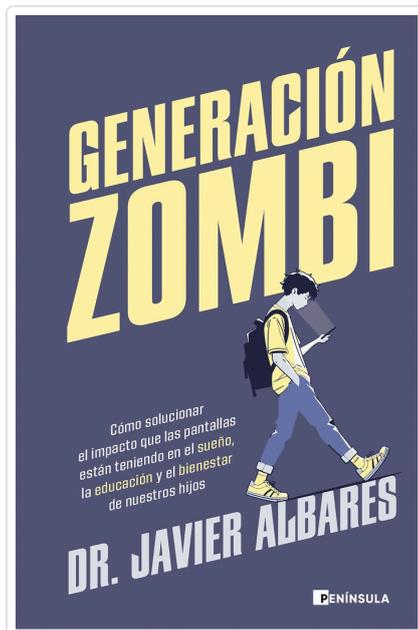


# GENERACIÓN ZOMBI

Dr. Javier Albares



## SINOPSIS

Escrito por un experto en medicina del sueño, pero sobre todo padre de hijos adolescentes, este libro te ayudará a afrontar la mayor amenaza que se cierne sobre el futuro de las nuevas generaciones: la adicción al móvil.

Cada vez más niños y adolescentes duermen menos, se aíslan más y pierden la capacidad de concentrarse. Detrás de todo ello hay un claro culpable: el abuso de pantallas. En su nuevo libro, Javier Albares analiza cómo móviles y tabletas están moldeando una generación atrapada en una espiral de hiperestimulación, adicción y privación crónica del sueño. Una guía práctica que, además de exponer este problema, ofrece soluciones concretas para mitigar sus efectos y ayudar a los jóvenes a reconectar con el mundo real antes de que sea demasiado tarde...



|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| <b>Editorial</b>            | PENINSULA              |
| <b>Materia</b>              | PSICOLOGIA<br>INFANTIL |
| <b>EAN</b>                  | 9788411003766          |
| <b>Status</b>               | Disponible             |
| <b>Páginas</b>              | 224                    |
| <b>Tamaño</b>               | 220x140x0 mm.          |
| <b>Precio (Imp. inc.)</b>   | 19,90€                 |
| <b>Idioma</b>               | Español                |
| <b>Fecha de lanzamiento</b> | 28/05/2025             |