



Trabajo Fin de Grado

La inteligencia emocional y el mindfulness

Emotional intelligence and mindfulness

Autor/es

Jaime Solanas Andrés

Director

Alberto Nolasco

Facultad Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Teruel

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. MARCO TEÓRICO	6
3.1. ANTECEDENTES Y CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	6
3.1.1. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	7
3.1.2. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	10
3.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	12
3.2. EL MINDFULNESS. ORÍGEN	14
3.2.1. ELEMENTOS DEL MINDFULNESS	16
3.2.2. MECANISMOS DE ACCIÓN DEL MINDFULNESS	17
3.2.3. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS	18
3.3. RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS	19
3.3.1. ESTUDIOS SOBRE LA RELACIÓN DEL MINDFULNESS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	22
4. METODOLOGÍA	23
4.1. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	24
4.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
4.3. INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	26
4.3.1. TMMS-24.....	26
4.3.2. PROGRAMA DE MINDFULNESS. MBSR.....	27
4.4. PARTICIPANTES	30
4.5. PROCEDIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
5. CONCLUSIONES.....	34
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35

TÍTULO

La inteligencia emocional y el mindfulness

RESUMEN

El TFG investiga la relación entre la inteligencia emocional y el mindfulness, dos conceptos fundamentales en el ámbito de la psicología y el bienestar humano. La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como las de los demás. Por otro lado, el mindfulness es la práctica de prestar atención plena y consciente al momento presente, sin juzgar. El objetivo principal del estudio fue analizar cómo la práctica regular de mindfulness puede influir en el desarrollo de la inteligencia emocional. Para ello, se llevó a cabo una revisión exhaustiva examinando estudios empíricos y teóricos relacionados con ambos temas.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, emociones, mindfulness, atención plena, investigación, relación.

TITLE

Emotional intelligence and mindfulness

ABSTRACT

The TFG investigates the relationship between emotional intelligence and mindfulness, two fundamental concepts in the field of psychology and human well-being. Emotional intelligence refers to the ability to recognize, understand, and regulate one's own emotions, as well as those of others. On the other hand, mindfulness is the practice of paying mindful and conscious attention to the present moment, without judgment. The main objective of the study was to analyze how the regular practice of mindfulness can influence the development of emotional intelligence. To this end, a comprehensive review was carried out examining empirical and theoretical studies related to both topics.

KEY WORDS

Emotional intelligence, emotions, mindfulness, research, relation.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estudio de las emociones y la búsqueda de una mayor comprensión de la mente humana han cobrado una gran relevancia. La inteligencia emocional y el mindfulness son dos conceptos que han ganado considerable atención en la investigación psicológica y en el ámbito de la salud mental. La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y de los demás, mientras que el mindfulness se define como la atención plena y consciente del presente, sin juzgar las experiencias que surgen en la mente y en el entorno.

El objetivo de este trabajo de fin de grado es explorar la relación entre la inteligencia emocional y el mindfulness, analizando cómo se complementan y cómo influyen mutuamente en el bienestar psicológico de las personas. Esta investigación se basa en la premisa de que tanto la inteligencia emocional como el mindfulness pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de una vida saludable y en el manejo efectivo del estrés y las adversidades emocionales.

A lo largo de este trabajo, se examinarán diversos estudios científicos que han abordado esta relación y se explorarán los posibles mecanismos y procesos que subyacen en su conexión. Además, se analizarán las implicaciones prácticas de esta relación en el ámbito educativo, laboral y terapéutico, y se proporcionarán recomendaciones para la aplicación de intervenciones basadas en el desarrollo de la inteligencia emocional y el mindfulness.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de realizar un Trabajo de Fin de Grado de investigación sobre la inteligencia emocional y el mindfulness es debido a varias razones:

En primer lugar, que es un tema de relevancia e interés actual, tanto en el ámbito personal como en el profesional. Existe un creciente interés en comprender y desarrollar estas habilidades para mejorar la calidad de vida, el bienestar emocional y el rendimiento en diversas áreas. En segundo lugar, a la necesidad de investigar, a pesar de la popularidad de estos conceptos, aún hay mucho por descubrir y comprender sobre cómo funcionan y cómo se relacionan entre sí. Existen diferentes teorías y enfoques en torno a la inteligencia emocional y el mindfulness, y una investigación más profunda puede ayudar a aclarar conceptos, identificar sus beneficios y limitaciones, y proporcionar una base sólida para futuros estudios. Otro de los motivos es que nos puede proporcionar beneficios personales y profesionales debido a que el estudio de la inteligencia emocional y el mindfulness puede proporcionar beneficios tanto a nivel personal como profesional. La adquisición de habilidades emocionales y de atención plena puede mejorar la gestión del estrés, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y el rendimiento laboral. Investigar estos temas puede brindar un conocimiento más profundo de cómo aprovechar estas habilidades para el crecimiento personal y el éxito en diferentes ámbitos. Esta elección de TFG también se debe a que se puede llevar a la práctica, la inteligencia emocional y el mindfulness tienen aplicaciones prácticas en diversos campos, como la educación, el liderazgo, la psicología, el bienestar laboral y la salud mental. Al investigar estos temas, se pueden identificar estrategias y enfoques efectivos para mejorar el desarrollo de la inteligencia emocional y la práctica del mindfulness en diferentes contextos. Los hallazgos y conclusiones obtenidos pueden enriquecer la literatura científica y proporcionar nuevas perspectivas y enfoques para futuros investigadores interesados en estos temas.

Por lo que la elección de realizar un TFG de investigación sobre la inteligencia emocional y el mindfulness se justifica por la relevancia y el interés actual en estos temas, la necesidad de investigar más a fondo, las aplicaciones prácticas en diferentes campos y los beneficios personales y profesionales que pueden derivarse.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. ANTECEDENTES Y CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, entender y manejar las emociones propias y las emociones de los demás de manera efectiva. Existen diferentes enfoques y definiciones de la inteligencia emocional que han ido surgiendo a lo largo de los años, pero en general, implica habilidades emocionales y sociales que son fundamentales para el bienestar y el éxito en diferentes áreas de la vida.

La inteligencia emocional se considera de gran importancia en diversos ámbitos de la vida, incluyendo las relaciones personales, el liderazgo, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la gestión del estrés.

Para comprender el término de inteligencia emocional, se debe hacer un repaso histórico. El psicólogo Edward Lee Thorndike planteó el concepto de inteligencia social. Thorndike definió este término como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos, y actuar sabiamente en las relaciones humanas" (Thorndike, 1920, pp.228)

Cabe destacar la importancia de la influencia del psicólogo estadounidense Howard Gardner en el concepto de inteligencia emocional, con la teoría de las inteligencias múltiples. Dos de las inteligencias descritas por Gardner están relacionadas con la inteligencia emocional. Estas inteligencias son la interpersonal y la intrapersonal.

En 1990, John Mayer y Peter Salovey propusieron por primera vez el término "inteligencia emocional" en un artículo académico. Salovey y Mayer son dos psicólogos que han realizado importantes contribuciones al estudio y desarrollo del concepto de inteligencia emocional. Ellos definieron la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, entender y utilizar las emociones de manera adaptativa y productiva. Su enfoque se basa en la idea de que las emociones son información que guía el pensamiento y el comportamiento, y que la habilidad para procesar esta información emocional de manera efectiva es esencial para el éxito en la vida. Mayer y Salovey (1990) mostraron que la inteligencia emocional se integra con tres habilidades: la percepción emocional, la regulación emocional y la utilización de la inteligencia emocional. Más adelante, se revisa este modelo, y aparece un modelo compuesto por cuatro habilidades (Mayer, Caruso y

Salovey, 2000): percepción y valoración emocional; facilitación emocional; comprensión emocional, y regulación reflexiva de las emociones

A pesar de que Salovey y Mayer fueron los precursores del concepto de inteligencia emocional, fue más adelante cuando el concepto adquirió popularidad gracias al trabajo del psicólogo Daniel Goleman.

Daniel Goleman es un destacado psicólogo que popularizó y extendió ampliamente el concepto de inteligencia emocional a través de su libro "Emotional Intelligence" publicado en 1995. Esta publicación provocó que el término de inteligencia emocional se situase como uno de los temas de conversación más frecuentes y populares. En su libro Goleman comentaba que el éxito de un individuo no dependía en su totalidad del coeficiente intelectual, sino que uno de los factores clave era la inteligencia emocional.

Goleman definió la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones y las de los demás, y utilizar esta información de manera efectiva en diferentes situaciones. (Goleman, 1996).

Por último, cabe destacar a Reuven Bar-On es un psicólogo y pionero en el campo de la inteligencia emocional. Él desarrolló el modelo de inteligencia emocional conocido como el modelo de Bar-On. Este autor concibe la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades y competencias que utilizan los individuos para expresar sus emociones de manera efectiva y comprender las emociones de las demás personas.

3.1.1. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Gracias al aumento de la popularidad del concepto de Inteligencia Emocional surgieron diferentes modelos, en función de las ideas y visiones de cada uno de sus autores. Según Mayer (2001) podemos encontrar dos grupos: el modelo de habilidad y los modelos mixtos.

