

Pensamiento constructivo

Modalidad: Online

Duración: 28 horas

Objetivos:

Analizar el pensamiento constructivo y su relación con las emociones para la mejora de su gestión y el conocimiento de herramientas clave para el despliegue de sus beneficios. Identificar los componentes implicados en el pensamiento constructivo, así como los beneficios y la influencia del mismo en el bienestar personal y profesional. Integrar la emoción y el pensamiento como elementos influjos y fundamentales en la construcción del lenguaje, la comunicación y el desarrollo constructivista. Reconocer las herramientas necesarias para lograr una adecuada gestión del pensamiento propio.

Describir las principales herramientas para el desarrollo del pensamiento constructivo, relacionadas con la creatividad, la toma de decisiones, el análisis de la realidad y la mejora del lenguaje.

Contenidos:

Introducción al pensamiento constructivista

¿Qué es el pensamiento constructivo?

Componentes del pensamiento constructivista

Beneficios

Resumen

Inteligencia emocional y pensamiento constructivista

¿Cómo surgen las emociones?

Pensamientos destructivos comunes

Gestión emocional

Habilidades emocionales

Resumen

Conducir nuestro pensamiento

Mindfulness

Resiliencia

Optimismo inteligente

Creatividad

Resumen





Herramientas para desarrollar el pensamiento constructivista

Seis sombreros para pensar

Análisis de la realidad

SCAMPER

Pensamiento y lenguaje

Resumen

