DÍA 1

ATENCIÓN

Medir lo que miras

Fecha ____ / ____ / _____

TEXTO PARA REFLEXIONAR

> Casi nadie sabe cuánto tiempo pasa mirando una pantalla. Si le preguntas, responde con una cifra que suena razonable, y el contador del móvil la desmiente por un buen margen. No es mala fe: la memoria no registra los minutos sueltos, y esos minutos sueltos son justo los que suman. Antes de intentar cambiar nada conviene ver el dato tal cual, sin adornarlo y sin castigarte. Lo que no mides lo calculas a tu favor, y así no se corrige nada.

PREGUNTA INCÓMODA · ATENCIÓN

Si tu tiempo de pantalla fuera un trabajo, ¿cuántas horas semanales sumaría, quién sería tu jefe y qué te pagaría a cambio?

MAÑANA

CÓMO LLEGAS HOY

□ Firme □ Disperso □ Cansado □ Irritable □ Con miedo □ En calma □ Sin ganas □ _____

¿Qué lo provoca?

LO QUE TIENES

¿Qué parte de tu tiempo sigue siendo tuya y sabes dónde está?

TU INTENCIÓN DE HOY

¿Qué vas a medir hoy con un número real y no con tu memoria?

LO QUE HARÁS POR TI

¿Qué rato de hoy dedicarás a algo que no se mida en pantallas?

FRASE O RETO

> Abre el contador de uso de tu móvil, apunta la media de la última semana y las tres aplicaciones que más consumen.

Más a fondo: vol. 1, cap. 15.

NOCHE

LO MEJOR DE TU DÍA

¿Qué momento de hoy no necesitó que lo registraras ni lo miraras?

CÓMO PODRÍA HABER SIDO MEJOR, EN LO QUE DEPENDÍA DE TI

¿Dónde calculaste a tu favor lo que en realidad no habías medido?

PARA MAÑANA

¿Qué cosa harás distinta mañana?

ESPACIO LIBRE