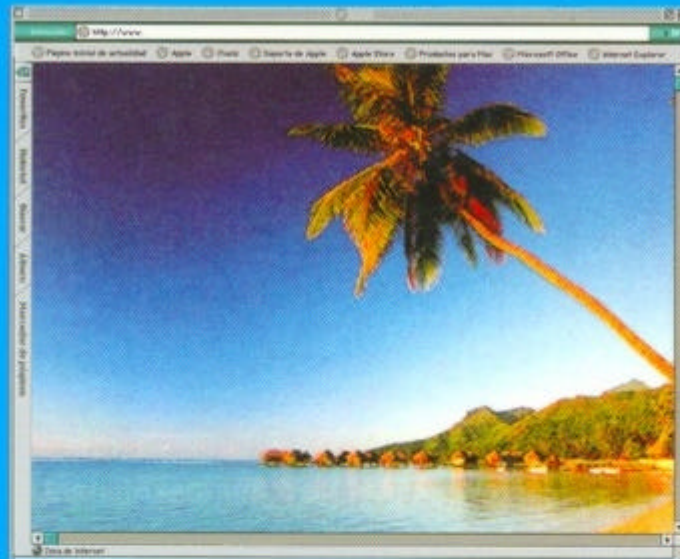


INTERNET



DEBRA A. DINNOCENZO
RICHARD B. SWEGAN

calma.com

LA BÚSQUEDA DE LA
SERENIDAD EN EL
MUNDO GLOBALIZADO

PAIDÓS PLURAL

SUMARIO

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Prólogo especial	15
Prefacio	17

PRIMERA PARTE PROBLEMA/OPORTUNIDAD

1. ¡Cuidado con la velocidad de la red!	25
<i>Sobreconectado, sobrecargado de trabajo, sobreinformado y sobrecogido</i>	
2. Lanzamiento del motor de búsqueda interna	45
<i>Diagnóstico personal y reflexiones</i>	
3. Como ayudan y dificultan las empresas	57
<i>Los problemas y el potencial que acechan a las empresas</i>	

SEGUNDA PARTE SOLUCIONES

4. El acertijo de la conexión	77
<i>La decisión de estar más o menos conectado y de ser más o menos accesible</i>	
5. Desconectar para recuperar energía	87
<i>Desconectar y crear momentos de serenidad</i>	
6. Tecnoselección	101
<i>Filtrar la información fundamental</i>	
7. Crear comunidad	111
<i>La conexión con los demos: el arte perdido del contacto humano</i>	

TERCERA PARTE ACCIÓN

8. La división digital	127
<i>Explorando las posibilidades, realizando elecciones personales y poniendo en práctica soluciones</i>	
9. Notas para quienes carecen de retrospectoscopio	139
<i>El poder de la perspectiva combinado con un fuerte sentido de las prioridades</i>	
Epílogo especial	141
Apéndice	142
Información adicional	144
Bibliografía recomendada	145
Colaboradores	147
Índice analítico y de nombres	149