

«Si valoras tu tiempo, tu concentración o tus relaciones, tienes que leer este libro.» Jonathan Haidt

Inmune a la distracción

Cómo controlar tu atención
ante la epidemia
de la interrupción constante

Nir Eyal
con Julie Li

Fecha de publicación:
02/07/2025

Sello Editorial:
Ediciones Península

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Inmune a la distracción

Nir Eyal

El gurú del marketing y experto en tecnología comparte su experiencia y consejos clave para recuperar nuestra atención

BEST SELLER INTERNACIONAL

El gurú del marketing y experto en tecnología comparte su experiencia y consejos clave para recuperar nuestra atención

Estás en la oficina trabajando cuando una notificación te interrumpe. Intentas volver a concentrarte, pero un compañero se acerca a charlar. En casa, las pantallas invaden tu tiempo en familia. Empieza un nuevo día y tus objetivos más importantes siguen en pausa. ¿Cuándo dejaste que la tecnología tomara el control de tu vida? ¿Qué lograrías si fueras inmune a las distracciones?

En este libro, el experto en comportamiento Nir Eyal revela las causas psicológicas que nos empujan a la distracción y propone un modelo en cuatro pasos para lograr, por fin, hacer aquello que nos proponemos. Eyal defiende que nuestras relaciones personales dependen de nuestra capacidad para estar presentes y aborda el reto de educar a niños en un mundo hiperconectado. Este libro proporciona herramientas prácticas para aprovechar lo mejor de la tecnología sin que nos domine. Inspirador y motivador, este clásico de la productividad te ayudará a recuperar el control de tu vida y alcanzar tus objetivos.

«En un mundo lleno de ruido, *Inmune a la distracción* proporciona un marco que te permite alcanzar la concentración necesaria para obtener resultados.» **James Clear, autor de *Hábitos atómicos***

«*Inmune a la distracción* es una clase magistral para entender el origen de las distracciones. Se lo recomiendo a todas las personas que intentan centrarse.» **Cal Newport, autor de *Céntrate (Deep Work)***

Nir Eyal

Nir Eyal es el autor bestseller de *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, referente absoluto en el ámbito del marketing, un libro que se basa en su amplia experiencia en las industrias de los videojuegos y la publicidad. Ha impartido cursos sobre psicología del consumidor aplicada en la Stanford Graduate School of Business y en el Hasso Plattner Institute of Design, además de ser un conferencista habitual en congresos del sector y en empresas de la lista Fortune 500. Sus artículos sobre tecnología, psicología y negocios han sido publicados en *Harvard Business Review*, *The Atlantic*, *TechCrunch* y *Psychology Today*.