

# DESCONECTA



## MASIP MONTANER, MARC

### SINOPSIS

Marc Masip nos invita a ponernos a prueba y descubrir en qué nivel de adicción nos encontramos. A partir de ahí, y basándose en casos reales de sus pacientes y sus informes, presenta una gran variedad de situaciones de personas que están haciendo un uso no adecuado de los móviles, y que han decidido dar el paso y pedir ayuda. El autor acaba cada uno de los capítulos con un consejo que, al final del libro, se convierte en su propuesta de dieta digital. El libro está planteado para despertar y generar mucha empatía con el lector, que se sienta identificado, y que pueda analizar cómo está usando las tecnologías y cómo mejorar su relación con ellas para ganar en calidad de vida, disfrutar más del tiempo libre, de los amigos y la familia, mejorar el rendimiento en el trabajo, y en definitiva, ser más libre. ...



Editorial	CUPULA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788448024833
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	150x0x mm.
Peso	326
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/09/2018

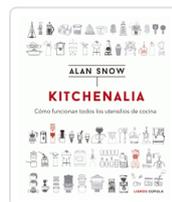
### Títulos relacionados



FESTIBOOK  
KATY LEMA (MISS  
FESTIVALES)



PODER DE LOS 5  
SEGUNDOS, EL  
ROBBINS, MEL



KITCHENALIA  
VV.AA.



LIBRO DE  
RECLAMACIONES  
MATAMOROS  
HERNANDEZ, JOSE  
ANTONIO