

Plantilla de diagnóstico: Uso, abuso o adicción a las pantallas

Esta herramienta te permitirá reflexionar y detectar en qué punto se encuentran tus hijos/as respecto al uso de la tecnología. Lee cada definición con atención y responde sinceramente a las preguntas para valorar si se da un mal uso, abuso o si existe riesgo de adicción.

Mal uso de las pantallas

Se considera “mal uso” cuando se presentan alguno de los siguientes comportamientos, incluso si el tiempo total no es excesivo:

- Consumen contenido inadecuado (violento, no acorde a su edad, etc.)
- Hacen multitarea constantemente (pantalla + deberes + comida...)
- Usan pantallas por la noche, afectando al sueño
- Desatienden responsabilidades (escuela, tareas, relaciones)
- No tienen cuidado con su privacidad o seguridad
- Pasan demasiado tiempo sin pausas ni variedad de actividades

✓ ¿Detectas alguno de estos puntos en tu hogar? ¿Cuáles?



Abuso de pantallas

Se trata de un uso excesivo y poco equilibrado, pero sin llegar a una dependencia compulsiva:

- El tiempo de pantalla supera las recomendaciones según su edad
- Las pantallas desplazan otras actividades importantes: juego libre, deporte, lectura, relaciones familiares...
- Hay conflictos frecuentes por el uso del móvil, consola, tablet...
- Sienten malestar o frustración al limitar su uso, aunque pueden tolerarlo

✓ ¿Sientes que en casa se da un abuso de pantallas? ¿En qué lo notas?



Adicción a las pantallas

Una señal de alarma: el uso ya no es opcional, sino una necesidad. Aparecen conductas compulsivas y consecuencias negativas:

- Necesitan estar frente a una pantalla constantemente, incluso en momentos inadecuados
- Muestran ansiedad, enfado o tristeza intensa si se les retira el dispositivo
- Mienten o esconden su uso de pantallas

- Se aíslan, descuidan su bienestar, alimentación, higiene o relaciones
- Aunque hay consecuencias claras, siguen aumentando el tiempo de uso

✓ ¿Reconoces síntomas de adicción en tus hijos/as? ¿Cuáles?



Conclusión personal

Después de responder, ¿cómo describirías el uso de pantallas en casa?

- ☐ Mal uso
- ☐ Abuso
- ☐ Riesgo de adicción

¿Qué cambios crees que sería necesario implementar?

