

**INFOXICACION**

<b>Nombre:</b> Univ. Mamani Chavez Carla Vanesa	<b>CI:</b> 9124602 LP
<b>Docente :</b> Lic. Fatima Dolz Salvador	<b>Fecha :</b> 03/06/2020

**1. Proponer Soluciones sobre la infoxicación****1.1. Mantén tu espacio virtual y físico en orden**

Organizar los archivos en tu computadora, el espacio laboral y ordenar las cosas en casa, evitará la preocupación o el estrés producido al no encontrar de forma rápida lo que se busca. Por el contrario, tener un espacio desordenado generará mayor desesperación y caos. Hoy más que nunca, nuestros cerebros se mantienen ocupados. Sin embargo, resulta paradójico que mientras más información tenemos al alcance, estamos menos informados. Esto se debe a la rapidez con la que viaja la información en el mundo digital y la facilidad con la que la adquirimos. Estar conscientes de que la tecnología es para usarse, no para ser objetos de ella, contribuirá a estar más enfocados en nuestras metas y evitará la saturación de información.

**1.2. Hacer listas**

La gestión de tareas nos mantiene al tanto en la vida cotidiana y laboral. Elaborar una lista nos ayudará a dar prioridad a las cosas importantes. Además, esta planeación estratégica nos permitirá enfocarnos en nuestras metas.