

Sesgos emocionales y su influencia en las decisiones

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Toma de decisiones emocionalmente inteligente

Descripción del Curso

Esta unidad forma parte del curso Toma de decisiones emocionalmente inteligente y se centra en la Regulación emocional ante decisiones de alto impacto. En contextos donde las emociones son intensas, el aprendizaje propone herramientas prácticas para mantener la calma, la claridad y la calidad del juicio. A través de técnicas de respiración diafragmática, reencuadre cognitivo y manejo de impulsos, los estudiantes adquieren estrategias para modular la activación emocional y reducir sesgos que pueden afectar la decisión. Las actividades combinan prácticas guiadas, simulaciones de toma de decisiones bajo presión y reflexiones personales que permiten trasladar lo aprendido a situaciones reales de la vida cotidiana, académica y profesional. El objetivo general de la unidad es desarrollar en el estudiante la capacidad de regular sus emociones ante decisiones de alto impacto, facilitando elecciones más racionales, éticas y efectivas. En este marco, se explorarán señales emocionales, se practicarán respuestas controladas y se promoverá la autoevaluación para fortalecer el aprendizaje continuo y la aplicación práctica de habilidades de regulación emocional en diversos escenarios.

Competencias

- Autoconciencia emocional y autorregulación en contextos de alta presión decisoria.
- Aplicación de técnicas de regulación emocional para mejorar el juicio y la toma de decisiones.
- Capacidad de reencuadre cognitivo para ampliar marcos interpretativos ante situaciones de alto impacto.
- Manejo de impulsos y demora de la gratificación para evitar decisiones precipitadas.
- Toma de decisiones ética y responsable bajo condiciones emocionales intensas.
- Comunicación asertiva y colaboración en equipos cuando surgen dilemas emocionales.
- Reflexión crítica y autoevaluación del proceso decisorio para aprendizaje continuo.

Requerimientos

- Participar activamente en prácticas de respiración, relajación y otras técnicas de regulación emocional.
- Aplicar las estrategias de reencuadre cognitivo y manejo de impulsos en situaciones simuladas de alto impacto.
- Realizar ejercicios de autorregulación durante actividades en equipo y debates sobre casos decisorios.
- Mantener un diario de prácticas y reflexiones sobre la regulación emocional en decisiones reales.
- Entregar evidencias de aprendizaje (casos, registros, reflexiones y rúbricas) dentro de las fechas establecidas.
- Participar en foros y sesiones de retroalimentación para enriquecer el aprendizaje y la aplicación práctica.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación de sesgos emocionales y contextos cotidianos

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos 4 sesgos emocionales comunes y describir ejemplos prácticos correspondientes.
- Describir contextos cotidianos donde emergen sesgos emocionales y señalar señales que indiquen su presencia.
- Analizar brevemente por qué estos sesgos pueden afectar la calidad y efectividad de una decisión en contextos diarios.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Definición y alcance de sesgos emocionales

1. Concepto de sesgo emocional y diferenciación de sesgos cognitivos.
2. Origen de las emociones y su influencia en preferencias y juicios.
3. Impacto general de los sesgos en la toma de decisiones.

2. Tema 2: Sesgos emocionales comunes

1. Efecto de afecto y sesgo de confirmación.
2. Sesgo de disponibilidad y sesgo de anclaje emocional.
3. Efecto halo y sesgo de optimismo/pesimismo.

3. Tema 3: Contextos de la vida diaria

1. Decisiones de compra y consumo.
2. Relaciones interpersonales y juicios sociales.
3. Salud, seguridad y bienestar personal.

Actividades

• Actividad 1: Observación de sesgos en decisiones simples

Descripción: En parejas, observar decisiones cotidianas cercanas e identificar posibles sesgos. Redactar un informe breve que describa el sesgo, el contexto y la consecuencia esperada. Puntos clave: reconocimiento de sesgos, relación entre emoción y decisión, propuestas de mejora.

• Actividad 2: Diario de decisiones

Descripción: Mantener un diario semanal de al menos 3 decisiones, identificando sesgos y evaluando si hubiera sido posible aplicar una pausa o revisión de evidencia. Aprendizajes: reconocimiento metacognitivo y plan de acción para futuras decisiones.

