

Identificación de valores personales y vocación

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Toma de decisiones emocionalmente inteligente

Descripción del Curso

Este curso, Toma de decisiones emocionalmente inteligente, acompaña a estudiantes a partir de 17 años en un recorrido de autoconocimiento, regulación emocional y pensamiento crítico para tomar decisiones académicas y profesionales más informadas y éticas. A lo largo de las unidades, se privilegia la reflexión personal, la gestión de emociones y la identificación de valores que guían elecciones relevantes en la vida diaria y en escenarios laborales. El enfoque integral busca desarrollar habilidades transferibles: comunicación efectiva, análisis de sesgos, resolución de conflictos y toma de decisiones en contextos de incertidumbre, siempre apoyadas en evidencias y en la capacidad de aprender de la experiencia.

La Unidad 5, titulada Comunicación de la misión vocacional y portafolio de evidencias, representa la culminación del proceso formativo. Esta unidad tiene como eje central comunicar de forma clara y persuasiva la misión vocacional personal, explicando cómo los valores y emociones influyen en decisiones académicas y profesionales. El aprendizaje se apoya en la construcción y presentación de un portafolio de evidencias que documenta el recorrido, los logros y el aprendizaje logrado a lo largo del curso. Se fomenta la preparación de narrativas personales, presentaciones orales y escritas adaptadas a distintos públicos, así como la autoevaluación y la retroalimentación para fortalecer la credibilidad y la claridad comunicativa.

En conjunto, el curso busca que los estudiantes desarrollen una visión integrada de sí mismos como agentes de cambio en su entorno, capaces de justificar sus decisiones con fundamentos emocionales y racionales, respaldados por evidencias concretas y una comunicación efectiva ante diversas audiencias.

Competencias

- Autoconocimiento y regulación emocional para identificar valores, creencias y sesgos que influyen en la toma de decisiones.
- Pensamiento crítico y toma de decisiones balanceando aspectos emocionales y racionales ante situaciones reales.
- Comunicación oral y escrita clara, persuasiva y adaptada a diferentes públicos para defender la misión vocacional.
- Diseño, organización y presentación de un portafolio de evidencias que respalde decisiones y avances.
- Aplicación de principios éticos y responsables en contextos académicos y profesionales.
- Capacidad de análisis de contextos y toma de decisiones conscientes ante incertidumbres y cambios.
- Colaboración y recepción de retroalimentación para mejorar procesos de autodescubrimiento y comunicación.

Requerimientos

- Acceso a internet y un dispositivo compatible para realizar actividades en línea, investigaciones y presentaciones.

- Participación activa en discusiones, ejercicios de reflexión y simulaciones de toma de decisiones.
- Elaboración y entrega de un portafolio de evidencias que cumpla con los criterios establecidos (documentos, evidencias de aprendizaje, proyectos, logros).
- Desarrollo y entrega de una narración clara de la misión vocacional personal, acompañada de soportes y ejemplos relevantes.
- Práctica de presentaciones orales y escritas para defender la misión ante distintos públicos (profesores, pares, mentores, posibles empleadores).
- Lecturas y materiales proporcionados por el curso, con cumplimiento de fechas de entrega y estándares de calidad.
- Participación en autoevaluaciones y actividades de retroalimentación entre pares para mejorar la claridad y la persuasión de la comunicación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Autoconocimiento de valores y emociones en la toma de decisiones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los valores personales relevantes para una decisión concreta y describir su jerarquía.
- Analizar la influencia de las emociones en esa decisión y proponer al menos dos estrategias para gestionarla y prevenir sesgos.
- Reflexionar sobre un dilema personal, registrando el proceso de decisión y las lecciones aprendidas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Valores personales: identificación, jerarquía y relevancia en decisiones propias.
2. **Tema 2:** Emociones en la toma de decisiones: reconocimiento, registro y regulación básica.
3. **Tema 3:** Estrategias para gestionar emociones y prevenir sesgos en la decisión.

Actividades

- **Actividad 1: Mapa de valores y dilemas cotidianos**

Construcción de un mapa de valores personales y análisis de cómo influyen en una decisión reciente. Puntos clave: identificar valores centrales, ordenar prioridades y reflexionar sobre posibles sesgos al decidir.

