**“Pantallismo”, una adicción que más del 70% de las familias no logra frenar**

* *El pantallismo hace referencia a la sobreexposición o adicción a las pantallas, especialmente entre la Generación Z y se ha consolidado como uno de los principales problemas de salud mental en España.*
* *Expertos de anda CONMiGO Teens, referentes en metodología terapéutica integral para adolescentes, advierten sobre la necesidad de establecer límites firmes durante las vacaciones donde la falta de rutinas puede favorecer el refugio en las pantallas y el aislamiento social.*

14 de julio de 2025. Durante los meses de vacaciones, los jóvenes pierden la estructura que el instituto y las actividades extracurriculares les proporcionan. Sin rutina, muchos caen en hábitos poco saludables, duermen a deshoras, comen de manera irregular y caen en el “pantallismo”, término que hace referencia a la sobreexposición a las pantallas.

La pérdida de la rutina, la falta de supervisión y una gran cantidad de tiempo libre provocan que el uso excesivo del móvil, videojuegos y redes sociales se convierta en un problema aún más visible, especialmente entre jóvenes. Según un [estudio](https://www.aiju.es/2025/04/25/menores-superan-limite-exposicion-pantallas/) realizado por el Instituto Tecnológico del Producto Infantil y del Ocio (AIJU) y la Fundación Crecer Jugando, más del 90% de los menores superan el límite de exposición recomendado, siendo una hora el máximo establecido para niños entre 10 y 12 años.

“*El uso prolongado y repetitivo del teléfono móvil, junto con la dificultad de muchos adolescentes para controlar su consumo, conlleva un alto riesgo de adicció*n, *lo que puede tener serias consecuencias tanto a nivel físico como en la salud mental*”, explica Irene López, psicóloga y directora del centro anda CONMiGO de Boadilla del Monte.

Entre los principales efectos del “pantallismo” se encuentran las alteraciones del sueño, ya que la luz azul de las pantallas inhibe la producción de melatonina, el aislamiento social por la disminución de las interacciones cara a cara y problemas de conducta como irritabilidad, frustración, apatía o bajo rendimiento cognitivo. En el plano físico, también pueden presentarse complicaciones como dolores de cabeza, sobrepeso o fatiga visual.

Aunque, según el informe, el 96% de las familias afirma haber establecido normas sobre el uso de pantallas, un 71% reconoce tener dificultades para mantener la disciplina y el control. “*Es común que para evitar tensiones, especialmente durante las vacaciones, cuando todos buscan disfrutar, los padres ceden ante las demandas de sus hijos, incluso cuando las normas y sus consecuencias ya estaban claramente establecidas. Sin embargo, es fundamental que, aunque a veces resulte complejo mantener esos límites, los jóvenes los asuman como parte de la dinámica familiar*”, apunta la psicóloga, Irene López. Deben conocer los horarios y si bien pueden disfrutar del tiempo libre con dispositivos, también es importante que dediquen la mayor parte del día a realizar actividades al aire libre, hacer excursiones o compartir momentos con amigos.

En los casos más graves, cuando el uso excesivo de pantallas alcanza niveles extremos y los padres no consiguen recuperar el control, es fundamental buscar ayuda profesional. En anda CONMiGO Teens, referentes en metodología terapéutica integral para adolescentes, combinan terapia psicológica, actividades lúdicas y pautas específicas para las familias para ayudar a los jóvenes y su entorno a solventar esta situación.

Con un equipo multidisciplinar y un enfoque integral centrado en el bienestar del adolescente, los centros anda CONMiGO Teens, ofrecen terapias tanto individuales como grupales, completamente adaptadas a los gustos y hobbies de cada joven como puede ser el arte o el deporte, entre otros. “*Las sesiones grupales fomentan la socialización y el aprendizaje entre iguales, mientras que las individuales permiten un seguimiento personalizado para abordar los síntomas de la adicción*”, explica López. A través de este proceso, los adolescentes desarrollan sus habilidades sociales, fortalecen la relación familiar y aprenden a establecer y cumplir límites saludables de uso de las pantallas, reduciendo así los riesgos de adicción y consecuencias futuras.

En definitiva, el “pantallismo” no es un tema menor, y se ha convertido en un problema real que afecta al desarrollo emocional, físico y social de muchos adolescentes. Lo preocupante no es solo el tiempo que pasan frente a las pantallas, sino los efectos que esto tiene sobre su salud. Por eso, es fundamental dejar de normalizar el uso excesivo de dispositivos y comenzar a tomar medidas concretas.

No se trata de demonizar los dispositivos electrónicos, sino de enseñar a los jóvenes a convivir con ellos y encontrar un equilibrio saludable. Combinando compromiso, orientación profesional y una implicación activa de las familias, es posible prevenir la adicción digital y construir una relación más sana y consciente con la tecnología.

**Sobre Anda CONMiGO**

Anda CONMiGO, referentes en metodología terapéutica integral para el desarrollo infantil y adolescente, con centros especializados a nivel nacional e internacional, nace para ayudar a grandes luchadores: niños/as, adolescentes y padres que, por situaciones de prematuridad, síndromes, retrasos madurativos, discapacidad u otro tipo de necesidades como problemas del lenguaje, psicológicos o psicopedagógicos, sufren al no saber cómo o dónde llevar a sus hijos para ayudarles a superar, día tras día, su necesidad terapéutica.

<https://andaconmigo.com/>