DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Decidir con la cabeza fría: elegir en vez de reaccionar

Módulo adaptativo · ~20 min

Muchas decisiones tomadas «racionalmente» no lo son: deciden el miedo o las emociones ocultas, y la mente fabrica después los argumentos para convencernos de que tenemos razón. Los perfiles más racionales suelen ser los más expuestos, precisamente porque se creen al mando. Este módulo desmonta el mecanismo sesgado de la toma de decisiones a la luz de la neurociencia. Después ayuda a crear un espacio de conciencia y un reflejo en tres pasos, aplicable en plena tensión, para decidir con claridad.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Reconocer los tres sistemas que dirigen nuestras reacciones: la supervivencia que paraliza, la emoción que empuja, el neocórtex que razona.

02 Detectar la racionalización a posteriori, cuando la razón se convierte en abogada de nuestras emociones en lugar de ser su juez.

03 Decidir de forma consciente: observar lo que sentimos, sin dejar que el miedo, la emoción o las certezas decidan por nosotros.

04 Practicar el reflejo en tres pasos —nombrar, respirar, elegir— antes de responder, comprometerse o zanjar una cuestión.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona cuyo día a día exija decisiones rápidas y que quiera elegir en vez de reaccionar.

- **Requisitos previos:**
  Reaccionar en caliente: seis reflejos que el estrés dispara

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Reflejo Afthonios en tres pasos «Nombrar, respirar, elegir»: el «nombrar» se basa en el affect labeling (etiquetado afectivo) / «name it to tame it» de Daniel Siegel
- Metáfora del balón sobre aguas agitadas: variante Afthonios de «el elefante y el jinete» (Haidt)
- Modelo de los tres cerebros / cerebro triuno (supervivencia, emocional, neocórtex): inspirado en el «triune brain» de Paul MacLean
- Racionalización a posteriori: modelo intuicionista social de Jonathan Haidt

FUENTES Y REFERENCIAS

- Roger Sperry — investigaciones sobre el cerebro dividido (premio Nobel 1981)
- Jonathan Haidt — «La mente de los justos» (2012): la metáfora del elefante y el jinete
- Lieberman et al. (UCLA, 2007) — «Putting Feelings Into Words»: el affect labeling (RMf)
- Noback, Strominger, Demarest & Ruggiero — «The Human Nervous System» (2005): el neocórtex representa aproximadamente el 76 % del cerebro humano

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 22 de noviembre de 2026