- **Actividad 2: Diario emocional de una decisión**

Registro semanal de una decisión concreta, identificando emociones involucradas, momento de mayor carga emocional y estrategias de regulación utilizadas. Aprendizajes: reconocimiento de disparadores emocionales y su impacto.

- **Actividad 3: Estrategias para gestionar emociones**

En parejas, proponen al menos dos estrategias para gestionar emociones en una decisión real y simulan su aplicación. Resultados: lista de estrategias y criterios de efectividad.

- **Actividad 4: Mini-portafolio de evidencias**

Compilación de los productos de las actividades anteriores para respaldar el proceso de decisión y reflexión personal.

Evaluación

La evaluación abarcará:

- Identificación de valores y su influencia en una decisión concreta (criterios de precisión y relevancia).
- Calidad y pertinencia de al menos dos estrategias para gestionar emociones y prevenir sesgos.
- Registro del dilema personal y reflexión crítica (claridad, autoanálisis, aprendizaje obtenido).
- Participación y aporte en actividades colaborativas; entrega del portafolio de evidencias.

Unidad 2: Unidad 2: Valores y presiones externas: toma de decisiones autónomas

Objetivos de Aprendizaje

- Distinguir entre valores personales y presiones externas en una situación real o simulada.
- Analizar ejemplos de decisiones para identificar cómo la autonomía se mantiene frente a presiones.
- Desarrollar estrategias para fortalecer la toma de decisiones autónomas y justificar las elecciones basadas en valores.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Valores personales vs. presiones externas: definiciones y diferencias.
2. **Tema 2:** Casos reales: cómo las presiones influyen en decisiones académicas, laborales y personales.
3. **Tema 3:** Herramientas para mantener autonomía: reflexión crítica, razonamiento y responsabilidad.

Actividades

- **Actividad 1: Análisis de casos reales**

Lectura de casos breves donde terceros ejercen presión; identificar valores involucrados y decidir cómo actuar de forma autónoma. Aprendizajes: reconocimiento de fuentes de presión y justificación de la autonomía.

- **Actividad 2: Role-play de toma de decisión ante presión**

En grupos, simular una situación de presión (familia, pares, redes) y practicar una respuesta basada en valores personales. Resultados: guion de decisión y retroalimentación.

- **Actividad 3: Taller de defensa de la decisión**

Cada participante presenta su decisión autónoma y argumenta con relación a sus valores, recibiendo retroalimentación de compañeros y docente.

Evaluación

Evaluación de los siguientes aspectos:

- Capacidad para distinguir entre valores personales y presiones externas en un caso concreto.
- Demostración de autonomía en la toma de decisiones ante presión social o externa.
- Calidad de las justificaciones basadas en valores y la claridad de comunicación de la decisión.

Unidad 3: Unidad 3: Modelo de toma de decisiones emocionalmente inteligente aplicado a un dilema personal

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y registrar la emoción predominante asociada a un dilema personal.
- Definir claramente el problema o dilema y contextualizarlo.
- Generar varias opciones y evaluar sus posibles consecuencias antes de tomar una acción.
- Escoger una acción y registrar el proceso de decisión para futuras referencias y aprendizaje.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Modelo de toma de decisiones emocionalmente inteligente: componentes y aplicación.
2. **Tema 2:** Reconocimiento de emociones y definición del problema en dilemas personales.
3. **Tema 3:** Generación de opciones y evaluación de consecuencias.
4. **Tema 4:** Acción, registro y revisión del proceso de decisión.

Actividades

- **Actividad 1: Diario emocional de un dilema**

Escribir un diario donde se identifique la emoción dominante, el contexto y el problema. Aprendizajes: conciencia emocional y claridad del dilema.

- **Actividad 2: Generación y evaluación de opciones**

Crear una lista amplia de opciones y evaluar consecuencias a corto y largo plazo utilizando una matriz simple. Resultados: opciones priorizadas y criterios de evaluación.

