COMUNICADO DE PRENSA

El cuarto libro de Gloria Álvarez aborda el costo humano de la hostilidad digital

La autora guatemalteca lleva su experiencia en el debate público a una obra sobre ciberacoso, libertad de expresión y resiliencia emocional.

CIUDAD DE MÉXICO — 28 de septiembre de 2026

La politóloga y escritora guatemalteca Gloria Álvarez sitúa las consecuencias emocionales de la vida pública en internet en el centro de su cuarto libro, Cómo defender la libertad y no suicidarte en el intento. Conocida por sus libros y conferencias sobre libertad, populismo y diálogo político, ahora se ocupa de una pregunta que rebasa las etiquetas ideológicas: ¿cómo defender ideas en público sin entregar la salud mental a la hostilidad digital permanente?

La obra parte de los años de exposición de la propia Álvarez. Describe la presión de una visibilidad constante, la velocidad con la que se propagan los ataques y la dificultad de dejar atrás un conflicto cuando el teléfono lo mantiene siempre cerca. El ciberacoso y la hostilidad en línea forman parte del relato, así como la polarización, la cultura de la cancelación y la expectativa de que una persona pública responda a cada provocación. Junto al análisis político y cultural, la autora habla de ansiedad, soledad y agotamiento emocional ante el juicio continuo.

El tema resulta particularmente cercano a quienes necesitan hablar en público para realizar su trabajo: periodistas, docentes, escritores, activistas y creadores. El libro no les pide que abandonen la conversación. Más bien examina hábitos, límites y formas de resiliencia que permiten seguir participando. Relaciona la libertad de expresión con la responsabilidad individual y plantea qué exigiría un espacio digital más habitable a sus usuarios y a quienes diseñan las plataformas.

“Este libro viene a poner sobre la mesa las preguntas incómodas pero urgentes sobre cómo vamos a afrontar un mundo de crisis emocionales producidas por la violencia y adicción digital, desde una perspectiva de libertad individual y experiencia personal, cuando los políticos no lo están haciendo.”, señaló Álvarez en una declaración recogida por un comunicado anterior. Sus palabras muestran la combinación de testimonio personal y reflexión más amplia sobre el efecto de la tecnología en la vida pública. La obra incluye comentarios del cantautor Ricardo Arjona y del periodista Jorge Ramos, documentados en los materiales editoriales y de prensa proporcionados.

El libro llega después de tres títulos anteriores. Álvarez escribió con Axel Kaiser El engaño populista, dedicado al fenómeno político del populismo. En Cómo hablar con un progre responde a argumentos asociados con la izquierda política. Cómo hablar con un conservador examina puntos de desacuerdo entre posiciones liberales y conservadoras. Su cuarto libro mantiene el interés por la libertad de debatir, pero mira más de cerca a la persona que soporta las consecuencias de ese debate en internet.

Álvarez es licenciada con honores en Relaciones Internacionales y Ciencia Política por la Universidad Francisco Marroquín. La documentación de su equipo registra más de 3,000 conferencias en cuatro continentes y participaciones en foros académicos, empresariales y culturales. También ha intervenido en el debate político guatemalteco mediante una propuesta presidencial de 15 medidas. Su trayectoria ofrece a los entrevistadores una perspectiva regional sobre libertad y una experiencia directa de los riesgos de la visibilidad en espacios digitales polarizados.

La obra se ha presentado en México y en otros espacios latinoamericanos, con actividades documentadas por su equipo en Brasil, Bolivia y Guatemala. Álvarez participará en Miami Book Fair 2026 el sábado 21 de noviembre, con una conversación sobre el libro, preguntas del público y una firma. Las entrevistas sobre la obra y sus temas pueden solicitarse a Majo Salinas, PR & Management.

Acerca del libro

El cuarto libro de Gloria Álvarez explora el ciberacoso, la cultura de la cancelación, la libertad de expresión y la resiliencia emocional desde su experiencia de vida pública. ISBN de la edición física española: 978-607-2612-74-7, según el catálogo editorial proporcionado.

Acerca de Gloria Álvarez

Gloria Álvarez es politóloga, autora, comunicadora y conferencista internacional guatemalteca. Es licenciada con honores en Relaciones Internacionales y Ciencia Política por la Universidad Francisco Marroquín y autora o coautora de cuatro libros.

Contacto de prensa

Majo Salinas · PR & Management — Gloria Álvarez | mjprmgmt@gmail.com