ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Toma de Decisiones Personales: Sesgos Cognitivos y Métodos de Elección

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

Amplía tu formación con este programa especializado que te permitirá comprender los mecanismos psicológicos y neurocientíficos que determinan cómo elegimos en nuestra vida diaria. En ICUFOR hemos diseñado esta formación para que desarrolles una mirada crítica sobre tus propios procesos de decisión, identificando las trampas mentales que pueden llevarte a elecciones subóptimas y aprendiendo a superarlas con estrategias basadas en evidencia científica.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y neurocientíficos de la toma de decisiones, identificando las bases neurobiológicas, los modelos teóricos y las diferencias individuales que configuran el proceso decisional humano.

Distinguir los conceptos de racionalidad perfecta, racionalidad limitada y heurísticas, clasificando las principales estrategias cognitivas —incluido el modelo de procesamiento dual— que las personas emplean al decidir.

Fundamentar el papel de las emociones, el estrés, la influencia social y la arquitectura de opciones en la toma de decisiones, relacionando los procesos postdecisionales de disonancia, arrepentimiento y aprendizaje con la mejora del desempeño decisional.

Analizar la arquitectura del proceso decisional, diferenciando sus fases, tipologías y factores internos, externos y temporales que condicionan la calidad de las elecciones personales.

Identificar los sesgos cognitivos que distorsionan la percepción, la atención, la memoria, el juicio y la evaluación de probabilidades, describiendo sus mecanismos y sus manifestaciones en las decisiones cotidianas.

Conocer los principales modelos normativos y descriptivos de evaluación de alternativas, aplicando herramientas como la teoría prospectiva, las matrices de decisión multicriterio y los árboles de decisión a problemas personales.

Objetivos del curso

Dominar métodos y herramientas prácticas de toma de decisiones y estrategias de dessesgamiento, diseñando un protocolo personal integrado que incorpore técnicas de visualización, priorización, creatividad y pensamiento crítico.

Aplicar los métodos de elección y las estrategias estudiadas a los grandes ámbitos de decisión personal —financiero, de salud, profesional y relacional—, elaborando un plan integral de mejora de las propias competencias decisionales.

Temario

01 Fundamentos psicológicos y neurocientíficos de la toma de decisiones humanas

1.1. Concepto y naturaleza de la toma de decisiones desde una perspectiva interdisciplinar
1.2. Bases neurobiológicas del proceso decisional
1.3. La perspectiva psicológica clásica: del conductismo a la psicología cognitiva
1.4. Contribuciones fundamentales de la economía conductual al estudio de las decisiones
1.5. Diferencias individuales en la capacidad y el estilo decisional

02 Arquitectura del proceso decisional: fases, tipologías y factores determinantes

2.1. Modelos descriptivos del proceso de toma de decisiones paso a paso
2.2. Tipologías de decisiones personales según su complejidad y consecuencias
2.3. Factores internos que condicionan la calidad de las decisiones
2.4. Factores externos y contextuales que moldean el proceso de elección
2.5. El papel del tiempo y la presión temporal en la toma de decisiones
2.6. Diferencias entre la toma de decisiones individual y la decisión en contextos interpersonales

Temario

03 Racionalidad, racionalidad limitada y el uso de heurísticas en la elección

3.1. El ideal de la racionalidad perfecta y sus supuestos fundamentales
3.2. La teoría de la racionalidad limitada de Herbert Simon
3.3. El programa de heurísticas y sesgos de Kahneman y Tversky
3.4. La perspectiva de las heurísticas rápidas y frugales de Gigerenzer
3.5. El modelo de procesamiento dual: Sistema 1 y Sistema 2
3.6. Cuándo confiar en la intuición y cuándo recurrir al análisis deliberado
3.7. Racionalidad ecológica: adecuación entre estrategia cognitiva y estructura del entorno

Temario

04 Sesgos cognitivos relacionados con la percepción, la atención y la memoria

4.1. Concepto general de sesgo cognitivo y su diferenciación respecto al error aleatorio
4.2. Sesgos perceptivos y atencionales que distorsionan la recogida de información
4.3. Sesgos asociados a la memoria y la reconstrucción del pasado
4.4. Efecto de primacía, efecto de recencia y su influencia en la evaluación de opciones
4.5. Implicaciones prácticas de los sesgos perceptivos y mnésicos en las decisiones cotidianas

