



Curso

Stress Management para Líderes

Modalidad Aula Virtual



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

Fortalece tu liderazgo
a prueba de futuro
con técnicas de
gestión del estrés
y resiliencia.



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 46% de las organizaciones ya invierte en habilidades como resiliencia y comunicación para fortalecer el bienestar y la salud mental de sus equipos*.

**RRHH Digital. (2025). Las empresas rígidas pierden talento: el futuro es flexible.*





Objetivo

Aplicarás técnicas de gestión del estrés y resiliencia para fortalecer tu bienestar, elevar tu productividad y mejorar la efectividad de tu liderazgo en contextos de alta presión.

Dirigido a

Este programa está diseñado para líderes, profesionales senior, emprendedores y mandos medios que operan en entornos de alta exigencia y buscan mayor claridad, equilibrio y efectividad en su desempeño profesional.

Beneficios del programa

- Implementarás técnicas de regulación emocional y manejo del estrés que fortalezcan tu liderazgo y el clima de tu equipo.
- Aplicarás herramientas de resiliencia y liderazgo consciente para responder con mayor claridad ante escenarios de alta presión.
- Desarrollarás estrategias prácticas de prevención del burnout en entornos laborales exigentes.
- Adquirirás bases para apoyar a otros en la construcción de entornos de trabajo equilibrados y productivos.
- 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

El estrés y el liderazgo consciente

2 horas

Analizarás cómo el estrés impacta tu rol como líder, a partir de detonantes laborales y conceptos clave, para entender su efecto en tus decisiones, tu comunicación y tu desempeño.

1. Factores de estrés en el trabajo: identificación de las principales fuentes de presión en entornos de liderazgo
2. Estrés positivo vs. negativo: diferenciación entre el estrés que impulsa el desempeño y el que genera desgaste
3. Liderazgo consciente: comprensión del rol del autoliderazgo y la presencia en contextos de alta exigencia

Módulo 2

Herramientas de regulación emocional

3 horas

Aplicarás técnicas de regulación emocional, como mindfulness y respiración consciente, para manejar la presión y fortalecer tu resiliencia personal.

1. Mindfulness aplicado al liderazgo: atención plena para detectar reacciones automáticas y responder con mayor claridad
2. Respiración consciente: técnicas simples para reducir activación fisiológica en momentos de estrés
3. Inteligencia emocional: reconocimiento y gestión de emociones propias y ajenas
4. Resiliencia personal: desarrollo de recursos internos para adaptarse al cambio y la presión

Módulo 3

Hábitos de alto rendimiento y prevención del burnout

3 horas

Diseñarás rutinas saludables y sostenibles a partir de hábitos clave que previenen el desgaste físico y emocional asociado al liderazgo.

1. Mapa de hábitos de alto rendimiento: visualización de rutinas que sostienen energía, enfoque y recuperación
2. Protocolos personales básicos: acciones claras para responder a distintos niveles de exigencia
3. Sueño y productividad: relación entre descanso, desempeño y toma de decisiones
4. Manejo de distracciones y límites: estrategias simples para proteger atención y carga laboral saludable

Módulo 4

Plan personal de gestión del estrés

2 horas

Construirás un plan práctico de manejo del estrés con apoyo de herramientas digitales y recursos básicos de inteligencia artificial para dar seguimiento a tus avances y sostener hábitos de bienestar en el trabajo.

1. Herramientas digitales de apoyo: apps y plataformas sencillas para organización, respiración y enfoque
2. Diseño de plan de acción personal: definición de acciones concretas y realistas para el entorno laboral
3. Uso básico de IA para bienestar: IA como apoyo para estructurar rutinas, reflexionar y tomar conciencia
4. Evaluación de avances: indicadores simples para medir progreso y ajustes del plan

¿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