

Teknologia eta osasun mentala

Irakurketa gida



Tecnología y salud mental

Guía de lectura

Alt^{xa}
burua
EIBAR


EIBAR
Juan San Martín Liburutegia
Biblioteca Juan San Martín

Altxa burua

EIBAR

Teknologiaren erabilera egokia bultzatu nahian 2024 urte hasieran Eibarren sortutako guraso taldea gara. Altxa Burua Gipuzkoa sarean –herri eta eskola desberdinetako 80 guraso-taldez osaturikoa– parte hartzen dugu.

Gure helburu nagusiak hauek dira:

- 1) Gure seme-alabei Interneterako sarbidea duten gailuak emateko adina atzeratzea.
- 2) Eskolak telefono mugikorrik gabeko arnasmune bihurtzea.
- 3) Hezkuntzaren digitalizazio osasuntsu, libre eta ebidentzietan oinarritutakoaren alde egitea.
- 4) Helduak eta seme-alabak erabilera egokian trebatzea, familiako erabileran eredu izan eta kontzientziazioa saretzea.

Konzientziazioa saretzeko asmotan eta gai honetan sakondu nahi duen ororentzat, Eibarko Udal Liburutegiarekin elkarlanean, bibliografia berezia prestatu dugu.

Lagungarria izango delakoan, Altxau Burua!

Altxa burua

EIBAR

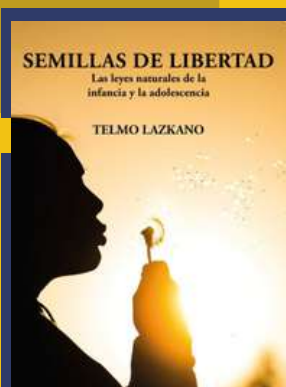
Somos un grupo de madres y padres creado en el año 2024 para impulsar el uso adecuado de la tecnología. Formamos parte del grupo Altxa Burua Gipuzkoa, en el que participan 80 grupos de madres y padres de diferentes municipios y escuelas.

Estos son nuestros objetivos principales:

- 1) Retrasar la edad de acceso de nuestros hijos e hijas a dispositivos que tengan Internet.
- 2) Que las escuelas sean un espacio libre de teléfonos móviles.
- 3) Apostar por una digitalización de la educación libre y basada en evidencias.
- 4) Formar a las personas adultas y a hijos e hijas en el uso adecuado de la tecnología, ser ejemplo en el uso familiar y fomentar la concienciación.

En colaboración con la Biblioteca Municipal de Eibar, hemos preparado una bibliografía especial para quien quiera profundizar en este tema.

Esperando que sirva de ayuda, Altxau Burua!

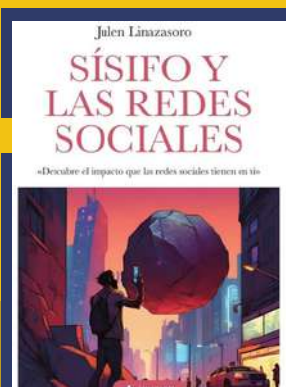


Semillas de libertad

Telmo Lazkano

Alberdania, 2025

¿Te has preguntado alguna vez por qué los ojos de un niño, antes brillantes de curiosidad, parecen luchar por aferrarse a un instante? ¿Sientes la creciente sombra de la desmotivación en los jóvenes, el eco de un malestar que se extiende como la pólvora entre los adolescentes?

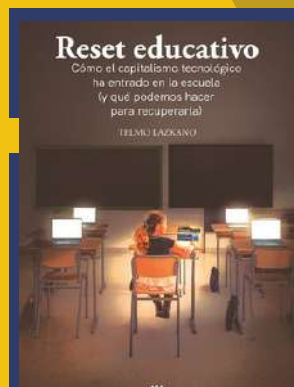


Sísifo y las redes sociales

Julen Linazasoro

Mascaron Proa, 2025

El autor nos anima a mirar de frente la relación que tenemos con la tecnología y las consecuencias que puede acarrear. Lo consigue mediante referencias culturales clásicas como el mito de Sísifo y la alegoría de la caverna de Platón estableciendo paralelismos con nuestra era digital.

