Reconoce tu alerta de identidad cognitiva

Antes de enviar algo que creaste con ayuda de la IA y que lleva tu nombre, hazte esta única pregunta:

¿Reconozco mi voz, mi esencia, mi yo en este trabajo?

Anota en una línea qué respondiste.

Si la respuesta fue **sí**, hay algo para notar.
Si **dudaste**, también.
Ambas respuestas tienen valor diagnóstico.
Si la respuesta es no, ya sabes que hacer, contáctame.

El objetivo es entrenar el hábito de hacer esa pregunta antes de enviar, antes de que el espacio esté ocupado por el alivio de lo que quedó bien.

Tu voz en lo que produces es una decisión, y es tuya.