

Solano-Altaba, María (2025). *Pantallas, qué remedio. Cómo sobrevivir, con pensamiento crítico, al entorno digital*, Ediciones Palabra, Madrid, ISBN 9788413684604. 256 pp.

Francisco Cabezuelo-Lorenzo
Universidad Complutense de Madrid 

<https://dx.doi.org/10.5209/hics.102750>

En la actual sociedad digital, el nuevo contexto multipantallas es el gran reto de nuestro tiempo. Vivimos rodeados de teléfonos móviles inteligentes, ordenadores, tabletas y cada vez es mayor el consumo de televisión y video bajo demanda. Esto supone un nuevo paradigma tanto para las familias como para los periodistas, por tanto se puede decir que el reto es doble. En este contexto, la periodista, docente e investigadora María Solano-Altaba nos ofrece su libro 'Pantallas, qué remedio. Cómo sobrevivir, con pensamiento crítico, al entorno digital'. La obra acaba de ser publicada en 2025 bajo el sello editorial Ediciones Palabra, en una versión rústica con solapas de 256 páginas, llena de consejos y experiencias, pero también de sólidas reflexiones personales y referencias académicas a autores nacionales como internacionales, como Damasio, McLuhan, Noelle-Neumann, Prensky, Protess y McCombs, entre otros.

En su libro, María Solano reflexiona como madre y como profesional. En su libro nos muestra cómo gestionar y educar en el uso responsable de las pantallas; por otro, nos enseña cómo promover el pensamiento crítico y la convivencia, para que la tecnología sea una aliada y no un obstáculo en el desarrollo personal y social de las nuevas generaciones. Tal y como nos recuerda en su libro María Solano, en décadas pasadas, era habitual que los miembros de una familia se reunieran en torno al único televisor del hogar para compartir la visualización de la programación semanal. Este hecho, que hoy puede evocarse con cierta nostalgia, ha dado paso a una realidad en la que la multiplicidad de dispositivos electrónicos permite que cada individuo acceda de manera independiente a una amplia oferta de contenidos audiovisuales.

Las pantallas son hoy el principal reto de las familias y periodistas ante el desafío digital de pantallas, tabletas y teléfonos móviles. Para las familias, el principal reto consiste en educar y acompañar a los hijos en el uso responsable de las pantallas, estableciendo límites claros y promoviendo hábitos digitales saludables. La omnipresencia de dispositivos móviles y la multiplicidad de opciones de ocio digital han transformado radicalmente la vida familiar, incrementando el riesgo de aislamiento individual, sobreexposición a contenidos inadecuados y adicción, especialmente entre los más jóvenes. En este contexto, la autora nos alerta cómo las familias deben aprender a convivir con esta realidad, discerniendo cuándo la tecnología es una herramienta útil y cuándo puede perjudicar el desarrollo y la salud mental de los hijos. La clave, según María Solano, está en fomentar el pensamiento crítico, recuperar espacios de convivencia, como las comidas familiares, por ejemplo. Del mismo modo, la familia debe abogar por mantener un diálogo abierto sobre el uso de la tecnología. Así se evita que las pantallas ocupen todo el tiempo disponible y se garantiza que los más jóvenes adopten hábitos digitales equilibrados y responsables.

Las pantallas suponen también un reto para los periodistas, ámbito de especialización profesional de María Solano, donde también es una aguda investigadora y docente. Solano estima que el reto fundamental para la profesional periodística ante el reto de las pantallas es informar y reflexionar sobre el impacto de las pantallas con rigor y sentido crítico, evitando tanto el alarmismo como la banalización. Sin duda, todos desde la academia y desde la profesión periodística, estamos de acuerdo en que las personas que ejercen profesionalmente el periodismo deben contribuir a la formación de una opinión pública informada sobre los riesgos y oportunidades del entorno digital. Entre esas tareas está la obligación de la prensa de alertarnos sobre cuestiones como la adicción, la manipulación algorítmica y el sesgo ideológico en los contenidos. Además, los periodistas, docente e investigadores tenemos también la responsabilidad de ofrecer recursos y pautas para que las familias y la sociedad en general puedan afrontar estos desafíos desde la educación y la prevención.

