



Curso en:

Psicología del Cambio: Construyendo una Rutina Saludable

Objetivos:

- Brindar herramientas psicológicas basadas en la evidencia para ayudar a las personas a desarrollar y mantener hábitos saludables en su vida diaria, promoviendo el bienestar físico y mental a largo plazo.

Dirigido a:

Psicólogos, coaches, entrenadores y terapeutas interesados en integrar estrategias de cambio de hábitos en su práctica.



Inicio de Clases
24 de junio



Duración
04 semanas



Modalidad
Virtual



Inscripción
S/. 600.00



Horario

Martes y jueves de 08:00 p.m. a 10:15 p.m.



Plan de estudio

Unidad

01

¿Cómo funcionan los hábitos y por qué es tan difícil cambiarlos?

- La psicología de los hábitos y el autocuidado
 - *Qué son los hábitos y cómo se forman en el cerebro.
 - *Relación entre hábitos y bienestar mental.
 - *Identificación de hábitos actuales: ¿cuáles me benefician y cuáles me afectan?
- Neurociencia del cambio de hábitos
 - *Cómo funciona el sistema de recompensa cerebral y su impacto en la conducta.
 - *Estrategias para romper hábitos poco saludables.
 - *Reemplazo de hábitos dañinos por hábitos positivos.

Unidad

02

Creando hábitos saludables en diferentes áreas de la vida

- Psicología del sueño: claves para un descanso reparador
 - *Importancia del sueño en la salud mental y física.
 - *Mitos y realidades sobre el insomnio.
 - *Estrategias de higiene del sueño basadas en la Psicología Cognitivo-Conductual.
- Alimentación consciente: cómo la mente influye en la nutrición
 - *Relación entre emociones y alimentación.
 - *Identificación de patrones de alimentación emocional.
 - *Técnicas para desarrollar una alimentación consciente y equilibrada.

Unidad

03

Herramientas psicológicas para el bienestar integral

- Estrategias para aumentar la motivación y la disciplina
 - *La diferencia entre motivación y autodisciplina.
 - *Cómo establecer metas alcanzables usando la técnica SMART.
 - *Estrategias basadas en la psicología del comportamiento para mantener hábitos a largo plazo.
- Mindfulness y manejo del estrés para una vida equilibrada
 - *Cómo el estrés afecta la toma de decisiones y la formación de hábitos.
 - *Técnicas de mindfulness aplicadas al día a día.
 - *Prácticas para mejorar la atención y reducir la ansiedad.

Plan de estudio

Unidad

04

Integrando hábitos para una vida más plena

- Ejercicio y salud mental: cómo convertirlo en un hábito placentero
 - *Beneficios psicológicos del ejercicio físico.
 - *Barreras mentales al ejercicio y cómo superarlas.
 - *Estrategias de motivación basadas en la Psicología Conductual.
- Diseñando tu propio plan de bienestar
 - *Construcción de un plan personalizado de hábitos saludables.
 - *Identificación de obstáculos y cómo enfrentarlos.
 - *Técnicas de autorrefuerzo y evaluación del progreso.

Docente



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).

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.

Alcanza tus metas



Universidad
N.º 1 en Perú



**Docentes
Especializados**
en el Campo



Cursos
a medida



Networking

Más información

posgrado.ventas@oficinas-upch.pe

965 716 341

posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

