

Checklist rápido de diagnóstico

SOBERANÍA COGNITIVA · UNA PÁGINA, UN PUNTO POR CADA RESPUESTA CAPTURADA

- ☐ ¿Lo primero que tocás al despertar es el teléfono?
- ☐ ¿Podés comer una comida entera, solo, sin pantalla? *(contá 1 punto si la respuesta es no)*
- ☐ ¿El teléfono duerme en tu habitación?
- ☐ ¿Sentiste vibrar el teléfono cuando no vibró (vibración fantasma) esta semana?
- ☐ ¿Podés decir cuánto tiempo pasaste ayer en redes, sin mirar el contador? *(1 punto si no podés)*
- ☐ ¿Interrumpiste esta semana una conversación en persona para mirar una notificación?
- ☐ ¿Leíste 30 minutos seguidos de texto exigente en los últimos 7 días? *(1 punto si no)*
- ☐ ¿Compartiste algo que no habías leído completo este mes?
- ☐ ¿Te acostaste más tarde de lo que querías por seguir mirando, al menos dos veces esta semana?
- ☐ ¿Tu primera reacción en una espera (cola, ascensor, semáforo) es sacar el teléfono?

0-2: mantenimiento. **3-5:** erosión — Fase 1 en intensidad media. **6-8:** captura — protocolo completo. **9-10:** emergencia — hoy, el cargador fuera de la habitación; mañana, Fase 0.

Un punto por cada "sí" (salvo donde se indica lo contrario). Repetir a los 45 y a los 90 días.