- **Actividad 3: Toma de decisión y registro**

Elegir una acción y documentar el razonamiento final, con reflexiones sobre posibles sesgos. Aprendizajes: decisión informada y autocrítica.

- **Actividad 4: Puesta en común**

Compartir un resumen del dilema y la decisión con la clase para recibir retroalimentación constructiva.

Evaluación

La evaluación considerará:

- Capacidad para reconocer emociones relevantes y definir el dilema de forma clara.

- Calidad de la generación de opciones y evaluación de consecuencias.
- Claridad y coherencia en el registro del proceso de decisión y aprendizaje obtenido.

Unidad 4: Unidad 4: Plan de acción personal de desarrollo vocacional con metas SMART

Objetivos de Aprendizaje

- Definir una visión y misión vocacional personal alineadas con sus valores.
- Establecer metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes, con tiempo) para su desarrollo vocacional.
- Identificar recursos necesarios y posibles obstáculos, junto con estrategias de mitigación.
- Definir indicadores de progreso y un plan de seguimiento y revisión periódica.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Definición de visión, misión y metas SMART en desarrollo vocacional.
2. **Tema 2:** Recursos, redes de apoyo y estrategias para enfrentar obstáculos.
3. **Tema 3:** Indicadores de progreso y seguimiento del Plan de Acción.

Actividades

- **Actividad 1: Elaboración de visión y misión vocacional**

Redactar una breve declaración de visión y una misión personal que conecte con valores y aspiraciones.

Aprendizajes: claridad de propósito y coherencia con valores.

- **Actividad 2: Metas SMART para desarrollo vocacional**

Diseñar 2-3 metas SMART alineadas con la visión, con plazos y criterios de éxito.

- **Actividad 3: Mapa de recursos y obstáculos**

Identificar recursos disponibles (contactos, cursos, financiamiento) y obstáculos potenciales; proponer estrategias de mitigación.

- **Actividad 4: Plan de acción y evaluación**

Definir indicadores de progreso y un calendario de revisión trimestral; crear un borrador de Portafolio de evidencias para registrar avances.

Evaluación

La evaluación cubrirá:

- Calidad de la visión y misión vocacional y su alineación con valores.
- Precisión y realismo de las metas SMART y su plan de acción.
- Rigor en la identificación de recursos/obstáculos y en las estrategias de mitigación.
- Claridad y utilidad de los indicadores de progreso y del plan de seguimiento.

Unidad 5: Unidad 5: Comunicación de la misión vocacional y portafolio de evidencias

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar una narrativa clara y persuasiva de la misión vocacional personal.
- Organizar y presentar un portafolio de evidencias que respalde decisiones y avances.
- Practicar habilidades de comunicación oral y escrita para defender la misión ante diferentes públicos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Definición de misión vocacional y narrativa personal basada en valores.
2. **Tema 2:** Portafolio de evidencias: qué incluir, cómo organizar y presentar.
3. **Tema 3:** Comunicación persuasiva: técnicas orales y escritas para defender la misión.
4. **Tema 4:** Presentación ante un panel: feedback y mejora continua.

Actividades

- **Actividad 1: Redacción de la misión vocacional**

Escribir una declaración de misión que conecte valores, habilidades y aspiraciones. Aprendizajes: claridad de propósito y coherencia con valores.

- **Actividad 2: Construcción del portafolio de evidencias**

Recolectar y organizar evidencias (ensayos, proyectos, certificados, testimonios, entrevistas) que respalden la trayectoria vocacional. Resultados: portafolio estructurado y presentable.

- **Actividad 3: Práctica de comunicación persuasiva**

Desarrollar un discurso breve y una versión escrita de la misión; practicar frente a pares y recibir retroalimentación.

- **Actividad 4: Presentación final**

Presentar la misión y el portafolio ante un panel simulado, responder preguntas y reflexionar sobre la retroalimentación recibida.

Evaluación

Evaluación centrada en:

- Claridad, coherencia y persuasión de la narrativa de la misión vocacional.
- Organización y calidad del portafolio de evidencias.
- Habilidades de comunicación oral y escrita y capacidad de responder preguntas de forma reflexiva y convincente.