico, libre de dispositivos y con elementos que inviten a la concentración, es un primer paso fundamental. Las familias que han trabajado esta idea comentan que "desde que preparamos su rincón sin dispositivos electrónicos a la vista, se sienta con más ganas" o "tener un espacio alejado de la tele y la consola le ayuda a desconectar". Funciona porque establece una barrera física entre el mundo digital y el espacio de estudio.



# Separación física de dispositivos

Se colocan los dispositivos móviles, tablets y consolas en otra habitación durante las sesiones de estudio para eliminar la tentación de utilizarlos.

## Opciones

Se puede establecer un lugar específico y fijo en casa donde se depositen siempre los dispositivos durante el tiempo de concentración, como una cesta o cajón designado.

Se pueden configurar los dispositivos en modo avión antes de separarlos físicamente para evitar ansiedad por notificaciones perdidas.

Se puede informar a familiares y amistades sobre los horarios en que se estará estudiando sin acceso al dispositivo.

## Por ejemplo,

A las 18:00, toda la familia deja sus móviles en una cesta del salón, y durante dos horas nadie los toca mientras cada persona realiza sus tareas. El gesto es colectivo: las personas adultas también participan, y eso elimina la sensación de injusticia o imposición unilateral.

Antes de empezar los deberes, se entrega la tablet, que se guarda en un armario cerrado hasta terminar. Las primeras semanas cuesta, pero al cabo de un mes se convierte en algo automático y la resistencia desaparece casi por completo.

## Comentarios

La adicción a las pantallas se alimenta de la accesibilidad inmediata. Un niño o niña con el móvil al alcance durante el estudio está en una batalla constante contra la tentación, una batalla que raramente se gana por voluntad pura. La separación física es mucho más efectiva que los límites verbales porque elimina la necesidad de resistirse. Muchas familias han observado que "al principio protestaba, pero ahora lo hace automáticamente y estudia de verdad". Funciona porque reconoce que en lugar de pedir un autocontrol imposible, se crea distancia física que hace innecesaria esa resistencia constante.



## App de desconexión móvil

Se instala la aplicación Forest en el dispositivo móvil, que permite generar momentos de concentración fuera del móvil, y se configura junto con plugins de bloqueo web para restringir el acceso a sitios que distraen.

### Opciones

Se pueden configurar plugins de bloqueo web como BlockSite en navegadores para restringir el acceso a redes sociales y plataformas que generen distracción recurrente durante el horario de estudio.

Se puede personalizar la lista de sitios bloqueados en familia, decidiendo juntos qué páginas interfieren con el estudio.

Se puede revisar semanalmente la efectividad de los bloqueos, ajustando la lista según los patrones de distracción observados.

### Por ejemplo,

Se configuran juntos BlockSite para que YouTube, Instagram y juegos online no se puedan abrir de 17:00 a 20:00 los días de diario. La decisión se toma entre todos, explicando el porqué, y se revisa cada dos semanas para valorar si los horarios funcionan o necesitan ajuste.

Durante la hora de deberes, se activa Forest que bloquea las apps del móvil, y si se intenta abrir algo, el árbol virtual comienza a morir. El elemento de juego convierte el bloqueo en un reto en lugar de un castigo, y se puede comparar quién tiene el bosque más grande a final de semana.

### Comentarios

Las adicciones digitales en preadolescentes y adolescentes no se solucionan con fuerza de voluntad porque los circuitos de autocontrol aún están en desarrollo mientras que las plataformas digitales están diseñadas por ingenieros expertos en capturar atención. Estas herramientas crean barreras externas necesarias. Las familias descubren que "necesitaba ese límite externo porque pretender que se controle solo es injusto". Funciona porque traslada la responsabilidad del autocontrol a sistemas externos que equilibran la desigualdad entre la voluntad individual y el diseño industrial de la adicción.



# Pequeñas meditaciones de transición

Se dedican unos minutos breves de respiración consciente para calmarse y hacer transiciones entre una actividad y otra, como pasar de jugar en el parque a hacer los deberes, o de ver una pantalla a sentarse a estudiar.

## Opciones

Se pueden hacer 2-3 minutos de respiraciones lentas y profundas en el momento exacto de llegar a casa, antes de entrar a la habitación de estudio.

