

La meditación mindfulness y su implicación en los conflictos familiares

Mindfulness meditation and its involvement in family conflicts

Fabiola Selene Alavez Guzmán

Universidad Autónoma de Guadalajara, México

fsag_85@hotmail.com

Resumen

Este artículo tiene como objetivo analizar el impacto que puede tener en la solución de conflictos familiares el uso de la meditación *mindfulness*. Para su elaboración, se estudiaron libros, artículos científicos, informes y páginas web oficiales de instituciones que utilizan la meditación en sus procesos de enseñanza-aprendizaje. Se trata de una investigación con enfoque múltiple: cualitativo, descriptivo, correlacional y deductivo. Se transitará por las formas en que se desarrollan los conflictos familiares para conocer la manera en que puede intervenir este tipo de meditación en la solución de problemas bajo un entorno pacífico, con imparcialidad, flexibilidad y simplicidad, voluntariedad, confidencialidad, información, equidad y honestidad.

Los resultados de esta investigación arrojan que la meditación *mindfulness* permite que el ser humano pueda encontrar las razones de su actuar y dar con una serie de decisiones que lo lleven a controlar sus emociones, reducir el estrés y aumentar la productividad. Asimismo, que una práctica regular de esta meditación auxilia a abrir puertas creativas en el cerebro. La resolución de problemas puede ser más accesible e inventiva al aprender a enfocar la mente.

Palabras clave: conflicto, meditación, *mindfulness*.

Abstract

This article aims to analyze the impact that can generate in the solution of family conflicts the use of Mindfulness meditation. For the preparation of this work, books, scientific articles, reports and official websites of institutions that use meditation in their teaching-learning processes had been studied. The type of research is descriptive, correlational, predictive and deductive. We will know the way in which the family conflict develops to know how Mindfulness meditation can intervene in the search for the solution of the conflict under a peaceful environment, with impartiality, flexibility and simplicity, voluntariness, confidentiality, information, fairness and honesty.

The results of this research show that Mindfulness meditation allows the human being to find the reasons for his actions and decisions in order to control his emotions, reduce stress and increase productivity. A regular practice of meditation helps to open creative doors in the brain. By learning to focus the mind, problem solving becomes more creative and new ideas emerge.

Keywords: conflict, meditation, mindfulness.

Fecha Recepción: Enero 2018

Fecha Aceptación: Mayo 2018

Introducción

El conflicto siempre ha estado ligado al desarrollo de las sociedades. Desde que el ser humano se agrupó para vivir en comunidad ha tenido que concertar, mediar y acordar normas de convivencia. Por lo que el desacuerdo, algo inherente a las relaciones humanas, no siempre debe ser vinculado con la violencia, pues en ocasiones puede dar pie al progreso, sobre todo cuando el diálogo y la intervención de un tercero imparcial genera las condiciones necesarias para signar acuerdos de manera pacífica entre las partes.

Desde la célula más pequeña en la sociedad, que es la familia, hasta los asuntos internacionales afectan las emociones, intereses y necesidades de las partes que intervienen en un conflicto. Para que este pueda ser resuelto, los problemas que lo originaron tienen

que ser discutidos y consensuados. Y es en este punto donde los métodos alternos de solución de conflictos ofrecen la posibilidad de llegar a un común acuerdo al usar principios de voluntariedad y respeto en todo momento.

No hay que olvidar que desde el punto de vista emocional, el conflicto representa una pérdida del equilibrio. Sin embargo, el ser humano ha encontrado los mecanismos e instrumentos para recuperarse de dicho desajuste y encontrar la paz. En otras palabras, el ser humano ha aprendido a trascender el desequilibrio. Se dice que la convivencia humana se manifiesta de tres maneras distintas:

- En su relación cuerpo-mente.
- Las relaciones sociales.
- La psique o alma.

Como se puede observar, las relaciones están intrínsecamente vinculadas con el cuerpo humano y su balance. Por lo tanto, cuando se está en desequilibrio emocional y físico, en ocasiones el cuerpo lo manifiesta por medio de la enfermedad: símbolo de discrepancia, de la lucha interior, de la ausencia de armonía corporal y mental. Ante ello, la meditación ofrece una herramienta para recuperar la unidad y el equilibrio vital. Así, pues, frente a un conflicto social, la meditación se presenta como un camino para encontrar soluciones creativas y equitativas que permitan relaciones sociales equilibradas y complementarias (Palou, 2006).

