Diagnóstico del sistema

(Introducción · plantilla para repetirlo cada tres meses y comparar)

Puntúa cada afirmación con honestidad (nadie mira). Usa la primera columna hoy y las otras dos dentro de tres y seis meses: la comparación te dirá más que cualquier puntuación aislada.

Escala: 0 = casi nunca · 1 = a veces · 2 = a menudo · 3 = casi siempre

Fechas: 1) ____ / ____ / _____ 2) ____ / ____ / _____ 3) ____ / ____ / _____

Área A — La autoexigencia

#	Afirmación	Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3
1	Después de un error, mi diálogo interno es duro conmigo: me hablo como no le hablaría a nadie de mi equipo.			
2	Siento que lo que hago no es suficiente, aunque los resultados digan lo contrario.			
3	Me cuesta descansar sin culpa: parar me hace sentir que estoy fallando.			
4	Reviso y perfecciono mi trabajo más allá de lo que el resultado necesita.			
	Subtotal del área (máximo 12)			

Área B — Los límites

#	Afirmación	Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3
5	Digo «sí» a peticiones queriendo decir «no», y me doy cuenta después.			
6	Absorbo tareas que no me corresponden porque «alguien tiene que hacerlo».			
7	Me cuesta negociar plazos o cargas con mi jefe: acepto y ya veré cómo lo saco.			
8	Mi agenda la llenan más las urgencias y peticiones de otros que mis prioridades.			
	Subtotal del área (máximo 12)			

Área C — El control y la delegación

#	Afirmación	Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3
9	Prefiero hacer las cosas yo: explicarlas o revisarlas me cuesta más que hacerlas.			
10	Cuando delego, superviso de cerca: me cuesta soltar de verdad.			
11	Siento que, si yo no estoy encima, la calidad baja o algo se escapa.			
12	Todo, o casi todo, pasa por mí: soy el cuello de botella de mi área y lo sé.			
	Subtotal del área (máximo 12)			

Área D — La autoestima profesional

#	Afirmación	Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3
13	En reuniones con superiores o expertos, callo aportaciones por miedo a no estar a la altura.			
14	Atribuyo mis logros a la suerte o a las circunstancias, y mis errores, a mí.			
15	Tengo la sensación de que en algún momento «se darán cuenta» de que no soy tan bueno o buena como creen.			
16	Me comparo con otros profesionales y suelo salir perdiendo.			
	Subtotal del área (máximo 12)			

Área E — La relación con el error

#	Afirmación	Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3
17	Un error mío me ocupa la cabeza durante días, mucho después de resuelto.			
18	Evito arriesgar o proponer si existe la posibilidad de fallar en público.			
19	Cuando algo sale mal en mi equipo, mi primera reacción interna es buscar culpable, aunque no lo diga.			
20	Me cuesta reconocer un error o un «no lo sé» delante de mi equipo o de mi jefe.			
	Subtotal del área (máximo 12)			

Tu lectura de resultados

Suma cada área por separado. No hay nota global: el diagnóstico no va de aprobar, va de saber por dónde empezar.

Tu área más alta	Tu software a revisar	Capítulos	Tus herramientas
A — Autoexigencia	El látigo interior	Caps. 6 y 7	La secuencia de las tres preguntas · La regla del nivel
B — Límites	El «sí» perpetuo	Cap. 5	La ventana · El «no» pospuesto · El firewall personal
C — Control	El virus del control	Caps. 3, 10 y 11	La pregunta espejo · La latencia · La escalera de la delegación
D — Autoestima	Las especificaciones desactualizadas	Cap. 6	El inventario de evidencias · El changelog personal
E — El error	El error como veredicto	Caps. 4, 7 y 10	El depurador · Los diez segundos · El protocolo de instalación

Franjas orientativas (no miden nada: te dicen por dónde empezar)

0–4 · Área estable: basta con leer sus capítulos en orden.

5–8 · Programa activo: haz los ejercicios de tus capítulos prioritarios.

9–12 · Programa al mando: empieza por aquí y repite el ejercicio prioritario dos semanas.

¿Empate? Elige el área cuyo ítem más alto te haya costado algo concreto este último mes: ahí está el bug que más cobra.

Una nota de uso: puntuar alto en un área no es un defecto de carácter, es un programa en ejecución. Este chequeo es una herramienta de reflexión, no un test psicométrico: no compares tus puntuaciones con las de otras personas.

Plantilla del libro «Sistemas Operativos» (2.ª edición) de Marc Marín Cifré · sistemas-operativos.es/libro