Se puede crear un espacio de transición sentándose en un lugar específico donde siempre se hace esta pausa antes de cambiar de actividad.

Se pueden contar 10 respiraciones prestando atención a cómo entra y sale el aire, permitiendo que el cuerpo y la mente cambien de ritmo.

## Por ejemplo,

Después de llegar del parque corriendo y agitados, se sientan juntos en el sofá durante tres minutos, respiran profundo y dejan que la energía se calme antes de sacar los libros. No se habla de deberes todavía: solo se respira y se deja que el cuerpo pase de un estado a otro.

Tras apagar la tablet después de ver un episodio, se queda dos minutos sentado con los ojos cerrados respirando, transitando del mundo digital al mundo del estudio. Al principio parece raro, pero pronto se convierte en una señal clara de que empieza otra fase del día.

## Comentarios

Las pantallas generan un estado acelerado, disperso y superficial que es opuesto a lo que requiere la concentración. Pasar bruscamente de una actividad estimulante directamente a estudiar crea fricción y resistencia. Estas pequeñas meditaciones funcionan como un "cambio de marchas" corporal, permitiendo que el sistema nervioso se ajuste al nuevo tipo de actividad. Las familias que las practican reportan que "esos dos minutos de respiración después de la pantalla cambian completamente su disposición para estudiar". Funciona porque crea un espacio intermedio donde el cuerpo puede bajar revoluciones, evitando el choque directo entre estados tan diferentes.



# Ritual de arranque

Se crea un ritual específico de arranque como escribir en una libreta el objetivo del momento de estudio o realizar una leve organización antes de comenzar la tarea principal.

## Opciones

Se puede establecer una secuencia fija de 3-5 acciones simples que siempre se realicen en el mismo orden antes de cada sesión.

Se pueden incluir elementos físicos específicos como preparar una bebida, ordenar materiales o ajustar la iluminación como parte del ritual.

Se puede dedicar 2-3 minutos a escribir manualmente los objetivos específicos de la sesión antes de empezar.

## Por ejemplo,

Cada tarde, el ritual es: preparar un vaso de agua, ordenar la mesa, escribir en la libreta "Hoy voy a terminar...", y encender la lámpara de escritorio. Estas cuatro acciones se hacen siempre en el mismo orden, y con el tiempo se convierten en la señal automática de que empieza el estudio.

Antes de cada sesión, se pone una playlist específica, se abre la ventana para ventilar, y se revisa el horario del día en la pizarra. La música siempre es la misma y actúa como ancla: al sonar, el cuerpo ya sabe qué toca.

## Comentarios

Los rituales reducen la resistencia a empezar porque automatizan las primeras acciones, pero su función más profunda en contextos de adicción digital es crear transiciones claras. Para niños y niñas atrapados en bucles de consumo digital, el ritual marca una frontera clara: "ahora termina el tiempo de pantallas, comienza otra cosa". En lugar de tener que decidir constantemente "¿dejo el móvil?", el ritual crea un camino automático. Muchas familias descubren que "desde que tenemos el ritual, ya no hay negociaciones infinitas sobre soltar la tablet". Funciona porque transforma el momento más conflictivo —la desconexión— en algo predecible y estructurado.



# Cuidar el cuerpo

Se mantiene una alimentación adecuada, ejercicio regular y descanso suficiente como bases fundamentales para la energía y el rendimiento durante el estudio.

## Opciones

Se pueden planificar meriendas ligeras pero nutritivas antes de las sesiones de estudio para mantener energía estable, como fruta, frutos secos o yogur.

Se puede hacer ejercicio suave como caminar o jugar 15-20 minutos antes de estudiar para activar la circulación y oxigenar el cuerpo.

Se pueden evitar comidas muy pesadas antes del horario de estudio porque causan somnolencia y dificultan la concentración.

## Por ejemplo,

Antes de sentarse a hacer los deberes, se merienda juntos unas manzanas con frutos secos, tomando el tiempo para comer tranquilamente y conversar. No se habla todavía de notas ni de tareas: ese momento es para comer, compartir y recargar energía antes de ponerse a trabajar.

