

Proyecto de vida y orientación vocacional

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Toma de decisiones emocionalmente inteligente

Descripción del Curso

Unidad 5: Evaluación de riesgos y plan de acción realista se ubica dentro del curso Toma de decisiones emocionalmente inteligente y está orientada a que el estudiante desarrolle la capacidad de analizar las opciones disponibles, identificar riesgos y construir un plan de acción con contingencias viables. En esta unidad se propone un enfoque práctico que integra la evaluación de probabilidades, el impacto de las decisiones en contextos personales y profesionales, y la gestión de emociones ante la incertidumbre. Se describe un proceso sistemático para valorar riesgos asociados a distintas trayectorias vocacionales y de vida, diseñar estrategias de mitigación y definir un sistema de monitorización para adaptar el plan ante cambios del entorno o de circunstancias personales. La unidad favorece la revisión continua, la toma de decisiones informadas y la responsabilidad personal, promoviendo que el estudiante pueda aplicar estas habilidades en situaciones reales con mayor seguridad y flexibilidad.

Objetivo: Evaluar riesgos asociados a las opciones disponibles para construir un plan de acción realista.

Específicos: Identificar riesgos y probabilidades de cada opción vocacional; Desarrollar estrategias de mitigación y planes de contingencia; Diseñar un sistema de monitoreo y revisión para adaptar el plan cuando sea necesario.

Competencias

- Analizar de forma crítica los riesgos asociados a distintas opciones y escenarios de toma de decisiones.
- Diseñar planes de acción realistas que incluyan contingencias y criterios de éxito.
- Implantar y adaptar sistemas de monitoreo para revisar y ajustar planes ante cambios personales o contextuales.
- Integrar aspectos emocionales y racionales en la toma de decisiones, gestionando la ansiedad y el sesgo ante la incertidumbre.
- Comunicar de manera clara y persuasiva las razones y evidencias que sustentan las decisiones y los planes propuestos.

Requerimientos

- Acceso a internet y a la plataforma educativa para consultar materiales, realizar entregas y participar en actividades.
- Dispositivo compatible (computadora, tablet o smartphone) con capacidad para abrir documentos y herramientas de colaboración.
- Tiempo estimado de dedicación: 3-5 horas semanales para lectura, ejercicios y elaboración de planes.
- Lecturas previas de la unidad y participación en foros de discusión para enriquecer el análisis de riesgos.
- Habilidades básicas de reflexión, autoevaluación y documentación de procesos para crear el plan de acción.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Autoconciencia y construcción del proyecto de vida

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y clasificar valores personales, intereses y habilidades relevantes para la vida académica y profesional.
- Analizar cómo cada elemento influye en las decisiones vocacionales y en la construcción de un proyecto de vida.
- Reflexionar de forma individual sobre el propio proyecto de vida y registrar hallazgos en un portafolio inicial.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Autoconciencia: valores, intereses y habilidades

Descripción corta: exploración de lo que guía las decisiones y lo que se disfruta hacer, así como las capacidades propias.

2. Tema 2: Historia personal y proyecto de vida

Descripción corta: relación entre experiencias, metas y la trayectoria educativa y profesional deseada.

3. Tema 3: Herramientas de exploración vocacional básicas

Descripción corta: herramientas simples de autorreconocimiento y primeros ejercicios de orientación.

Actividades

1. Actividad 1: Mapeo de valores, intereses y habilidades

Descripción: trabajo guiado para identificar y registrar valores personales, intereses y habilidades transferibles.

- Puntos clave: autoconciencia, clasificación de elementos, reflexión individual.
- Aprendizajes o conclusiones: entendimiento básico de qué motiva al estudiante y qué puede aportar profesionalmente.

2. Actividad 2: Línea de vida y preguntas guía

Descripción: construcción de una línea de vida y respuestas a preguntas que conectan experiencias con posibles campos vocacionales.

- Puntos clave: relación entre pasado, presente y posibles futuros.
- Aprendizajes o conclusiones: reconocimiento de patrones y preferencias personales.

3. Actividad 3: Entrevista corta con un profesional cercano

Descripción: conversación breve con un profesional para conocer su trayectoria y qué valores e intereses sustentan su trabajo.

