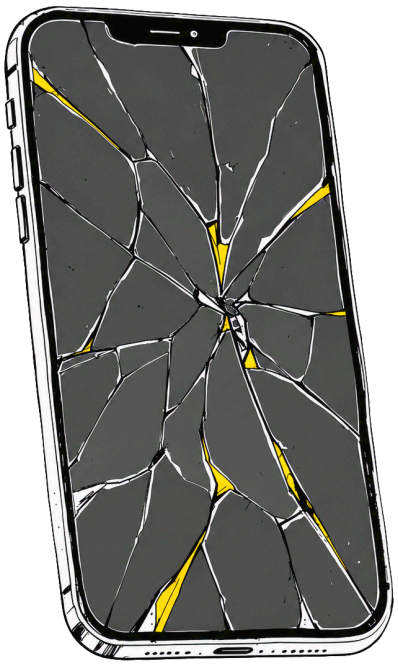
MALDITAS PANTALLITAS



¿CUÁNTA VIDA ESTÁS PERDIENDO?

Una guía corta, incómoda y sincera para medir lo que te está quitando tu p. móvil, entender el juego que hay detrás y empezar a recuperar el control del presente.

Recomendamos la impresión del documento para rellenarlo a mano alejado de distracciones y tenerlo a mano como un recurso físico.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

No es un curso. No es un libro de autoayuda con frases bonitas. Es una guía corta para que pares, midas lo que te está pasando y hagas algo al respecto hoy mismo, no «cuando tengas tiempo».

☐ Léela de una vez: una hora, sin interrupciones.

☐ Rellénala en papel, no desde el móvil.

☐ No busques hacerlo perfecto. Busca ser sincero contigo mismo al responder las preguntas.

☐ Vuelve a ella en los días que te haga falta: es una guía de acompañamiento, no de un solo uso.

☐ No la conviertas en otra excusa para procrastinar. Termínala y actúa.

Índice

1. ¿Cuánta vida estás perdiendo? — p. 5
2. ¿Por qué uso tanto las redes? — p. 9
3. Conoce a tu enemigo — p. 10
4. Corta el agua — p. 13
5. Recupera tu libertad actuando — p. 16
6. Mantén el cambio — p. 19
7. Siguiente paso — p. 21

—. Gracias — p. 22

No puedes retroceder en el tiempo.

Pero aún puedes decidir qué haces en este momento.

INTRODUCCIÓN

No estás aquí por casualidad

Si has llegado hasta esta guía no es porque te falte información. Ya sabes que existe el «tiempo de uso» en el móvil, ya has oído que las redes «no son buenas». Estás aquí porque, en el fondo, sabes que se te está yendo de las manos y llevas tiempo dándole vueltas a la cabeza sin actuar.

Estas palabras las escribe Íñigo Muro desde la experiencia, no porque lo haya leído en un libro. Cuando mis padres empezaron a discutir cada día, mi hermano se fue de casa y yo estaba intentando superar una ruptura, encontré en el consumo inconsciente de contenido el sitio perfecto para no sentir nada. Luego me fui a estudiar a otra ciudad y los problemas ya no estaban ahí pero la dinámica de adicción al móvil se quedó conmigo para evitar cualquier conflicto y anestesiarme frente a la realidad.

> **UNA COSA QUE QUIERO QUE SEPAS**
>
> Lo más duro no es el consumo en sí. Es que nadie se lo toma en serio. Todo el mundo te dice que «las pantallas son malas», pero cuando compartes el problema con tu círculo nada parece cambiar.
>
> Está tan extendido y las consecuencias son tan a largo plazo que nadie parece hacer nada.Las personas mayores menosprecian el problema y los jóvenes nos metemos en él de forma tan cómoda y paulatina que lo normalizamos.

Esta guía es lo que a mí me hubiera gustado tener cuando empecé.

No va a solucionarte la vida en veinte minutos. Va a hacer que mires de frente algo que probablemente lleves años evitando mirar.

CAPÍTULO 1

¿Cuánta vida estás perdiendo?

Antes de hablar de nada más, vamos a los números. Sin excusas y sin redondear a la baja. Abre el apartado de «tiempo de uso» de tu móvil (Bienestar Digital en Android, Tiempo de Uso en iPhone) y rellena esto ahora mismo.

