

Diplomado
**Bienestar
Socioemocional**



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

THE LEARNING
GATE



**Transforma tu vida
alcanzando satisfacción,
plenitud y relaciones
significativas para un
bienestar duradero.**

Despierta tu potencial humano con The Learning Gate

En The Learning Gate creemos que el verdadero crecimiento comienza con tu bienestar y propósito. Nuestros programas de crecimiento personal están diseñados para acompañarte en cada etapa de tu vida, impulsando tu desarrollo integral y ayudándote a alcanzar tu máximo potencial. Al formar mejores personas, construimos mejores comunidades y contribuimos a un mejor planeta.

A través de un modelo innovador, flexible y digital respaldado por el Tecnológico de Monterrey, te brindamos las herramientas para fortalecerte como líder y transformar positivamente tu entorno y comunidad.





Dato sobre retorno de inversión (ROI)



Los profesionistas con habilidades socioemocionales presentan mejores perspectivas de empleo y salarios más altos. En ese sentido, McKinsey & Company destaca que el mercado laboral prioriza cada vez más estas competencias, y proyecta un crecimiento del 26% en su demanda hacia el 2030 en todos los sectores*.

**Artículo “Trascender el A-B-C y el 1-2-3: Habilidades socioemocionales para los líderes del futuro” publicado por el Instituto Mexicano para la Competitividad.*

Objetivo

Este programa te proporcionará las herramientas necesarias para construir un bienestar duradero, centrándote en la satisfacción personal y la plenitud. Aprenderás a enfrentar los desafíos cotidianos desde una perspectiva positiva, cultivando relaciones significativas, desarrollando tu propósito de vida y promoviendo el crecimiento personal. Además, dominarás técnicas para vivir el presente y practicar la gratitud como hábitos diarios, creando un impacto positivo en tu entorno social.

Dirigido a

Si eres una persona que desea asumir el compromiso de su propio desarrollo personal, este programa es para ti. No importa la edad, industria, puesto, estado civil o situación laboral, ya que se adapta a las diversas realidades y objetivos de cada uno, posicionándote como un agente de cambio en tu comunidad y entorno.



Buyer persona

María, 21 años o más, recién egresada y trabaja en el sector minorista. Su reto principal es alcanzar el bienestar emocional y la satisfacción en su vida personal, social y laboral. Sin embargo, enfrenta problemas no resueltos a nivel individual y dificultades en sus interacciones cotidianas que le impiden encontrar estabilidad. Este programa le ofrece herramientas para desarrollar su bienestar emocional en cinco dimensiones clave: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, logros y propósito. Busca superar sus miedos y ansiedad, y mejorar su vida personal y profesional.

¿Qué hace único a este programa?

- Construirás un bienestar socioemocional que te permitirá alcanzar satisfacción y plenitud, mejorando las relaciones contigo mismo y con los demás.
 - Fortalecerás tus relaciones interpersonales y desarrollarás habilidades de inteligencia emocional que podrás aplicar de manera práctica tanto en tu vida personal como laboral, promoviendo un ambiente de colaboración y empatía.
 - Alcanzarás un bienestar integral que abarque tu vida personal, social y profesional, impulsando tu crecimiento continuo como ser humano y posicionándote como un agente de cambio en tus contextos más cercanos.
 - Al terminar tu programa, obtendrás una insignia digital con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.
- 

Modelo de aprendizaje

Con nuestro programa de desarrollo humano integral generarás conciencia sobre las oportunidades de mejora más significativas y lograrás cambios de comportamiento que impulsen tu crecimiento personal y tu bienestar pleno.

Cada módulo de este programa está diseñado para guiarte a través de tres etapas: Descubrir, Aprender y Actuar, y Reforzar, combinando sesiones interactivas, recursos prácticos y actividades individuales que fortalecen el aprendizaje.



Perfil de profesores

El equipo docente cuenta con amplia trayectoria en psicología positiva, inteligencia emocional, liderazgo humano y desarrollo socioemocional. Su experiencia en consultoría, coaching y docencia les ha permitido diseñar programas formativos efectivos. Con un enfoque basado en investigación de vanguardia, aplican metodologías que transforman vidas y entornos laborales. Han trabajado a nivel nacional e internacional, impactando a cientos de personas y organizaciones, y garantizan un contenido relevante, aplicable y alineado con las demandas actuales del desarrollo humano y profesional.

The Learning Gate

Modelo Gen

Ideal para quienes prefieren aprender en equipo y contar con acompañamiento estratégico.

Sesión de onboarding para conocer a tus compañeros.

Comienza y termina tu programa con tu generación.

Sigue la **secuencia de cursos recomendados**.

Completa cada curso en tres semanas.

