



Curso

Equilibrio entre lo Personal, lo Laboral y lo Familiar

Modalidad Aula Virtual



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

Equilibra tu vida
y tu productividad
a prueba de futuro.



Es una *modalidad*
en la que podrás



Disfrutar en tiempo real las clases de **Educación Continua**, sin importar el lugar en donde estés.



Vivir tus clases de una forma **100% sincrónica** con los mejores maestros.



Aprovechar los **recursos de consulta** seleccionados especialmente por expertos en la materia a través de una plataforma de aprendizaje digital.



Obtener una atención más **personalizada de los profesores** al formar parte de un grupo pequeño.



Realizar un **networking** con profesionistas de todo el mundo.

Dato sobre Retorno de Inversión (ROI)



El 94% de los trabajadores considera esencial el equilibrio entre la vida laboral y personal, ya que reduce el estrés, fortalece la salud mental y eleva la satisfacción y el desempeño laboral*.

*** 4dayweek. (2024). 35 Work Life Balance Statistics [2025].*





Objetivo

Identificarás técnicas para equilibrar de forma efectiva las demandas personales, familiares y profesionales a partir de una gestión consciente del tiempo, la energía y las emociones, con el fin de sentar bases sólidas para el bienestar y la productividad sostenible.

Dirigido a

Este programa está diseñado para profesionales en niveles operativos, mandos medios o líderes emergentes que buscan fortalecer su bienestar integral, optimizar la gestión del tiempo y lograr un mejor equilibrio entre su vida personal y profesional.

Beneficios del programa

- Desarrollarás estrategias concretas para gestionar tu tiempo y energía con mayor efectividad.
- Aprenderás a identificar y prevenir señales de agotamiento emocional y físico.
- Fortalecerás tu autoconocimiento y tu inteligencia emocional para tomar decisiones más equilibradas.
- Potenciarás tu capacidad de concentración y priorización en contextos laborales y familiares
- Conocerás hábitos sostenibles que fortalecen tu bienestar integral y tu calidad de vida.
- Al terminar tu programa, obtendrás una insignia digital black con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.

Duración

10 horas — 4 módulos

Módulo 1

Autodiagnóstico y conciencia del equilibrio personal

2 horas

Reconocerás los factores emocionales, físicos y mentales que influyen en tu bienestar para tomar decisiones prácticas que fortalezcan tu equilibrio personal y profesional.

1. Identificación de desequilibrios: breve autoevaluación para detectar áreas de desbalance personal, laboral y emocional
2. Mapa de bienestar integral: ejercicio sencillo para visualizar la rutina diaria y reconocer factores que influyen en el bienestar
3. Micro principios de autorregulación: introducción a herramientas rápidas para gestionar emociones cotidianas
4. Revisión de hábitos actuales: checklist corto para identificar un ajuste práctico que mejore el equilibrio y bienestar

Módulo 2

Gestión del tiempo y la energía en la era del multitasking

3 horas

Reconocerás técnicas básicas de organización del tiempo y gestión de la energía aplicables a la rutina diaria.

1. Matriz de prioridades básica: herramienta rápida para organizar tareas y decidir qué hacer primero
2. Ciclos de energía del día: identificación sencilla de momentos de alta y baja energía para planear tareas clave
3. Micro estrategias de foco: técnicas breves para reducir distracciones y mantener atención por periodos cortos
4. Herramientas digitales simples: uso básico de 1 o 2 apps gratuitas para organizar tareas o recordatorios de manera práctica

Módulo 3

Límites, comunicación y priorización consciente

3 horas

Identificarás los elementos esenciales de la comunicación asertiva y aplicarás técnicas claras para expresar necesidades y establecer límites de forma respetuosa en contextos personales, familiares y laborales inmediatos.

1. Principios básicos de comunicación asertiva: qué es, qué no es, y cómo se ve en una interacción cotidiana
2. Mini modelo de expresión asertiva: pasos breves para comunicar necesidades sin confrontación
3. Técnicas prácticas para decir “no”: 3 frases modelo y micro ejercicios guiados
4. Identificación rápida de situaciones que requieren límites: ejercicio express de detección

Módulo 4

Diseñando tu plan personal de balance y bienestar

2 horas

Diseñarás un plan personal de equilibrio que integre metas, rutinas y prácticas sostenibles orientadas al bienestar integral, con objetivos a corto y mediano plazo que refuercen tu compromiso con un equilibrio constante.

1. Análisis de rutinas personales: revisión guiada de hábitos diarios para identificar áreas de mejora y puntos de desequilibrio
2. Rediseño de rutinas clave: ajuste simple de una o dos actividades diarias para favorecer un mayor balance y bienestar
3. Micro hábitos y seguimiento: selección de micro hábitos sostenibles y métodos básicos de registro o monitoreo
4. Plan de acción a corto y mediano plazo: definición de metas realistas y elaboración de un mini plan personal de bienestar
5. Compromiso inicial de bienestar: establecimiento de un primer paso concreto y aplicable en la vida cotidiana

¿Por qué somos el mejor aliado para tu *desarrollo profesional*?



Universidad #1 en México
(universidades públicas y privadas), según QS World University Rankings 2026.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica, según QS World University Rankings: Latin America & The Caribbean 2026.



Universidad #1 en Latinoamérica en THE Global Employability University Ranking Survey 2025.



Educación a *prueba de futuro.*

¡Aprende más sobre tu *programa!*

www.maestriasydiplomados.tec.mx

Haz Contacto

800 800 2114

educacion.continua@itesm.mx