En la actualidad, tal y como recuerda María Solano en su libro, la presencia de varias pantallas por persona y la posibilidad de consumo individualizado en espacios privados han transformado radicalmente los hábitos de ocio familiar. La abundancia de opciones, lejos de facilitar la elección, introduce nuevos desafíos, como la dificultad para seleccionar contenidos adecuados y el riesgo de incurrir en elecciones poco acertadas.

En este contexto, la obra de María Solano-Altaba se convierte en una obra muy interesante, necesaria y de lectura obligatoria para profesionales, investigadores, y extremadamente útil para madres y padres. Tal y como se indica en el título de la obra 'Pantallas, que remedio. Cómo sobrevivir, con pensamiento crítico, al entorno digital', no es solo una obra crítica. Es un ejemplo de innovación y transferencia del conocimiento desde la universidad a la sociedad y a las familias. El libro alude de manera explícita al debate contemporáneo que enfrentan los progenitores respecto a la gestión del uso de dispositivos electrónicos en el entorno familiar. En este caso, muy acertadamente por parte de la autora y de la editorial la expresión "qué remedio" encierra una doble dimensión. Por un lado, está la resignación ante unas condiciones que no siempre resultan ideales, y, por otro, la convicción de que existen estrategias eficaces para afrontar esta problemática, estrategias que se encuentran al alcance de las familias, especialmente a través de la recuperación de espacios de convivencia.

El libro está siempre, a lo largo de sus 256 páginas, de una perspectiva optimista que sostiene que la influencia de las pantallas en la vida cotidiana no debe interpretarse exclusivamente en términos negativos. María Solano estima que existen evidencias y experiencias que permiten vislumbrar soluciones esperanzadoras y aportan claridad al análisis de esta cuestión. De hecho, a lo largo de todo el libro, la autora aborda los principales aspectos sobre los que es necesario reflexionar para comprender en profundidad el entorno digital que afecta tanto a padres como a hijos. La autora considera que solo mediante el desarrollo del pensamiento crítico será posible evitar los riesgos asociados a la sobreexposición a los algoritmos y a la potencial adicción a los dispositivos electrónicos.

La calidad de la obra viene avalada por la brillante trayectoria profesional y académica de su autora. María Solano Altaba es una periodista y docente universitaria española con una destacada trayectoria en el ámbito académico y profesional del periodismo y la comunicación. Actualmente, fue decana de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Comunicación de la Universidad San Pablo CEU de Madrid (USP-CEU), donde también ejerce como profesora desde 2009. Compatibiliza su labor académica con el ejercicio profesional del periodismo, la dirección de publicaciones y la impartición de conferencias sobre educación y familia. Es Doctora en Periodismo por la USP-CEU, con una tesis centrada en la reconstrucción de la biografía periodística de Manuel Lozano Garrido, "Lolo", que obtuvo la calificación de sobresaliente Cum Laude. Además, ha trabajado en medios como el diario ABC, la revista Tiempo, Alfa y Omega, el Grupo Intereconomía y El Confidencial Digital, donde fue directora de Religión Confidencial. Desde el año 2014, dirige la revista Hacer Familia, de Ediciones Palabra. También es colaboradora habitual de medios como Telecinco, Trece TV, Radio Nacional de España, o la Cadena COPE. Es una docente e investigadora especializada en ética, epistemología, teoría de la comunicación, periodismo en redes sociales y temas de educación y familia. Su labor investigadora y docente se centra en el análisis del periodismo especializado en información religiosa y en la formación de futuros periodistas. Sus aportaciones sobre destacadas por su enfoque humanista y ético del periodismo, así como por su compromiso con la formación integral de las futuras generaciones de profesionales de la comunicación social.

En definitiva, se trata de un libro muy útil y necesario en el que su autora vuelca todos su saber humanístico, personal, académico y profesional, dejando un mensaje de esperanza en el futuro digital y en el que María Solano nos confirma que ante los peligros del reto digital sí que existe un remedio. Ese remedio reside en el fortalecimiento de los vínculos familiares y en la dedicación de tiempo al diálogo y la interacción compartida, herramientas fundamentales para afrontar con éxito los retos que plantea una sociedad permanentemente conectada a las pantallas.