

JAVIER LORENTE

# NOSOTROS, DIGITALES

Manual para sobrevivir a la hiperconectividad



**Cómo construir una relación inteligente  
con la tecnología**

ERASMUS

## *Nosotros, digitales* *Manual para sobrevivir a la hiperconectividad*

Hemos entregado a las pantallas el control de nuestro tiempo y de nuestra mente. Debemos recuperarlo.

¿Sientes que vives sobrepasado? ¿Que no puedes —ni sabes— desconectar? ¿Que el móvil se ha convertido en una fuente constante de ansiedad? ¿Que la lluvia incesante de notificaciones y alertas te dispersa y te arrebató la atención?

Es la consecuencia de la era digital: la era de los milagros tecnológicos, de la hiperconectividad y de la omnipresencia.

Un tiempo en el que el vértigo tecnológico arrasa con nuestros mecanismos más esenciales de reflexión y nos impone una cultura de la inmediatez que reconfigura nuestro cerebro. Nos transforma en seres más superficiales, distraídos y vulnerables.

Javier Lorente, ingeniero en Telecomunicaciones y especialista en el impacto de la tecnología en las personas, actor de esta transformación, nos convoca en esta obra a replantear nuestra relación con lo digital. Nos guía para entender y aprovechar las infinitas virtudes y superpoderes de la digitalización sin sucumbir a sus sombras para alcanzar una convivencia sana y consciente con la tecnología.

Nosotros, digitales es un manual de supervivencia en la era de los algoritmos, las pantallas y la inteligencia artificial. Una guía poderosa para recuperar la soberanía mental y emocional, y para aprender a dominar la tecnología en lugar de vivir sometidos a ella.

En sus páginas aguardan estrategias de resistencia e higiene digital: reflexiones y recursos para sanar la mente, restaurar la atención, pensar con claridad, crear sin distracciones y liberarte del hechizo del scroll infinito.

Una obra urgente y esperanzadora para quienes aún creen que la tecnología puede —y debe— ser humana.

Este libro es el manual de instrucciones que necesita tu cerebro para sobrevivir a la era digital.

» Javier Lorente Martínez

TECNOLOGÍA • Eón • Erasmus Ediciones

Javier Lorente nació en Cartagena en 1971 y forma parte de la generación X, la última que recuerda un mundo no digitalizado. Es Doctor en Economía Aplicada e Ingeniero de Telecomunicación. Con una trayectoria de más de 25 años en puestos de liderazgo en Telefónica, impulsó proyectos pioneros en áreas clave como el Internet móvil, la inteligencia artificial y la digitalización. Su carrera se ha centrado en comprender y explicar el impacto real de la tecnología en las personas y las organizaciones. En la actualidad, combina su labor de docencia y divulgación con la dirección de Ediacara Advisory, una consultora especializada en transformación digital.



Thema: PDR  
978-84-92806-33-1  
272 páginas  
Rústica con solapas  
15 x 23 x 1.8 cm · 364 g  
PVP: 21.95 €