ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Decisiones Vitales Difíciles: Claves de Deliberación Personal

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Curso de Formación Permanente en Decisiones Vitales Difíciles: Claves de Deliberación Personal de ICUFOR representa una oportunidad única para quienes buscan desarrollar competencias esenciales en uno de los aspectos más determinantes de la existencia humana. En nuestra trayectoria personal y profesional, nos enfrentamos constantemente a encrucijadas que requieren mucho más que intuición o impulso: demandan un proceso reflexivo profundo, consciente y estructurado que permita elegir con autenticidad y responsabilidad.

A lo largo de este programa, profundizarás en los fundamentos filosóficos, éticos y psicológicos que sustentan la toma de decisiones complejas. Explorarás desde la sabiduría práctica aristotélica hasta los modelos contemporáneos de Kahneman, comprendiendo cómo los sesgos cognitivos, las emociones y los valores personales influyen en nuestras elecciones.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir el concepto de decisión vital difícil identificando las características, tipologías y factores de incertidumbre que la distinguen de las decisiones cotidianas.

Comprender las dimensiones psicológicas implicadas en la toma de decisiones analizando los modelos teóricos, el papel de las emociones, los estilos individuales y el desarrollo evolutivo de la capacidad deliberativa.

Distinguir los principales sesgos cognitivos, heurísticos y trampas mentales desarrollando estrategias metacognitivas de desactivación que fortalezcan la calidad del juicio deliberativo.

Fundamentar las bases filosóficas y éticas de la deliberación personal relacionando las aportaciones de las principales corrientes del pensamiento con la resolución de dilemas morales y conflictos de valores.

Identificar los propios valores, creencias y rasgos identitarios aplicando estrategias de autoconocimiento cognitivo, emocional y narrativo como fundamento de una deliberación auténtica y coherente.

Dominar técnicas de regulación emocional y gestión del estrés decisorio incorporando herramientas como el mindfulness, la reestructuración cognitiva y la aceptación de la incertidumbre en el proceso de deliberación.

Objetivos del curso

Aplicar modelos estructurados de deliberación personal diseñando planes de acción que integren el análisis racional, la ponderación emocional, el contexto relacional y social, y la especificidad de cada ámbito vital implicado.

Desarrollar competencias de aprendizaje post-decisional y uso de herramientas prácticas elaborando un protocolo individual de deliberación que permita la revisión retrospectiva, la madurez deliberativa y la integración de la experiencia decisoria en el proyecto de vida.

Temario

01 Fundamentos conceptuales de las decisiones vitales difíciles

1.1. Definición y delimitación del concepto de decisión vital difícil
1.2. Tipología de las decisiones vitales difíciles según su naturaleza y alcance
1.3. El papel de la incertidumbre y la ambigüedad en las decisiones complejas
1.4. Consecuencias personales y sociales de la evitación y la paralización decisoria

02 Bases filosóficas y éticas de la deliberación personal

2.1. El concepto de deliberación en la tradición filosófica occidental
2.2. Aportaciones de la filosofía existencialista a la toma de decisiones vitales
2.3. La ética del cuidado y su influencia en las decisiones de carácter relacional
2.4. Pluralismo moral y conflictos de valores en la sociedad contemporánea
2.5. La dimensión ética de la responsabilidad ante las consecuencias de las propias decisiones
2.6. Límites y posibilidades de la razón práctica en la deliberación ética personal

Temario

03 Dimensiones psicológicas del proceso de toma de decisiones

3.1. Modelos psicológicos clásicos y contemporáneos de la toma de decisiones
3.2. El papel de las emociones en la cognición decisoria
3.3. Motivación, necesidades psicológicas básicas y su influencia en las elecciones vitales
3.4. Personalidad y estilos individuales de toma de decisiones
3.5. Desarrollo evolutivo de la capacidad deliberativa a lo largo del ciclo vital

