

Bitácora de atención

SOBERANÍA COGNITIVA · FASE 0 · UNA HOJA POR DÍA, SIETE DÍAS

Durante siete días, cada vez que agarres el teléfono o abras una pestaña de consumo, anotá una línea. Sin juzgar: la bitácora no es un tribunal, es un sismógrafo. Vocabulario emocional sugerido: aburrimiento · ansiedad · evitación · soledad · FOMO · hábito puro.

[illegible]

CIERRE DEL DÍA

Horas totales estimadas:

Franja crítica del día:

Emoción-disparador dominante: