

PROGRAMA DE DESARROLLO EJECUTIVO

HV21-01

Fundamentos de Autoliderazgo

Entra en el camino HV21 de *Liderazgo Consciente para Equipos de Desarrollo de Software.*



8
Semanas



100%
Online



El Camino HV21

Este programa es la **puerta de entrada**. No es capacitación aislada, es una ruta estratégica de madurez profesional.

HV21-02: Liderazgo de Equipo Ágil

Pasar de coordinar tareas a liderar conversaciones de equipo (alcance, prioridades, conflicto, feedback).

HV21-04 Coach Ágil Ontológico HV21

Formar coaches internos que acompañen equipos y líderes en procesos de cambio humano y cultural.

HV21-03 Liderazgo Estratégico en Producto y Tecnología

dejar de vivir solo en modo “presión por resultados” y liderar con claridad estratégica y cuidado del talento.

HV21-01: Fundamentos de Autoliderazgo.

Pasar de vivir en piloto automático y modo supervivencia a tomar control consciente de la propia energía.



¿Para quién es este curso?

Product Owners & Managers

"Presión constante por priorizar y apagar fuegos."

Scrum Masters

"Agotamiento por sostener la dinámica emocional del equipo."

Developers & Testers

"Frustración por cambios de alcance y deuda técnica."





Estructura Didáctica

Diseñado para semanas de trabajo reales. Cada semana sigue el mismo ritmo:

1. Mini Marco conceptual **10 min**
2. Confrontación Mindset **10 min**
- 3. Explicación del Reto Semanal 10 min**
4. Feedback WhatsApp **Asíncrono**
5. Interiorización Consciente **5 min**

El Observador que soy hoy

OBJETIVO

Verse con honestidad: ¿Cómo actúo hoy bajo la presión del Sprint?

PUNTOS CLAVE

Concepto: Lenguaje, cuerpo y emoción en TI.

Mindset: ¿Buscas culpables o buscas aprender?

🎯RETO: MATRIZ OLE (OBSERVADOR – LENGUAJE – EMOCIÓN)

Durante 3 días, el participante registra 3 situaciones de estrés y llena la Matriz OLE para cada una. Al final identifica patrones en su forma de observar y reaccionar.



Autoliderazgo y Energía

OBJETIVO

El autoliderazgo como requisito para sobrevivir en la era de la IA.

PUNTOS CLAVE

Piloto Automático: ¿La empresa te organiza la vida o te haces cargo tú?

Valor: Separar "estar ocupado" de "aportar valor".

RETO: MAPA DE ESTADOS DE RECURSOS (MER)

Lista Tus actividades clave, marca cada una (+ energiza, - drena, 0 neutral) y anota el estado dominante para luego rediseñar las que drenan.



Narrativas Internas

De víctima a protagonista en el equipo.

Víctima

"Nadie me apoya", "El negocio no sabe".

Protagonista

"Soy capaz de salir adelante con, sin y a pesar de las circunstancias".

RETO: CARTOGRAFÍA DE NARRATIVAS DOMINANTES (CND)

Durante la semana, etiqueta 1 situación diaria con una narrativa (víctima/héroe/mártir/protagonista). Al final construye un mini mapa para moverse a protagonista en el contexto de su rol.





Ego y Miedo al Error

OBJETIVO

Bajar el perfeccionismo tóxico y habilitar el aprendizaje.

PUNTOS CLAVE

Ego Técnico: ¿Prefieres tener la razón o que el producto mejore?

Seguridad: Atreverse a preguntar y revisar sin vergüenza.

RETO: RE-DATA (Reencuadre del Error a Dato de Aprendizaje)

El participante elige 1 error real de la semana (no inventado) y lo procesa con RE-DATA. Luego comparte el aprendizaje con alguien del equipo, modelando vulnerabilidad responsable.

Gestión del Foco (WIP)

OBJETIVO

Dejar de vivir en multitasking eterno y recuperar el trabajo profundo.

PUNTOS CLAVE

WIP Interno: Interrupciones y context switching costoso.

Mindset: ¿Te sientes importante por estar siempre ocupado?

RETO: KANBAN ONTOLÓGICO PERSONAL (KOP)

Tablero KOP: cada tarea tiene acción, para qué y estado ideal; una semana trabajando con máximo 3 tareas a la vez y al final defines 1 regla personal de foco.



Regulación Emocional



OBJETIVO

Herramientas simples para no explotar en juntas, chats o revisiones.

PUNTOS CLAVE

Pregunta: ¿Confías más en tu enojo que en tus datos?

Técnica: Micro-pausas y respiración consciente.

Valor: Contener conflictos sin incendiar el ambiente.

RETO: PROTOCOLO 3R (RESPIRAR – REVISAR – RESPONDER)

El participante aplica el 3R en al menos 1 situación tensa diaria (chat, call, junta). Registra 3 casos en la semana y qué cambió en el resultado frente a reaccionar “en caliente”.

Diseñando tu Semana

Traducir todo lo visto en una agenda intencional, no accidental.

ACUERDOS

- Espacios de Foco (Deep Work).
- Espacios de Relación (Juntas efectivas).
- Espacios de Descanso.

RETO: ARQUITECTURA SEMANAL CONSCIENTE (ASC)

El participante diseña su semana prototipo marcando estos tres bloques y la prueba mínimo 3 días. Después ajusta, quita, reduce, mueve algo para que la semana tenga sus prioridades reales.





Compromisos y Plan de 30 Días

Cierre del ciclo y preparación para el siguiente nivel.

Diferencia: Intención vs Compromiso real.

Acción: Elegir 2-3 hábitos sostenibles.

Futuro: Este es el "piso emocional" para tomar HV21-02.

RETO FINAL: PUENTE DE IDENTIDAD A 30 DÍAS (PI30)

Define quién quieres ser en 30 días y 2-3 hábitos medibles para vivir esa identidad; escribes tu PI30 y me lo mandas por WhatsApp como compromiso.

Tu Camino HV21 apenas empieza

Convierte este autoliderazgo en resultados reales para tu equipo.

- HV21-01 es tu piso emocional: ya no reaccionas igual bajo presión.
- El siguiente paso es llevar esto a tu equipo con HV21-02 Liderazgo de Equipo Ágil y seguir creciendo en HV21-03 y HV21-04.
- No es una capacitación aislada: es una ruta estratégica de madurez profesional.

Escanea el QR o entra a la página de HumanVision21 y mándame un WhatsApp con la palabra “HV21” para ver juntos cuál es tu siguiente paso en el Camino.