- Puntos clave: observación de realidades laborales, preguntas para clarificar opciones.
- Aprendizajes o conclusiones: visión práctica de opciones y de cómo se alinean con el propio perfil.

Evaluación

- Identificación clara de valores, intereses y habilidades (rúbrica individual, 40%).
- Relación entre el perfil personal y posibles decisiones vocacionales (ensayo breve o portafolio, 30%).
- Participación y calidad de las actividades reflexivas (20%).
- Presentación de un portafolio inicial de autoconocimiento (10%).

Unidad 2: Unidad 2: Criterios y selección de opciones vocacionales compatibles

Objetivos de Aprendizaje

- Definir criterios de selección basados en intereses, valores y viabilidad de las opciones.
- Comparar al menos 3 opciones vocacionales respecto a los criterios establecidos.
- Desarrollar una lista priorizada de opciones para facilitar la toma de decisiones futuras.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Criterios de selección basados en intereses y valores

Descripción corta: cómo alinear intereses y valores con posibles trayectorias.

2. Tema 2: Viabilidad y factibilidad

Descripción corta: analizar viabilidad académica, laboral y de implementación en la realidad.

3. Tema 3: Comparación de opciones y priorización

Descripción corta: herramientas para comparar y priorizar opciones.

Actividades

1. Actividad 1: Definición de criterios personales

Descripción: elaboración de una lista de criterios basada en intereses, valores y viabilidad.

- Puntos clave: formalización de criterios, ponderación personal.
- Aprendizajes o conclusiones: claridad sobre qué es importante para cada estudiante.

2. Actividad 2: Exploración de 3 opciones vocacionales

Descripción: investigación básica de tres opciones que podrían encajar con el perfil (estudios requeridos, duración, salidas laborales).

- Puntos clave: recopilación de datos, diferenciación entre opciones.
- Aprendizajes o conclusiones: capacidad de comparar críticamente opciones.

3. Actividad 3: Matriz de priorización

Descripción: creación de una matriz para calificar y ordenar opciones según criterios definidos.

- Puntos clave: análisis objetivo frente a preferencias personales.

- Aprendizajes o conclusiones: selección orientada por criterios y reflexiones.

Evaluación

- Definición y aplicación de criterios (30%).
- Análisis comparativo de 3 opciones (30%).
- Producto final: matriz de priorización y breve justificación (25%).
- Participación en debates y actividades (15%).

Unidad 3: Unidad 3: Diseño de un plan de vida a medio y largo plazo (3-5 años)

Objetivos de Aprendizaje

- Definir metas académicas, laborales y personales para los próximos 3-5 años.
- Establecer hitos mensuales/anuales y fechas límite para cada meta.
- Elaborar un borrador de plan de vida que informe decisiones y acciones concretas.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Estructura de un plan de vida (3-5 años)

Descripción corta: componentes y lógica de un plan a medio y largo plazo.

2. Tema 2: Metas académicas y profesionales

Descripción corta: cómo alinear estudios, certificaciones y primeros roles laborales con el plan.

3. Tema 3: Metas personales y plan de acción

Descripción corta: integración de bienestar, relaciones y desarrollo personal en el plan.

Actividades

1. Actividad 1: Construcción del borrador de plan de vida 3-5 años

Descripción: diseño de metas específicas, horarios y recursos necesarios para el periodo dado.

- Puntos clave: definición de metas SMART, asignación de recursos.
- Aprendizajes o conclusiones: visión clara y accionable del futuro cercano.

2. Actividad 2: Cronograma de hitos y fechas

Descripción: creación de un cronograma con hitos anuales y mensuales para cada área (académica, laboral, personal).

- Puntos clave: planificación temporal, seguimiento.
- Aprendizajes o conclusiones: estructura temporal para aumentar la responsabilidad personal.

3. Actividad 3: Presentación del plan de vida ante pares

Descripción: exposición breve del plan y recepción de retroalimentación constructiva.

- Puntos clave: comunicación de ideas, manejo de feedback.
- Aprendizajes o conclusiones: claridad en la comunicación y capacidad de mejora continua.

