



Curso

Venciendo el Síndrome del Impostor

Modalidad Aula Virtual



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

Desarrolla una autoconfianza *a prueba de futuro* para liderar con autenticidad y claridad.



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 71% de las personas en posiciones de liderazgo ha experimentado el síndrome del impostor. Incluso perfiles con alta responsabilidad y trayectoria pueden enfrentar dudas persistentes sobre su valor, lo que evidencia la magnitud del problema y la relevancia de contar con programas de formación y acompañamiento*.

**Infobae. (2025). El 71% de los líderes experimenta el Síndrome del Impostor (y no lo dicen).*





Objetivo

Interpretarás estrategias prácticas que permiten identificar, gestionar y superar el síndrome del impostor, y comprenderás su impacto en la autoconfianza, la autenticidad y el liderazgo personal dentro de contextos profesionales, académicos o de emprendimiento.

Dirigido a

Este programa está diseñado para profesionales, líderes, docentes, emprendedores o estudiantes de alto rendimiento que se desempeñan en contextos de alta exigencia y desean fortalecer su seguridad personal.

Beneficios del programa

- Identificarás los patrones de pensamiento asociados al síndrome del impostor y su impacto en el desempeño profesional y la toma de decisiones.
- Conocerás estrategias de autogestión emocional y resiliencia para manejar la autoexigencia, la crítica interna y la presión por resultados.
- Reforzarás tu autoconfianza y presencia profesional al reconocer tus capacidades, logros y áreas de crecimiento.
- Conocerás los fundamentos del liderazgo empático y la comunicación asertiva, así como su efecto en las relaciones profesionales.
- 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

Comprendiendo el síndrome del impostor

2 horas

Identificarás qué es el síndrome del impostor, cómo se origina y de qué forma se manifiesta, con explicaciones claras y ejemplos cotidianos que permiten reconocer su impacto en el autosabotaje y en la vida profesional y personal.

1. ¿Qué es el síndrome del impostor?: definición clara y contextualizada en entornos profesionales
2. Síntomas más comunes: señales emocionales, cognitivas y conductuales
3. Ciclo de autosabotaje: cómo se repite el patrón de logro-duda-sobreexigencia
4. Impacto en la vida profesional: efectos en desempeño, toma de decisiones y bienestar

Módulo 2

Reconociendo mis patrones mentales

2 horas

Analizarás los pensamientos automáticos y las creencias limitantes que influyen en la autopercepción, y los reconocerás con ejercicios de reflexión guiada que facilitan un proceso consciente de fortalecimiento personal.

1. Distorsiones cognitivas frecuentes: pensamientos exagerados, todo o nada y generalizaciones
2. Comparación social: cómo afecta la autoestima y alimenta el síndrome del impostor
3. Diálogo interno: identificación del tono y contenido del discurso personal
4. Autocrítica: diferenciar autocrítica destructiva vs. constructiva
5. Describirás un nuevo relato de identidad profesional, mediante estrategias sencillas de storytelling personal, para fortalecer la autoconfianza desde la autenticidad y el propósito
6. Diseñarás un plan personal de autoliderazgo, mediante acciones concretas y hábitos simples, para sostener una autopercepción positiva a corto y mediano plazo

Módulo 3

Neurociencia de la confianza y la autopercepción

2 horas

Aplicarás herramientas básicas de neuroplasticidad y mindfulness con prácticas breves y accesibles que favorecen la reducción del estrés, el manejo del miedo y el fortalecimiento de la autoestima.

1. Reprogramación mental básica: introducción a la creación de nuevos patrones de pensamiento
2. Respiración consciente: técnica práctica para regular el sistema nervioso
3. Gestión del miedo y el estrés: estrategias breves para momentos de inseguridad

Módulo 4

Reescribiendo mi narrativa personal

2 horas

Construirás un nuevo relato de identidad profesional con estrategias sencillas de storytelling personal que refuerzan la autoconfianza desde la autenticidad y el propósito.

1. Storytelling de crecimiento: construcción de una narrativa basada en logros reales
2. Autocompasión: aprender a relacionarse consigo mismo con amabilidad
3. Práctica de gratitud: reconocer avances, capacidades y aprendizajes

Módulo 5

De la inseguridad a la influencia

2 horas

Diseñarás un plan personal de autoliderazgo con acciones concretas y hábitos simples que permiten sostener una autopercepción positiva a corto y mediano plazo.

1. Plan personal de autoconfianza: definición de acciones claras y alcanzables
2. Hábitos de éxito consciente: rutinas pequeñas que refuerzan la seguridad personal
3. Sostenibilidad y apoyo: identificación de recursos y redes de acompañamiento

¿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