



**Pensamiento constructivo**

# Pensamiento constructivo

**Duración: 30 horas**

**Modalidad: Online**

## 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

### 1. Introducción al pensamiento constructivista

- 1.1 ¿Qué es el pensamiento constructivo?
- 1.2 Componentes del pensamiento constructivista
- 1.3 Beneficios
- 1.4 Resumen

### 2. Inteligencia emocional y pensamiento constructivista

- 2.1 ¿Cómo surgen las emociones?
- 2.2 Pensamientos destructivos comunes
- 2.3 Gestión emocional
- 2.4 Habilidades emocionales
- 2.5 Resumen

### 3. Conducir nuestro pensamiento

- 3.1 Mindfulness
- 3.2 Resiliencia
- 3.3 Optimismo inteligente
- 3.4 Creatividad
- 3.5 Resumen

#### **4. Herramientas para desarrollar el pensamiento constructivista**

- 4.1 Seis sombreros para pensar
- 4.2 Análisis de la realidad
- 4.3 SCAMPER
- 4.4 Pensamiento y lenguaje
- 4.5 Resumen