

Guía Informativa HeForShe ITAM



**Cursos, participación y
organización del programa**



FUNDAMENTOS DE INGLÉS

El primer paso para comunicarte con más seguridad y abrir nuevas posibilidades

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que desean iniciar o reforzar sus conocimientos básicos de inglés para comunicarse en situaciones cotidianas. A lo largo del curso, las alumnas aprenderán vocabulario esencial, estructuras gramaticales simples y expresiones útiles para presentarse, hablar de su rutina, describir personas y lugares, formular preguntas básicas y participar con mayor confianza en conversaciones sencillas. El objetivo principal es que cada alumna pueda empezar a usar el inglés de forma práctica, clara y segura.

Temario

- Saludos, despedidas y expresiones básicas de cortesía.
- Presentación personal: nombre, edad, ocupación y lugar de origen.
- Alfabeto, números, fechas y horas.
- Pronombres personales y verbo to be.
- Oraciones afirmativas, negativas e interrogativas con to be.
- Vocabulario básico de familia, ocupaciones y nacionalidades.
- Artículos a/an y sustantivos básicos.
- Adjetivos básicos para describir personas, objetos y lugares.
- Presente simple para hablar de rutinas, hábitos y actividades cotidianas.
- Uso básico de do / does en preguntas y respuestas.
- Vocabulario de actividades diarias, gustos y tiempo libre.
- Expresiones con like / don't like para hablar de preferencias.
- Preguntas básicas con what, where, when, who y how.
- Conversaciones sencillas en contextos cotidianos.

Contacto

- Correo: heforshe@itam.mx
- Instagram: [heforsheitam](https://www.instagram.com/heforsheitam)



INGLÉS INTERMEDIO : VIDA, TRABAJO Y FUTURO

El inglés también puede ayudarte a
expresar quién eres y lo que quieres
lograr

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que ya cuentan con conocimientos básicos de inglés y desean comunicarse con mayor claridad en situaciones personales, laborales y cotidianas. A lo largo del curso, las alumnas practicarán estructuras en presente, pasado simple y futuro simple para hablar sobre su vida diaria, sus experiencias, su trabajo, sus habilidades, sus metas y sus planes. El objetivo principal es que cada alumna pueda expresarse con mayor confianza al contar quién es, qué ha vivido, qué hace actualmente y qué quiere lograr.

Temario

- Repaso de to be, presente simple y preguntas básicas.
- Presente simple para hablar de rutinas, gustos y responsabilidades.
- Uso de do / does en preguntas, respuestas y oraciones negativas.
- Vocabulario de vida diaria, familia, trabajo y habilidades.
- Pasado simple con verbos regulares e irregulares comunes.
- Uso de did / didn't y expresiones de tiempo en pasado.
- Inglés para hablar de estudios, trabajos y experiencias personales.
- Vocabulario y expresiones útiles para contextos laborales.
- Futuro simple con will para hablar de metas y próximos pasos.
- Expresiones de tiempo en futuro.
- Conversaciones guiadas sobre vida personal, trabajo y planes.
- Actividad final: mi presente, mi historia y mis metas.

Contacto

- Correo: heforshe@itam.mx
- Instagram: [heforsheitam](https://www.instagram.com/heforsheitam)



INGLÉS AVANZADO: COMUNICACIÓN Y CONFIANZA

Expresa tus ideas, comparte tu experiencia y comunícate con mayor seguridad en inglés

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que ya cuentan con bases sólidas de inglés y desean fortalecer su fluidez, comprensión y seguridad al comunicarse. A lo largo del curso, las alumnas practicarán conversaciones más completas, expresión de opiniones, narración de experiencias, situaciones laborales, entrevistas, presentaciones breves y temas de la vida diaria. El objetivo principal es que cada alumna pueda usar el inglés con mayor autonomía para expresar ideas, participar en conversaciones y desenvolverse en contextos personales y profesionales.

