

EL ARTE DE DECIDIR: EXPLORANDO LA PSICOLOGÍA DETRÁS DE NUESTRAS ELECCIONES

Introducción:

Este curso ofrece una inmersión en los intrincados procesos mentales que subyacen a nuestras decisiones cotidianas. Desde elegir qué desayunar por la mañana hasta tomar decisiones financieras importantes, nuestra mente está constantemente en acción. En este curso, exploraremos los fundamentos de la psicología de la decisión, los sesgos cognitivos que influyen en nuestras elecciones y las estrategias para tomar decisiones más efectivas en todos los ámbitos de la vida.

Objetivos:

1. Comprender los procesos cognitivos involucrados en la toma de decisiones.
2. Identificar y analizar los sesgos cognitivos comunes que afectan nuestras elecciones.
3. Explorar el papel de las emociones en la toma de decisiones y aprender estrategias para gestionarlas.
4. Analizar cómo la influencia social y cultural impacta en nuestras decisiones.
5. Aplicar los conocimientos adquiridos para mejorar la toma de decisiones en diferentes contextos, como la educación, el trabajo y la vida personal.
6. Reflexionar sobre el futuro de la psicología de la decisión y su relevancia en el mundo actual.
7. Fomentar la curiosidad y el pensamiento crítico en relación con el proceso de toma de decisiones.

Metodología:

La metodología empleada en este curso será teórico-práctica, combinando la exposición de aspectos teóricos por parte del profesor con actividades prácticas para fortalecer la comprensión y aplicación de los conceptos aprendidos.

1. Exposición teórica y recursos audiovisuales: El profesor presentará los aspectos teóricos pertinentes a través de explicaciones claras y el uso de medios audiovisuales para enriquecer la comprensión de los temas tratados.
2. Debate abierto y participación: Cada tema incluirá una serie de cuestiones que serán sometidas a debate abierto, moderado por el profesor, con el objetivo de fomentar la participación de los alumnos y promover el intercambio de ideas y perspectivas.
3. Lecturas y materiales complementarios: Con el fin de profundizar en los temas tratados, se proporcionarán a los alumnos lecturas y/o apuntes relacionados con el tema de debate con suficiente antelación. Estos materiales servirán como base para enriquecer las discusiones en clase y fortalecer el entendimiento de los conceptos presentados.
4. Actividades prácticas y ejercicios: Los alumnos realizarán una serie de actividades y ejercicios prácticos relacionados con la temática abordada en cada sesión. Estas actividades permitirán aplicar los conocimientos teóricos adquiridos, promoviendo así un aprendizaje significativo y la consolidación de las habilidades conceptuales.

Mediante esta metodología teórico-práctica, se busca proporcionar a los alumnos una experiencia de aprendizaje dinámica y enriquecedora, que les permita no solo comprender los conceptos teóricos, sino también aplicarlos de manera efectiva en diferentes contextos y situaciones.

UNED Sénior 2024-2025

Horario:

Grupo de mañana: miércoles, de 11:30 a 13:15 h. (durante el primer cuatrimestre)

Grupo de tarde: jueves, de 16:00 a 17:45 H. (durante el primer cuatrimestre)

Programa:

Módulo 1: Introducción a la psicología de la decisión

- Fundamentos de la psicología de la decisión
- Importancia de comprender cómo tomamos decisiones en la vida cotidiana
- Breve historia y desarrollo del campo

Módulo 2: Procesos cognitivos en la toma de decisiones

- Anatomía de una decisión: cómo nuestro cerebro procesa la información
- Teorías y modelos de toma de decisiones
- Factores que influyen en la toma de decisiones: emociones, experiencias pasadas, contextos sociales, entre otros

Módulo 3: Sesgos cognitivos y heurísticas

- Sesgos cognitivos comunes en la toma de decisiones
- Heurísticas y atajos mentales que utilizamos para simplificar la toma de decisiones
- Estrategias para reconocer y mitigar los sesgos cognitivos

Módulo 4: Emociones y decisiones

- El papel de las emociones en la toma de decisiones
- Influencia de las emociones positivas y negativas en nuestras elecciones
- Estrategias para gestionar las emociones y tomar decisiones más efectivas

Módulo 5: Influencia social y cultural

- Impacto de la presión social en nuestras decisiones
- Conformidad y obediencia: cómo afectan nuestras elecciones
- Diferencias culturales en la toma de decisiones

Módulo 6: Aplicaciones prácticas de la psicología de la decisión

- Diseño de entornos decisionales que fomenten la toma de decisiones saludables
- Aplicaciones en el ámbito educativo, laboral y personal
- Estrategias para mejorar la toma de decisiones en la vida cotidiana

Profesorado:

Óscar Landeta Rodríguez, Doctor en Psicología y profesor-tutor de UNED Bizkaia.