

Estrategias de toma de decisiones basadas en valores y metas personales

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Toma de decisiones emocionalmente inteligente

Descripción del Curso

Este curso, Toma de decisiones emocionalmente inteligente, es un programa pensado para desarrollar de manera integral las habilidades cognitivas y socioemocionales necesarias para tomar decisiones fundamentadas en valores y éticas. Aunque aborda cinco unidades, la Unidad 5 se enfoca en la comunicación asertiva para justificar decisiones basadas en valores ante un compañero o grupo, acompañada de retroalimentación que permita mejorar el proceso de toma de decisiones y su presentación. El aprendizaje se diseña para estudiantes a partir de 17 años, sin restricción de edad superior, promoviendo un enfoque activo: análisis de casos, debates guiados, simulaciones y ejercicios de retroalimentación. A través de las unidades, los estudiantes aprenderán a identificar emociones y sesgos que influyen en la toma de decisiones, a clarificar sus valores personales y colectivos, y a articular argumentos claros y persuasivos que sostengan sus elecciones ante otros. En la unidad final, se consolidan habilidades de claridad, escucha y empatía, con foco en defender una decisión basada en valores y responder a objeciones de manera constructiva. El curso favorece el desarrollo del pensamiento crítico, la autorreflexión y la responsabilidad social, integrando teoría y práctica para que el estudiante pueda aplicar lo aprendido en contextos reales: trabajo en equipo, debates comunitarios, y situaciones personales donde se requiera justificar decisiones de forma abierta y respetuosa. La evaluación combinará presentaciones orales, ejercicios de retroalimentación y actividades de autoevaluación para promover un crecimiento continuo y la mejora de la presentación de argumentos en futuras situaciones.

Competencias

- Aplicar principios de inteligencia emocional para identificar emociones propias y de otros durante procesos de toma de decisiones y gestionar sesgos que afecten el juicio.
- Demostrar habilidades de comunicación asertiva: claridad, escucha activa y empatía, especialmente al defender decisiones fundamentadas en valores.
- Presentar decisiones basadas en valores ante un grupo con argumentos razonados, respaldados por evidencia y razonamiento ético.
- Analizar y aprovechar la retroalimentación recibida para mejorar la claridad, la persuasión y la capacidad de manejar objeciones en futuras presentaciones.
- Integrar perspectivas éticas y valores personales y colectivos para construir decisiones más sostenibles y socialmente responsables.
- Trabajar de forma colaborativa en simulaciones y debates para desarrollar habilidades de negociación, construcción de acuerdos y reflexión compartida.

Requerimientos

- Acceso a la plataforma educativa y conexión estable a Internet.
- Participación activa en foros, discusiones y actividades prácticas, así como realización de ejercicios y entregas programadas.
- Lecturas asignadas y realización de tareas previas para las sesiones de clase y actividades de retroalimentación.
- Disponibilidad para participar en presentaciones orales o grabadas y para recibir retroalimentación constructiva.
- Uso de dispositivo adecuado (computadora o dispositivo móvil) y herramientas básicas de comunicación para presentaciones y debates.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación de valores personales y metas relevantes

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y describir al menos cinco valores personales y dos metas relevantes para decisiones diarias.
- Relacionar situaciones cotidianas con sus valores y metas para entender su influencia en la elección de acciones.
- Registrar y reflexionar sobre decisiones recientes destacando qué valores guiaron esas elecciones.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Identidad de valores y metas: concepto, importancia y ejemplos prácticos.
2. **Tema 2:** Herramientas para identificar valores: ejercicio de reflexión, listas de valores y priorización.
3. **Tema 3:** Conexión entre valores/metast y decisiones cotidianas: casos simples y diarios de decisiones.

Actividades

- **Actividad 1:** Mapa de valores. Elaborar un mapa visual de valores personales y justificar por qué están presentes en la vida diaria. Aprendizaje activo: reflexión individual y exposición breve en pareja. Aprendizajes: claridad sobre valores y su relación con decisiones.
- **Actividad 2:** Definición de metas SMART simples. Identificar metas relevantes para el corto plazo y convertirlas en criterios observables. Aprendizaje activo: trabajo individual con revisión entre pares.
- **Actividad 3:** Diario de decisiones. Registrar tres decisiones recientes e identificar qué valores guiaron cada una; compartir hallazgos en grupo para recibir retroalimentación.

Evaluación

- Identificación de valores y metas (40%): listado y explicación de al menos cinco valores y dos metas, con ejemplos de su relevancia.
- Relación entre valores y decisiones (30%): análisis de tres decisiones y su justificación basada en valores.

- Participación y reflexión (30%): calidad de aportes en actividades y claridad en el diario de decisiones.

Unidad 2: Evaluación de opciones basadas en valores y metas

Objetivos de Aprendizaje

- Definir criterios de decisión basados en valores y metas personales para un escenario dado.
- Aplicar una matriz de decisión simple para comparar opciones y justificar la opción seleccionada.
- Analizar sesgos y sesgos emocionales que puedan afectar la evaluación y la elección.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Criterios de decisión basados en valores y metas: definición y construcción de criterios personales.
2. **Tema 2:** Herramientas de evaluación de opciones: matrices de decisión básicas y criterios ponderados.
3. **Tema 3:** Escenarios reales y simulados: práctica de elección con criterios y justificación.