Temario

05 Sesgos cognitivos en el juicio, el razonamiento y la evaluación de probabilidades

5.1. Sesgos relacionados con la evaluación y estimación de probabilidades
5.2. Sesgos vinculados al razonamiento causal y la atribución
5.3. Sesgos asociados al compromiso y la consistencia con decisiones previas
5.4. Sesgo de optimismo y sesgo de pesimismo en la proyección de resultados futuros
5.5. El efecto Dunning-Kruger y sus consecuencias en la autoevaluación decisional
5.6. Sesgos de grupo que contaminan las decisiones individuales
5.7. Taxonomía integrada de sesgos cognitivos y criterios de clasificación

Temario

06 Influencias emocionales, sociales y contextuales en la toma de decisiones personales

6.1. El papel de las emociones en el proceso de decisión: de la contaminación a la señal adaptativa
6.2. El impacto del estrés, la ansiedad y los estados de ánimo en la calidad decisional
6.3. Influencia social y conformidad en las decisiones personales
6.4. La arquitectura de las opciones y el nudging como influencia contextual
6.5. Sobrecarga de opciones y la paradoja de la elección
6.6. Influencia del contexto digital y la información mediática en las decisiones contemporáneas

Temario

07 Procesos postdecisionales: disonancia cognitiva, arrepentimiento y aprendizaje a partir de las decisiones

7.1. Naturaleza y relevancia de los procesos que siguen a la toma de decisiones
7.2. Disonancia cognitiva postdecisional y estrategias de reducción
7.3. El arrepentimiento decisional: tipología, determinantes y gestión
7.4. Satisfacción postdecisional y adaptación hedónica
7.5. Aprendizaje decisional y retroalimentación

Temario

08 Modelos normativos y descriptivos para la evaluación y comparación de alternativas

8.1. La teoría de la utilidad esperada como modelo clásico de elección racional
8.2. La teoría prospectiva (Prospect Theory) de Kahneman y Tversky
8.3. Modelos de decisión multicriterio aplicados al ámbito personal
8.4. Modelos de decisión secuencial y árboles de decisión para problemas complejos
8.5. Modelos basados en el razonamiento narrativo y la coherencia explicativa
8.6. Criterios para seleccionar el modelo de decisión más adecuado según el tipo de problema

Temario

09 Métodos y herramientas prácticas para la toma de decisiones personales

9.1. El método de los seis sombreros para pensar de Edward de Bono aplicado a decisiones personales
9.2. El análisis premortem como herramienta de anticipación de fallos en la decisión
9.3. Técnicas de escenarios para la exploración sistemática de futuros posibles
9.4. Herramientas de visualización y externalización del proceso decisional
9.5. Técnicas de priorización y gestión de decisiones múltiples
9.6. Técnicas de creatividad aplicadas a la generación de alternativas
9.7. Herramientas digitales y aplicaciones tecnológicas de apoyo a la decisión personal
9.8. Diseño de un protocolo personal integrado de toma de decisiones

Temario

10 Estrategias de dessesgamiento y desarrollo del pensamiento crítico decisional

10.1. Fundamentos del dessesgamiento (debiasing): posibilidades y limitaciones
10.2. Estrategias de concienciación y reconocimiento de los propios sesgos
10.3. Estrategias de reestructuración del entorno decisional
10.4. Fomento del pensamiento contrario y la consideración activa de alternativas
10.5. Desarrollo de competencias de pensamiento probabilístico y estadístico básico
10.6. Construcción de hábitos decisionales saludables a largo plazo

11 Aplicación de los métodos de elección en los grandes ámbitos de decisión personal

11.1. Decisiones financieras y económicas personales: inversión, ahorro y consumo
11.2. Decisiones relativas a la salud y el bienestar personal
11.3. Aplicación de los métodos de elección a las decisiones profesionales, relacionales y éticas de la vida cotidiana
11.4. Diseño de un plan integral de mejora de las competencias decisionales personales

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.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

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