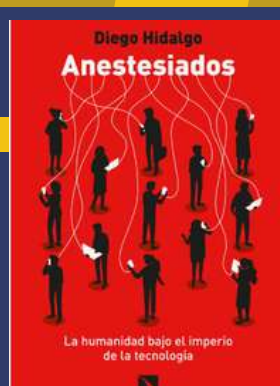


Reset educativo

Lazkano, Telmo

Alberdania, 2026

Una madre y maestra se enfrenta a una inquietante pregunta al ver a su hijo frente a un Chromebook: ¿Cómo ha llegado este dispositivo, creado por una multinacional, a instalarse en el corazón de mi hogar? Lo que descubre a partir de esa duda es el reflejo de una transformación silenciosa que ha penetrado en el núcleo mismo de la educación.



Anestesiados

Diego Hidalgo

Catarata, 2021

La creciente conexión digital ha modificado profundamente nuestra forma de pensar, tomar decisiones y relacionarnos. En la trayectoria hacia una tecnología más invasiva y autónoma parecen reducirse nuestra libertad y el perímetro reservado hasta ahora al ser humano. ¿Esta es la tecnología que deseamos?



Empantallados

María José Abad

Vergara, 2022

Guía completa para cuidar de nuestra salud digital y educar a nuestros hijos en un uso responsable de la tecnología. Las pantallas no solo afectan a la seguridad, sino también a la personalidad, sociabilidad y creatividad de nuestros hijos.



Desconecta

Marc Masip

Libros Cúpula, 2018

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.





Eso no es amor
Marina Marroquí

Destino, 2017

Recibimos mensajes sobre el amor que ayudan a crear falsos mitos: que para ser felices tenemos que encontrar nuestra media naranja, que los celos son una muestra de amor... Cuando la realidad choca contra estos falsos mitos se produce una frustración que provoca infelicidad y que, en casos extremos, puede derivar en violencia de género.



Eso no es sexo
Marina Marroquí

Crossbooks, 2023

¿Crees que el porno te está enseñando todo lo que tienes que saber sobre el sexo? ¿Crees que recibir mensajes de contenido sexual es el precio por tener redes sociales? ¿Tienes complejos sobre tu cuerpo porque no se parece a los que el porno muestra? ¿Crees que compartir fotos, videos o gifs sexuales por Whatsapp es solo una broma?



Pantallas, identidad y desarrollo
Mar Arranz Martínez

Horsori, 2022

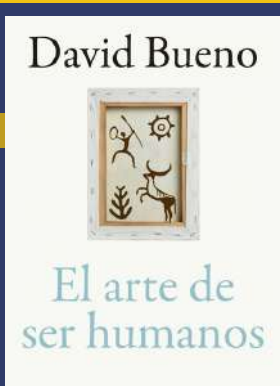
La tecnología ha irrumpido en nuestras vidas en los últimos años de forma vertiginosa, influyendo en todos los ámbitos. Los dispositivos móviles son objetos esenciales en todos nuestros entornos: en los hogares, en la escuela, en el trabajo y en la sociedad.



Creatividad sin pantallas
Mar Benegas

Grijalbo, 2025

¿Qué es ser creativo?
¿Podemos aprender a cultivar la imaginación?
¿Cómo podemos echar mano del ingenio en un mundo tan digital?
¿Cómo afecta a la salud mental y emocional de nuestros niños y niñas el uso y abuso de las pantallas?



El arte de ser humanos

David Bueno
Destino, 2025

Con ejemplos reales y una sólida base científica, nos demuestra que el cerebro procesa, interpreta y se enriquece a través del arte, y nos enseña cómo aprovechar estas conexiones para transformar la educación y nuestra manera de vivir.



Vulnerables
Lola Cabrillana

Grijalbo, 2025

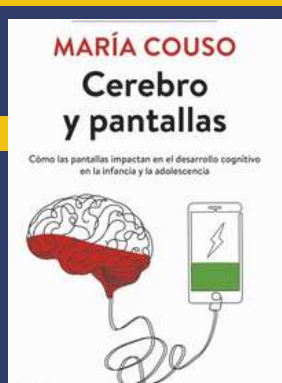
Hasta hace muy poco Tamo, Arabia y Estefanía no se conocían. Las tres jóvenes han cometido el mismo error: confiar a ciegas en alguien. Y ahora sus destinos están unidos por el miedo. Esos malditos vídeos podrían viralizarse en las redes sociales...Se sienten tan vulnerables que harán todo lo posible para evitar que las grabaciones salgan a la luz.





