



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

**22 de setiembre**



Duración

**04 semanas**



Modalidad

**A distancia**



Inversión

**S/. 600.00**



Horario

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



# Contenido

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unidad<br><b>01</b> | <b>Distorsiones cognitivas—cuando la mente nos engaña</b><br><br><b>Sesión 1: ¿Por qué pensamos como pensamos?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción a la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y su enfoque en el pensamiento.</li><li>• Relación entre pensamientos, emociones y comportamientos.</li><li>• Identificación de patrones automáticos de pensamiento.</li></ul><br><b>Sesión 2: Distorsiones cognitivas comunes y su impacto</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Catastrofismo, generalización excesiva, pensamiento de “todo o nada” , personalización, etc.</li><li>• Cómo estos errores de pensamiento afectan nuestras emociones y decisiones.</li><li>• Análisis de casos prácticos.</li></ul>                                                                                                            |
| Unidad<br><b>02</b> | <b>Corrigiendo distorsiones cognitivas</b><br><br><b>Sesión 3: Técnicas para desafiar pensamientos distorsionados</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estrategias de reestructuración cognitiva: cómo transformar pensamientos negativos en realistas.</li><li>• Cuestionamiento socrático y otras técnicas para evaluar la validez de nuestros pensamientos.</li><li>• Práctica guiada con ejemplos reales.</li></ul><br><b>Sesión 4: Aplicando el pensamiento lógico para mejorar la toma de decisiones</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cómo nuestras distorsiones cognitivas afectan nuestras elecciones diarias.</li><li>• Estrategias para tomar decisiones más racionales y objetivas.</li><li>• Ejercicio práctico de resolución de problemas.</li></ul>                                                                   |
| Unidad<br><b>03</b> | <b>Falacias argumentativas—cuando los demás nos engañan</b><br><br><b>Sesión 5: Introducción a las falacias argumentativas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué es una falacia argumentativa? Diferencias entre distorsión cognitiva y falacia.</li><li>• ¿Por qué caemos en estos errores de razonamiento?</li><li>• Ejemplos de falacias en conversaciones cotidianas y medios de comunicación.</li></ul><br><b>Sesión 6: Tipos de falacias y cómo detectarlas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ataques personales, apelaciones a la emoción, falso dilema, argumento de autoridad, etc.</li><li>• Cómo reconocer y responder ante argumentos manipuladores.</li><li>• Práctica con debates y ejemplos reales.</li></ul>                                                                                                     |
| Unidad<br><b>04</b> | <b>Aplicando lo aprendido a la vida diaria</b><br><br><b>Sesión 7: Evitando que nos manipulen – Pensamiento crítico en la vida cotidiana</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cómo identificar cuando alguien (o nosotros mismos) está usando falacias o distorsiones.</li><li>• Estrategias para mejorar nuestra comunicación y argumentación.</li><li>• Análisis de discursos y noticias con herramientas de pensamiento crítico.</li></ul><br><b>Sesión 8: Integración de herramientas y plan de acción personal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicación de todo lo aprendido en distintos ámbitos: relaciones, trabajo, medios de comunicación.</li><li>• Reflexión y plan personal para evitar caer en distorsiones y falacias.</li><li>• Evaluación final del curso con ejercicios de análisis y argumentación.</li></ul> |

# 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.

**Consideraciones:**  
La UPCH se reserva el derecho de cancelar el curso si no llega al cupo mínimo de participantes hasta el mismo día de inicio del curso. No hay devolución de dinero, salvo que se cancele el dictado del curso. Los cursos no son transferibles. El retiro del curso es sólo académico y no económico. Los certificados y constancias se emiten solo en versión digital.

## Certificación del Curso

La Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia podrá otorgar al final del curso:

- **Certificado**  
Cuando el participante haya aprobado satisfactoriamente el curso con nota igual o mayor a 11.00 (no aplica redondeo en la nota promedio final), habiendo cumplido con la asistencia mínima requerida del 70% de actividades.  
  
Además, deberá contar con el grado académico universitario:
  - **Peruanos:** Grado de bachiller universitario, verificable (SUNEDU o mediante entrega de copia del grado académico a la Escuela de posgrado-UPCH).
  - **Extranjeros:** Entrega de Constancia de grado académico a la Unidad de Gestión Digital UPCH.
- **Constancia de participación o asistencia:**  
Cuando el participante no obtenga la nota aprobatoria en el promedio final y habiendo asistido y cumplido con el 70% de las actividades programadas.

## Alcanza tus metas



**Docentes Especializados**  
en el Campo



**Cursos a medida**



**Networking**

Más información

✉ posgrado.ventas@oficinas-upch.pe  
☎ 967 303 546  
🌐 posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:  
f d i in