

# CÓMO EVITAR QUE LAS REDES TE ATRAPEN



**BELTRAN, LAURA**

## SINOPSIS

21 DÍAS BASTAN PARA RECUPERAR TU ATENCIÓN Y DEJAR DE SENTIR QUE TU MÓVIL TE ATRAPA. ¿Sientes que las horas frente a la pantalla no dejan de aumentar y no sabes cómo parar? ¿Te descubres desbloqueando el teléfono sin darte cuenta? ¿Tienes la sensación de que, si te lo quitaran, no sabrías qué hacer? Este libro es una guía práctica para romper con esa dinámica. Lejos de proponerte una desconexión absoluta, te ofrece un método claro y accesible para recuperar el control del móvil y de las redes sociales, reducir la dependencia digital y proteger tu atención como el recurso más valioso que tienes. A lo largo de sus páginas, aprenderás a: — Decidir cuándo y cómo usar el móvil para tu bienestar

- Proteger tu atención y tu tiempo
- Recuperar tu creatividad
- Usar tu tiempo de forma que te aporte verdadera satisfacción
- Confrontar tus pensamientos y entender tus impulsos
- Estar más presente y valorar lo que ya tienes
- Desacelerar y reducir la sobreestimulación para volver a la calma
- Conocer mejor a través de tu relación con la tecnología ESTE PROGRAMA DE 21 DÍAS está pensado para ayudarte a recuperar tu atención y dejar de sentir que el móvil te atrapa y volver a sentir calma. Olvídate del cansancio mental, notificaciones asfixiantes, del tiempo que se escapa en el scroll infinito, de la comparación constante y de la sensación de no poder concentrarte. Esta es una guía para salir del bucle, tomar el control y volver a sentir que tu tiempo te pertenece. APRENDE A USAR LAS REDES SIN QUE TE ATRAPEN SIN RENUNCIAR A ELLAS. La crítica ha dicho:

«En un mundo donde consultamos el móvil cientos de veces al día, casi sin darnos cuenta, Laura Beltrán propone algo tan radical como necesario: parar, mirar hacia adentro y recuperar nuestra atención como un tesoro.»  
La Vanguardia...



|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Editorial</b>            | ROCA  |
| <b>Materia</b>              | [UDD] SEGURIDAD Y PAUTAS DE CONDUCTA «ONLINE» |
| <b>EAN</b>                  | 9791388139093                                 |
| <b>Status</b>               | Disponible                                    |
| <b>Páginas</b>              | 192   |
| <b>Precio (Imp. inc.)</b>   | 20,90€  |
| <b>Idioma</b>               | Español                                       |
| <b>Fecha de lanzamiento</b> | 30/06/2026                                    |