



Curso

Gestiona tu Tiempo como los Grandes CEO

Modalidad Aula Virtual



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

Productividad y liderazgo *a prueba de futuro* con una gestión del tiempo estratégica.



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)



Más del 60% de las personas trabajadoras en América Latina considera que una mejor gestión del tiempo es clave para su bienestar laboral*.

** Randstad & Randstad. (s. f.). Randstad.*





Objetivo

Aplicarás herramientas de gestión del tiempo y priorización con visión estratégica para mejorar la productividad personal y profesional en contextos de liderazgo.

Dirigido a

Este programa está diseñado para líderes de equipo, profesionales senior en proceso de transición profesional, personas que inician un proyecto propio, coordinadores o mandos medios con aspiración a crecer a nivel gerencial.

Beneficios del programa

- Identificarás objetivos clave alineados con tu propósito, en función de tu contexto personal y profesional.
- Desarrollarás hábitos y rutinas que impulsan la productividad y el bienestar de forma sostenible.
- Aplicarás herramientas prácticas de gestión del tiempo en ámbitos personales y profesionales.
- Fortalecerás tu capacidad de decisión y priorización en escenarios complejos.
- Gestionarás el balance entre vida personal y trabajo para ejercer un liderazgo efectivo y consistente.
- 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

Mentalidad de CEO y visión estratégica del tiempo

2 horas

Reconocerás los elementos clave de la gestión del tiempo en el rol de un CEO, con foco en el mapeo de rutinas cotidianas y el uso consciente de los recursos para priorizar lo estratégico y reducir la dispersión personal y laboral.

1. El tiempo como recurso estratégico
 - Comprender qué hace que el tiempo tenga valor y cómo influye en resultados
2. Roles y prioridades esenciales del líder
 - Identificar qué actividades sí generan impacto y cuáles generan ruido
3. Principios básicos de efectividad personal
 - Enfoque, simplificación y energía aplicada a decisiones diarias
4. Cómo evitar la postergación cuando hay saturación
 - Técnicas prácticas y breves para avanzar incluso con carga personal, laboral y familiar

Módulo 2

Gestión integral del tiempo

3 horas

Identificarás los componentes de una planificación semanal efectiva a partir de técnicas claras de priorización, organización y bloques de tiempo, con el fin de fortalecer el enfoque, optimizar la energía y sostener la consistencia diaria.

1. Priorización estratégica básica
 - Identificar tareas clave con una versión simplificada de la matriz de Eisenhower
 - Seleccionar 3 prioridades reales para la semana
2. Planificación semanal práctica
 - Crear un esquema semanal usando bloques de tiempo (time blocking)
 - Integrar trabajo, vida personal y descanso en un mismo mapa
3. Planificación diaria rápida
 - Uso del método 3 MITs (tareas más importantes)
 - Mini listas inteligentes para evitar saturación
4. Rutinas de enfoque y energía
 - Técnicas breves para concentración y manejo de distracciones
 - Ritual de inicio y cierre del día

Módulo 3

Plan de acción y prototipo de gestión del tiempo

3 horas

Analizarás los elementos que integran un sistema personal de gestión del tiempo, a partir de la definición de prioridades, calendarios simples y herramientas digitales básicas, para crear un prototipo funcional aplicable de forma inmediata.

1. Definición de prioridades y objetivos simples
 - Selección de 3 prioridades clave
 - Redacción de 3 objetivos claros con un formato sencillo (SMART simplificado)
2. Estructura semanal base
 - Diseño de una semana tipo con bloques fijos y zonas flexibles
3. Plantilla de día ideal
 - Time boxing ligero + identificación de tareas críticas del día
4. Hábitos básicos de rendimiento
5. Rutinas cortas: mañana, trabajo y cierre del día
 - Elección de un micro hábito a implementar en la semana
6. Herramientas digitales accesibles
 - Organización básica con Trello o Notion
7. Apps de enfoque: Focus To-Do o Forest
 - Uso simple de IA (ChatGPT) para ordenar prioridades y planear la semana

Módulo 4

Reflexión, revisión y consolidación del sistema personal de tiempo

2 horas

Evaluarás los aspectos críticos de un sistema personal de gestión del tiempo, con ejercicios de diagnóstico y ajuste que permiten sostener un método claro, consistente y alineado con el bienestar a largo plazo.

1. Revisión del sistema personal
 - Identificar qué funcionó y qué no en su planificación
 - Reconocer obstáculos y cómo se resolvieron
2. Ajustes estratégicos
 - Modificaciones simples al plan semanal y diario
 - Ajuste de prioridades según contexto actual
3. Reflexión guiada sobre energía y equilibrio
 - Ejercicio de autoconciencia: hábitos, energía y disciplina
 - Evaluación del equilibrio entre vida personal, laboral y familiar
4. Plan de sostenibilidad
 - Mini roadmap a 30, 60 y 90 días
 - Señales de alerta y acciones correctivas
5. Cierre y compromisos
 - Declaración personal de ajustes y metas
 - Ritual breve de visión del “yo futuro”

¿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