



Desconecta

Marc Masip Montaner

Un libro práctico para descubrir nuestro grado de dependencia al móvil y poner freno a esta nueva alerta social.

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.

Fecha de publicación:

18/09/2018

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Marc Masip Montaner

Marc Masip es psicólogo y experto en adicción a las Nuevas Tecnologías, además del director del Instituto psicológico Desconnect@, con un programa pionero nacido en 2012 para aprender a hacer un buen uso de las nuevas tecnologías sin deteriorar nuestras relaciones personales y sin crearnos dependencias o adicciones. Imparte conferencias en escuelas e institutos de ESO y bachillerato, en España y en el extranjero. Además, organiza campamentos y tiene una unidad especial para escolarizar a jóvenes que por su adicción no pueden asistir a una formación reglada.