Evaluación

- Calidad del plan de vida 3-5 años (40%).
- Coherencia entre metas, hitos y fechas (25%).
- Presentación y capacidad de argumentación (15%).
- Participación y uso del portafolio (20%).

Unidad 4: Unidad 4: Toma de decisiones emocionalmente inteligentes en dilemas vocacionales

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones y sesgos que influyen en las decisiones vocacionales.
- Aplicar técnicas de regulación emocional y pensamiento crítico ante dilemas.
- Practicar decisiones en escenarios simulados para aumentar la autonomía y la responsabilidad.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Emociones y dilemas vocacionales

Descripción corta: reconocer emociones que surgen al enfrentar opciones y cambios.

2. Tema 2: Estrategias de toma de decisiones

Descripción corta: métodos para decidir de forma razonada y consciente.

3. Tema 3: Sesgos cognitivos y regulación emocional

Descripción corta: identificar sesgos comunes y técnicas de manejo emocional.

Actividades

1. Actividad 1: Diario emocional de dilemas

Descripción: registro de dilemas vocacionales, emociones asociadas y decisiones tomadas.

- Puntos clave: autoconciencia emocional, reconocimiento de sesgos.
- Aprendizajes o conclusiones: mayor claridad en respuestas emocionales y racionales.

2. Actividad 2: Simulación de decisión con análisis de impacto

Descripción: simulación de un dilema con pasos de decisión y análisis de consecuencias.

- Puntos clave: uso de un marco de decisión, evaluación de impactos a corto y largo plazo.

- Aprendizajes o conclusiones: habilidades de deliberación y planificación.

3. **Actividad 3: Taller de regulación emocional**

Descripción: ejercicios prácticos para gestionar el estrés y las emociones ante elecciones difíciles.

- Puntos clave: técnicas de respiración, pausa reflexiva, reponderación.
- Aprendizajes o conclusiones: mejora de la capacidad de calma y claridad durante la toma de decisiones.

Evaluación

- Capacidad de identificación de emociones y sesgos (25%).
- Aplicación de estrategias de toma de decisiones en situaciones simuladas (35%).
- Calidad de registros y reflexiones en el diario emocional (20%).
- Participación y aportaciones en talleres (20%).

Unidad 5: Evaluación de riesgos y plan de acción realista

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar riesgos y probabilidades de cada opción vocacional.
- Desarrollar estrategias de mitigación y planes de contingencia.
- Diseñar un sistema de monitoreo y revisión para adaptar el plan cuando sea necesario.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Evaluación de riesgos y probabilidades

Descripción corta: identificar riesgos, impactos y probabilidades asociadas a las opciones.

2. Tema 2: Plan de acción y contingencias

Descripción corta: diseñar respuestas ante posibles obstáculos y cambios de circunstancias.

3. Tema 3: Monitoreo y revisión del plan

Descripción corta: establecer indicadores y rutinas de revisión para mantener la relevancia del plan.

Actividades

1. Actividad 1: Análisis de riesgos de 3 opciones

Descripción: identificación de riesgos, consecuencias y probabilidades, con estrategias de mitigación.

- Puntos clave: análisis cualitativo y cuantitativo básico.
- Aprendizajes o conclusiones: capacidad de anticipar obstáculos y proponer respuestas.

2. Actividad 2: Plan de contingencias

Descripción: creación de planes B y C para cada opción, con recursos y responsables.

- Puntos clave: flexibilidad y preparación.
- Aprendizajes o conclusiones: reducción de vulnerabilidad frente a cambios.

3. **Actividad 3: Sistema de monitoreo del plan**

Descripción: establecimiento de indicadores de progreso y un calendario de revisión anual o semestral.

- Puntos clave: medición de progreso, ajuste oportuno.
- Aprendizajes o conclusiones: capacidad de adaptar planes ante nuevas realidades.

Evaluación

- Identificación y valoración de riesgos (30%).
- Calidad y viabilidad de los planes de contingencia (30%).
- Programa de monitoreo y revisión (20%).
- Participación y producción de documentos finales (20%).