Actividades

- **Actividad 1:** Construcción de una matriz de decisión personal para un dilema cotidiano (p. ej., tiempo libre vs. compromiso académico). Aprendizaje activo: análisis guiado y discusión en parejas.
- **Actividad 2:** Simulación de decisiones: caso breve donde se evalúan opciones según criterios derivados de valores y metas. Aprendizaje activo: role-play y retroalimentación entre pares.
- **Actividad 3:** Revisión de sesgos: identificar sesgos que pudieron afectar la evaluación en el caso y proponer estrategias para mitigarlos.

Evaluación

- Aplicación de criterios y matriz de decisión (40%): precisión en la construcción de criterios y justificación de la opción elegida.
- Análisis de sesgos y mitigación (30%): reconocimiento de sesgos y propuestas de estrategias para neutralizarlos.
- Presentación de caso (30%): claridad y razonamiento en la explicación de la decisión basada en valores y metas.

Unidad 3: Diseño de un plan de acción para alinear decisiones con valores y metas

Objetivos de Aprendizaje

- Redactar objetivos SMART que conecten valores y metas personales con acciones concretas.
- Identificar y planificar recursos necesarios (tiempo, apoyo, herramientas) para ejecutar el plan.
- Definir indicadores de seguimiento y criterios de ajuste del plan.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Principios de planificación basada en valores: alineación entre valores, metas y acciones.
2. **Tema 2:** Objetivos SMART y plan de acción personal: cómo formularlos y mapearlos a hitos.
3. **Tema 3:** Gestión de recursos y cronograma: estimación de tiempo, apoyo y herramientas necesarias.
4. **Tema 4:** Monitoreo y ajustes del plan: seguimiento, revisión de progreso y pivotes cuando sea necesario.

Actividades

- **Actividad 1:** Elaboración de un plan de acción personal con objetivos SMART, fechas y recursos. Aprendizaje activo: planificación y revisión periódica entre pares.
- **Actividad 2:** Construcción de indicadores de seguimiento y criterios de éxito. Aprendizaje activo: definición de métricas y simulación de escenarios futuros.
- **Actividad 3:** Taller de ajuste del plan: presentar progreso, recibir retroalimentación y proponer modificaciones.

Evaluación

- Calidad del plan de acción (40%): claridad de objetivos SMART, coherencia con valores y viabilidad de plazos.
- Plan de recursos y cronograma (30%): realismo en la estimación de recursos y organización temporal.
- Seguimiento y ajuste (30%): definición de indicadores y capacidad de adaptar el plan ante cambios.

Unidad 4: Unidad 4: Técnicas de regulación emocional para la toma de decisiones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones y sesgos que suelen influir en la toma de decisiones cotidianas.
- Aplicar al menos una técnica de regulación emocional (por ejemplo, respiración diafragmática, atención plena, reatribución) en un caso práctico.
- Desarrollar un plan personal de regulación emocional para decisiones difíciles.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Regulación emocional y sesgos en la toma de decisiones: conceptos y consecuencias.
2. **Tema 2:** Técnicas de regulación: respiración, atención plena, reatribución y pausas reflexivas.
3. **Tema 3:** Aplicación práctica: casos y estrategias de implementación en escenarios reales.

Actividades

- **Actividad 1:** Registro emocional y reconocimiento de sesgos en un dilema cotidiano. Aprendizaje activo: autoobservación y análisis guiado.
- **Actividad 2:** Demostración y práctica de una técnica de regulación (p. ej., respiración 4-4-4 o atención centrada). Aprendizaje activo: práctica individual y feedback entre pares.

- **Actividad 3:** Caso práctico: aplicar la técnica elegida ante una situación simulada y documentar el efecto en la decisión.

Evaluación

- Identificación de sesgos y emociones relevantes (30%): reconocimiento preciso y ejemplos claros.
- Aplicación de técnica de regulación (40%): correcta ejecución y evidencia de impacto en la toma de decisiones.
- Documento de planificación personal (30%): plan de regulación emocional para decisiones futuras, con indicadores de efectividad.

Unidad 5: Unidad 5: Comunicación asertiva para justificar decisiones basadas en valores

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva (claridad, escucha y empatía) para defender decisiones fundamentadas en valores.
- Presentar una decisión basada en valores ante un grupo y sostenerla con argumentos razonados.
- Recepcionar y aplicar retroalimentación para mejorar la claridad y la persuasión en futuras presentaciones.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Fundamentos de la comunicación asertiva y legitimidad de las decisiones basadas en valores.
2. **Tema 2:** Estrategias de escucha, empatía y manejo de respuestas, respuestas difíciles y manejo de conflictos.
3. **Tema 3:** Presentaciones efectivas: estructura, lenguaje corporal y apoyo visual, práctica de defensa de la decisión.

Actividades

- **Actividad 1:** Simulación de defensa de una decisión ante un pequeño grupo: preparar un argumento basado en valores y practicar la escucha activa. Aprendizaje activo: interacción en grupo y feedback.
- **Actividad 2:** Sesión de retroalimentación entre pares: grabar breve exposición y analizar fortalezas y áreas de mejora.
- **Actividad 3:** Taller de mejoras de comunicación: incorporar retroalimentación para una versión mejorada de la exposición.

Evaluación

- Presentación de la decisión basada en valores (40%): claridad, consistencia y justificación.
- Habilidad de escucha y respuesta asertiva (30%): manejo de preguntas, empatía y manejo de posibles conflictos.
- Retroalimentación y mejora (30%): incorporación de comentarios para futuras presentaciones.