La meditación representa un proceso de transformación personal, de crítica y cuestionamiento de las limitaciones culturales y sociales con las que el ser humano carga, por lo que se puede decir que busca la propia verdad creadora. Sin embargo, para el uso de la meditación en los conflictos no existe un solo camino; más bien existen diversas técnicas de meditación que permiten a las partes involucradas razonar con el fin de comprender la situación y afrontarla con sabiduría. De este modo, cuando encuentran la paz interior, los involucrados están en posibilidades de llegar a un acuerdo de manera razonada promoviendo así la paz social: la práctica meditativa se vuelve una herramienta fundamental (Universidad Alberto Hurtado, 2013).

El conflicto está latente en todo ámbito, ya sea comunitario, escolar o penal; en cuanto al entorno familiar, para muchos no es menos estresante. Sin duda, las presiones conducen al estrés y a la ansiedad, estados que terminan por afectar las relaciones interpersonales. Todo lo anterior crea un clima que genera fricciones al interior del núcleo familiar. Por ello, muchos centros de atención emocional han incluido dentro de sus prácticas la meditación.

En este sentido, instrumentos como el *mindfulness* generan beneficios para el desarrollo del cerebro productivo. Esta es una práctica que transporta el enfoque de la mente al cuerpo y la respiración con el fin de auxiliar a optimizar la concentración. Los efectos de la meditación intervienen en todas las decisiones tomadas a lo largo del día del trabajador, tal y como la alimentación, la forma de realizar tareas en el área laboral o las maneras de pasar horas de ocio. Al otorgarle al cerebro un entrenamiento, se aprende a mantenerse enfocado y concentrado. Es de esta manera que la meditación *mindfulness* ofrece una herramienta en el manejo de conflictos (Maldonado, 2017). Con lo antes expuesto, el presente artículo tiene como objetivo analizar el impacto que puede generar en la solución de conflictos familiares el uso de este tipo de meditación.

Materiales y método

El método de la presente investigación es inductivo; se generan conclusiones a partir de instrumentos como la observación. Es una forma de analizar el fenómeno al prestar atención a las causas de manera particular (Dávila, 2006). Por medio de la observación, en consecuencia, se pretende conocer la manera en que puede incluirse la meditación en la solución de conflictos familiares.

Por su parte, el enfoque utilizado es el cualitativo: admite percibir el complejo mundo de la experiencia desde la perspectiva de los que interceden en ella. En este enfoque, la indagación es inductiva, ya que se exploran respuestas a cuestiones que se centran en la experiencia social, la forma en que nace y cómo da significado al ser humano (Universidad de Jaén, 2006).

Por último, el tipo de investigación es también descriptivo. Por medio del análisis de cómo se puede incluir la meditación *mindfulness* en la solución de conflictos familiares, se pueden generar conclusiones sobre sus beneficios y áreas de oportunidad (Fernández, Pilar y Hernández, 1991).

Para la selección de métodos, teorías y herramientas de investigación se analizaron libros y artículos científicos acerca del conflicto y esta práctica meditativa en particular.

Una aproximación a las particularidades del conflicto

Los conflictos surgen a partir del desarrollo de acciones que tienen incompatibilidad, que generan diversas sensaciones. Por ello, dan respuesta a un estado emotivo que ocasiona tensiones, frustraciones; se origina por la diferencia entre conductas, la interacción social, familiar o individual.

Al conflicto se le conceptualiza como un estado de emoción que genera dolor, debido a una rigidez entre ambiciones opuestas y contradictorias que causa desalientos entre las personas y grupos de la sociedad, y en donde se origina una resistencia y una interacción reflejada muchas ocasiones en el estrés, una forma muy común de percibirlo. El conflicto, conjuntamente, puede resultar de la incompatibilidad entre conductas, fines, conocimientos o aficiones entre personas con fines distintos.

Asimismo, es un proceso interaccional que se transforma, que deja a los participantes estáticos ante el problema a resolver. De acuerdo con Fuquen (2003, pág. 267):

El conflicto se construye en forma recíproca entre dos o más partes que pueden ser personas, grupos grandes o pequeños, en cualquier combinación; en esta situación predominan interacciones antagónicas sobre las interacciones cooperativas, llegando en algunas ocasiones a la agresión mutua, donde quienes intervienen lo hacen como seres totales con sus acciones, pensamientos, afectos y discursos.

Como ya también se mencionó, se trata de un procedimiento inherente a la sociedad en el que diversos individuos luchan, unos contra otros, cada uno con percepciones distintas de la realidad. Es una disputa entre grupos interdependientes que observan fines desacordes, recursos escasos o sentimientos contradictorios.

El conflicto debe detectarse, abordarse y solucionarse; requiere, sin lugar a dudas, de un manejo adecuado. Según Fuquen (2003), en los involucrados en un problema de esta índole deben suscitarse las siguientes actitudes para arribar a acuerdos:

- Dar por aceptada el estado natural de los seres humanos y la cadena de conflictos para estudiarlos y poderlos sobrellevarlos y asumirlos como un reto.
- Afrontar y manipular el conflicto en vez de evadirlo.
- Admitir que todos tienen posturas diferentes.
- Instruirse para conversar sin incitar la polémica.
- Concebir a los sujetos y no adjudicarse una postura defensiva.
- Promover la cualidad de ganar-ganar.
- Prescindir de la agresividad

La solución de un conflicto debe iniciar con el fundamento de que este tiene muchas funciones y valores positivos. Provoca interés e indagación, es el nacimiento de la transformación personal y social, así como vigoriza el establecimiento de las identidades tanto individuales como grupales.

El conflicto muestra nuevos panoramas de los fenómenos sociales y mejores modos de responder a los problemas, a construir mejores relaciones y más duraderas, a conocer a los seres humanos en su interior. Una vez que los participantes se benefician de una resolución de conflictos positiva aumenta la probabilidad de que logren más soluciones positivas en el futuro. Pero, obviamente, el conflicto también puede adoptar rumbos destructivos, encaminar a los involucrados a círculos viciosos que perpetúen relaciones antagónicas y hostiles.

La definición personal del conflicto se obtiene de la información que el entorno familiar, escolar, laboral y los medios de comunicación proporcionan, sumado a la experiencia propia del ser humano. Además, estas mismas fuentes afectan la manera en que se responde ante una situación de este tipo. Por lo tanto, los resultados pueden ser negativos o positivos (Alzate, 2010).

Por otro lado, a lo largo de la historia, se ha teorizado sobre diversas propuestas respecto a los estilos de gestión o afrontamiento de los conflictos, comenzando por la

diferenciación entre *cooperación* y *competitividad*. Siguiendo esta vez a Gomez (2013), el conflicto debe ser resuelto a partir de dos pilares:

- La asertividad: alusiva al valor o medida en que el individuo pretende compensar sus oportunos intereses.
- La cooperación: referida a la escala de valor en que el ser humano busca satisfacer los intereses de otro,

De allí, la importancia de conocer la reacción de los individuos ante un conflicto, de cómo las personas buscan solucionarlo, ya que el grado de estrés es diferente en cada involucrado. El conflicto siempre persistirá y podrá aparecer en cualquier momento, sin embargo, la forma en que se aborda hace la diferencia al momento de su resolución.

La inteligencia emocional, un instrumento a favor del uso de la razón

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de los individuos de concebir, juzgar, reconocer y alterar estados emocionales tanto internos como externos. En la inteligencia emocional las conmociones tienen que dirigirse y nivelarse. Es la experiencia para percibir y tutelar a los hombres y mujeres y actuar sabiamente en las relaciones humanas. Según Olguín (2017), se tienen las siguientes habilidades emocionales:

- Cognición de las propias emociones: es ineludible equiparar las propias emociones al valorar las situaciones pasadas; esto implica una primaria inteligencia emocional. Diferenciar una emoción mientras está sucediendo es parte de una inteligencia emocional avanzada.
- Conducción de las emociones: la capacidad de reconocer los impulsos para adecuarlos a un objetivo.
- Capacidad de automotivación: desarrollar la capacidad de entusiasmarse con lo que tenemos que hacer para poder llevarlo a cabo de la mejor manera, al mismo tiempo que se logra aplacar otros impulsos.
- Empatía: aptitud para reconocer las emociones en los demás.
- Manejo de las relaciones.

Cabe destacar que la inteligencia emocional es un constructo que surge con Salovey y Mayer en 1990 y se difunde con Goleman en 1995 (Bisquerra, 2018).

Algunos conflictos entre personas pueden afectar al cumplimiento de sus metas o a la relación entre ellas. Se asocian a emociones negativas, a percepciones falsas o estereotipos, o a errores de comunicación. Pero mientras el conflicto se resuelve, surge una oportunidad de aprendizaje que nos conduce al crecimiento personal (Hernández, 2017).

En síntesis, el conflicto es algo que surge de forma cotidiana; una situación muy frecuente en nuestras vidas. Se puede intentar evitarlos, ignorarlos, negarlos o enfrentarlos de manera violenta, pero también pueden ser aprovechados para salir enriquecidos de la experiencia del desacuerdo. Comprender la situación, conocer las emociones que genera, las posibilidades de solución, la motivación para el cambio, generar empatía, así como el autocontrol y unas habilidades sociales eficaces son parte de la inteligencia emocional (Hernández, 2017).

No cabe duda que los conflictos tienen un fuerte elemento sentimental. En lo que respecta a las empresas u organizaciones, estos se muestran tanto de forma abierta y expresa como, en otras ocasiones, de manera subyacente (Caraballo, 2016).

La inteligencia emocional es por mucho el mejor determinante del triunfo competitivo, en el sentido de predecir qué clase de trabajo eres capaz de mantener. Por ello es importante manejar y controlar las emociones, así como las relaciones con los demás.

La inteligencia emocional, por último, debe trabajar en conjunto con otras funciones mentales y cognitivas, pues no puede funcionar de manera aislada. Además, tiene una relación interdependiente con la inteligencia intelectual (Ruiz, 2017).

La neurociencia y las organizaciones

El cerebro es el órgano del cuerpo encargado de controlar el comportamiento. Sin duda es necesario estudiar los mecanismos a nivel neuronal relacionados con el liderazgo y la organización empresarial, ya que, de igual forma, sirve para desarrollar el aprendizaje y el crecimiento de las actividades cognitivas del ser humano. En este sentido, existen líderes resonantes que tienen un alto grado de inteligencia emotiva y, por tanto, una alta ventaja para relacionarse con quienes lo rodean; por otro lado, los líderes disonantes tienden a trabajar a partir de la autoridad que ejercen, con una distancia social marcada.

Otro concepto relacionado con este tema es de la *competencia social*, la cual produce una ventaja emotiva, cognitiva y de comportamiento necesario para una adaptación social. La empatía, por su parte, es el procedimiento por el cual el ser humano comprende y da respuesta a las emociones que emanan de otras personas (Denken, 2013).

Por último, ligado al poder mental y cognitivo del ser humano, se encuentra la espiritualidad, la cual es individual y personal. Es una creencia básica de que existe un poder supremo que gobierna el universo. La espiritualidad se concibe como una fuente primordial que provee de significado y propósito. En las organizaciones, este concepto puede ser aplicado para fomentar valores que lleven a una sana convivencia (Robles, 2005).

Resultados

En ocasiones el entorno familiar que hoy en día permea provoca trastornos a nivel mental que se reflejan en una pérdida del autoestima y del vínculo afectivo. En este sentido, los trastornos por ansiedad, por ejemplo, se caracterizan por la tensión, la inquietud, la preocupación y la hiperactividad del sistema nervioso central. Ante tales efectos, la práctica de la meditación es una estrategia que regula el funcionamiento del organismo y que, consecuentemente, en la actualidad está tomando mayor interés como parte de las ciencias de la salud mental y la psiquiatría. Esto se debe en parte a que la meditación puede ayudar a disminuir los niveles de alerta del cuerpo y a atenuar los síntomas de ansiedad en diversos trastornos, como la ya citada ansiedad (Krisanaprakornkit, 2008).

La meditación, como es bien sabido, es parte esencial de la cultura oriental. Sin embargo, hoy en día, en el mundo occidental se está adoptando el uso de estos métodos debido a los beneficios que ha traído a la salud humana. En el control y la disminución del estrés, primordial pero no exclusivamente, la meditación ha tomado gran importancia. Teniendo en cuenta lo aquí mencionado, la ciencia médica ha realizado en los últimos años investigaciones sobre esta disciplina. La meditación trae en favor de la salud una serie de beneficios como cambios neurofisiológicos, remedio al dolor psicofísico, regulación emocional, restablecimiento en vínculos sociales y bienestar personal, entre otros (Reboiras y Grzona, 2015).

Cabe aclarar que la meditación es un entrenamiento mental que despierta los pensamientos positivos y ayuda a revelar la verdadera realidad de quienes rodean, entre ellos los integrantes del núcleo familiar, razones por las cuales se recomienda que se practique de forma habitual en la vida cotidiana. En esa misma línea, Brach (2012) menciona que su práctica se vincula con la sabiduría y que, por lo tanto, debe ser promovida.

La meditación *mindfulness*, por su parte, tomó popularidad una vez que, en 1979, Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts tomara a un grupo de pacientes desahuciados por la medicina alopática para enseñarles la técnica meditativa que él había aprendido del maestro coreano Soen Sa Nin. El fin era ayudarlos a reducir el estrés, que, como se sabe, genera estragos cuando no se maneja adecuadamente. En la actualidad, el *mindfulness* se expande por el mundo con gran prestigio en el campo científico de la psicología, la medicina y la educación, entre otras ciencias.

Este tipo de meditación puede ser definido, de acuerdo a Jon Kabat-Zinn, como la práctica que cultiva la atención de un modo particular, con un fin en el momento presente y sin juzgar. Así, pues, se basa en la atención, el presente y no juzgar. La atención involucra la elección por parte de la mente, de forma clara y vívida, de uno o más objetos. El presente es este momento, el ahora, el hogar interno en el cual vivimos. El no juzgar es la ausencia de interpretaciones y valoraciones como bueno o malo, feo o bonito, conveniente o inconveniente.

Esta técnica forma parte de una concepción holística del ser humano, donde la mente no debe percibirse como separada del cuerpo físico.

El *mindfulness* utiliza con frecuencia la propia respiración. De acuerdo a esta técnica, la respiración apropiada y completa es aquella que utiliza el abdomen o el vientre para poder llenar a cabalidad los pulmones. En psicoterapia, esta técnica está tomando cada día más fuerza debido a sus excelentes resultados. Para utilizarla, el paciente debe tener una mente abierta y receptiva a la práctica, ya que, como se mencionó anteriormente, el practicante debe estar libre de prejuicios. Es importante mencionar que el psicólogo o psiquiatra que quiera aplicar el *mindfulness* con sus pacientes necesitará practicarlo él

primero, porque de lo contrario no sabrá de qué se trata y no podrá transmitir lo que desea (Acosta, 2014).

Esta meditación es conciencia, una conciencia que se despliega dando un cuidado concreto, sostenido, deliberado y sin juzgar el momento presente. Esta es una de las muchas formas de meditación, si se piensa en la meditación como algo en lo que el ser humano se compromete para regular sistemáticamente la atención y energía.

El entrenamiento en *mindfulness* ha demostrado ser muy eficaz en la reducción del estrés y los problemas médicos asociados a este, así como en aprender a vivir de un modo más eficaz y pleno con el dolor crónico, lo que ha terminado por incrementar la calidad de vida de ciertos pacientes (Kabat-Zinn, 2012).

A través de la historia, frente a conflictos que concluían en acciones destructivas, surgía el cuestionamiento sobre si hacer daño era parte de la naturaleza humana, o bien, si el desconocimiento del interior del individuo inhibía la comprensión y el desarrollo de las cualidades positivas y las habilidades sociocognitivas. Con esto en mente, en específico lo relacionado al desconocimiento interior de los individuos y sus consecuencias, desde hace miles de años se ha hecho hincapié en afirmaciones categóricas tales como “conócete a ti mismo”, “no hagas a los otros lo que no quieres que te sea hecho”, “solázate con todo lo bueno que le suceda a tus semejantes”. Tales preceptos convidan a que, en cualquier procedimiento de solución de conflictos, los individuos se conozcan mejor interiormente por medio del autoconocimiento. En ese sentido, las técnicas que facilitan el alcance de la comprensión integral, sistemática y holística del cerebro son las provenientes de las neurociencias y la psicología cognitiva, ya que ambas fuentes permiten transitar por el interior del ser, sin riesgos y con la oportunidad de dar un vuelco a la forma de autorelacionarse, con la intención de saber cómo resolver los conflictos internos, así como el modo de relacionarse unos con otros de la mejor manera y solucionar constructivamente los problemas que se suscitan y derivan de las diversidades, percepciones, emociones y sentimientos. Hoy en día, en la mayoría de los conflictos, se desconocen los pensamientos y las emociones de los participantes, lo que genera un ambiente no propicio para el diálogo, lo cual en ocasiones lleva a la discusión irracional. Esta psicología cognitiva se alimenta de la neurología y de las neurociencias en general para abrir espacio a la neurociencia

cognitiva, cuyo conocimiento es indispensable en la aplicación de mecanismos alternativos de solución de conflictos, ya que investiga los mecanismos responsables de los niveles superiores de la actividad del ser humano, como el pensamiento, la imaginación, el lenguaje; todo lo cual permite optimizar procesos de vital importancia, como el afrontamiento inteligente de conflictos, la resolución creativa de problemas y la maximización del capital intelectual en la toma de decisiones (Pesqueira, 2015).

Durante el conflicto familiar, es específico, se pueden identificar pensamientos y emociones propios que pueden fungir como distractores o ruidos de fondo debido a la falta de atención consciente, afectando las competencias y habilidades. Por lo tanto, se puede generar desinterés en la acción de escuchar de forma activa, así como en los prejuicios y en la falta de empatía. Estas barreras o distractores internos de los facilitadores no solo afectan la ética, sino la calidad del proceso de solución del conflicto familiar. En consecuencia, se pueden localizar enfermedades físicas o psicológicas, tal y como el estrés, la ansiedad, el insomnio y un alto grado de padecer el síndrome del quemado o *burnout*, por mencionar algunas (López, 2004).

La meditación *mindfulness*, como una técnica que puede aplicarse en la solución de conflictos familiares, es una experiencia meramente contemplativa. Se trata de observar sin valorar, aceptar la experiencia tal y como se da. Es una observación abierta e ingenua, ausente de crítica. Es una forma de estar abiertos al mundo sin prejuicios, a la experiencia sensorial, atentos a ella, sin valorarla o rechazarla (Vallejo, 2006).

Discusión

La meditación *mindfulness* ofrece la posibilidad de que, al ser practicada por los involucrados en un conflicto, estos puedan aclarar sus ideas, conceptos, referencias y comprender de mejor manera las causas y perspectivas del problema.

En México, muchos conflictos familiares han concluido en actos de violencia intrafamiliar y de género, por lo que se requiere de herramientas que permitan a las partes conocer a fondo el problema con la finalidad de que el diálogo permee en la relación afectiva y se erradique cualquier brote de imposición, daño o mal grave, ya que los sentimientos negativos pueden afectar la manera en que conciben el contexto.

En este sentido, la meditación *mindfulness* tiene un área de oportunidad, ya que, en la mayoría de los casos conflictivos, se afecta la salud emocional. En cuanto al uso de la meditación en la solución de conflictos familiares, esta se puede fundamentar en teorías como la de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la cual establece que la capacidad del individuo radica en el acceso a la propia vida sentimental, la gama propia de afectos o emociones: la capacidad para generar al instante discriminaciones entre estos sentimientos y, con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos para manipularlos como una forma de comprender y guiar la conducta individual. (Gardner, 2017).

Conclusiones

A modo de recapitulación, se puede mencionar que la psicología, y en específico la meditación *mindfulness*, tiene un área de oportunidad en el manejo del conflicto, pues permite a las partes conocerse al interior para poder dar paso a acuerdos razonados basados en la ética, el reconocimiento de la paz y la moral.

En este tenor, la inteligencia emocional juega un papel importante para que los estudiosos de la psicología apliquen métodos y técnicas durante el análisis de las causas y enfoques del conflicto.

La meditación *mindfulness*, por sus características, ofrece las herramientas para que los involucrados puedan juzgar racionalmente, sin caer en sentimientos negativos o prácticas que, en lugar de promover la paz, solo generan mayor violencia, no solo física, sino también emocional.

El tratamiento de los conflictos familiares debe promover un comportamiento más ético y civilizado de sus integrantes, que origine valores y significados compartidos, que devuelva a la familia el poder original de decidir sobre las cuestiones que afectan la vida de todos los integrantes nucleares. Los problemas que se resuelven por este tipo son principalmente los suscitados entre cónyuges, por ejemplo, la separación momentánea de estos y, en última instancia, el divorcio.

El *mindfulness* es una herramienta de apoyo para que el individuo pueda concentrarse con mayor facilidad. Al examinar sus sentidos y la respiración, es posible

alejarse los pensamientos y sentimientos del pasado y el futuro y ejercitar al cerebro para concentrarse en lo que está ocurriendo en el momento presente, lo que es de gran utilidad al momento de dar solución a los problemas que diariamente se suscitan alrededor de la familia, ya que el entorno en que esta se desarrolla puede generar fricciones emocionales que si no son tratadas pueden conllevar a la violencia.

Referencias

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo*. Santo Domingo, República Dominicana: Editora Búho.
- Alzate, R. (2010). *Teoría del conflicto*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
- Bisquerra, R. (2018). *Inteligencia emocional y su contexto*. Rafael Bisquerra. Recuperado de 2018, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional.html>.
- Brach, T. (2012). *Cómo Meditar: Una Guía Para la Práctica Formal*. Washington, Estados Unidos: Insight Meditation Community of Washington.
- Caraballo, C. (2016). *La Inteligencia Emocional en el Manejo de Conflictos Organizacionales*. Santo Domingo, República Dominicana: Universidad Iberoamericana.
- Dávila, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Revista de educación*, 12, 180-205.
- Denken. (2013). *Neurociencias y gestión empresarial*. Estados Unidos: Neocogita-Denken.
- Fernández, C., Pilar, L. y Hernández, R. (1991). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.
- Fuquen, M. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, (1), 265-278.
- Gardner, H. (2017). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.
- Gomez, G. (2013). *Conflicto en las organizaciones y mediación*. España: Universidad Internacional de Andalucía.

- Hernández, A. (13 de febrero del 2017). Resolver conflictos con inteligencia emocional. Ángeles Hernández. Psicología en salud. Recuperado de <https://angeleshernandez.com/2017/02/13/resolver-conflictos-con-inteligencia-emocional/>.
- Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness para principiantes. Barcelona, España: Kairós.
- Krisanaprakornkit, T., Krisanaprakornkit, W., Piyavhatkul, N. y Laopaiboon, M. (2008). Terapia de meditación para los trastornos por ansiedad. Oxford, Inglaterra: John Wiley & Sons.
- López, C. (2004). Síndrome Burnout. Revista Mexicana de Anestesiología, 27.
- Maldonado, M. (16 de junio del 2017). Cómo la meditación fomenta un cerebro productivo. Creatia Business. Recuperado de <https://creatiabusiness.com/la-meditacion-y-el-cerebro-productivo/>.
- Olguín, J. (2017). Inteligencia emocional. Grupo Elron de Orientación y Servicio. Recuperado de <http://www.grupoelron.org/autoconocimientoysalud/inteligenciaemocional.htm>.
- Palou, J. (2006). Mediación en conflictos: hacia un bumerán armónico. Polis, 14. Recuperado de <http://journals.openedition.org/polis/5204>.
- Pesqueira, J. (2015). El ser como objeto de estudio de la ciencia de la mediación. La ciencia de la mediación, 37-56.
- Reboiras, F. y Grzona, E. (2015). Prácticas meditativas para la reducción del estrés: El bienestar como competencia de los profesionales de la salud. Rev. Hosp. Ital. B.Aires, 35(1), 1-5.
- Robles, E. (2005). Implicaciones De La Espiritualidad En Administración De Empresas. San Juan, Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico.
- Ruiz, J. (27 de diciembre del 2017). Cuatro verdades de la inteligencia emocional. Forbes. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/cuatro-verdades-de-la-inteligencia-emocional/>
- Universidad Alberto Hurtado. (07 de agosto de 2013). Coloquio “Meditación y Conflicto Social, la experiencia Tailandesa desde el Movimiento Peace Revolution”. Universidad Alberto Hurtado. Recuperado de

<http://psicologia.uahurtado.cl/2013/08/coloquio-meditacion-y-conflicto-social-la-experiencia-tailandesa-desde-el-movimiento-peace-revolution/>.

Universidad de Jaén. (2006). Metodología cualitativa. Jaén, España: Universidad de Jaén.

Vallejo, M. (2006). Mindfulness. Papeles del psicólogo, 92-99.