

# Índice

<i>Agradecimientos</i> .....	13
<b>1. Nuestro cerebro está evolucionando</b> .....	15
Todo ocurre en la cabeza .....	19
La plasticidad del cerebro joven.....	21
La selección natural.....	24
Cariño, ¿te parece gordo mi cerebro?.....	26
La revolución de la alta tecnología y la era digital .....	27
El cerebro y Google .....	30
El agotamiento tecnocerebral.....	33
El cerebro nuevo y mejorado .....	35
Controlar la evolución de nuestro cerebro .....	38
<b>2. La brecha cerebral: una tecnología que divide a las generaciones</b> .....	39
Los nativos digitales .....	41
Los inmigrantes digitales .....	57
La unión de unos y otros.....	63
<b>3. Adictos a la tecnología</b> .....	65
Cualquiera se puede enganchar .....	68
Yonquis del correo electrónico.....	72
El juego virtual: ¿qué te apuestas a que no puedes jugar sólo una partida? .....	75
La obsesión por la pornografía <i>on-line</i> .....	77

Las Vegas al alcance de la mano .....	78
Comprar hasta el agotamiento .....	80
Conseguir ayuda.....	80
<b>4. Tecnología y conducta: el trastorno de déficit de atención, el de déficit de atención con hiperactividad, los niños indigos y más .....</b>	<b>83</b>
Impulsados a la desatención .....	84
Cerebro y multitarea.....	87
Los niños indigos .....	89
¿Es posible que la televisión provoque autismo? .....	92
Las misteriosas enfermedades <i>on-line</i> .....	95
El cibersuicidio.....	97
Sé demasiado de ordenatas para mi cerebro.....	98
<b>5. La cultura de la alta tecnología: su impacto social, político y económico .....</b>	<b>101</b>
Múltiples opciones .....	101
Una información infinita .....	103
El mercado electrónico .....	106
La webconomía .....	108
Redes sociales y entretenimiento .....	111
Mujeres y hombres <i>on-line</i> .....	113
Familias fragmentadas .....	115
Amor a primera visita .....	118
Tecnología y privacidad .....	121
La ciberdelincuencia.....	123
Mejor con el <i>blog</i> .....	125
La política <i>on-line</i> .....	126
Cargar el cerebro digital.....	128
<b>6. La evolución del cerebro: ¿en qué punto nos encontramos? .....</b>	<b>129</b>
Las destrezas para el contacto humano .....	129
Las destrezas para la tecnología .....	136
<b>7. Recuperar la comunicación cara a cara .....</b>	<b>139</b>
El sentir humano.....	142
La formación del cerebro ajena a las tecnologías .....	144

Las habilidades sociales .....	147
La adicción a la alta tecnología .....	171
Conservar nuestras conexiones <i>off-line</i> .....	172
<b>8. Las herramientas de las nuevas tecnologías</b> .....	175
Las decisiones sobre las nuevas tecnologías .....	176
Tienes un correo electrónico.....	178
Mensajes instantáneos, ¡ya!.....	184
Buscadores: más allá del Google elemental .....	185
Mensajes de texto: cortos y agradables.....	187
Los móviles: más pequeño no siempre equivale a mejor .....	188
Dispositivos de mano a la carta.....	190
Entrar en la «bloguesfera» .....	192
Teléfono y videoconferencia por Internet.....	193
El ocio digital: de la <i>hi-fi</i> a la <i>wi-fi</i> .....	194
La seguridad y la privacidad <i>on-line</i> .....	195
La cibermedicina .....	199
La estimulación del cerebro: ejercitar la mente .....	205
<b>9. Salvar la brecha cerebral: la tecnología y el cerebro del futuro</b> .....	209
Comprender la brecha.....	209
Mejorar las destrezas sociales de los inmigrantes sociales.....	212
El cerebro del futuro.....	215
<i>Apéndice 1. Glosario de términos relacionados con las nuevas tecnologías</i> .....	219
<i>Apéndice 2. Abreviaturas y emoticonos para mensajes</i> .....	227
<i>Apéndice 3. Otros recursos</i> .....	231
<i>Notas</i> .....	235

