

CEREBRO DIGITAL

Escáner de tiempo

01 IDEAS CLAVE

- Busca tareas repetitivas, medibles y fáciles de revisar.
- La frecuencia convierte minutos pequeños en horas.

02 MARCO DE TRABAJO

Minutos por vez x frecuencia semanal = costo semanal visible.

03 PONLO EN PRACTICA

Elige una tarea y calcula sus minutos semanales.

04 EJEMPLO APLICADO

Responder 12 mensajes de 4 minutos cuesta 48 minutos diarios.

05 PLANTILLA REUTILIZABLE

Tarea []; minutos por vez []; veces por semana []; total semanal [].

06 COMPRUEBA TU RESULTADO

¿Cumple el objetivo? ¿Usa datos reales? ¿Respetar límites? ¿Puedes verificarlo?

TU RESPUESTA / NOTAS