Dato	Tu respuesta
Horas de pantalla, media diaria de esta semana	
Número de desbloqueos al día	
Top 3 apps que más usas	
Tipo de contenido que más te engancha	
Claridad mental ANTES de abrir el móvil (1-10)	
Claridad mental DESPUÉS de 20 min de scroll (1-10)	

No hace falta que sea exacto. Hace falta que sea sincero.

CAPÍTULO 1

Haz las cuentas

Coge tu media diaria de la página anterior y multiplica. No es solo «tiempo», es tu vida repartida en tareas que estás posponiendo o momentos que podrías disfrutar.

Periodo	Fórmula	Tu resultado
Al mes	horas/día × 30	___horas
Al año	horas/mes × 12	___horas/24=___días
En 5 años	dias/año × 5	___días/12=___meses

Ejemplo con 4 horas al día:

120 horas al mes. 1.460 al año — más de 60 días completos. En 5 años, más de 300 días: casi un año entero de tu vida mirando una pantalla debilitando tu cerebro...

Te animo a hacer las cuentas a mano , como cuando te lo pedían en 1º de la Eso .

Yo mismo no me acordaba de como hacerlo .

Ahora compáralo con esto:

- ☐ Aprender un instrumento a nivel decente (~1.000 h de práctica).
- ☐ Alcanzar un nivel alto de un idioma nuevo (~600-750 h).
- ☐ Trabajar esas horas a tu tarifa/hora y haber ganado: _____ €.
- ☐ Trabajar el equivalente a jornadas laborales de 8 h: _____ r jornadas.

¿Qué te hacen sentir estos datos ?¿A qué te gustaría haber dedicado todas estas horas?

Escribe aquí

CAPÍTULO 1

El amigo al que casi no ves

Un ejemplo real: si ves a tu mejor amigo unas 4 horas a la semana(bastante) pero usas el móvil unas 40 horas semanales, en un año habrás pasado unas 200 horas con él y unas 2.000 horas con la pantalla. Sostenido durante 50 años de vida adulta, son unas 10.400 horas con tu amigo frente a más de 100.000 horas con el móvil.

No solo pierdes tiempo: pierdes energía

Cada scroll te mete en una emoción distinta cada pocos segundos: comparación, envidia, indignación, deseo, risa, miedo, vergüenza ajena. No es entretenimiento neutro: es un carrusel emocional constante. Tu cerebro se adapta a lo que repite, y cinco años saltando de emoción en emoción cada pocos segundos no tienen las mismas consecuencias que cinco años con una vida normal, lectura, conversaciones reales y aburrimiento auténtico.

PREGUNTA INCÓMODA

¿Cómo crees que es la mente de alguien que lleva años saltando de estímulo en estímulo cada pocos segundos? ¿Y la de alguien que ha tenido una vida más analógica, con más silencio y más tiempo real con otras personas?

Respuesta

CAPÍTULO 1

Si no cambias nada...

No se trata de sentir culpa. Se trata de mirar de frente hacia dónde vas si sigues exactamente igual. Responde con calma, sin buscar la respuesta «correcta».

Si no cambio nada, ¿cómo será mi relación con el móvil dentro de cinco años?

¿Qué proyecto, relación, habilidad o recuerdo podría haber construido con una parte de ese tiempo?

¿Cómo era mi vida antes de que las redes sociales ocuparan todos los silencios?

CAPÍTULO 2

¿Por qué uso tanto las redes?

Puede que no estés buscando entretenimiento. Puede que estés evitando tu realidad. El móvil no crea el vacío, lo tapa muy bien durante unos segundos, hasta que necesitas otro scroll para seguir sintiendo algo.

Marca lo que reconozcas en ti cuando abres el móvil por inercia:

- ☐ Aburrimiento: no sé qué hacer con este momento vacío.
- ☐ Ansiedad: necesito calmar algo que me está poniendo nervioso.
- ☐ Soledad: quiero sentir que hay alguien ahí, aunque sea una pantalla.
- ☐ Evitar una tarea o conversación que me incomoda.
- ☐ Comparación: necesito ver cómo va todo el mundo (o sentirme mejor/peor que alguien).
- ☐ Cansancio: no tengo energía para hacer nada que exija más esfuerzo.
- ☐ Vacío de fondo que no sé nombrar todavía.

