

Impacto de los estilos de crianza en la toma de decisiones emocionales

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Toma de decisiones emocionalmente inteligente

Descripción del Curso

La asignatura Toma de decisiones emocionalmente inteligente está diseñada para estudiantes a partir de 17 años y tiene como finalidad desarrollar una capacidad práctica para decidir de forma eficaz, ética y con empatía, considerando tanto factores racionales como emocionales. El curso explica cómo las emociones influyen en el razonamiento, cómo identificar sesgos y cómo regular las respuestas afectivas para mejorar la calidad de las decisiones en contextos académicos, laborales y personales. La estructura se apoya en cuatro unidades integradas que combinan teoría, reflexión, casos reales y prácticas de aplicación, con enfoque en el aprendizaje activo y el desarrollo de un portafolio personal de competencias. Objetivo general: formar a estudiantes capaces de comprender y gestionar las emociones propias y ajenas en el proceso decisional, para tomar decisiones informadas, responsables y con impacto positivo en su vida cotidiana y en sus entornos. Objetivos específicos: - Reconocer la interacción entre emoción y razonamiento en la toma de decisiones. - Identificar emociones propias y de otros que influyen en distintas situaciones y fases del proceso decisional. - Aplicar técnicas de regulación emocional para mantener la claridad, la atención y la ética durante la toma de decisiones. - Analizar sesgos cognitivos y emocionales que pueden distorsionar el juicio y desarrollar estrategias para mitigarlos. - Desarrollar habilidades de comunicación y negociación emocional para resolver conflictos y gestionar dilemas. - Transferir lo aprendido a contextos reales: estudio, trabajo, relaciones interpersonales y toma de decisiones ante riesgos. - Evaluar resultados de decisiones pasadas y diseñar planes de mejora continua. La metodología combina estudio de casos, simulaciones, reflexiones guiadas, actividades colaborativas y ejercicios de autoevaluación. Al finalizar, el estudiante contará con un portafolio que sintetiza su aprendizaje, estrategias de regulación emocional y un conjunto de decisiones analizadas para futuras referencias.

Competencias

- Identificar y comprender las emociones que influyen en la toma de decisiones, así como su impacto en el razonamiento y el comportamiento.
- Aplicar modelos y herramientas de toma de decisiones que integren aspectos cognitivos y emocionales, con énfasis en la ética y el bienestar personal.
- Desarrollar regulación emocional, resiliencia y pensamiento crítico para mantener la claridad ante dilemas y presiones.
- Analizar sesgos cognitivos y emocionales, proponiendo estrategias para mitigarlos en contextos reales.
- Comunicar ideas de forma asertiva y empática, facilitando la resolución de conflictos y la negociación de soluciones.
- Transferir aprendizajes a situaciones de la vida diaria, incluyendo estudio, trabajo y relaciones interpersonales, con evaluación reflexiva y continua.

- Autogestionar el propio aprendizaje, identificar áreas de mejora y aplicar herramientas de autoevaluación para un desarrollo integral.

Requerimientos

- Dispositivo con acceso a Internet y cuenta en la plataforma educativa para participar en foros, entregar actividades y acceder a materiales.
- Lecturas y materiales digitales o impresos previamente asignados, así como cuaderno de ejercicios para registro de ideas y reflexiones.
- Compromiso de 3-5 horas semanales de estudio, participación en actividades prácticas y entrega de tareas en las fechas establecidas.
- Participación en actividades colaborativas y foros de discusión para compartir enfoques y recibir retroalimentación.
- Ambiente propicio para la autorreflexión, ética de datos y confidencialidad en discusiones y casos tratados en clase.
- Formato de instrucción en español y disponibilidad de recursos de apoyo pedagógico en ese idioma.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1. Estilos de crianza y toma de decisiones emocionales bajo estrés

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir los estilos de crianza (autoritario, autoritativo, permisivo y negligente) y sus características en regulación emocional.
- Analizar cómo cada estilo se asocia con patrones de toma de decisiones emocionales en escenarios de estrés.
- Desarrollar un mapa conceptual que conecte crianza, regulación emocional y toma de decisiones bajo presión.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Marco teórico de estilos de crianza y regulación emocional

1. Descripción corta: conceptos y tipologías de estilos de crianza y su relación con la regulación de emociones.
2. Aplicación: cómo cada estilo puede predisponer a respuestas emocionales ante estrés y presión decisional.

Unidad 2: Unidad 2. Regulación emocional mediada por la crianza y su influencia en la evaluación de riesgos y beneficios

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar mecanismos de regulación emocional (expresión, supresión, reevaluación) y su relación con la toma de decisiones bajo estrés.
- Relacionar estilos de crianza con la evaluación de riesgos y beneficios en decisiones.
- Utilizar herramientas simples (diagramas de flujo, ejemplos) para visualizar procesos de toma de decisión emocional.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Mecanismos de regulación emocional

1. Descripción corta: estrategias de regulación y sus efectos en la atención y la toma de decisiones.
2. Aplicación: diferencias entre expresión emocional abierta y supresión en situaciones de riesgo.

Unidad 3: Unidad 3. Evidencia empírica y teoría: contextos culturales y límites en la toma de decisiones emocionales

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar críticamente 2-3 estudios relevantes y considerar sesgos culturales y de población.
- Identificar limitaciones metodológicas y proponer mejoras de diseño en investigaciones futuras.
- Reflexionar sobre la influencia del contexto cultural en la generalización de hallazgos.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Lectura crítica de evidencia empírica

1. Descripción corta: evaluación de metodologías, tamaños de muestra y análisis estadísticos en estudios sobre crianza y decisiones emocionales.
2. Aplicación: identificación de sesgos y validez de las conclusiones.

Unidad 4: Unidad 4. Autoconciencia: influencia de la crianza en mi toma de decisiones y plan de mejora personal

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar una autoevaluación guiada de decisiones emocionales pasadas y su posible influencia parental.
- Identificar patrones de crianza propios que podrían haber condicionado esas decisiones.
- Diseñar un plan personal de mejora en la regulación emocional y la toma de decisiones, con acciones específicas, metas y métricas de progreso.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Herramientas para la autoevaluación

1. Descripción corta: cuestionarios breves y guías de reflexión para identificar influencias de crianza en decisiones pasadas.
2. Aplicación: interpretación de resultados y su relación con regulación emocional.

Unidad 5: Unidad 5. Colaboración y debate: enfoques de crianza y efectos en la toma de decisiones emocionales

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar y participar en debates estructurados sobre diferentes enfoques de crianza y su impacto en decisiones emocionales.
- Aplicar escucha activa y retroalimentación basada en evidencia durante las discusiones.
- Consolidar una visión comparativa de contextos y enfoques culturales en la toma de decisiones emocionales.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Enfoques de crianza y toma de decisiones

1. Descripción corta: resumen de enfoques de crianza y sus posibles efectos en decisiones emocionales.
2. Aplicación: generación de argumentos basados en literatura y evidencia empírica.