



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

## CIBERNAUTAS ¿CAUTIVOS O LIBRES?

---

Comentario: Laura Ros

Psiquiatra. HU Parc Taulí. Sabadell  
Consejo de Redacción

LEER



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2018;6:78-79.

78



He ahí un libro que nos atrapa. Nos ofrece la oportunidad de volver a ser libres proponiéndonos una utilización racional de las nuevas tecnologías.<sup>1</sup>

Sus coordinadores, Susana Jiménez-Murcia y Josep María Farré, junto con el resto de autores expertos en adicciones comportamentales, abordan un tema polémico pero muy necesario y actual las tecnologías de la información y la comunicación, las llamadas TICs.

De una manera sencilla, pero veraz y exhaustiva, nos conducen por una revisión que nos pasea desde el juego por internet, a nuevos patrones relacionales establecidos por nuestros jóvenes y adolescentes, pasando por la inmediatez y la fácil accesibilidad a los mismos, características que favorecen la utilidad pero también les da un potencial altamente adictivo.

Sin caer en la tentación de dar una visión completamente alarmista, los autores nos ofrecen datos epidemiológicos que nos muestran una imagen neutra de la situación actual, nos explican los signos de alarma para identificar de manera precoz un posible problema en nuestros allegados y familiares. Además nos ofrecen opciones de tratamiento como pautas conductuales sencillas y claras y un compendio de páginas web y asociaciones donde completar nuestra información y poder conseguir asesoramiento.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cibernautas. ¿Cautivos o libres?. Susana Jiménez-Murcia y J.M. Farré. Ed. Siglantana (2018).

## LA RECOMENDACIÓN

**Bajo un sistema ágil y una visión optimista, este libro nos ofrece un repaso global de la situación actual respecto al uso de las TIC, absolutamente recomendable.**