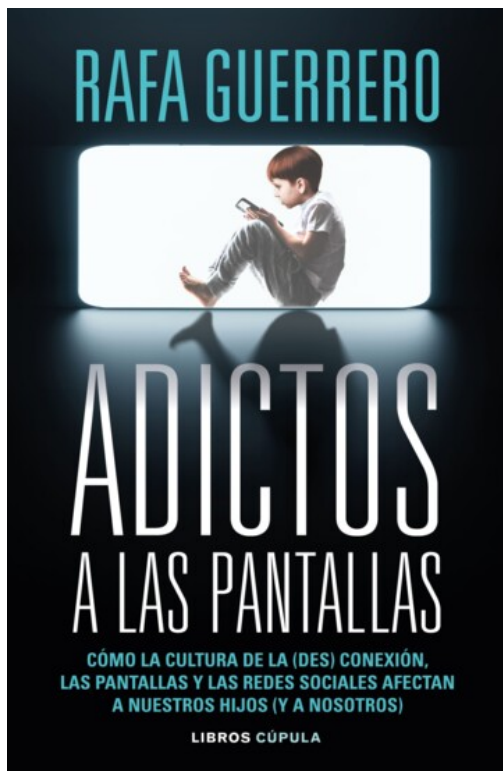




Adictos a las pantallas

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: pcordova@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Rafa Guerrero

Rafa Guerrero es psicoterapeuta, doctor en Educación y uno de los principales referentes en España en desarrollo emocional, neuroeducación y acompañamiento psicológico en la infancia y la adolescencia. Licenciado en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid, se ha especializado en Psicología Educativa, TDAH, trastornos del aprendizaje, problemas de conducta y trauma, con formación en intervención mediante EMDR, especialmente en población infanto-juvenil, así como en adicciones tecnológicas.

Paralelamente, Rafa Guerrero ha desarrollado una sólida carrera como autor y divulgador. Es un prolífico escritor de obras centradas en la educación emocional, el desarrollo cerebral y el vínculo, entre las que destacan *El cerebro infantil y adolescente*, *Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad*, *Educación emocional y apego*, *Trauma* y su último título, *Adictos a las pantallas*, todos ellos publicados con Libros Cúpula. Sus libros, dirigidos tanto a familias como a profesionales, combinan el rigor científico con un enfoque práctico y accesible, consolidándolo como una voz clave en la divulgación psicológica. Además, colabora con medios de comunicación y participa activamente en conferencias y proyectos formativos.

Su trayectoria se completa con una intensa labor docente en distintas universidades, como la Complutense, la Rey Juan Carlos y el Centro Universitario Cardenal Cisneros.

www.rafaquerrero.com

Instagram @rafaquerreropsicologo