Cerebro, infancia y juego
María Couso
Destino 2024

La autora nos cuenta cómo se desarrolla nuestro cerebro desde la infancia y cuáles son los factores que promueven un mejor desempeño cognitivo. Y para ello nos hablará de los juegos, en concreto de los juegos de mesa modernos. Así descubriremos todo lo que pueden llegar a construir.



Cerebro y pantallas
María Couso
Destino, 2024

Un libro de cabecera para ayudarnos a entender que las pantallas no son un juego de niños. nos ofrece un libro único e imprescindible en un momento en el que el sistema educativo debe repensar el uso de las pantallas para un mejor desarrollo de nuestros pequeños y jóvenes.



La fábrica de cretinos digitales
Michel Desmurget
Península, 2020

En contra de lo que la prensa y la industria han difundido hasta ahora, el uso de la tecnología, lejos de ayudar al desarrollo de los niños y estudiantes, produce graves complicaciones de toda índole: sobre el cuerpo sobre las emociones y sobre el desarrollo intelectual.



Más libros y menos pantallas
Michel Desmurget
Península, 2024

Cientos de estudios demuestran que la lectura por placer tiene un impacto único en el aprendizaje cognitivo de los niños. Fomenta el lenguaje, los conocimientos generales, la creatividad, la atención, la escritura, la expresión oral, la autocomprensión y la empatía. No hay herramienta más útil para el desarrollo cerebral que un libro.



Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas
Isa Duque
Fran Jódar
Penguin Random House, 2024

Esto NO es un libro antipantallas. ESTO es un libro para aprender a criar y crecer en un mundo lleno de pantallas. Acompáñanos en este viaje por Tecnopía.



La generación ansiosa
Jonathan Haidt
Deusto, 2024

El libro que desvela las causas del colapso psicológico de la Generación Z. Haidt se ocupa de la emergencia de salud pública que afecta a los adolescentes.



Byung-Chul Han
El espíritu
de la esperanza

Obra insignada de Joaquín Káiser



El espíritu de la esperanza

Lazkano, Telmo
Alberdania, 2025

Guerras, migraciones masivas, atentados, catástrofes climáticas, crisis y pandemias. In embargo, la esperanza nos abre tiempos futuros y espacios inéditos, en los que entramos soñando.



Herder

La sociedad del cansancio

Byung-Chul Han
Herder, 2024

En las últimas décadas se ha producido en nuestras sociedades occidentales avanzadas un cambio de paradigma y que la anterior sociedad disciplinaria, basada en imperativos y prohibiciones externos, ha pasado a ser una sociedad del rendimiento, en la que los individuos se afanan por explotarse a sí mismos.



Retomar el control

Diego Hidalgo
Los Libros de la Catarata, 2024

Diego Hidalgo propone formas para que podamos recuperar el control sobre la transformación digital. El despliegue digital que marca nuestra época no se corresponde plenamente con los intereses de la humanidad, por ello es urgente retomar el control.



eLiburutegia



NERABEEN GARRASIA

Osasun mentala aldaketa garaian

TELMO LAZKANO ~ MAITANE ORMAZABAL



Nerabeen garrasia

Telmo Lazkano,
Maitane Ormazabal

Alberdania, 2023

Zer dakigu nerabeen osasun mentalari buruz? Nondik sortzen dira gaztetxoak atsekabetzen ari diren elikadura nahasmenduak, antsietatea, depresioa, autolesioak eta jokabide suizidak? Zergatik geratzen dira hainbeste gazte beren telefonoen amildegi birtualean ordu amaigabeetan kateatuta?

LAS VOCES DEL SILENCIO

La salud mental adolescente
en la década del cambio

TELMO LAZKANO ~ MAITANE ORMAZABAL

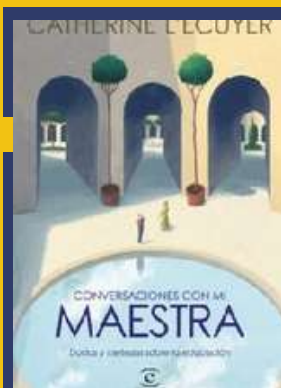


Las voces del silencio

Telmo Lazkano,
Maitane Ormazabal

Alberdania, 2023

Una obra integral y totalmente divulgativa, que constituye una herramienta práctica para explorar el complejo mundo de la salud mental adolescente, y ofrece información clave para prevenir, comprender y abordar estos desafíos de manera efectiva, en especial desde el entorno escolar, familiar y social.



