

— REGENERA® · DIAGNÓSTICO OPERATIVO

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Scanner de Saturación Operativa

Medí en 8 minutos dónde se te está
fugando la energía como líder.

12 SEÑALES · 6 CAPAS · 1 LECTURA OPERATIVA

Esto no mide quién sos. Mide **dónde se te va la energía.**

No es un test de personalidad. Es un tablero. La saturación de un líder casi nunca se ve en la agenda: se siente al final del día, cuando la cabeza sigue trabajando aunque el cuerpo pare.

SATURACIÓN OPERATIVA

Sostener mentalmente responsabilidades que no dependen 100% de vos — como si dependieran. No aparece en ninguna métrica. Igual te consume.

SE REPARTE EN 6 CAPAS

- 01 **Diagnóstico** — lo que sostenés sin darte cuenta.
- 02 **Foco** — lo urgente que te come lo importante.
- 03 **Criterio** — las decisiones que te suben y no deberían.
- 04 **Influencia** — las conversaciones que cuestan o se postergan.
- 05 **Cultura** — cómo reacciona tu operación cuando algo sale mal.
- 06 **Arquitectura** — cuánto se frena todo cuando vos no estás.

Marcá con qué frecuencia **te pasa.**

1 CASI NUNCA 2 A VECES 3 SEGUIDO 4 CASI SIEMPRE

CAPA 01 Diagnóstico LO QUE SOSTENÉS SIN DARTE CUENTA

Termino el día mentalmente agotado, aunque no haya hecho esfuerzo físico: mi cabeza sigue sosteniendo temas todo el tiempo.

1	2	3	4
---	---	---	---

Sigo pendiente de cosas que ya delegué — reviso, pregunto o controlo "por las dudas".

1	2	3	4
---	---	---	---

CAPA 02 Foco APAGAR INCENDIOS QUE NO PRENDISTE

Mi día lo dictan las urgencias que aparecen, no las prioridades que definí yo.

1	2	3	4
---	---	---	---

Llego al viernes habiendo apagado incendios toda la semana, pero sin avanzar lo importante.

1	2	3	4
---	---	---	---

CAPA 03 Criterio DELEGÁ EL CRITERIO, NO LA TAREA

Mi equipo me consulta decisiones que ya debería poder resolver con mi estándar.

1	2	3	4
---	---	---	---

Si no estoy disponible, varias decisiones se frenan hasta que vuelvo.

1	2	3	4
---	---	---	---

Seguí con la misma escala.

1 CASI NUNCA 2 A VECES 3 SEGUIDO 4 CASI SIEMPRE

CAPA 04 **Influencia** LA AUTORIDAD SE CONSTRUYE EN CADA CONVERSACIÓN

Hay una conversación difícil — una corrección, un límite — que vengo postergando.

1

2

3

4

Tengo que repetir o reaclara pedidos porque el resultado no salió como esperaba.

1

2

3

4

CAPA 05 **Cultura** EL ERROR ES UN DATO, NO UNA IDENTIDAD

Cuando algo sale mal, lo primero que busco es quién lo hizo, antes que qué lo hizo posible.

1

2

3

4

Los problemas me llegan cuando ya son urgentes, no cuando recién aparecen.

1

2

3

4

CAPA 06 **Arquitectura** QUE FUNCIONE CUANDO VOS NO ESTÁS

No tengo una segunda línea con criterio instalado que pueda decidir por mí cuando no estoy.

1

2

3

4

No sabría decir con certeza cuántos días seguidos puede operar mi área sin mi presencia.

1

2

3

4

Sumá por capa. Atacá **la más alta.**

Cada capa son 2 señales. Sumá sus dos puntajes: te da un número del **2 al 8** por capa. No busques el promedio — buscá tus 1 o 2 capas más altas. Ahí se te está fugando la energía hoy.

CAPA 01 Diagnóstico

/ 8

CAPA 02 Foco

/ 8

CAPA 03 Criterio

/ 8

CAPA 04 Influencia

/ 8

CAPA 05 Cultura

/ 8

CAPA 06 Arquitectura

/ 8

CÓMO LEER EL PUNTAJE DE CADA CAPA

2 – 3

Capa firme

No es tu fuga hoy. Sostenela: es lo que te permite cargar el resto.

4 – 5

Tensión

Empieza a drenarte. Reforzala antes de que escale a saturación.

6 – 8

Saturación

Esta capa te está consumiendo. Es tu prioridad. Empezá acá.

TOTAL 12–48 = TERMÓMETRO GENERAL. PERO EL CAMBIO EMPIEZA POR TU CAPA MÁS ALTA, NO POR EL PROMEDIO.

Qué te dice tu **capa más alta.**

Buscá la capa donde sacaste más puntaje. Esto es lo que está pasando ahí — y dónde se trabaja completo.

CAPA 01 · DIAGNÓSTICO

Cargás lo que no es tuyo

Tu cabeza no para. Sostenés responsabilidades que no dependen 100% de vos. Verlas es el primer paso. → Módulo 1.

CAPA 02 · FOCO

Lo urgente te come lo importante

Tu agenda reacciona, no diseña. Te falta un filtro para decidir qué entra y qué no. → Módulo 2.

CAPA 03 · CRITERIO

Todo te sube a vos

Tu estándar vive en tu cabeza, no en tu equipo. Hay que transferir criterio, no tareas. → Módulo 3.

CAPA 04 · INFLUENCIA

La conversación que postergás

Lo que no se habla, se consolida. Pedidos claros y correcciones sin desgaste. → Módulo 4.

CAPA 05 · CULTURA

El error se esconde

Si se castiga, se oculta; si se oculta, se repite. El error es dato, no culpa. → Módulo 5.

CAPA 06 · ARQUITECTURA

Nada opera sin vos

Sin segunda línea ni cadencia, sos el punto único de falla de tu operación. → Módulo 6.

Ya viste dónde se te fuga la energía. Ahora se resuelve.

Este Scanner es la capa **Diagnóstico** del método REGENERA — la primera de seis. Ver el problema es donde empieza todo. Pero ver no alcanza: hace falta el sistema para resolver cada capa, en orden.

EBOOK REGENERA ESENCIAL

Las 6 capas completas, cada una con su planilla de ejecución. El mismo método que enseño — para instalarlo solo, a tu ritmo.

Cada capa depende de la anterior. Por eso el sistema es **secuencial** — y por eso funciona.

LO CONSEGUÍS EN → [SOYMARIAMESSINA.COM](https://soymariamessina.com)

María Messina. Lidero operaciones de transporte a nivel nacional e internacional. No escribo esto desde la teoría: aprendí lo que es la saturación operándola, equivocándome — y diseñando el sistema que hoy enseño.