

Test White Rabbit

SOBERANÍA COGNITIVA · AUTODIAGNÓSTICO EN CINCO EJES

Puntuá cada eje de 0 (nunca / sin dificultad) a 4 (constantemente / no puedo). No es un instrumento clínico: es una brújula para compararte solo con vos. Regístralo con fecha y repetilo los días 45 y 90.

EJE	PREGUNTA DE REFERENCIA	0-4
1. Compulsión de chequeo	¿Con qué frecuencia agarrás el teléfono sin un motivo que puedas nombrar?	
2. Intolerancia a la espera	¿Podés estar en una cola, un viaje o una sala de espera sin sacar el aparato?	
3. Fragmentación	¿Podés leer texto exigente 30 minutos seguidos sin cortar? (Probalo; no lo estimes.)	
4. Reactividad inducida	¿Con qué frecuencia terminás indignado, ansioso o comparándote por algo que no buscaste?	
5. Autonomía de agenda	De los temas que ocuparon tu cabeza hoy, ¿cuántos los elegiste vos? (4 = casi ninguno)	

FECHA	EJE 1	EJE 2	EJE 3	EJE 4	EJE 5	TOTAL /20
Día 0						
Día 45						
Día 90						

0-5: soberanía alta — mantenimiento y trabajo relacional/político. **6-10:** erosión moderada — Fase 1 completa. **11-15:** captura significativa — intensidad alta. **16-20:** emergencia atencional — protocolo completo, con acompañamiento y paciencia.