Los días de estudio intenso, se sale a dar un paseo de 15 minutos por el barrio antes de empezar, respirando aire fresco y moviendo el cuerpo. La caminata permite además una transición natural entre el tiempo de ocio y el tiempo de concentración.

## Comentarios

Ninguna propuesta contra las adicciones digitales funciona si el cuerpo no está bien cuidado. Un niño o niña con hambre, sueño insuficiente o sedentarismo busca en las pantallas la energía artificial que su cuerpo debilitado no puede generar. Las familias que atienden estos aspectos básicos comentan que "desde que duerme bien y come sin pantallas delante, ya no busca el móvil por ansiedad" o "el ejercicio diario ha reducido su necesidad compulsiva de pantallas". Es la base fundamental: un cuerpo sano tiene recursos propios de energía y regulación emocional, reduciendo la dependencia de estímulos artificiales externos.

## Apertura

Este bloque recoge propuestas para reconstruir vínculos familiares y abrir espacios de conexión genuina que las pantallas han ido erosionando. Se trata de crear momentos de calidad donde la presencia es plena, la escucha es real y los intereses de cada persona encuentran un lugar donde ser compartidos. Estas formas reconocen que la mejor manera de competir con el atractivo de las pantallas no es prohibir, sino ofrecer experiencias más ricas y satisfactorias en la vida real.

### Conversar

Se prepara un espacio confortable para conversar sobre lo que se está descubriendo y viviendo, estableciendo un diálogo donde se puedan compartir ideas y experiencias. Con interés, no con juicio.

#### Opciones

Se puede iniciar el diálogo con preguntas abiertas que inviten a compartir lo que parece más interesante o difícil del día.

Se mantiene una escucha activa y respetuosa mientras se expresan ideas, profundizando a partir de las aportaciones sin corregir ni evaluar.

#### Por ejemplo,

Durante la cena, cada persona de la familia comparte algo que le llamó la atención ese día, escuchándose mutuamente con interés y haciendo preguntas. No se habla de notas ni de deberes: se habla de lo que despertó curiosidad, de lo que sorprendió, de lo que hizo reír o pensar. El tono es de conversación, no de interrogatorio.

Después de terminar los deberes, se sientan juntos en el sofá durante 10 minutos para conversar sobre qué fue lo más interesante o lo más difícil. La persona adulta también comparte algo de su jornada, y la conversación fluye en ambas direcciones sin que nadie lleve el control.

#### Comentarios

En hogares donde las pantallas han reemplazado las conversaciones, recuperar el diálogo genuino es revolucionario. Cuando niños y niñas sienten que alguien se interesa genuinamente por lo que están viviendo —más allá de las calificaciones—, la motivación intrínseca despierta y reduce la necesidad de buscar validación en likes y comentarios digitales. Las familias comentan que "desde que conversamos sobre lo que aprende sin mirar el móvil ninguno, me cuenta con entusiasmo cosas que antes solo compartía en redes". Funciona porque transforma la experiencia diaria en algo relacional y valioso por sí mismo, sin necesidad de validación digital externa.



# Planificar momentos de a dos

Se reservan encuentros regulares donde solo el padre o la madre comparten tiempo de calidad individual con su hijo o hija, creando un espacio de acogida donde puedan abrirse y conversar sobre lo que realmente les importa.

## Opciones

Se puede establecer una cena mensual en un restaurante tranquilo, solo dos personas, donde el tiempo se dedica exclusivamente a conversar sin prisas ni interrupciones, creando un ritual especial que ambos esperan.

Se puede dedicar una tarde a ver juntos álbumes de fotos familiares, recordando momentos compartidos, contando historias del pasado y conectando generaciones en una actividad que naturalmente abre conversaciones profundas.

Se pueden planificar pequeñas excursiones de a dos como ir a caminar por la naturaleza, visitar un museo o simplemente tomar algo en una cafetería donde el ambiente invite al diálogo tranquilo.

## Por ejemplo,

Cada último viernes de mes, padre e hija van solos a cenar a un restaurante que eligen por turnos, dejan los móviles en casa y dedican esa hora y media exclusivamente a conversar sobre cómo están realmente. No hay agenda ni temas obligatorios: se habla de lo que surja, y a veces surgen cosas que nunca saldrían en casa con todos presentes.

