



*Curso*

# Espacios que Inspiran: Organiza tu Casa, Oficina y Mente

*Modalidad Aula Virtual*



Tecnológico  
de Monterrey

Educación  
Continua

Diseña espacios que elevan *tu bienestar y enfoque diario.*



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 77% de las personas considera que un hogar limpio y acogedor funciona como un “botón de reinicio” mental en periodos de alta exigencia, y el 81% afirma que el confort va más allá de lo estético, ya que refuerza la sensación de seguridad, tranquilidad y bienestar emocional\*.

*\*Samsung Newsroom. (s. f.). El 81% afirma que un hogar limpio y ordenado mejora directamente su bienestar emocional.*





## Objetivo

Identificarás y diseñarás espacios físicos que potencian el bienestar mental con estrategias de organización consciente, hábitos sostenibles y principios de bienestar ambiental aplicables al hogar y la oficina.

## Dirigido a

Este programa está diseñado para personas que buscan mayor orden, bienestar y claridad mental en su vida diaria. Se enfoca en hábitos, organización de espacios y reducción del estrés aplicables a cualquier entorno.

## Beneficios del programa

- Diagnosticarás áreas de mejora en tus espacios personales y laborales para fortalecer tu bienestar diario.
- Aplicarás principios de organización estratégica y bienestar ambiental que favorecen la claridad mental.
- Diseñarás espacios que promueven calma, enfoque y equilibrio emocional.
- Implementarás rutinas y sistemas prácticos que sostienen el orden en el tiempo.
- Comprenderás hábitos y microacciones que mantienen entornos funcionales a largo plazo.
- 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 — 5 módulos

## Módulo 1

### **El poder del espacio en tu bienestar**

2 horas

Analizarás la influencia del espacio físico en el bienestar mental a partir de principios básicos de la psicología del espacio y un diagnóstico guiado del entorno personal, con el fin de identificar factores que impactan emociones, productividad y claridad mental.

1. Psicología del espacio: relación entre entorno, mente y emociones
2. Saturación visual y carga cognitiva: cómo el exceso afecta el enfoque
3. Bienestar ambiental: nociones básicas para espacios más saludables
4. Diagnóstico inicial del espacio personal: observación guiada del entorno
5. Identificación de puntos de estrés: zonas del hogar u oficina que generan tensión

## Módulo 2

### **Fundamentos de organización consciente**

2 horas

Aplicarás principios de organización estratégica y minimalismo emocional con técnicas claras de clasificación y toma de decisiones, para reducir la acumulación y mejorar la funcionalidad de los espacios.

1. Minimalismo emocional: decisiones conscientes y desapego
2. Sistemas básicos de orden: estructuras simples y sostenibles
3. Organización por categorías vs. espacios: cuándo usar cada enfoque
4. Principio "menos es más": priorizar lo esencial
5. Identificación de objetos esenciales: lo que realmente suma al bienestar

## Módulo 3

### **Diseño de espacios para bienestar y productividad**

2 horas

Diseñarás zonas físicas alineadas a distintas necesidades personales con principios básicos de ergonomía, iluminación y organización por microzonas, para favorecer el enfoque, la tranquilidad y el autocuidado.

1. Zonas de calma, trabajo y creatividad: funciones claras para cada espacio
2. Ergonomía básica: ajustes simples para el cuerpo y la energía
3. Iluminación, color y estímulos sensoriales: impacto en el estado mental
4. Flujo del entorno y microzonas: organización funcional del espacio
5. Elección estratégica de mobiliario y objetos: menos, pero mejor

## Módulo 4

### **Metodologías prácticas para transformar espacios**

2 horas

Implementarás métodos prácticos de decluttering y organización progresiva con procesos accesibles y ejercicios guiados, para transformar espacios de forma ordenada, realista y sostenible.

1. Métodos rápidos (10 minutos): avances pequeños y constantes
2. Organización por microespacios: dividir para facilitar el cambio
3. Metodología en etapas: retirar, clasificar, organizar y mantener
4. Gestión del tiempo aplicada a la organización: hacerlo viable en la rutina
5. Caso práctico guiado: aplicación inmediata durante el módulo

## Módulo 5

### **Mantenimiento, hábitos y sostenibilidad del orden**

2 horas

Integrarás hábitos y microacciones sostenibles de organización con herramientas de seguimiento y reflexión periódica, para mantener espacios que apoyan el bienestar mental a largo plazo.

1. Microhábitos diarios de orden: acciones pequeñas y constantes
2. Cuidado emocional del espacio: relación consciente con el entorno
3. Checklist semanal de mantenimiento: estructura simple de seguimiento
4. Prevención de recaídas en el desorden: anticipar y ajustar
5. Plan personal de bienestar ambiental: cierre y compromiso práctico

¿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](http://www.maestriasydiplomados.tec.mx)

Haz Contacto

800 800 2114

[educacion.continua@itesm.mx](mailto:educacion.continua@itesm.mx)