CAPÍTULO 2

¿Qué aparece cuando te quedas sin móvil?

Prueba algo antes de seguir leyendo: mira a una pared durante 2 minutos, sin música, sin nada que lo sustituya. Anota qué pensamiento o sensación aparece primero.

¿De qué me estoy evadiendo cada vez que hago scroll?

RECORDATORIO IMPORTANTE

Si al leer esto notas que detrás no hay solo aburrimiento sino una tristeza profunda, ansiedad fuerte, ganas de desconectar de todo o pensamientos de no querer seguir adelante, esto no se resuelve con esta guía.

Habla con un psicólogo profesional y, si en algún momento sientes que no puedes esperar, llama al 024, la línea gratuita, confidencial y disponible las 24 horas del día en toda España.

CAPÍTULO 3

Conoce a tu enemigo

No eres débil. Hay un negocio detrás de tu atención, y es de los más rentables del planeta. Meta (Instagram, Facebook, WhatsApp), TikTok, los casinos online y las plataformas de pornografía compiten por lo mismo exacto: tu tiempo de pantalla, minuto a minuto.



Meta declaró 196.175 millones de dólares en ingresos por publicidad en 2025, sobre un total de 200.966 millones de dólares de ingresos — es decir, casi el 98% de todo lo que gana viene de vender tu atención a anunciantes.[1] Cuantas más impresiones de anuncios pueda mostrarte y mejor pueda dirigirlas, más dinero gana. No cobra por tu suscripción: cobra a empresas por interrumpirte a ti.

FRASE PARA SUBRAYAR

No se trata de odiar a Meta, a TikTok o a nadie. Se trata de dejar de entrar desarmado en un sitio diseñado, con datos y presupuestos gigantes, para que no quieras salir.

[1] Meta Platforms, *Meta Reports Fourth Quarter and Full Year 2025 Results*, investor.atmeta.com, enero de 2026.

Si tuvieras ese dinero, ¿a quién contratarías?

Ponte en su lugar un segundo. Tienes casi 200.000 millones de dólares al año y tu negocio depende de una sola cosa: que la gente utilice tu aplicación. ¿A quién contratarías?

☐ A los mejores ingenieros de sistemas de recomendación e inteligencia artificial del mundo.

☐ A psicólogos y expertos en comportamiento humano.

☐ A diseñadores especializados en patrones: scroll infinito, videos más emocionales y personalizados justo cuando es la hora en la que sueles dejar el móvil...

☐ A equipos enteros de investigación de usuarios, midiendo cada clic, el tiempo que dedicas a cada video, la localización en cada momento ,si estás acompañado ,que viajes sueles hacer,qué series te gustan, los contactos que tienes, qué compras haces, quién te etiqueta, que modelo de móvil tienes, dónde trabajas...

El objetivo de todo ese equipo no es «destruirte». Es que abras la app una vez más, te quedes un poco más, veas un anuncio más y venderte un producto que saben que no necesitas pero deseas.

Tu tiempo e información es el producto que le venden a otras empresas.

Reflexiona y escribe sobre cómo hacer que una persona utilice más el móvil sabiendo su localización, contactos e intereses.

Ejemplo: Cuando detecte que dos móviles estén juntos en un sitio concreto y tengan conversaciones diarias , mostrar videos de parejas con el fin de que vean instagram juntos y se sientan identificados.

1.

2.

3.

CAPÍTULO 3

No estás luchando solo contra una app

Estás luchando contra una máquina construida con datos de miles de millones de personas, para competir por tu atención. Eso no es una excusa para quedarte quieto: es la razón exacta por la que necesitas poner **límites externos y perdonarte cada vez que caes** en vez de confiar en «tener más fuerza de voluntad».

Ahora que sabes cómo funciona el juego, la siguiente pregunta no es «¿por qué soy tan débil?».

Es «¿qué barrera pongo hoy para no jugar en desventaja?».

CAPÍTULO 4

Corta el agua

Imagina que tienes una fuga de agua en casa. Lo primero que haces no es llamar al fontanero para que repare la tubería con prisas: lo primero es cerrar la llave de paso. Cortar el agua no arregla nada, pero detiene el destrozo mientras averiguas qué está pasando de verdad.

Una app de bloqueo funciona igual. No repara tu vida ni resuelve por qué usas tanto el móvil. Solo **te saca del bucle automático** el tiempo suficiente para poder pensar y actuar.

> **IDEA CLAVE**
>
> *Por mucho que te quedes observando la dinámica, vas a volver a caer. Observar el problema no basta. Necesitas una barrera concreta para no caer, y necesitas acciones concretas para no volver a caer una vez la barrera se acabe.*

CAPÍTULO 4

Herramientas: cuándo SÍ, no sólo cuándo no

No instales diez apps. Elige una y prográmala para decidir cuándo SÍ puedes usar el móvil, en vez de bloquear el móvil un par de horas al día.

Dispositivo	Herramienta	Qué hace	Precio
iPhone / Mac/ Android	Opal 	OPAL bloquea apps y webs por horarios o sesiones; su modo de pago «Deep Focus» no permite cancelar hasta que termina el tiempo.	Gratuito Pago para no saltarte las sesiones 20€/mes 100€/año 350€ de por vida
Iphone/ Android / Mac / **Windows**	Freedom 	Bloquea apps, webs o internet entero en todos tus dispositivos a la vez; permite programar sesiones recurrentes para que se activen solas cada día.	Gratuito Pago por sesiones automáticas 8€/mes 40€/año 100€ de por vida

Configúralas para programar tus horas de uso libre (por ejemplo, 1 hora después de comer).

CAPÍTULO 4

Tu primera barrera

Rellena esto ahora, no «esta noche».

Herramienta que voy a usar:

Voy a bloquear estas apps/webs:

Franja horaria desbloqueada : Ej: 1 hora después de la comida o cena

---

Dónde dejaré el móvil durante esa franja:

Haz este camino con alguien

Apóyate en un amigo, familiar o persona de confianza al que le vayas contando tu progreso. Si puede ser, haz un pacto con esa persona y avanzad juntos: todos los atletas tienen entrenador y compañeros de equipo.

Persona con la que haré el pacto:

CAPÍTULO 5

No necesitas hacerlo perfecto

No tienes que hacer una dieta perfecta. Primero deja de comer basura. No tienes que convertirte en una máquina de productividad. Primero deja de perder una hora seguida haciendo scroll sin saber por qué.

Es más importante NO hacer lo que te perjudica que hacer lo ideal. No comer basura importa más que seguir una dieta estricta. No pasar más de una hora seguida en el móvil importa más que tener una rutina digital perfecta.

LA REGLA DE ESTA GUÍA

Cuando te des cuenta de que estás cayendo: no te culpes. No te ***pre****ocupes. Actúa.* ***Ocúpate****.*

El ego se agarra al «ya la he cagado, para qué sigo». **Ignóralo**.

Lo único que importa es lo que hagas en el siguiente minuto, no lo que hiciste en la última hora.

CAPÍTULO 5

Qué hacer cuando detectes esto

Cuando detectes que...	Haz esto YA
Llevo más de una hora seguida con el móvil	Levántate, deja el móvil fuera de la habitación y haz 5 minutos de otra cosa
Quiero abrir redes por inercia, sin motivo	Espera 5 minutos sin negociar contigo mismo
Estoy evitando un problema o una tarea	Escribe cuál es y haz la acción más pequeña posible ahora
Estoy aburrido, nervioso o vacío	Camina, entrena, lee, cocina, escucha música o siéntate a pensar
He vuelto a caer	No te castigues; corta el bucle en el minuto siguiente, no «mañana»

Cuatro reglas de oro

☐ No usar redes sin un objetivo claro: mirar el perfil de alguien concreto o un vídeo concreto, no «a ver qué hay».

☐ Sacar el móvil de la habitación tanto al dormir como al despertar.

☐ Comprarte un despertador analógico. El móvil no debería ser lo primero que tocas al abrir los ojos.

☐ La noche anterior, planea cómo va a ser tu día siguiente.

CAPÍTULO 5

Ocupa el hueco con algo real

El tiempo que le quites al móvil no tiene que llenarse con diez hábitos nuevos de golpe. Basta con que sea algo que encaje con quién eres de verdad, no con la versión idealizada de ti que te gustaría ser de la noche a la mañana.