Temario

04 Autoconocimiento, valores personales e identidad como fundamento de la deliberación

4.1. El autoconocimiento como requisito previo para la deliberación auténtica
4.2. Dimensiones del autoconocimiento relevantes para la toma de decisiones
4.3. Barreras al autoconocimiento y mecanismos de autoengaño
4.4. Identificación, jerarquización y clarificación de los valores personales
4.5. La identidad narrativa y el sentido de coherencia en las decisiones vitales
4.6. El sentido de la vida y el propósito como brújula orientadora de las decisiones
4.7. Autonomía personal y presiones externas en la configuración del sistema de valores

Temario

05 Sesgos cognitivos, heurísticos y trampas mentales en las decisiones complejas

5.1. Concepto de sesgo cognitivo y su relevancia específica en las decisiones vitales
5.2. Principales sesgos que afectan a las decisiones personales de gran importancia
5.3. Heurísticos de juicio: atajos mentales y sus consecuencias en contextos vitales
5.4. Trampas decisorias recurrentes
5.5. Metacognición aplicada a la deliberación: pensar sobre el propio pensamiento
5.6. Estrategias prácticas de identificación y desactivación de sesgos cognitivos

Temario

06 Gestión emocional y regulación afectiva en el proceso deliberativo

6.1. Naturaleza y función de las emociones en los momentos de decisión difícil
6.2. Inteligencia emocional aplicada a la deliberación personal
6.3. El estrés decisorio: causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento eficaz
6.4. Tolerancia a la ambigüedad y resiliencia emocional ante la incertidumbre sostenida
6.5. Técnicas de regulación emocional aplicadas al proceso de deliberación
6.6. El cuerpo como fuente de información en la deliberación: señales somáticas y bienestar físico
6.7. Prevención del agotamiento emocional en procesos deliberativos prolongados

Temario

07 El proceso de deliberación personal: modelos, fases y metodología

7.1. Estructura general del proceso deliberativo aplicado a decisiones vitales
7.2. Fase de reconocimiento y definición precisa del problema decisorio
7.3. Fase de exploración de alternativas y construcción de escenarios posibles
7.4. Fase de evaluación, ponderación y emisión de un juicio deliberativo
7.5. Fase de compromiso con la decisión adoptada y planificación de la acción
7.6. Modelos formales de deliberación aplicables a las decisiones personales
7.7. El papel del tiempo en la deliberación: urgencia, maduración y ventana de oportunidad
7.8. Criterios de calidad para evaluar la solidez de un proceso deliberativo personal

Temario

08 El contexto relacional y social de las decisiones vitales difíciles

8.1. Influencia del entorno familiar en las decisiones personales significativas
8.2. Presión social, expectativas culturales y conformidad grupal en las elecciones individuales
8.3. El papel del consejo y el acompañamiento en los procesos de deliberación
8.4. Decisiones vitales condicionadas por contextos profesionales y organizacionales
8.5. Impacto de las redes sociales y la sobreinformación en la capacidad deliberativa individual

09 Ámbitos específicos de las decisiones vitales difíciles

9.1. Decisiones sobre la salud, el cuerpo y el final de la vida
9.2. Decisiones en el ámbito afectivo y relacional
9.3. Decisiones profesionales y vocacionales en contextos de incertidumbre
9.4. Decisiones económicas y patrimoniales con impacto vital significativo
9.5. Decisiones existenciales y espirituales: sentido, creencias y trascendencia
9.6. Decisiones vinculadas a pérdidas, duelos y transiciones vitales inesperadas

Temario

10 Afrontamiento, adaptación y aprendizaje tras la decisión vital

10.1. El proceso post-decisional: de la elección a la implementación
10.2. Gestión del arrepentimiento y elaboración emocional de las consecuencias
10.3. Revisión, ajuste y, en su caso, rectificación de las decisiones tomadas
10.4. Aprendizaje experiencial y construcción progresiva de la sabiduría decisoria

11 Herramientas y técnicas prácticas para la deliberación personal

11.1. Técnicas de análisis y estructuración del problema decisorio
11.2. Técnicas narrativas y reflexivas para la autoexploración deliberativa
11.3. Técnicas de diálogo y deliberación compartida con otros
11.4. Recursos digitales y aplicaciones para el apoyo en la toma de decisiones complejas
11.5. Diseño de un plan personal de deliberación para decisiones vitales futuras

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