Los sábados por la tarde, madre e hijo sacan las cajas de fotos antiguas, se sientan en el sofá y van recordando, riendo, contando anécdotas, y en ese ambiente cálido surgen naturalmente conversaciones sobre preocupaciones actuales. Las fotos del pasado abren puertas al presente de una forma que la pregunta directa "¿cómo estás?" rara vez consigue.

## Comentarios

Para que niños, niñas y adolescentes se abran genuinamente, necesitan sentirse verdaderamente acogidos y escuchados sin competir con pantallas, hermanos u otras distracciones. Los momentos planificados de a dos crean ese espacio donde la atención es completa y exclusiva. Las familias que practican estos encuentros descubren que "en esas cenas mensuales me cuenta cosas que nunca salen en casa con todos" o "viendo las fotos juntos se abrió sobre su ansiedad de una forma que no había conseguido en meses". Funciona porque reemplaza tiempo superficial, interrumpido, con pantallas de por medio, por tiempo de calidad donde la presencia plena y la escucha genuina reconstruyen la confianza y el vínculo que las adicciones digitales erosionan.



# Compartir la pasión por un tema

Se identifica algo que apasiona genuinamente a un miembro de la familia y se comparte activamente ese entusiasmo, involucrando a los hijos e hijas en la actividad, mostrando el proceso y contagiando la emoción que genera.

## Opciones

Se puede dedicar tiempo regularmente a practicar juntos esa pasión, ya sea música, carpintería, cocina, jardinería, fotografía o cualquier actividad que genere entusiasmo real.

Se puede mostrar el proceso completo de la actividad apasionante, desde las dificultades hasta los momentos de satisfacción, permitiendo que vean el valor del compromiso sostenido.

Se pueden explorar juntos nuevos campos que podrían despertar pasiones propias, probando diferentes actividades hasta encontrar algo que entusiasme genuinamente.

## Por ejemplo,

Si a la madre o al padre le apasiona tocar guitarra, se dedica media hora cada sábado a tocar juntos, enseñando acordes, componiendo canciones sencillas y disfrutando de crear música. El primer mes suena horrible, pero la risa compartida ante los errores vale más que cualquier resultado perfecto. Al tercer mes, ya tienen una canción propia que tocan con orgullo.

El padre o la madre que ama la jardinería involucra a sus hijos e hijas en cultivar un pequeño huerto, mostrando la emoción de ver crecer las plantas, la paciencia que requiere y la satisfacción de cosechar. Se riega juntos cada tarde, se observan los cambios, se celebra el primer tomate y se aprende que algunas cosas necesitan semanas para dar fruto.

## Comentarios

Una de las propuestas más poderosas contra las adicciones digitales es cultivar pasiones alternativas que generen estados de recompensa similares o más intensos que las pantallas. Esto trasciende la tradicional educación en valores para adentrarse en una "educación en pasiones": el reconocimiento del poder transformador del entusiasmo genuino. Las familias que comparten pasiones descubren que "desde que hacemos cerámica juntos los domingos, apenas toca el móvil esos días porque está emocionado con sus creaciones" o "cuando le contagié mi pasión por la astronomía, encontró algo más fascinante que cualquier red social". Funciona porque estas nuevas pasiones abren mundos de acción en la vida real que resultan más atractivos y satisfactorios que las experiencias limitadas de las pantallas.



# Lista de ideas creativas

Se prepara junto con los hijos e hijas un conjunto de ideas originales sobre cómo pueden estudiar o presentar cada tema de forma diferente y creativa.

## Opciones

Se anota cada idea de forma concisa, priorizando aquellas que resulten más divertidas o motivadoras para cada tipo de contenido.

Se revisa periódicamente la lista para actualizarla, eliminando lo que ya no funciona e incorporando nuevas ideas según se descubre qué funciona mejor.

Se organizan las ideas por asignaturas o tipos de tarea para facilitar su consulta rápida cuando se necesite inspiración.