Conéctate a **sesiones en vivo con profesores antes de cada reto.**

DIPLOMADO

Bienestar Socioemocional

100 horas | 4 cursos | 10 módulos

Onboarding: Inicia tu Diplomado

CURSOS	Autoconocimiento: Yo Conmigo	Yo con los Otros	Yo y Mis Relaciones Positivas	Yo Espiritual
MÓDULOS	Autoconciencia	Autorregulación/Auto- gestión	Comunicación y Relaciones Interpersonales	Mindfulness
	Emociones	Resiliencia	Empatía	Propósito de Vida
	Motivación		Habilidades Sociales	

Al acreditar tu
DIPLOMADO

Constancia e insignia digital

Temario

Onboarding: Inicia tu Diplomado

Identificarás el ecosistema de aprendizaje de la plataforma The Learning Gate con la finalidad de sacar el mayor provecho, alcanzando el éxito en tu nuevo viaje de aprendizaje.

1. Bienvenida
2. Tu Diplomado
3. Pilares para el éxito
4. Navegación TLG
5. Comunidad

Curso

Autoconocimiento: Yo Conmigo

1

Autoconciencia

10 horas

Identificarás el origen de tus motivaciones, valores, creencias y metas, lo que te permitirá comprender las identidades que has desarrollado a lo largo de tu vida.

1. Autoconciencia
2. Identidad
3. Creencias
4. Sesgos inconscientes
5. Fortalezas de carácter

2

Emociones

10 horas

Aprenderás a interpretar tus reacciones emocionales ante estímulos externos e internos para interactuar de manera más efectiva con los demás en el ámbito emocional.

1. El origen de las emociones
2. Sistema endócrino y emociones
3. Pensamientos y emociones
4. Herramientas de gestión emocional
5. Agilidad emocional

3

Motivación

10 horas

Reconocerás tus pensamientos, emociones y capacidades fisiológicas, lo que te permitirá alcanzar tus metas y mejorar tu bienestar personal.

1. Teoría de la autodeterminación
2. GRIT
3. Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija
4. Compromiso
5. Logros

Curso

Yo con los Otros

4

Autorregulación/Autogestión

10 horas

Identificarás tus emociones, pensamientos y comportamientos para establecer metas claras, planificar y organizar tareas, y evaluar tu progreso de manera efectiva.

1. Autorregulación
2. Factores e impacto del estrés
3. Diagnóstico del manejo del estrés
4. Técnicas para gestionar el estrés
5. Estrategias para la autogestión

5

Resiliencia

10 horas

Reconocerás situaciones adversas, traumáticas o estresantes que afectan tu bienestar y aprenderás a gestionarlas con mayor resiliencia.

1. Resiliencia
2. Accountability personal
3. Reconocimiento y enfrentamiento
4. Flexibilidad emocional y cognitiva
5. Técnicas y comportamientos de las personas resilientes

6

Comunicación y Relaciones Interpersonales

10 horas

Comprenderás el mensaje que deseas transmitir y articularás tus pensamientos e ideas con un lenguaje adecuado al contexto. Además, escucharás activamente a los demás para fortalecer tus relaciones interpersonales.

1. Mundo interior
2. Escuchar
3. Expresar
4. Práctica de la escucha con intención
5. Construyendo tu mensaje

7

Empatía

10 horas

Identificarás y comprenderás los sentimientos, pensamientos y emociones de otras personas, grupos y culturas para desarrollar una empatía profunda desde su propia perspectiva.

1. Empatía emocional y cognitiva
2. Empatía intercultural
3. Empatía intergeneracional
4. Empatía activa y comunicación
5. Empatía y relaciones interpersonales

8

Habilidades Sociales

10 horas

Expresarás tus pensamientos y emociones de forma adecuada para interactuar eficazmente y establecer relaciones satisfactorias con quienes te rodean.

1. Comunicación asertiva
2. Resolución de conflictos
3. Colaboración
4. Proactividad
5. Petición de ayuda

9

Mindfulness

10 horas

Practicarás la atención plena al enfocarte en lo que te sucede en el momento presente, mientras dejas atrás las distracciones relacionadas con preocupaciones pasadas o futuras y aceptas la realidad tal como es.

1. Fundamentos del mindfulness y la atención plena
2. Efectos del mindfulness sobre la salud física y mental
3. Efecto buffering en la salud
4. Cultivar aceptación y compasión
5. La neurociencia de la meditación

10

Propósito de Vida

10 horas

Descubrirás el sentido de orientación y propósito profundo que define tus acciones, decisiones y metas, lo que reforzará tu sentido de dirección en la vida.

1. Búsqueda de sentido y propósito de vida
2. Valores personales y propósito y sentido de vida
3. Metas personales y planificación
4. Modelo SPIRE
5. Bienestar propio y social



¿Por qué somos el mejor aliado para tu desarrollo profesional?

La oferta educativa del Tecnológico de Monterrey está respaldada por una institución de excelencia académica, reconocida internacionalmente por su impacto en la formación de líderes y agentes de cambio. Nuestra misión es ofrecerte educación que te prepare para el presente, y para transformar tu futuro y el de la sociedad.



Universidad privada #1 de México, según QS World University Rankings 2025.



Universidad #1 en Latinoamérica en THE Global Employability University Ranking Survey 2025.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica, según QS World University Rankings: Latin America and The Caribbean 2025.



Descubre más sobre tu programa

maestriasydiplomados.tec.mx

Haz contacto

800 800 2114 | educacion.continua@itesm.mx