

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 fortalecer sus habilidades digitales para desenvolverse con mayor seguridad en la vida diaria, el trabajo, los estudios o sus propios proyectos. A lo largo del curso, las alumnas aprenderán a utilizar herramientas básicas de computación, correo electrónico, documentos digitales, plataformas de videollamada, recursos de Google, hojas de cálculo y aplicaciones de diseño sencillo. El objetivo principal es que cada alumna pueda usar la tecnología de manera práctica, independiente y segura para organizarse, comunicarse, crear materiales y acceder a nuevas oportunidades.

Temario

- Uso básico de computadora, celular e internet.
- Organización de archivos y documentos digitales.
- Correo electrónico: mensajes, respuestas y archivos adjuntos.
- Google Drive, Docs, Forms y Calendar.
- Documentos, presentaciones y hojas de cálculo básicas.
- Uso de Zoom o Google Meet.
- Canva básico para diseños sencillos.
- Búsqueda de información confiable en internet.
- Seguridad digital y prevención de fraudes.
- Herramientas digitales para la vida diaria, el trabajo y el emprendimiento.
- Actividad final: creación de un recurso digital práctico.

Contacto

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



EMPLEABILIDAD Y REINVENCIÓN PROFESIONAL

Construye un perfil profesional que refleje lo que sabes, lo que has hecho y lo que quieres lograr

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que desean fortalecer su perfil profesional, prepararse para nuevas oportunidades laborales o iniciar un proceso de reinversión profesional. A lo largo del curso, las alumnas aprenderán a identificar sus habilidades, reconocer su experiencia, elaborar o mejorar su currículum, preparar entrevistas de trabajo y utilizar herramientas digitales como LinkedIn para presentar su trayectoria de manera clara y estratégica. El objetivo principal es que cada alumna pueda comunicar con mayor seguridad lo que sabe hacer, lo que ha logrado y las oportunidades que desea construir.

Temario

- Identificación de habilidades y experiencia.
- Elaboración de CV.
- Carta de presentación.
- LinkedIn básico.
- Búsqueda de empleo en línea.
- Preparación para entrevistas.
- Comunicación profesional.
- Simulación de entrevista.
- Actividad final: CV actualizado y perfil profesional.

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)



ESCRITURA CON PROPÓSITO: CREATIVIDAD Y TRABAJO

Escribir también es una forma de contar quién eres y abrir nuevas oportunidades

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que desean fortalecer su escritura para expresarse con mayor claridad, creatividad y seguridad en distintos contextos personales y laborales. A lo largo del curso, las alumnas aprenderán a organizar sus ideas, escribir textos creativos, contar experiencias personales, redactar mensajes profesionales, elaborar correos o solicitudes y adaptar su tono según el propósito y el destinatario. El objetivo principal es que cada alumna pueda reconocer la escritura como una herramienta para comunicar su voz, compartir su historia y desenvolverse mejor en la vida diaria y profesional.

Temario

- Organización de ideas antes de escribir.
- Escritura creativa: historias, experiencias y descripciones.
- Uso de detalles, emociones e imágenes para enriquecer textos.
- Claridad, coherencia y estructura básica de un texto.
- Ortografía, puntuación y conectores esenciales.
- Diferencias entre escritura personal, creativa y laboral.
- Redacción de correos, mensajes formales y solicitudes.
- Escritura para contextos de trabajo y vida diaria.
- Adaptación del tono según el destinatario y el propósito.
- Revisión, corrección y mejora de textos propios.
- Actividad final: creación de un texto creativo y un texto laboral.

Contacto

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



ACTUALIDAD Y CIUDADANÍA: ENTENDER LAS NOTICIAS

Comprender la actualidad es el primer paso para participar

Descripción del curso

Este curso está dirigido a mujeres que desean comprender mejor las noticias, los temas públicos y la vida política y social que influye en su día a día. A lo largo del curso, las alumnas aprenderán herramientas básicas para leer noticias con pensamiento crítico, identificar fuentes confiables, reconocer desinformación, entender conceptos clave de ciudadanía, derechos, instituciones y participación pública. El objetivo principal es que cada alumna pueda informarse con mayor seguridad, formar opiniones propias y participar de manera más consciente en su comunidad.

Temario

- Qué es una noticia y cómo se construye.
- Diferencia entre noticia, opinión, propaganda y desinformación.
- Cómo identificar fuentes confiables.
- Fake news, rumores y verificación básica de información.
- Conceptos básicos de ciudadanía y participación.
- Instituciones principales: gobierno, Congreso, jueces y autoridades locales.
- Derechos y responsabilidades ciudadanas.
- Cómo leer noticias sobre economía, seguridad, salud, educación y derechos.
- Redes sociales y consumo responsable de información.
- Cómo formar una opinión informada.
- Participación comunitaria y formas de involucrarse.
- Actividad final: análisis de una noticia de actualidad.

Contacto

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