

Fecha de publicación:
03/06/2026

Sello Editorial:
Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email:
prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es

Una vida siempre en línea

Ariadna Vilalta

Cómo la hiperconectividad, los algoritmos y la IA están reconfigurando nuestra mente y nuestras emociones.

Cómo la hiperconectividad, los algoritmos y la IA están reconfigurando nuestra mente y nuestras emociones.

UN LIBRO PARA ENTENDER QUÉ NOS ESTÁ PASANDO PSICOLÓGICA Y SOCIALMENTE EN LA ERA DIGITAL.

La tecnología no solo organiza nuestra vida; está reorganizando nuestra mente.

Vivimos conectados de forma permanente. Dormimos con el móvil al lado, trabajamos frente a pantallas, nos informamos en redes sociales y tomamos decisiones cotidianas mediante inteligencias artificiales. **Lo digital** ya no es un simple entorno externo: es el **lugar donde vivimos psicológicamente**.

Desde la **ciberpsicología**, la disciplina que estudia **cómo la tecnología transforma la mente, la conducta y la vida emocional**, Ariadna Vilalta analiza de qué manera los algoritmos están reconfigurando **el apego, la atención, el deseo, la autoestima, la verdad y el pensamiento crítico**. Una idea tan incómoda como urgente: no solo estamos usando tecnología, sino que esta nos **está moldeando**. Y entender ese impacto ya no es opcional, es una necesidad psicológica, educativa y social.

Con un enfoque claro y riguroso, este ensayo aborda uno de los grandes retos de nuestro tiempo: **comprender los mecanismos invisibles** que nos influyen para **recuperar la autonomía mental** en una época diseñada para perderla.

No es un libro para desconectar, es un libro para volver a pensar despacio. No es un libro contra la tecnología, es un libro a favor de entenderla antes de que decida por nosotros.

Ariadna Vilalta

Ariadna Vilalta es ciberpsicóloga, conferenciante y experta en ética de la digitalización e inteligencia artificial aplicada. Con una trayectoria multidisciplinar que integra psicología, ciberpsicología, empresa, marketing e IA aplicada, Vilalta aporta una mirada transversal sobre el impacto humano de la tecnología. Es cofundadora de Psyberanima Hub, un centro de innovación creado para contribuir a reducir la brecha de seguridad digital y promover un uso más consciente de la tecnología. Es MSc in Psychology por la Universidad de Greenwich de Londres. Posteriormente se especializó en Ciberpsicología en el Dublin City College. Es Sex Coach certificada por The Open University y MBA por EAE Business School, tiene formación en Applied Artificial Intelligence for Business en ESADE, un máster en Marketing por EADA y una diplomatura en Turismo por la UOC. Ha publicado en la British Psychological Society y desde 2025 colabora en el programa *La Tarde* de Telemadrid, además de participar de forma habitual en medios de comunicación. Desde 2024 también escribe en *NUA*, revista hecha por mujeres y para mujeres.

Facebook e Instagram: @arivilalta

Linkedin: @ariadna-vilalta-vaqu%C3%A9

YouTube: @ariadnavilaltav