POSGRADO CAYETANO

e-Cayetano



Curso en:

# Psicología del Cambio: Construyendo una Rutina Saludable

## Resultados de aprendizaje:

- 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
**10 de noviembre**

Duración
**04 semanas**

Modalidad
**Virtual**

Inscripción
**S/. 600.00**

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

# Contenido

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.

# Contenido

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 hábitossaludables.
  *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). 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: