



CUJAM[®]

COMUNIDAD UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR



Universidad del Medio Ambiente y Ciencias Aplicadas

Comunidad Universitaria del Adulto Mayor

Pensamiento integral para la

*Solución de
conflictos*



951 170 2029
951 216 2670

Calzada Francisco I. Madero 111-B, Centro 68000
Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México



<https://www.facebook.com/wwwumacmx>
<https://www.facebook.com/cuam.oaxaca>



**Pensamiento integral
para la**

*Solución de
conflictos*

RUBÉN HERNÁNDEZ RUIZ

Curso-taller por videoconferencia

Inicio 1 de julio de 2021 - Mx\$800.00

5 sesiones - jueves de 19:00 a 20:30 horas

Informes

<https://www.cuam.info>
informes.cuam@gmail.com



951 170 2029
951 216 2670

Pre-inscripciones

<https://forms.gle/jjuekPFr39tyMwv76>



<https://www.facebook.com/wwwumacmx>
<https://www.facebook.com/cuam.oaxaca>



Pensamiento integral para la

*Solución de
conflictos*

Objetivo

Religar el pensar, sentir y expresarse para solucionar problemas, conflictos y crisis, con serenidad, coraje y sabiduría mediante la reflexión, energización y autorregulación.

Informes

<https://www.cuam.info>
informes.cuam@gmail.com



951 170 2029
951 216 2670

Pre-inscripciones

<https://forms.gle/jjuekPFr39tyMwv76>



<https://www.facebook.com/wwwumacmx>
<https://www.facebook.com/cuam.oaxaca>



Pensamiento integral para la

**Pensamiento integral
para la**

*Solución de
conflictos*

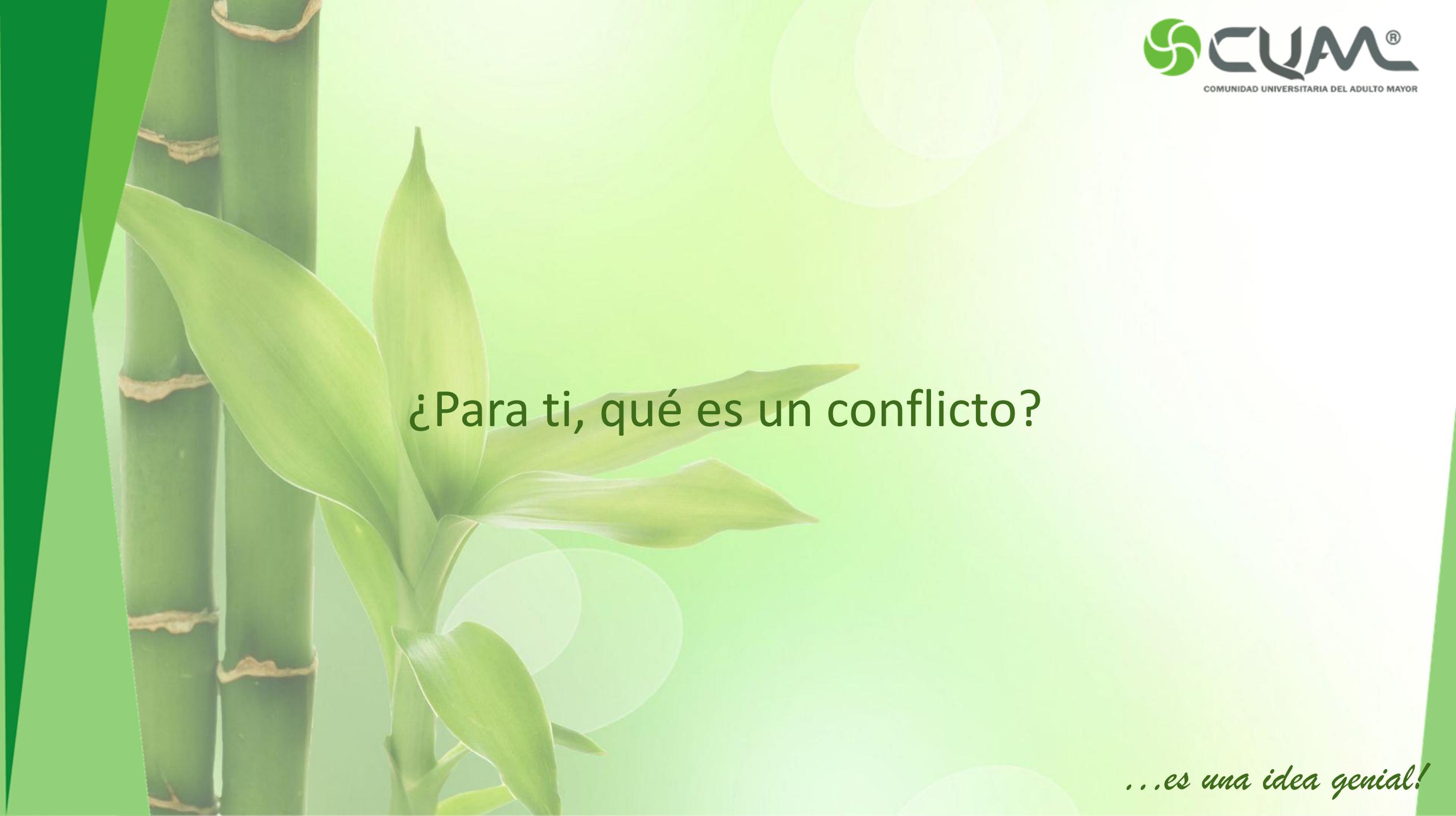
Programa

- **Problemas, conflictos y crisis**
- **Serenidad, coraje y sabiduría**
- **Percepciones, emociones y pensamientos**
- **Pausa para la reflexión, energización y autorregulación**
- **Atención enfocada, autoobservación y metacognición**



Presentación de los participantes
¿Cómo llego al curso?
¿Por qué decidí inscribirme al curso?
¿Cuáles son mis expectativas?

...es una idea genial!



¿Para ti, qué es un conflicto?

...es una idea genial!

Actividad

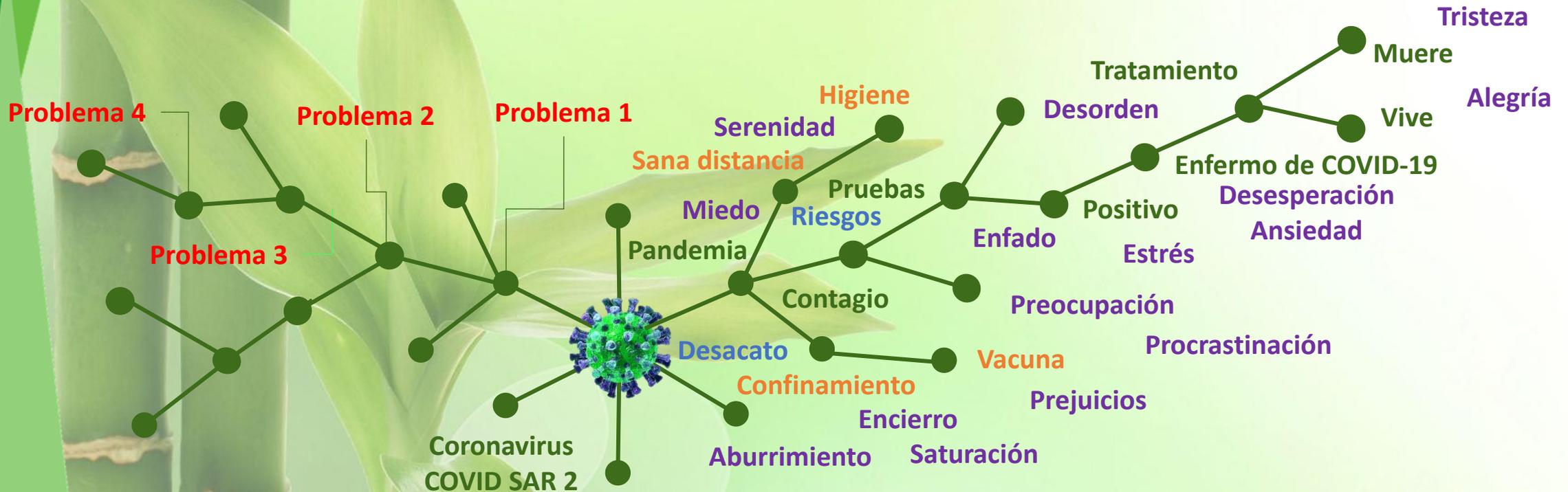
- Sigue las indicaciones, el gestor te mostrará un ejemplo de lo que hay que hacer.
- Toma una hoja de papel y dos o tres marcadores o lápices de colores.
- Coloca la hoja de manera horizontal.
- Dibuja al centro un Covid SARS-2
- Después, selecciona un color y dibuja ramificaciones saliendo del coronavirus. En el extremo de cada una dibuja un círculo pequeño.
- A un lado de cada círculo, coloca un problema que se haya originado a partir de la pandemia.
- De cada círculo deriva dos o tres rayos más y coloca el nombre de un problema derivado del anterior.
- Y así sucesivamente para cada rama.

...es una idea genial!

Contexto: Confinamiento por COVID-19

Situaciones problemáticas
SIMPLES - ESTRUCTURADAS

Situaciones problemáticas
COMPLEJAS – NO ESTRUCTURADAS



Mapa de la crisis (Extrínseco)

Mapa de mi crisis (Intrínseco)

- Selecciona un problema y sus emociones asociadas.
- ¿Es un conflicto para ti? ¿Con alguien más?
- Obsérvalo, ¿qué es?
- Descríbelo, ¿cómo es?
- Evalúalo, ¿qué tanto me afecta? ¿me siento bien con ese conflicto o quisiera resolverlo?
- ¿Cómo reacciono ante el conflicto? ¿me doy cuenta?
- ¿Y ahora que me doy cuenta, qué procede?

...es una idea genial!

- Una **situación problemática** es un conjunto de problemas y conflictos yuxtapuestos, imbricados o tejidos entre sí, que afectan desfavorablemente, de diversas maneras e intensidades, los entornos, contextos, ambientes y relaciones de las personas.
- Un **problema** es una situación extra personal no deseada, sea científica, tecnológica o social, de efectos desfavorables para la intencionalidad de los sujetos.
- Un **conflicto** es una situación biopsicosocial, intra y/o interpersonal no deseada, de efectos desfavorables para los sujetos.

...es una idea genial!

- Cuando la gente se conflictúa con ella misma el conflicto es **intrapersonal**, cuando lo hace con otras personas es **interpersonal**.
- Frecuentemente los conflictos se derivan y vienen acompañados de problemas, o viceversa, los problemas se derivan y vienen acompañados de conflictos; son recursivos, uno existe por el otro.
- Una **crisis** es un problema o conflicto que se ha complicado por no haberse previsto o resuelto oportunamente.
- Normalmente todo profesionalista se prepara para prever, resolver y proyectar soluciones de problemas disciplinares, teóricos o prácticos.
- También deberían prepararse para resolver conflictos y problemas interdisciplinares.

...es una idea genial!

- Enfrentar es sinónimo de **afrentar**. Sin embargo, aquí se entenderá afrontar como **accionar en vez de reaccionar**, actuar para resolver y solucionar en vez de darse de topes con el problema, conflicto o crisis.
- Para analizar y solucionar problemas, conflictos y crisis se recomienda **reaprender a religar** el pensar, sentir y expresarse para tomar consciencia del ser, estar y actuar en el ámbito de gestión.
- La religación se logra al observar, autoobservar, dejarse observar, enfocar la atención, mantener la conexión, hacer metacognición, **autorregular el comportamiento y gestionar el análisis y la solución**.
- Los problemas, conflictos o crisis pueden ser **conocidos** o **desconocidos**, si son conocidos es probable que se tenga alguna solución derivada de un evento anterior; si son desconocidos habrá que crear o inventar su solución.

...es una idea genial!

Hagamos una Pausa para la Reflexión, Energización y Autorregulación.

Pausa para la energización y autorregulación

- Siéntate cómodamente
- Relaja todo tu cuerpo
- Toma conciencia de tu respiración y pulso
- Toma agua
- Come frutas y verduras
- Canta, danza, ríe
- Haz ejercicio moderado
- Realiza otra actividad
- Descansa, duerme

...es una idea genial!

Pausa para la Reflexión y Autorregulación

*¿Cómo me he sentido?
¿Mis actitudes,
decisiones y acciones
han sido relevantes y
pertinentes?, ¿qué he
logrado?
¿Y ahora que me he
dado cuenta, qué puedo
mejorar en mi ser, estar
y actuar en el mundo?*

...es una idea genial!



COMUNIDAD UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR

Contacto

 (951) 50 11 335

 951 235 11 97

 CUAM

Calzada Francisco I. Madero #111-B, Centro, Oaxaca