



*Curso*

# Self-Leadership: Aprende a Liderarte para Liderar a Otros

*Modalidad Aula Virtual*



Tecnológico  
de Monterrey

Educación  
Continua

Comunica  
con claridad y  
liderazgo sólido  
*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)



La comunicación clara reduce ineficiencias, alinea objetivos y fortalece la colaboración, lo que puede traducirse en hasta un 25% más de rendimiento en equipos que la priorizan\*.

*\*RRHH Digital. (2024). La comunicación efectiva en las empresas puede aumentar la productividad hasta en un 25%.*





## Objetivo

Identificarás herramientas prácticas de presentación que te permitirán comunicar ideas con claridad, seguridad y coherencia, y fortalecer tu liderazgo personal a partir del autoconocimiento, la disciplina y el propósito.

## Dirigido a

Este programa está diseñado para personas en etapa inicial o de desarrollo, como colaboradores, coordinadores o nuevos líderes, que buscan fortalecer su liderazgo personal, su claridad interna y su capacidad de comunicar con seguridad en contextos laborales.

## Beneficios del programa

- Comunicarás tus ideas con mayor claridad y seguridad frente a distintos públicos.
- Mantendrás presencia y control emocional en escenarios de presión.
- Estructurarás mensajes profesionales de forma simple, lógica y efectiva.
- Proyectarás credibilidad y congruencia en tu rol de liderazgo.
- Adaptarás tu comunicación a diversos contextos y audiencias laborales.
- 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

↗ 8 horas síncronas

↗ 2 horas asíncronas

## Módulo 1

### **Liderarte primero: la base del self-leadership**

2 horas

Identificarás tus creencias y hábitos personales a través de ejercicios de autoconciencia, para reconocer su impacto en tu comunicación y fortalecer las bases de tu autoliderazgo.

1. ¿Qué es self-leadership?: comprensión del concepto aplicado a la vida profesional y a la comunicación cotidiana
2. Autoconciencia básica del comunicador: identificación de pensamientos, emociones y reacciones comunes al hablar en público
3. Congruencia personal: relación entre lo que pienso, siento, digo y transmito al comunicarme

## Módulo 2

### **Autodisciplina, enfoque y regulación interna**

2 horas síncronas + 1 hora asíncrona

Identificarás herramientas prácticas de presentación para comunicar ideas con claridad, seguridad y coherencia, y fortalecer tu liderazgo personal desde el autoconocimiento y la disciplina.

1. Autodisciplina aplicada al liderazgo personal: hábitos mínimos para sostener la constancia y preparación al comunicar
2. Gestión del enfoque: identificación de distractores internos y externos, y cómo reducirlos
3. Regulación emocional básica: técnicas sencillas de respiración y postura para recuperar estabilidad al hablar

## Módulo 3

### **Comunicación clara: estructura y mensaje**

2 síncronas + 1 hora asíncrona

Comprenderás los principios de estructura, claridad y conciencia corporal para diseñar mensajes profesionales coherentes y persuasivos.

1. Estructura básica de una presentación: inicio, desarrollo y cierre aplicados a exposiciones breves
2. Claridad del mensaje: definir qué decir, cómo decirlo y para qué decirlo
3. Lenguaje verbal y no verbal: uso consciente de la voz, el cuerpo y el contacto visual

## Módulo 4

### **Presencia y práctica: liderar desde la comunicación**

2 horas

Consolidarás tu autoliderazgo y comunicación con práctica guiada y retroalimentación estratégica, para elevar tu impacto en escenarios reales.

1. Manejo realista de nervios al presentar: normalizar el nerviosismo y aprender a gestionarlo sin eliminarlo
2. Práctica de presentación breve: exposición corta con enfoque en claridad, presencia y estructura
3. Retroalimentación y mejora continua: identificación de áreas de mejora y definición de un plan personal sencillo

¿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)