Conversaciones con mi maestra

Catherine L'Ecuier

Espasa, 2021

Explica las principales corrientes educativas que encontramos actualmente en los colegios. A través del diálogo socrático entre un inquieto alumno de magisterio y una sabia maestra jubilada. Una obra que rompe con el falso dilema entre educación «nueva» o «tradicional»



eLiburutegia



eLiburutegia

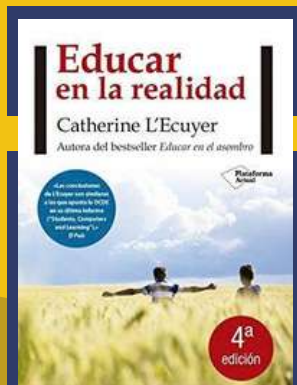


eLiburutegia



Educar en el asombro
Catherine L'Ecuier
Plataforma, 2013

¿Cómo lograr que un niño, y luego un adolescente, sea capaz de estar quieto observando con calma a su alrededor, capaz de esperar antes de tener, capaz de pensar, con motivación para aprender sin miedo al esfuerzo?

Educar en la realidad
Catherine L'Ecuier
Plataforma, 2023

Nuestros hijos aprenden en clave de realidad. Para poder captarla, necesitan relaciones interpersonales, contacto con la belleza y motivos para actuar con sentido. Necesitan sensibilidad, empatía, espíritu atento. Sin embargo, en un mundo en el que las pantallas están cada vez más presentes, pueden padecer un déficit de realidad.



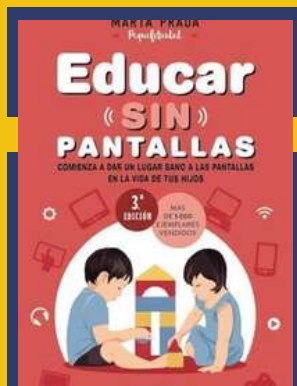

12 soluciones para superar los retos de las pantallas
Martínez-González, Miguel Ángel
Planeta, 2025

Una obra práctica que, desde la evidencia científica, aporta soluciones al daño que producen las pantallas en la infancia y en la juventud.




Minimalismo digital
Cal Newport
Paidós, 2024

Los minimalistas digitales ya están entre nosotros. Son personas relajadas que pueden tener largas conversaciones, perderse en un buen libro, hacer manualidades o salir a correr sin que su mirada se escape constantemente hacia su teléfono móvil.

Educar sin pantallas
Marta Prada
Oberon, 2021

Nuestros niños y niñas están creciendo en un entorno digital que está absorbiendo a pasos agigantados lo más valioso que tenemos los seres humanos: el tiempo y la atención. e han disparado los casos de hiperactividad, déficit de atención y conductas disruptivas en la infancia...




Generación Zombi
Javier Albares
Península, 2025

Cada vez más niños y adolescentes duermen menos, se aíslan más y pierden la capacidad de concentrarse. Detrás de todo ello hay un claro culpable: el abuso de pantallas. Analiza cómo móviles y tabletas están moldeando una generación atrapada en una espiral de hiperestimulación, adicción y privación crónica del sueño.





Crecer en el asombro
Miguel Salas Díaz
Plataforma, 2024

Con ejercicios prácticos y un enfoque accesible, Crecer en el asombro es una invitación a transformar nuestra forma de vivir y educar, enseñándonos a mirar el mundo con ojos nuevos ya transmitir esta habilidad a las próximas generaciones.



