



MARÍA ZABALA

# LECTURAS PARA ENTENDER EL MUNDO DE LOS ALFA Y BETA

La periodista y consultora de comunicación nos propone 10 libros con los que dejar de pensar en “cómo educar a las generaciones digitales” o “cómo proteger a los menores de los peligros de la tecnología” y empezar a pensar en cómo es el mundo en el que las generaciones alfa y beta están creciendo —y en el que nosotros las estamos educando—. Entender ese mundo, entender la tecnología y entender a los *alfabeta* será mucho más eficaz que permitir o prohibir “pantallas”.



## LO IMPREVISIBLE

Marta García Aller (2020).  
Barcelona, Planeta.  
ISBN: 978-84-08-22170-8,  
352 páginas

La irrupción de internet y la digitalización de la sociedad han cambiado nuestro mundo, para bien y para no tan bien. La revolución está siendo digital pero también social —y geopolítica, económica, climática...—, y afecta a la forma en que el ser humano mira al mundo, a los demás y a sí mismo. Nos gusta tener control, pero queremos que la vida nos sorprenda. Demasiadas sorpresas nos agotan, así que volvemos a querer saber qué va a pasar. Buscamos en la tecnología una vida más fácil, pero nos cuesta poner límites. Queremos avances, pero no vigilancia. Queremos comodidad, pero no dependencia. Este libro de la periodista Marta García Aller recorre algunos de los retos más acuciantes de los últimos años relacionados con la irrupción de la tecnología digital y, a través de breves historias, nos ilustra el viaje que vivimos, en directo, hacia aún no sabemos dónde.



## FUTUROFOBIA

Héctor García Barnés (2022). Barcelona, Plaza & Janés.  
ISBN: 978-84-01-02846-5,  
304 páginas

La distancia entre generaciones —ahora llamada brecha— siempre ha existido. Los prejuicios generacionales también. Muchos de los que somos hoy adultos hemos crecido sin revolución digital, sin redes, sin *smartphone* o *apps* o *streaming*. La generación zeta va llegando a la edad adulta, así que se nos acaba la excusa de esa brecha analógica. En todo caso, en relación con la tecnología, y especialmente en relación con la manera en que crecen niños, niñas y adolescentes, los adultos nos dividimos en nostálgicos o apocalípticos. En muchos casos, hemos pasado de una gran inercia en la asunción de la revolución digital a una casi dependencia de la misma. En otros casos, el viaje en pareja con lo digital empezó en desconfianza y roza hoy el rechazo. García Barnés aborda el trayecto con un retrato generacional tremendamente eficaz a la hora de provocar preguntas en el lector.



LA CRISIS DE LA AUTORIDAD

Natalia Velilla (2023). Barcelona, Arpa. ISBN: 978-84-19558-24-4, 240 páginas.

Algunos de los problemas de la generación *alfabeta* tienen que ver con plataformas, redes, *apps*, algoritmos, contenidos o mensajes. Pero muchos otros problemas empiezan antes, con un cambio social y una alteración de paradigmas educativos, con la crisis de la autoridad que tan bien explica la autora de esta obra. La magistrada Velilla retrata el “descrédito de las instituciones tradicionales” — médicos, jueces... pero también padres o profesores—. El desorden (¿improvisado, intencionado?) en los estratos y jerarquías afecta directamente a nuestras conductas. En lo que respecta a educar a las nuevas generaciones, el libro aporta una frase determinante: “Antes, los padres aspiraban a estar orgullosos de sus hijos; ahora aspiran a que sus hijos estén orgullosos de lo buenos padres que son”. Hechos como estos influyen en los *alfabeta* casi tanto como el algoritmo, o el temido tiempo delante de las pantallas.



VIDAS FUTURAS

Cristina Aranda (2024). Madrid, Aguilar. ISBN: 978-84-03-52469-9, 208 páginas

En un momento en el que medio mundo habla sobre inteligencia artificial, sobre sus milagros y sus amenazas, Aranda firma un libro en el que se ofrece una visión realista sobre esta última revolución tecnológica y sobre su impacto social. Las páginas hablan sobre retos éticos y económicos, sobre usos y posibles abusos, pero también sobre formas cotidianas y accesibles en las que todos podemos aprender a utilizar la inteligencia artificial y, sobre todo, a entenderla para no tener que creer a pies juntillas lo que otros decidan contarnos. La autora, lingüista de formación, llegó a la inteligencia artificial por casualidad y desde ese encuentro casual, desde la pasión y desde una enorme capacidad divulgadora, ayuda al lector a poner la situación actual en contexto.



FRAMERS: LA VIRTUD HUMANA EN LA ERA DIGITAL

K. Cukier, V. Mayer-Schönberger, F. de Véricourt (2021). Madrid, Turner. ISBN: 978-84-18428-81-4, 272 páginas

Cada vez es más común que un algoritmo decida por nosotros y que, tanto a nivel individual como colectivo, deleguemos en la tecnología muchas de nuestras decisiones. Queriendo o sin querer, nos instalamos fácilmente en una mirada determinada sobre el mundo. Ante la polarización, los intereses y los algoritmos, ante el discurso del odio, resulta urgente reflexionar, pensar de manera crítica, parar, comparar, opinar desde la serenidad... o no opinar. Es fundamental buscar respuestas, pero también hacerse nuevas preguntas. Los autores nos proponen un ensayo sobre marcos de pensamiento, sobre los modelos mentales que utilizamos para entender los problemas —colectivos o íntimos—, y buscar la verdad, fomentar la creatividad o la innovación en las cosas grandes y pequeñas de la vida. Y esto es tan importante cuando se es adolescente y se miran las redes sociales, como cuando se es adulto y se vive en una sociedad tremendamente permeada por lo digital



¿TU HIJO AÚN NO SABE QUÉ ESTUDIAR?