## Por ejemplo,

Se crea juntos una lista que incluye: "hacer un cómic del tema de historia", "explicar las fracciones con piezas de LEGO", "grabar un video-tutorial de inglés", "representar con plastilina las capas de la Tierra". Se pega en la pared del cuarto de estudio y cada vez que toca preparar un tema se consulta para elegir cómo abordarlo.

En un cuaderno especial van anotando cada nueva forma que se les ocurre de estudiar, y cuando tienen que preparar un tema consultan esa lista para elegir. Con el tiempo, el cuaderno se llena de ideas probadas, algunas con estrellas porque funcionaron especialmente bien y otras tachadas porque no encajaron.

## Comentarios

Cuando el estudio se vuelve monótono y repetitivo, las pantallas ganan por oferta de novedad constante. Tener un repertorio de formas creativas de estudiar compite con ese atractivo porque introduce variedad, elección y creatividad. Familias comentan que "desde que tienen la lista de ideas creativas, el estudio dejó de ser aburrido y ya no pide constantemente ver videos" o "disfruta más estudiando de formas variadas que consumiendo contenidos pasivamente". Funciona porque devuelve agencia creativa, transformando el estudio de obligación pasiva en actividad donde pueden expresarse, elegir y crear.



# Visitas a librerías y bibliotecas

Se planifican visitas regulares a librerías y bibliotecas donde se pueda explorar libremente diferentes secciones, descubrir libros que interesen y desarrollar el gusto por la lectura.

## Opciones

Se dedica tiempo a recorrer diferentes secciones prestando especial atención a áreas que conecten con los intereses actuales.

Se aprovecha la oportunidad para consultar con bibliotecarios o libreros sobre recomendaciones específicas para cada edad y gustos.

Se mantiene una actitud de curiosidad abierta, permitiendo descubrir áreas de conocimiento que inicialmente no se buscaban.

## Por ejemplo,

Cada sábado por la mañana se visita la biblioteca del barrio, hay una hora para explorar libremente y cada persona elige dos libros para llevar a casa. No hay condiciones sobre qué tipo de libro tiene que ser: cómics, novelas, libros de ciencia, atlas, lo que apetezca. La única regla es que se elige algo.

Una vez al mes se va juntos a una librería, se toma un chocolate mientras se hojean libros y se compra uno que haya llamado especialmente la atención. El paseo hasta la librería es parte del ritual, y la conversación de vuelta a casa gira inevitablemente sobre lo que cada uno ha descubierto entre las estanterías.

## Comentarios

En la era digital, las librerías y bibliotecas son refugios físicos donde el conocimiento existe sin algoritmos que decidan qué ver. Explorar libremente estantes permite encuentros fortuitos con libros que ningún algoritmo recomendaría, rompiendo las burbujas informativas digitales. Estar rodeados de libros, tocarlos, oler el papel, hojearlos crea una relación sensorial con el conocimiento que lo digital nunca alcanza. Familias comentan que "desde que vamos a la biblioteca cada semana, prefiere leer libros que navegar por redes" o "descubrió temas fascinantes que nunca hubiera encontrado en sus feeds personalizados". Funciona porque convierte la búsqueda de conocimiento en aventura de exploración libre, sensorial y sin el bombardeo que satura las plataformas digitales.

# **Recuerda: cómo aplicar las ideas prácticas**

Todas estas ideas son puntos de inspiración, no obligaciones. No se trata de una lista de tareas que se deban cumplir, sino de un repertorio de posibilidades para explorar según el contexto familiar único. Cada familia es diferente, cada hijo o hija es diferente, y lo que funciona maravillosamente en un hogar puede no tener sentido en otro.

Se invita a experimentar con estas propuestas: probar aquellas que resuenen, adaptarlas a la realidad propia, transformarlas según las necesidades. Este es un material para releer periódicamente, volver sobre él con nuevos ojos según los hijos e hijas crecen y las circunstancias cambian. Quizás algo que hoy parece imposible, dentro de seis meses cobra sentido.

La crianza y la educación son caminos artesanales y prácticos donde no existen fórmulas mágicas universales. Aquí, como en cualquier artesanía, el prueba y error es la forma más clara de avanzar: se intenta algo, se observa qué ocurre, se ajusta, se vuelve a probar. Y si se detectan señales de adicción seria que superan la capacidad de manejo familiar, no hay que dudar en buscar ayuda profesional cualificada. Pedir apoyo no es fracasar, es actuar con responsabilidad y amor.