Temario

- Repaso de presente, pasado y futuro en conversaciones cotidianas.
- Conversación guiada sobre vida personal, trabajo y metas.
- Expresión de opiniones, acuerdos y desacuerdos.
- Uso de conectores para organizar ideas: because, but, also, however, for example.
- Vocabulario para contextos profesionales, entrevistas y experiencias laborales.
- Preguntas y respuestas frecuentes en entrevistas de trabajo.
- Narración de experiencias personales y profesionales.
- Descripción de problemas, soluciones y decisiones.
- Comprensión de textos, audios o videos breves en inglés.
- Presentaciones orales cortas sobre temas personales o laborales.
- Actividades de debate y conversación sobre temas cotidianos.
- Actividad final: presentación personal o profesional en inglés.

Contacto

- Correo: heforshe@itam.mx
- Instagram: [heforsheitam](https://www.instagram.com/heforsheitam)



FINANZAS PERSONALES: HERRAMIENTAS PARA TU AUTONOMÍA

Aprende a organizar tu dinero, cuidar tus recursos y construir nuevas metas

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que desean aprender herramientas básicas para organizar, cuidar y administrar mejor su dinero. A lo largo del curso, las alumnas revisarán conceptos fundamentales de finanzas personales, presupuesto, ahorro, gastos, deudas, crédito y planeación financiera. El objetivo principal es que cada alumna pueda tomar decisiones más informadas sobre sus recursos y fortalecer su autonomía económica en la vida diaria.

Temario

- Introducción a las finanzas personales y autonomía económica.
- Identificación de ingresos, gastos fijos y gastos variables.
- Elaboración de un presupuesto personal o familiar.
- Gastos hormiga y consumo consciente.
- Estrategias básicas de ahorro y metas financieras.
- Manejo responsable de deudas.
- Uso básico del crédito y prevención del sobreendeudamiento.
- Diferencia entre necesidades, deseos y prioridades.
- Planeación financiera a corto, mediano y largo plazo.
- Herramientas sencillas para registrar gastos e ingresos.
- Finanzas para el hogar y toma de decisiones cotidianas.
- Actividad final: elaboración de un plan financiero personal.

Contacto

- Correo: heforshe@itam.mx
- Instagram: [heforsheitam](https://www.instagram.com/heforsheitam)



DIGITALÍZATE: HERRAMIENTAS PARA LA VIDA Y EL TRABAJO

La tecnología también puede ser una herramienta para aprender, organizarte y abrir nuevas oportunidades

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que desean desarrollar habilidades digitales y aprender a utilizar herramientas tecnológicas e inteligencia artificial para los estudios, el trabajo, el emprendimiento y la vida diaria. Las participantes conocerán herramientas de Google Workspace, Microsoft Office, plataformas de comunicación, diseño digital e IA, con el objetivo de fortalecer su autonomía, productividad y acceso a nuevas oportunidades.

Temario

- Uso básico de computadora, celular e internet.
- Organización de archivos y herramientas en la nube.
- Correo electrónico y plataformas de comunicación virtual.
- Google Workspace y Microsoft Office.
- Diseño de materiales digitales con Canva.
- Inteligencia artificial: herramientas, aplicaciones y uso responsable.
- Creación de prompts efectivos.
- Productividad y organización digital.
- Seguridad digital y prevención de fraudes.
- Proyecto final integrando herramientas digitales e inteligencia artificial.

Contacto

- Correo: heforshe@itam.mx
- Instagram: [heforsheitam](https://www.instagram.com/heforsheitam)



COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO CON CONFIANZA

Aprende a expresar tus ideas, fortalecer tu voz y liderar con seguridad

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que desean fortalecer su seguridad al comunicarse, participar y expresarse en distintos espacios personales, académicos, laborales o comunitarios. A lo largo del curso, las alumnas aprenderán herramientas básicas para hablar en público, organizar sus ideas, comunicar opiniones con claridad, manejar los nervios, trabajar en equipo y desarrollar habilidades de liderazgo personal. El objetivo principal es que cada alumna pueda reconocer el valor de su voz, expresarse con mayor confianza y participar de manera más activa en los espacios que forman parte de su vida diaria.

Temario

- Seguridad al hablar.
- Lenguaje corporal.
- Organización de ideas.
- Presentaciones breves.
- Comunicación asertiva.
- Liderazgo personal.
- Manejo de nervios.
- Actividad final: presentación oral corta.

Contacto

- Correo: heforshe@itam.mx
- Instagram: [heforsheitam](https://www.instagram.com/heforsheitam)