Los reyes de la casa
Delphine de Vigan
Anagrama, 2022

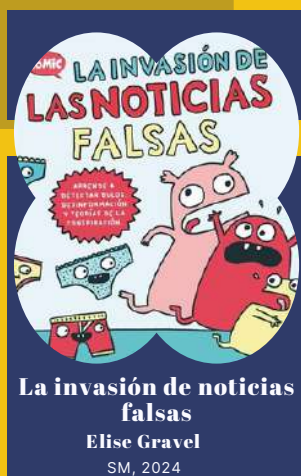
Una novela sobrecogedora sobre los peligros de la sobreexposición en redes, la explotación infantil y la falsa felicidad.

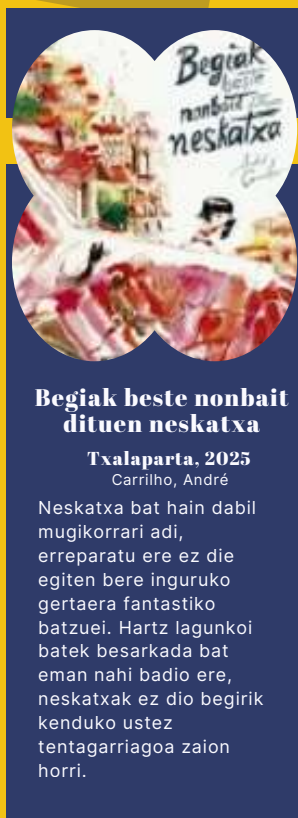
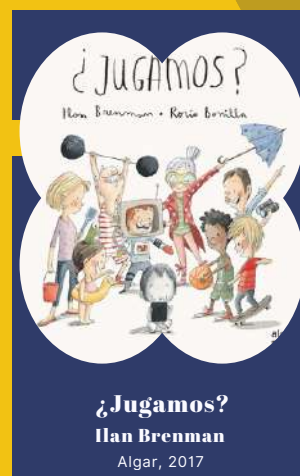


Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos
Francisco Villar Cabeza
Herder, 2023

El autor reflexiona sobre el impacto negativo de la digitalización no solo en el neurodesarrollo de nuestros niños y adolescentes, sino también en su desarrollo social, afectivo y relacional.









Ikusezin
Eloy Moreno
Denonartean, 2020



**Ikusezin : biren artean
kontatzeko ipuinak**
Eloy Moreno
Pablo Zerda
Denonartean, 2023



Invisible
Eloy Moreno
Nube de Tinta, 2023

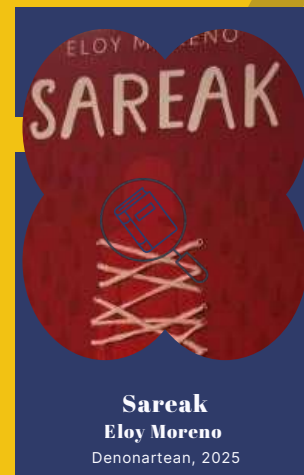


Redes
Eloy Moreno
Nube de Tinta, 2024



Asilvestrarse
Cristian Moyano
Zahorí, CSIC, 2025

Asilvestrarnos implica
cambiar nuestros hábitos
para permitir que la
naturaleza salvaje
florezca y realice esas
funciones que garantizan
la vida que nos rodea y la
nuestra propia.



Sareak
Eloy Moreno
Denonartean, 2025

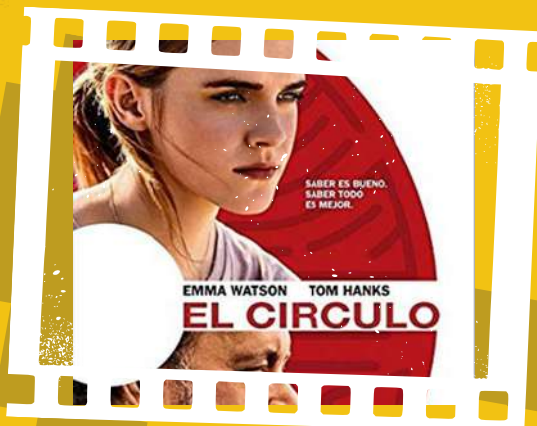


**Sin pantallas sientoy
pienso mejor**
Francisco Villar Cabeza
Montena, 2024



Me llamo Goa
Miriam Tirado i Torras
B de Blok, 2023





El círculo
James Ponsoldt



Wall-E
Andrew Stanton



Los Mitchell contra las máquinas
Michael Rianda, Jeff Rowe



Clickbait
Tony Ayres



Intimidad
Laura Sarmiento



Marty Hil da
Pavel Soukup





Adolescencia
Jack Thorne



Malas influencias
Jenna Rosher



Invisible
Paco Caballero



Los reyes de la casa
Sébastien Marnier



Black Mirror: nosedive
Joe Wright



Black Mirror: white bear
Carl Tibbetts





Pornoaren belaunaldia
Generación porno



Klik belaunaldia



**Zurrunbiloa. Gazteen osasun
mentala erdigunean**



Modo avión
Garazi Sánchez



Redes sociales, La fábrica del Terror
(Especial Salvados)



