Antídoto contra la ansiedad algorítmica

➤ Por la mañana: Protocolo de Soberanía de Atención

Antes de abrir el teléfono, respóndete estas 3 preguntas:

1. ¿Qué información necesito hoy para tomar decisiones importantes?
2. ¿Hay algo que quiero pensar yo antes de saber qué opina el algoritmo?
3. ¿Cuándo será suficiente información para hoy?

Tarda pocos segundosy cambia quién decide tu atención durante el resto del día.

➤ En el momento de urgencia: Tu script de 3 preguntas

Cuando sientas la necesidad de revisar notificaciones, correos o resúmenes automáticos "por si acaso":

1. "¿Estoy revisando esto porque decido hacerlo o porque el algoritmo me entrenó para sentir urgencia?"
2. "¿Qué pasaría exactamente si miro esto en 30 minutos?"
3. "¿Esta acción la elijo yo o la ejecuta un hábito que ya no me sirve?"

Si respondes "no sé": cierra la app, deja el teléfono boca abajo.

Ahora sabes la diferencia entre un impulso del algoritmo y una decisión tuya.