

ESTACIÓN 3

El escáner y la triangulación

Capítulo 3 — Depurando el sistema

3.1 — El registro de bugs (una semana)

Día	Qué pasó	Qué sentí / hice	¿Qué creencia podría estar debajo?
L			
M			
X			
J			
V			

Al final de la semana: ¿qué patrón se repite? →

3.2 — La triangulación del bug

Coge ese patrón y crúzalo desde los tres vectores:

Vector 1 · EMOCIÓN — ¿qué siento, y ante qué exactamente?

Vector 2 · CONDUCTA — ¿qué hago o evito de forma repetida?

Vector 3 · AGENDA / EQUIPO — ¿qué se ve desde fuera: dónde se va mi tiempo, cómo se comporta mi gente?

Si los tres apuntan al mismo sitio, escribe aquí tu creencia candidata. Ese es tu bug prioritario y tu material de trabajo para toda la Parte II:

(Si apuntan a sitios distintos, no fuerces la conclusión: sigue registrando otra semana. Un diagnóstico prematuro es peor que ninguno.)

3.3 — El chequeo de los 10 síntomas de liderazgo

#	Síntoma	0-2
1	Micromanagement: lo reviso todo, lo decido todo	
2	Mi bandeja de entrada es el cuello de botella del área	
3	Reunionitis: agenda llena de reuniones sin propósito claro	
4	No sé decir «no» hacia arriba	
5	Apago fuegos como modo de vida	
6	Burnout silencioso: agotamiento que no nombro	
7	Necesidad de estatus: que se note quién manda	
8	Ego de hacerme notar en las reuniones	
9	Directividad excesiva: ordeno sin escuchar	
10	Ceguera a las cargas de trabajo de mi equipo	

Versión valiente: pídele a alguien de confianza de tu equipo que lo puntúe sobre ti. La diferencia entre las dos versiones es, en sí misma, un diagnóstico.

3.4 — El escáner corporal (los susurros)

Tres veces al día, 60 segundos: mandíbula, hombros, estómago, respiración.

Mi susurro detectado:

Su mensaje probable (¿límite? ¿riesgo? ¿pérdida? ¿valor en conflicto?):

Una estación por semana. Si un ejercicio no sale, hazlo más pequeño: el problema casi nunca es la voluntad, es el tamaño del paso.