



## Pensamiento constructivo

**Sku:** 12853IN

**Horas:** 30

## 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 influyentes 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

Introducción al pensamiento constructivista ¿Qué es el pensamiento constructivo? Componentes del pensamiento constructivista Beneficios Resumen Inteligencia emocional y pensamiento constructivista ¿Cómo surgen las emociones? Pensamientos destructivos comunes Gestión emocional Habilidades emocionales Resumen Conducir nuestro pensamiento Mindfulness Resiliencia Optimismo inteligente Creatividad Resumen Herramientas para desarrollar el pensamiento constructivista Seis sombreros para pensar Análisis de la realidad SCAMPER Pensamiento y lenguaje Resumen