



Del Pensamiento Rumiante al Pensamiento en Búsqueda de Solución

CURSO 100% ONLINE

Contenido

El curso explora cómo el pensamiento repetitivo afecta nuestra vida y bienestar emocional. A través de técnicas de autoevaluación y mindfulness, aprenderás a identificar y gestionar patrones de pensamiento negativo. Además, desarrollarás habilidades para resolver problemas de manera efectiva y promover el autocuidado, fomentando así un mayor bienestar emocional y calidad de vida. Únete a este viaje de autoconocimiento y empoderamiento mental para liberarte del estrés y alcanzar una paz interior duradera.

Modalidad

Inicio



Inmediato

Duración



Flexible,
aproximadamente 1 mes.

Modalidad



Online

Requisitos



No se necesita experiencia
ni conocimientos previos.



Certificación

Certificado Digital del **Del Pensamiento Rumiante al Pensamiento en Búsqueda de Solución**, emitido por la Escuela Superior de Estudios Profesionales. El mismo posee código QR único para su validación y verificación de autenticidad. Acredita 40 hs.

Podrás compartirlo de forma automática en [**LinkedIn**](#)



Certificaciones Adicionales



Nacional

Emitida por la Cámara Argentina para la Formación Profesional y Capacitación Laboral



Internacional

Emitida por la Organización Internacional para la Educación Permanente (OIEP)

Destinatarios

- Personas que se encuentran atrapadas en patrones de pensamiento negativo y buscan estrategias para superarlos
- Profesionales de la salud mental: psicólogos, terapeutas y consejeros que deseen obtener herramientas para el manejo del pensamiento rumiante
- Deportistas y Entrenadores que buscan técnicas para manejar el rendimiento y la mentalidad
- Personas interesadas en el autoconocimiento y el bienestar emocional
- Líderes y gerentes para aprender a identificar y gestionar el pensamiento rumiante en sus equipos
- Departamento de RRHH para implementar estrategias de bienestar emocional entre los empleados
- Equipos de alto rendimiento para desarrollar habilidades de resolución de problemas

Plan de Estudios

Unidad 1: Nuestra Voz Interior. Descifrando el Pensamiento Rumiante

Exploraremos el concepto del pensamiento rumiante, su definición y características, presentaremos ejemplos comunes que ayudan a identificar este tipo de pensamiento. Además, aprenderemos técnicas para identificar y reconocer el pensamiento rumiante mediante autoevaluación, autoconciencia y observación.

Unidad 2: Técnicas para Gestionar el Pensamiento Rumiante

Proporcionaremos herramientas prácticas para gestionar el pensamiento rumiante. Abordaremos técnicas cognitivas como la reestructuración cognitiva, el desafío de pensamientos negativos y las técnicas de parada de pensamiento. También exploraremos prácticas guiadas de mindfulness.

Unidad 3: El Pensamiento en Búsqueda de Solución

Finalmente, nos centraremos en estrategias para desarrollar una visión global, fomentar la colaboración entre distintas áreas de tu organización y promover una cultura de innovación y mejora continua.

Unidad 4: Autocuidado y Bienestar Emocional

Nos enfocaremos en la importancia del autocuidado y cómo este contribuye al bienestar emocional y la calidad de vida. Abordaremos diversas estrategias de gestión emocional, incluyendo técnicas para reconocer y manejar las emociones de manera efectiva.

Acompañamiento Permanente

Docente

Durante toda la cursada tendrás el acompañamiento permanente de un docente especializado y apasionado por su área, quien te guiará en la comprensión de los contenidos, corregirá tus actividades y responderá todas tus consultas académicas.



Mag. Juliana Laurito

- Profesional con más de 15 años de experiencia en gestión, docencia e investigación.
- Magister en Educación Superior.
- Doctora en Educación Superior.
- Licenciada en Psicología.
- Profesora en Psicología.
- Coordinadora Universitaria de prácticas profesionales en Psicología.

Área de Atención al Alumno

Además, contarás con un correo electrónico y un número de WhatsApp exclusivo para estudiantes, donde podrás recibir asistencia ante cualquier otra necesidad.

Inscripción

Pasos

1. Ingresá al siguiente [link](#)
2. Completá el formulario de inscripción
3. Realizá el pago



¿Por qué estudiar en ESEP?



Opiniones

Tenemos 4,8/5 de puntuación y el 99% de nuestros alumnos nos recomiendan. [Ver opiniones](#)



Garantía de Aprendizaje

Tenemos más de 20 años en el mercado y nuestros cursos tienen actualización permanente, siempre adaptados a los requerimientos del mercado.



Técnicas de Búsqueda de Empleo

Al finalizar la capacitación, te brindaremos acceso gratuito a nuestro curso Técnicas de Búsqueda de Empleo Eficaz, con certificación incluida. En él aprenderás a crear un Currículum Vitae de alto impacto y a prepararte con confianza para enfrentar entrevistas laborales.



Orientación Profesional

Te acompañaremos en la definición de tu objetivo profesional, en la optimización de tu perfil en plataformas como LinkedIn y en el uso estratégico de los principales portales de empleo, para que tu búsqueda esté alineada con tus intereses y puedas potenciar tus oportunidades.



 +54 11 3384-7000

 esep.com.ar