POSGRADO CAYETANO

e-Cayetano

Curso en:

Psicología del Pensamiento Crítico: Mecanismos Cognitivos y Aplicaciones

Objetivos:

- Identificar y corregir distorsiones cognitivas que afectan su percepción y toma de decisiones, reconocer falacias argumentativas en conversaciones y medios de comunicación, y aplicar estrategias de pensamiento crítico para evaluar información de manera objetiva.

Dirigido a:

Personas interesados en mejorar su capacidad de análisis, comunicación y toma de decisiones.

Inicio de Clases
16 de diciembre

Duración
04 semanas

Modalidad
Virtual

Inscripción
S/. 600.00

Horario
Martes y jueves de 8:00 p.m. a 10:15 p.m.

Plan de estudio

Unidad
01

Distorsiones cognitivas–cuando la mente nos engaña

Sesión 1: ¿Por qué pensamos como pensamos?

- Introducción a la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y su enfoque en el pensamiento.
- Relación entre pensamientos, emociones y comportamientos.
- Identificación de patrones automáticos de pensamiento.

Sesión 2: Distorsiones cognitivas comunes y su impacto

- Catastrofismo, generalización excesiva, pensamiento de “todo o nada” , personalización, etc.
- Cómo estos errores de pensamiento afectan nuestras emociones y decisiones.
- Análisis de casos prácticos.

Unidad
02

Corrigiendo distorsiones cognitivas

Sesión 3: Técnicas para desafiar pensamientos distorsionados

- Estrategias de reestructuración cognitiva: cómo transformar pensamientos
- negativos en realistas.
- Cuestionamiento socrático y otras técnicas para evaluar la validez de nuestros pensamientos.
- Práctica guiada con ejemplos reales.

Sesión 4: Aplicando el pensamiento lógico para mejorar la toma de decisiones

- Cómo nuestras distorsiones cognitivas afectan nuestras elecciones diarias.
- Estrategias para tomar decisiones más racionales y objetivas.
- Ejercicio práctico de resolución de problemas.

Unidad
03

Falacias argumentativas–cuando los demás nos engañan

Sesión 5: Introducción a las falacias argumentativas

- ¿Qué es una falacia argumentativa? Diferencias entre distorsión cognitiva y falacia.
- ¿Por qué caemos en estos errores de razonamiento?
- Ejemplos de falacias en conversaciones cotidianas y medios de comunicación.

Sesión 6: Tipos de falacias y cómo detectarlas

- Ataques personales, apelaciones a la emoción, falso dilema, argumento de autoridad, etc.
- Cómo reconocer y responder ante argumentos manipuladores.
- Práctica con debates y ejemplos reales.

Unidad
04

Aplicando lo aprendido a la vida diaria

Sesión 7: Evitando que nos manipulen – Pensamiento crítico en la vida cotidiana

- Cómo identificar cuando alguien (o nosotros mismos) está usando falacias o distorsiones.
- Estrategias para mejorar nuestra comunicación y argumentación.
- Análisis de discursos y noticias con herramientas de pensamiento crítico.

Sesión 8: Integración de herramientas y plan de acción personal

- Aplicación de todo lo aprendido en distintos ámbitos: relaciones, trabajo, medios de comunicación.
- Reflexión y plan personal para evitar caer en distorsiones y falacias.
- Evaluación final del curso con ejercicios de análisis y argumentación.

Docente

Ponente:

José Antonio Jibaja Cuadros

Psicólogo clínico y Magister en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Ricardo Palma. Fundador y Director del Centro Psicología y Bienestar. Docente universitario de pregrado y posgrado en las principales casas de estudio (UPCH - URP - UPN). Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual y Contextual. Especialista en Modificación de conducta y Terapia de Esquemas. Brinda acompañamiento en procesos de duelo, aceptación y adaptación a cambios vitales, ayudando a las personas a reconstruir su propósito y sentido de vida. Su enfoque terapéutico promueve el bienestar emocional y el desarrollo personal a lo largo del ciclo de vida, abarcando la orientación vocacional y con especial atención a la parentalidad responsable y la formación de vínculos seguros que favorecen una crianza basada en el bienestar integral. Con estudios en Salud Ocupacional y Riesgos Laborales (UNMSM). Es Fundador y Presidente del Voluntariado Acción Bienestar.

Alcanza tus metas

Docentes Especializados en el Campo

Cursos **a medida**

Networking