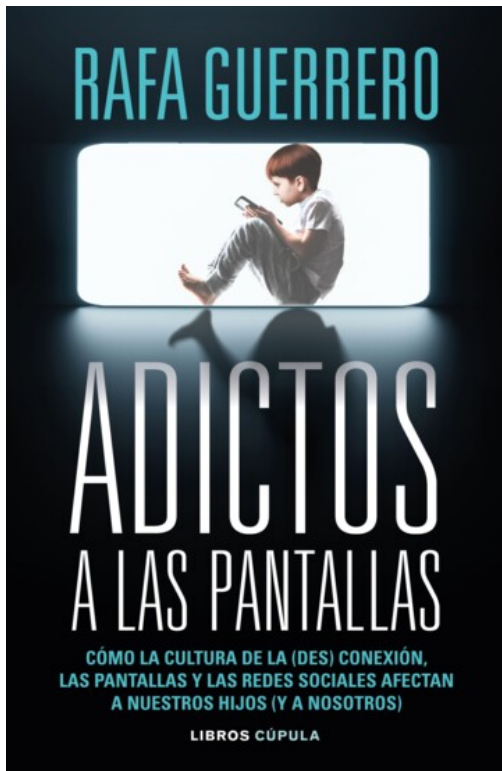




Adictos a las pantallas

Rafa Guerrero

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.

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.

Fecha de publicación:
29/04/2026

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



Rafa Guerrero

Rafa Guerrero es psicoterapeuta especializado en trauma, apego y adicciones tecnológicas. Licenciado en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid, es doctor en Educación y máster en Psicoterapia Breve e intervención en trauma mediante EMDR. En la actualidad, es director de Darwin Psicólogos y profesor en varias universidades. Antiguo profesor de la Universidad Complutense de Madrid, es experto en TDAH, trastornos del aprendizaje y problemas de conducta, además de conferenciante habitual en congresos nacionales e internacionales. Ha impartido conferencias sobre crianza consciente, TDAH, inteligencia emocional, desarrollo cerebral, trauma y adicciones tecnológicas en diversos países de Latinoamérica: México, Colombia, Ecuador, Chile, Panamá, Uruguay, Costa Rica y Guatemala.

Autor de más de una veintena de libros y cuentos, muchos de ellos publicados por este mismo sello, entre los que destacan *TDAH. Entre la patología y la normalidad*, *El cerebro infantil y adolescente*, *Educación emocional y apego*, *Menudas rabietas* y *Trauma. Niños traumatizados, adultos con problemas*. Colaborador habitual de *El País*, *ABC*, Cadena COPE y Radio Nacional de España, es un gran conocedor del desarrollo evolutivo del niño y defensor de los buenos tratos en la infancia, y uno de los grandes referentes en materia de desarrollo cerebral infantil y adolescente. Ha lanzado su propio podcast con diferentes temáticas sobre educación y crianza: El podcast de Rafa Guerrero.

www.darwinpsicologos.com

www.Rafaguerrero.com

[@rafaguerreropsicologo](https://www.instagram.com/rafaguerreropsicologo)