

Bitácora de los 3 Días

Úsala esta semana, mientras la casa todavía está disfrutando las vacaciones sin horarios.

Copia estas 4 líneas en una libreta y déjala a la vista.

Registro de uso > Día #_____

Quién _____

Hora _____

Qué pasaba justo antes _____

Al 4o día, te dejo 3 preguntas para leer en voz alta:

- 1 ¿A qué hora se repite más?
- 2 ¿Qué estado aparece justo antes: aburrimiento, cansancio, soledad, prisa?
- 3 ¿Qué función cumple ahí la herramienta: información, compañía o decisión?

Con esas 3 respuestas ya tienes lo necesario para escribir tu Acuerdo de Zonas Libres de IA, disponible en karine.ai/recursos