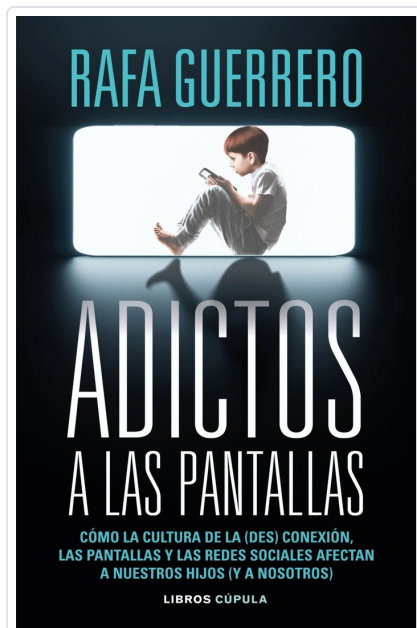


ADICTOS A LAS PANTALLAS



GUERRERO, RAFA

SINOPSIS

Un libro para conocer el funcionamiento de nuestra mente frente a la tecnología y aprender a usarla sin que ella nos utilice a nosotros, para evitar así caer en adicciones de todo tipo. En Silicon Valley todo es una carrera por captar nuestra atención. Los diseñadores de aplicaciones y dispositivos tecnológicos saben perfectamente qué hacer para que empleemos muchas horas al día en el scroll infinito de las redes sociales. Cuanto más tiempo pasemos sumergidos en los dispositivos tecnológicos, más beneficios obtendrán. Como contrapartida, a los niños y adolescentes cada vez les cuesta más concentrarse en clase debido a la normalización digital, unido a la sociedad acelerada, hiperactivada y estresante en la que vivimos. La investigación ha demostrado que el uso temprano, intensivo y sin acompañamiento de pantallas tiene consecuencias negativas sobre el desarrollo cerebral, social y emocional de nuestros hijos. Sabemos ya pues que las pantallas son la kriptonita de la atención y el vínculo.

Aunque existen muchos tipos de adicciones, el prestigioso psicoterapeuta Rafa Guerrero hace un recorrido en este libro por las principales adicciones comportamentales del siglo xxi: teléfonos móviles, redes sociales, pornografía, videojuegos, compras, trabajo, comida, etc. Además, analiza las causas de dichas adicciones, encontrándose en muchos casos con infancias y adolescencias traumáticas y estresantes debido al abuso, maltrato, sometimientos y silencios obligados. Guerrero no se queda en los síntomas de las diferentes adicciones comportamentales, sino que ahonda en su raíz poniendo el énfasis en el vínculo seguro. También aporta las ocho claves que muestran los adolescentes que tienen una adicción a los teléfonos móviles, así como un decálogo tecnológico, y todo ello con un lenguaje claro y sencillo, pero sin perder de vista el rigor científico.

Un libro imprescindible con pautas y recomendaciones para que las pantallas no secuestren las vidas de nuestros hijos....



Editorial	CUPULA
Materia	[VFXC1] ADOLESCENTES: CONSEJOS PARA LOS PADRES
EAN	9788448049089
Status	Disponible
Páginas	220
Tamaño	15x23x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/04/2026