



Tecnológico  
de Monterrey

Educación  
Continua



Modalidad en línea

CURSO

# PROYECTO DE VIDA PLENA

**¿BUSCAS  
ASUMIR TU VIDA  
PERSONAL Y  
PROFESIONAL  
DE MANERA  
CONSCIENTE Y  
RESPONSABLE?**





## OBJETIVO DEL **PROGRAMA**

Con este curso podrás adquirir las bases conceptuales y prácticas para esbozar un plan de vida con la finalidad de mejorar la calidad de la misma, mediante una reflexión sobre los elementos básicos que constituyen tu filosofía personal. Asimismo, experimentar mediante reflexiones nuevas y percepciones sobre los desafíos que representan el concepto personal y el contexto del principio de realidad.

## **DIRIGIDO A**

Es ideal para toda persona que considere que es el momento indicado para iniciar, o retomar, el timón del mayor proyecto posible, y que desee abordarlo de la mano de una metodología validada y ordenada para facilitar su aplicación.

 **ROI PARA EL PARTICIPANTE**

**54%** de nuestros egresados de Educación Continua han obtenido una mejora en su estatus laboral o negocio a tres meses de su egreso.

**ROI PARA LA EMPRESA**

Según el estudio "Work Happy", realizado por Robert Half, las compañías más exitosas suelen contar con empleados felices que son leales, comprometidos y creativos, donde el entusiasmo, el interés y la satisfacción cumplen un rol muy importante\*.

*\*RRHHDigital.com (2018)*





## DIFERENCIADORES

### ¿QUÉ HACE ÚNICO A ESTE PROGRAMA?

Con este curso aprenderás a tomar conciencia y una mejor comprensión de ti mismo y de las personas que se encuentran a tu alrededor.

Podrás desarrollar la capacidad de autonomía, dirección y dominio de ti mismo con el fin de lograr afrontar las dificultades y los problemas de la vida laboral y personal.

Adquirirás los conocimientos necesarios para desarrollar las capacidades interpersonales e intrapersonales que te permitirán trabajar colaborativamente con tus compañeros. Asimismo, aceptarás y comprenderás las diferencias que hay entre los demás y resolverás los problemas que existen de manera constructiva.

Tendrás acompañamiento del gestor de experiencia digital.

Aplicación de evaluaciones.

Al terminar tu curso, 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.

### ¿CÓMO VIVIRÁS TU APRENDIZAJE?

- ◇ Plataforma de aprendizaje virtual
- ◇ Materiales didácticos y de refuerzo
- ◇ Asesoría bajo demanda





# PLAN DE ESTUDIOS

## DURACIÓN



**15**  
HORAS



**4**  
MÓDULOS

### 01 CONOCIENDO LA VIDA | 4 HORAS

Comprenderás el significado de la vida humana, así como sus retos y desafíos en la época contemporánea. Asimismo, tendrás la capacidad de reconocer que todo ser humano, para vivir con plenitud, requiere conocerse, aceptarse y asumir el reto de crecer.

1. Inspirando a vivir
2. Retos y desafíos en la vida actual
3. ¿Qué es la vida?
4. Conocerse y dirigirse a sí mismo

### 02 APRENDIENDO A VIVIR | 3 HORAS

Aprenderás a asumir que la vida es un proceso de autoeducación, es decir, la educación que cada ser humano debe darse a sí mismo, para ser capaz de construir y desarrollar tu proyecto de vida particular. Esto partiendo de tres premisas: cultivar la salud física y emocional, aprender a vivir con los demás mediante sus relaciones interpersonales y la importancia de la familia y la elección.

1. Los procesos de autoeducación
2. Salud física y emocional
3. Relaciones interpersonales
4. Familia y elección de pareja

## 03 CRECER COMO PERSONA | 4 HORAS

Obtendrás las habilidades requeridas para reconocer que la vida se desarrolla en distintos ámbitos, entre los que destacan el trabajo y la realización personal, el desarrollo de las competencias personales y profesionales, en cumplimiento de tus responsabilidades cívicas y éticas, así como la administración de los recursos económicos generados en tu vida productiva.

1. Trabajo y realización personal
2. Responsabilidades cívicas y éticas
3. Finanzas personales
4. Competencias personales y profesionales

## 04 SABIDURÍA PARA VIVIR | 4 HORAS

Podrás reflexionar sobre el verdadero propósito de toda vida humana: la búsqueda de la felicidad cuyos requerimientos esenciales son: el desarrollo de una filosofía personal y la búsqueda de un sentido de trascendencia.

1. Aprender a ser felices
2. Inteligencia espiritual
3. Formulación de la filosofía personal



## ¿POR QUÉ SOMOS EL MEJOR ALIADO PARA TU DESARROLLO PROFESIONAL?



**Mejor universidad privada de México**, QS University Rankings 2024.



**Universidad #5 en México** en la opinión de los empleadores QS Graduate Employability Rankings 2024.



**Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica**, según QS University Rankings: Latin America 2024.



**Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica**, según Times Higher Education's (THE) Latin America University Rankings 2023.



**Universidad #2 de las mejores universidades de Latinoamérica**, según QS World University Rankings: Latin America and The Caribbean 2024.



Tecnológico  
de Monterrey

**¡APRENDE MÁS SOBRE  
TU PROGRAMA!**

[www.maestriasydiplomados.tec.mx](http://www.maestriasydiplomados.tec.mx)

**HAZ CONTACTO**

800 044 01 86 | [educacion.continua@itesm.mx](mailto:educacion.continua@itesm.mx)