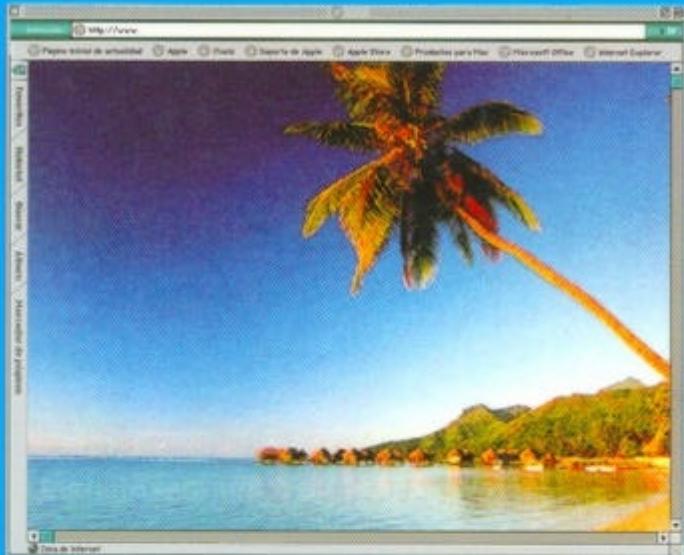


INTERNET



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

SEGUNDA PARTE SOLUCIONES

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

TERCERA PARTE ACCIÓN

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