Comer bien, hacer deporte suave a diario, leer,pintar, tener un rato para pensar en silencio y actuar para resolver los problemas reales que tienes delante: eso es lo que te devuelve libertad, no un plan perfecto de veinte hábitos.

Mi lista de actividades para hacer en mi tiempo libre:

ANTES DE SEGUIR

Sé sincero contigo mismo: distingue lo que quieres hacer de verdad de lo que haces solo por ego o por una imagen de ti mismo que te han vendido. Deja también de sostener esos pensamientos o hábitos que no son realmente tuyos.

CAPÍTULO 6

Las recaídas no son un fracaso

Vas a recaer. Probablemente más de una vez. Recaer no significa que hayas vuelto al principio: significa que tienes otra oportunidad de practicar la salida, con un poco más de información sobre ti mismo que la vez anterior.

Lo importante no es no caer nunca. Es volver a salir del bucle y volver a actuar, cada vez, sin dramatizarlo.

☐ Sigue cumpliendo las promesas que haces a las personas cercanas a ti.

☐ Mira los recordatorios que has colgado en tu habitación o en tu escritorio.

☐ Aplícalo día a día, no de forma perfecta, hasta que se convierta en parte de tu vida.

CAPÍTULO 6

Antes / después

Fecha:	Al empezar la guía	Ahora (1 semana después)
Horas de pantalla al día		
Energía / claridad (1-10)		
Cosa que más me engancha		

CAPÍTULO 7

Siguiente paso

Lo más importante de esta guía no es la motivación que te ha dado leyéndola. Es lo que hagas el próximo día que sientas que estás perdiendo el control otra vez.

La guía no te va a salvar cada vez; lo que te salva es actuar en ese momento concreto.

Puedes hacerlo por tu cuenta, y te animamos de verdad a que empieces hoy mismo.

Si el consumo de RRSS afecta a tu estado de ánimo, tus relaciones o tu vida diaria, la primera opción debe ser acudir a un psicólogo profesional, no autodiagnosticarte ni hacer cambios bruscos por tu cuenta.

Si necesitas un empujón extra, ya sabes dónde encontrarnos: puedes agendar una llamada de acompañamiento conmigo para cerrar el ciclo y aterrizar todo esto en tu caso concreto, o apoyarte en nuestro curso de 30 días como refuerzo, nunca como sustituto de ayuda psicológica.

Todos los atletas tienen entrenador y apoyo. Pedir ayuda no te hace débil sino inteligente.

ANTES DE CERRAR LA GUÍA

Si en algún momento sientes que no puedes más, dilo en voz alta a alguien o llama al 024 (gratuito, confidencial, 24 horas, toda España) o al 112 en una urgencia.
Siempre hay salida.

¡Enhorabuena!

Has hecho algo que mucha gente ni siquiera se atreve a empezar: parar, mirar de frente lo que está pasando y terminar lo que empezaste.

Eso ya es una acto que marca la diferencia.

Vas a tener recaídas, seguramente más de una. Pero recaer no es volver al principio: es otra oportunidad de practicar la salida. La libertad no llega el día que borras una red social. Llega cuando, día tras día, dejas de depender del móvil y disfrutas conscientemente de los retos que te pone la vida.

Muchas gracias por escucharme. Espero de verdad que esta información te haya servido.



Íñigo Muro



El equipo de Malditas Pantallitas

Pega el siguiente contrato en tu habitación o en un sitio visible diariamente.

CONTRATO
REDUCCIÓN DE USO DEL MÓVIL

El presente contrato involucra a _____ con DNI:_____ a reducir el uso del móvil hasta lograr _____ horas diarias de consumo responsable y me comprometo acumplir los siguientes puntos:

- ☐ No utilizar el teléfono 1 hora antes de irme a dormir, es decir desde las _____ de la noche.
- ☐ No utilizar el teléfono 1 hora después de despertarme, es decir hasta las_____ de la mañana.
- ☐ Cuando me vea involucrado en un consumo compulsivo , perdonarme y sustituir el uso del móvil por_____ ___.

Yo,_____ firmo este compromiso conmigo mismo y un testigo de confianza, sabiendo que voy a fallar alguna vez y que eso no cambia lo que voy a seguir trabajando en ello.

FIRMA PERSONAL FIRMA TESTIGO FECHA