# **Enlaces y recursos**

## **Recursos institucionales y líneas de ayuda**

INCIBE – Internet Segura for Kids (IS4K): Web con guías, vídeos y materiales para familias sobre uso seguro de Internet. Incluye modelos de contrato familiar digital. [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

Línea de Ayuda en Ciberseguridad – 017: Teléfono gratuito y confidencial del INCIBE para consultas sobre ciberseguridad, ciberacoso, privacidad y control parental. También disponible por WhatsApp y Telegram.

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD): Canal prioritario para solicitar la retirada de contenidos que afecten a menores. Tiene una sección específica con recursos. [www.aepd.es](http://www.aepd.es)

Teléfono ANAR – 900 20 20 10: Línea de atención a niños y adolescentes en riesgo, incluido el ciberacoso. También tienen un chat específico para jóvenes.

Policía Nacional y Guardia Civil: Ambos cuerpos tienen unidades especializadas en delitos telemáticos y ofrecen charlas en centros. Se pueden solicitar a través de la dirección del instituto.

## **Herramientas de control parental**

Google Family Link: Gratuita, permite limitar tiempo de uso, aprobar descargas, localizar el dispositivo y establecer horarios de inactividad.

Tiempo en Pantalla (Apple): Integrada en iOS, permite controlar límites de aplicaciones, tiempo de inactividad y restricciones de contenido.

Qustodio: Aplicación multiplataforma con versión gratuita. Permite filtrado web, control de llamadas y SMS, y monitorización de redes sociales.

Microsoft Family Safety: Gratuita, con límites de pantalla, filtros de contenido y localización.

## **Materiales para trabajar en familia**

Common Sense Media (en español): Reseñas de aplicaciones, juegos y películas por edades. Muy útil para decidir si una app es adecuada.

Pantallas Amigas: ONG española especializada en promoción del uso seguro de Internet. Tiene vídeos breves y muy visuales perfectos para ver con los hijos e hijas. [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

Guía "Ciberacoso: Prevenir y Actuar" del Ministerio de Educación: Documento descargable con protocolos claros de actuación tanto para familias como para centros.

### **Aplicaciones recomendadas**

Forest: Aplicación de concentración que bloquea el móvil mientras se "cultiva" un árbol virtual.

BlockSite: Plugin de navegador para restringir el acceso a sitios web que distraen durante el horario de estudio.

---

aprentell.com ® @aprentell

Carles Hernández Coscollà València, 2026

Introducción	3
Buscar ayuda profesional	4
<b>Poner límites</b>	<b>5</b>
La amígdala según Joseph LeDoux	5
<b>Establecer límites</b>	<b>7</b>
Límites en frío	7
<b>Responsabilizarse: delegar y valorar</b>	<b>8</b>
Autocontrol según Bandura	8
Participación legítima periférica según Jean Lave	9
<b>Delegar y participar</b>	<b>10</b>
Compartir y delegar	10
Cooperativas de estudio	11
<b>Adicciones digitales</b>	<b>12</b>
Entender qué es realmente una adicción	12
Las trampas evolutivas: ser vulnerable	12
El ejemplo del azúcar: el engaño	13
Del tabaco a las pantallas: otros engaños	13
La situación real en España	14
El dilema de las pantallas: el equilibrio	14
Lo aparente y lo real	15
<b>Valorar</b>	<b>16</b>
Fotos de valoración	16
Sus historias	17
<b>Concentración</b>	<b>18</b>
Ambientar el lugar	18
Separación física de dispositivos	19
App de desconexión móvil	20
Pequeñas meditaciones de transición	21
Ritual de arranque	22
Cuidar el cuerpo	23
<b>Apertura</b>	<b>24</b>
Conversar	24
Planificar momentos de a dos	25
Compartir la pasión por un tema	26
Lista de ideas creativas	27
Visitas a librerías y bibliotecas	28
Recuerda: cómo aplicar las ideas prácticas	29
<b>Enlaces y recursos</b>	<b>30</b>

**aprentell.com** ®

 @aprentell

Carles Hernández Coscollà  
València, 2025