Elena Ibáñez (2023). Madrid, Larousse. ISBN: 978-84-19436-82-5, 224 páginas

No importa la edad de los exponentes de la generación alfa y beta que tengas en mente. Estén o no cerca de pensar en qué quieren ser de mayores, sacarás provecho de las páginas de este libro. Más allá de su propósito original —dar apoyo a las familias para que resulte más sencillo decidirse por unos estudios superiores u otros—, la autora hace un recorrido fantástico por los cambios laborales de los últimos años, por el impacto de la tecnología en la demanda y la oferta de empleo, la creación de nuevos perfiles, la guerra entre trabajo y vocación, las directrices STEM (el impulso a las carreras en ciencia, tecnología, ingeniería o matemáticas) o las nuevas apuestas por las humanidades (como la creación en los últimos años de grados que buscan mantener su protagonismo en la educación superior). Las páginas de este libro pueden ayudar no solo a elegir carrera, sino a entender el mundo de hoy, anticiparse al de mañana, conocer mejor a nuestros hijos e incluso apostar nosotros mismos por una reorientación profesional. Imperdible.



ACOMPAÑANDO A LAS NUEVAS GENERACIONES EN LA ERA DE LAS PANTALLAS

I. Duque, F. Jódar (2024). Madrid, Nube de Tinta. ISBN: 978-84-19514-17-2, 304 páginas

Este libro se autodescribe como un “mar de esperanza dentro del alarmismo”. La tecnología digital claramente ha alterado numerosas rutinas de la convivencia familiar, ha generado nuevos conflictos y ha amplificado problemas. Pero también ha creado oportunidades y ha abierto puentes. Los autores, ambos psicólogos, persiguen reflejar la amplia diversidad de opiniones sobre el tema, dando voz a todas y tratando de acercarse a la realidad de lo que significa crecer hoy en día, con lo bueno y lo malo de hacerlo en un mundo digital. Vulnerabilidad y pertenencia, tipos de paternidad, contenidos e infodemia, videojuegos y fracaso, el móvil, las redes, la presión, la comparación, el juicio. No hay asunto sin tocar entre todos los que nos preocupan. Y se tocan con objetividad, sin buscar convencer.



THE KIDS ARE ONLINE: CONFRONTING THE MYTHS AND REALITIES OF YOUNG DIGITAL LIFE

Ysabel Gerrard (2025). Oakland, California, University of California Press. ISBN: 978-0520388079, 312 páginas

Recién llegado a las librerías de todo el mundo —aún no traducido al español—, este libro es un retrato íntimo y lleno de matices sobre cómo las nuevas generaciones viven en y con el mundo digital. El texto recoge no solo el mapa de uso o los porcentajes que repetimos los adultos, sino también la forma en que los protagonistas experimentan el hecho existir en medio de un debate ajeno. La autora, profesora en la Universidad de Sheffield (Reino Unido), da voz a más de un centenar de preadolescentes y adolescentes, buscando escuchar su visión y entender sus experiencias sobre seguridad, privacidad, presión social, salud mental, riesgos y daños, acoso o autoestima.



UNLOCKED: THE REAL SCIENCE OF SCREEN TIME

Pete Etchells (2024). Londres, Piatkus Books. ISBN: 978-0349432939, 304 páginas

Las librerías están repletas de títulos sobre adicciones tecnológicas, cretinos digitales, generaciones ansiosas y soluciones simples a problemas complejos. Sin embargo, la relación entre entre el uso de distintos productos o servicios digitales y la salud mental, el bienestar, el desarrollo cognitivo o las conductas violentas o adictivas es menos directa de lo que nos gustaría, aunque muchos digan lo contrario. Hay datos y conclusiones para todos los gustos, falta de consenso en la comunidad científica, contradicciones y mucho aún por investigar. Por todo ello, este libro de Pete Etchells, profesor de Psicología y Comunicación Científica en la Bath Spa University, en Reino Unido, debería ser de obligada lectura. Sus páginas explican de manera sencilla —pero minuciosa— las conclusiones de toda la evidencia científica disponible sobre cómo interactuamos con la tecnología y cómo nos afecta esa interacción. Desmonta mitos y pánicos y defiende la necesidad de gestionar mejor nuestra convivencia con “lo digital”. No será un *best seller*, porque no induce al pánico, pero ustedes deben leerlo.



SER PADRES EN LA ERA DIGITAL

María Zabala (2021). Barcelona, Plataforma Editorial. ISBN: 978-84-18582-78-3, 264 páginas

Sí, está fatal recomendar un libro propio, pero qué le vamos a hacer. Estas páginas son una invitación a preocuparnos un poco menos y ocuparnos mucho más sobre todo lo que tiene ver con nosotros, nuestros miembros de las generaciones Z, alfa y beta, la tecnología y la conectividad. No es un manual sobre cómo educar en la era digital, sino sobre qué es importante tener en cuenta si nos ha tocado educar en el mundo de hoy. Los capítulos recogen reflexión e ideas para tomar decisiones sobre la convivencia de las familias con el mundo digital: el acceso de los menores a la tecnología, los hábitos digitales, el ejemplo, el impacto de las pantallas sobre la salud, la autonomía de niños y adolescentes en su uso de plataformas, redes, juegos y *apps*... o las formas en que la sociedad digital impacta en nuestros sentimientos y nuestra forma de pensar.