• Actividad 3: Análisis de un caso corto

Descripción: Analizar un caso breve (texto o video) donde un sesgo emocional influye en el resultado. Debatir en grupo y proponer alternativas sin sesgos. Aprendizajes: análisis crítico, empatía y habilidades de argumentación.

Evaluación

- Identificación y clasificación de sesgos en los ejemplos y casos presentados.
- Calidad del análisis y justificación de los sesgos detectados en cada caso.
- Participación y calidad de reflexión en las actividades de observación y diario de decisiones.

Unidad 2: Unidad 2: Análisis de casos prácticos y reconocimiento de sesgos

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar casos prácticos identificando sesgos emocionales presentes y su origen emocional.
- Evaluar el impacto de esos sesgos en la calidad y efectividad de la decisión tomada en el caso.
- Explicar cómo la comprensión de los sesgos puede orientar decisiones más informadas y equilibradas.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Metodologías de análisis de casos

1. Herramientas para desglosar casos y detectar sesgos emocionales.
2. Análisis marco-juicio y secuencia de toma de decisiones.
3. Roles de observadores y registradores de sesgos.

2. Tema 2: Reconocimiento de sesgos en casos

1. Identificación de sesgos específicos en escenarios narrados.
2. Correlación entre emociones y decisiones reportadas.
3. Ejemplos de sesgos recurrentes en distintos contextos.

3. Tema 3: Evaluación del impacto en la calidad de la decisión

1. Indicadores de calidad de decisión (justificación, evidencia, resultados).
2. Consecuencias a corto y largo plazo de sesgos no controlados.
3. Relación entre sesgo y rendimiento/resultados.

Actividades

• Actividad 1: Análisis de casos en grupo

Descripción: En equipos, analizar un caso práctico proporcionado, identificar sesgos emocionales y presentar una síntesis con evidencia. Puntos clave: detección precisa, vínculo entre emoción y decisión, alternativas sin sesgos.

• Actividad 2: Comparación de decisiones

Descripción: Estudiar dos versiones de una decisión similar (con y sin sesgos) y comparar resultados y procesos.

Aprendizajes: entendimiento de costos de sesgo y beneficios de decisiones estructuradas.

• Actividad 3: Informe de caso

Descripción: Elaborar un informe individual analizando un caso proporcionado, explicando sesgos detectados, impacto y recomendaciones para reducir sesgos en futuras decisiones.

• **Actividad 4: Debate guiado**

Descripción: Participar en un debate donde se argumente desde perspectivas distintas para contrarrestar sesgos.

Aprendizajes: habilidades metacognitivas y apertura a otras perspectivas.

Evaluación

- Identificación de sesgos en cada caso y claridad de su origen emocional (objetivo general).
- Calidad del análisis y la justificación de la evaluación del impacto en la decisión.
- Participación en actividades de grupo y presentación de conclusiones con evidencia adecuada.

Unidad 3: Estrategias para mitigar sesgos emocionales en decisiones cotidianas

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar pausas deliberadas antes de decidir en situaciones relevantes.
- Realizar revisión de evidencia y contraste de fuentes para apoyar decisiones.
- Involucrar perspectivas distintas y realizar deliberaciones para enriquecer el juicio.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Pausa reflexiva y reglas simples

1. Cuándo y cómo incorporar una pausa en decisiones simples y complejas.
2. Técnicas básicas de pausa y reflexión rápida.
3. Beneficios de la pausa para reducir sesgos inmediatos.

2. Tema 2: Revisión de evidencia y fuentes

1. Qué evidencias buscar y cómo evaluarlas críticamente.
2. Cómo comparar fuentes y evitar sesgos de confirmación durante la revisión.
3. Metodologías simples para tomar decisiones basadas en evidencia.

3. Tema 3: Consulta de perspectivas distintas

1. Deliberación con interlocutores diversos y manejo de sesgos de grupo.
2. Estrategias para incorporar opiniones contrarias de forma constructiva.
3. Plan de acción para integrar distintas perspectivas en la decisión final.