Citizenfour
Laura Poitras





El dilema de las redes
Jeff Orlowski



La línea tenebrosa
M.A. Taylor



Harmony Square
Buloen inguruan ikasteko
Para aprender cómo detectar bulos





Baliabide digitalak

Recursos digitales

Altxa Burua

Herri, auzo eta ikastetxe ezberdinetan gurasoak biltzen hasi ginen, teknologia berriek eta hauen eraginek gure haurrengan zituzten ondoriak kezkatuta.

Empezamos a reunir a padres y madres en diferentes pueblos, barrios y colegios, preocupados por las consecuencias que las nuevas tecnologías y sus influencias tenían en nuestros niños y niñas.

Pantallas amigas

Interneten eta beste IKT batzuen erabilera seguru eta osasungarria sustatzea, bai eta haurtzaroan eta nerabezaroan herritar digital arduratsuak sustatzea ere.

Promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

Orainprebentzioa

Prebentzioan, arrisku eta kalteak murriztean jokaerazko adikzio (teknologia berriak, jokoa...) eta substantziekiko adikzioen (kanabisa, alkohola...) tratamenduan adituak gara.

Estamos especializados en la prevención, reducción de riesgos y daños, y tratamiento de adicciones comportamentales (nuevas tecnologías, juego,...) y de adicción a sustancias (cannabis, alcohol,...)

Adolescencia libre de móviles

Mugikorren erabilerari/arriskuei buruzko erreferentziak haurrengan eta nerabeengan.

Referencias en relación al uso-peligros de móviles en niños y adolescentes.



Baliabide digitalak

Recursos digitales

 **Internet segura for kids (is4K)**

 **Fundación ANAR**

Arriskuan dauden haur eta nerabeei laguntzen dien irabazi-asmorik gabeko erakundea.

Organización sin ánimo de lucro que ayuda a niños/as y adolescentes en riesgo.

 **Zeuk esan**

Hautzarorako eta nerabezarorako laguntza zerbitzua (Eusko Jaurlaritza).

Servicio de ayuda a la infancia y adolescencia (Gobierno Vasco).

 **Instituto Nacional de Ciberseguridad (Incibe)**

 **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)**

Herritarren pribatutasuna eta datuen babesa zaintzeaz arduratzen den agintaritza publiko independentea.

Autoridad pública independiente encargada de velar por la privacidad y la protección de datos de la ciudadanía.



Nerabeen garrasia

Aldaketa garaian eta zaugarri dauden nerabeek osasun mentalean izan ditzaketen arazoak bideratzeko helburuz.

Con el objetivo de canalizar los problemas de salud mental que pueden tener los adolescentes en situación de cambio y vulnerabilidad.



PrevenTIC

IKT eta sare sozialek ezkuta ditzaketen arriskuetaz ohartarazi nahi duen podcasta.

Podcast que pretende alertar de los riesgos que pueden esconder las TIC y las redes sociales.



Efecto pantalla

Mugikorrak, tabletak, chromebook-ak? Pantailek zure seme-alaben osasun fisiko eta mentalean izan ditzaketen ondorio kaltegarriak kezkatzen bazaituzte, podcast hau zuretzat da.

¿Móviles, tablets, chromebooks? Si te preocupan los posibles efectos perjudiciales que las pantallas puedan tener sobre la salud física y mental de tus hij@s, este podcast es para ti.

**BIBLIOTECA
JUAN SAN MARTIN
LIBURUTEGIA**

Bista Eder, 10

Tel. 943708437

liburutegia@eibar.eus



**ALTXA BURUA
EIBAR**

altxauburuaeibar

eibar@altxaburua.eus