Actividades

- **Actividad 1: Pausa estructurada en una decisión real**

Descripción: En parejas, seleccionar una decisión cotidiana y aplicar una pausa estructurada de 5 minutos. Registrar el proceso y las posibles reconsideraciones que surjan. Aprendizajes: reducción de impulsividad y mayor claridad.

- **Actividad 2: Revisión de evidencia**

Descripción: Buscar y evaluar dos fuentes distintas sobre un tema relevante para la decisión. Elaborar una síntesis de respaldo y una recomendación basada en evidencia. Aprendizajes: habilidades de verificación y evaluación de calidad de la información.

- **Actividad 3: Perspectivas distintas**

Descripción: Realizar un debate breve con al menos dos perspectivas opuestas sobre una decisión cotidiana. Documentar los argumentos y cómo se incorporaron en la decisión final.

- **Actividad 4: Plan de mitigación personal**

Descripción: Crear un plan personal de cómo aplicar estas estrategias en futuras decisiones de la vida diaria. Aprendizajes: planes prácticos y compromiso de aplicación.

Evaluación

- Demostración de una pausa efectiva y reflexión de cambios en la decisión (objetivo general 1).
- Calidad de la revisión de evidencias y la capacidad de tomar decisiones basadas en información verificada (objetivo general 2).
- Grado de inclusión de perspectivas distintas y la claridad de la deliberación (objetivo general 3).

Unidad 4: Unidad 4: Regulación emocional ante decisiones de alto impacto

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales emocionales de alto impacto durante el proceso decisorio.
- Aplicar técnicas de respiración y relajación para gestionar la arousal emocional.
- Practicar el reencuadre cognitivo y el manejo de impulsos para mantener decisiones razonadas.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Señales de alta intensidad emocional

1. Reconocer cuándo las emociones son desproporcionadas con respecto a la situación.
2. Identificar síntomas físicos y cognitivos que acompañan la emoción intensa.
3. Impacto de estas señales en la toma de decisiones.

2. Tema 2: Técnicas de respiración y regulación

1. Ejercicios de respiración diafragmática y respiración 4-7-8.
2. Prácticas cortas de relajación y atención plena para reducir la reactividad emocional.
3. Guías para integrar estas técnicas en momentos de decisión.

3. Tema 3: Reencuadre y manejo de impulsos

1. Reencuadre cognitivo para cambiar interpretaciones emocionales de la situación.
2. Estrategias para posponer impulsos y evaluar opciones con claridad.
3. Desarrollo de un plan de acción para decisiones de alto riesgo.

Actividades

- **Actividad 1: Práctica de respiración en situaciones simuladas**

Descripción: En parejas, simular una decisión de alto impacto y aplicar ejercicios de respiración para reducir la arousal. Registrar efectos y sensaciones. Aprendizajes: control fisiológico y claridad mental.

- **Actividad 2: Reencuadre de situaciones desestabilizadoras**

Descripción: Tomar una situación emocionalmente cargada y practicar un reencuadre cognitivo para generar una interpretación alternativa más equilibrada. Aprendizajes: flexibilidad cognitiva y reducción de juicios precipitantes.

- **Actividad 3: Manejo de impulsos en decisiones simuladas**

Descripción: Realizar una simulación donde el impulso empuje a decidir rápidamente. Usar una regla de demora y evaluación de opciones. Aprendizajes: autorregulación y toma de decisiones deliberada.

- **Actividad 4: Registro de progreso emocional**

Descripción: Mantener un diario breve de respuestas emocionales ante decisiones de alto impacto durante la semana y analizar mejoras. Aprendizajes: autoconciencia y monitorización de estrategias.

Evaluación

- Demostración de regulación emocional mediante la aplicación de técnicas de respiración y reencuadre en simulaciones de alto impacto.
- Capacidad para identificar señales emocionales y usar estrategias de manejo de impulsos en situaciones de alto riesgo real o simulado.
- Calidad de las reflexiones del diario y su relación con la mejora en futuras decisiones.