En primer lugar, encontramos el modelo de habilidad. Dentro de este modelo destacan los autores Peter Salovey y Mayer. Estos autores proponen un modelo, en el que la inteligencia emocional se concibe como la habilidad para el uso de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento. Estos autores consideran que la inteligencia emocional

aborda cuatro habilidades básicas. “La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1997). A continuación, se realiza una breve explicación de estas cuatro habilidades, las cuales se encuentran interrelacionadas entre sí:

Percepción emocional: La habilidad para percibir y entender las emociones propias y de los demás, así como la capacidad de reconocer las señales emocionales expresadas a través del lenguaje verbal y no verbal.

Facilitación emocional: La capacidad de generar emociones y utilizarlas para facilitar el pensamiento y la toma de decisiones. Esto incluye la habilidad para utilizar las emociones de manera efectiva para guiar la atención, mejorar la memoria y la creatividad.

Comprensión emocional: La capacidad de comprender el significado de las emociones y la forma en que se relacionan entre sí. Esto incluye la habilidad para comprender cómo las emociones cambian a lo largo del tiempo, cómo se mezclan y cómo influyen en los pensamientos y comportamientos.

Regulación emocional: La habilidad para regular y manejar las propias emociones, así como responder de manera apropiada a las emociones de los demás. Esto incluye la capacidad de manejar el estrés, controlar las reacciones impulsivas y adaptarse a situaciones emocionalmente desafiantes. Según Berrocal y Extremera (2005) la regulación emocional “es la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás” (p.71)

Por otro lado, encontramos los modelos mixtos, que están compuestos por diferentes habilidades, competencias y destrezas. Los modelos más representativos son el modelo de Goleman y de Bar-On.

Daniel Goleman propuso un enfoque mixto de la inteligencia emocional que combina elementos de habilidad y competencia emocional. Según Goleman (1996), la inteligencia emocional está constituida por los siguientes componentes:

Autoconocimiento: La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, así como los factores que las desencadenan.

Autocontrol: La capacidad de manejar y regular las propias emociones, evitando reacciones impulsivas o descontroladas.

Motivación: La capacidad de dirigir y mantener el propio impulso y motivación hacia metas y objetivos, a pesar de los obstáculos o desafíos.

Empatía: La capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás, poniéndose en su lugar y respondiendo de manera adecuada.

Habilidades sociales: La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias con los demás, comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos de manera constructiva.

Por último, según el enfoque de Bar-On (2000) la inteligencia emocional se compone de habilidades y competencias, así como de factores intrapersonales y adaptativos que influyen en la forma en que las personas se enfrentan a los desafíos emocionales y sociales de la vida.

Este autor formula el denominado modelo ESI (Emotional Social Intelligence), donde divide la inteligencia socioemocional en cinco dimensiones básicas:

Intrapersonal: Hace referencia a la conciencia y el manejo de las emociones internas. Incluye la autoconciencia emocional, la autorregulación emocional, la autoestima y la autorrealización.

Interpersonal: Se refiere a las habilidades sociales y la interacción con los demás. Incluye la empatía, las relaciones interpersonales efectivas, la responsabilidad social y la capacidad de establecer y mantener relaciones.

Adaptabilidad: Implica la capacidad de adaptarse y ajustarse a diferentes situaciones y cambios. Incluye la flexibilidad emocional, la tolerancia.

Humor: Se refiere al estado general de ánimo y el nivel de positividad y motivación en la vida diaria.

Manejo del estrés: implica el manejo y la regulación emocional.

Por último, cabe destacar el modelo de competencias emocionales, el cual se encuentra relacionado con los modelos mixtos de la inteligencia emocional mencionados anteriormente. Dentro de este modelo cabe destacar la importancia de Carolyn Saarni.

Saarni (1999) define las competencias emocionales como el conjunto de las habilidades y competencias que los individuos necesitan para desenvolverse en el medio, y convertirse en una persona eficiente y con confianza en sí misma. El modelo de Saarni (1999) se compone de ocho competencias básicas: conciencia emocional de uno mismo, habilidad para distinguir y comprender las emociones de otros, habilidad para usar el lenguaje propio de la emoción, capacidad de empatía, habilidad para distinguir la experiencia emocional interna de la externa, habilidad para la resolución de situaciones adversas, conciencia de comunicación emocional en las relaciones, la capacidad de la autoeficacia emocional.

A continuación, aparece reflejado en la siguiente tabla los diferentes tipos de modelos comentados anteriormente y sus componentes principales.

3.1.2. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional se va desarrollando de forma progresiva a lo largo de la vida, pero los primeros años de la infancia tienen un papel crucial. Durante esta etapa se desarrollan las primeras relaciones, y el contexto familiar desempeña un aspecto muy importante en el desarrollo de la inteligencia emocional de los individuos. Las interacciones y las relaciones que experimentamos en nuestra familia tienen una influencia significativa en cómo aprendemos a reconocer, comprender y regular nuestras emociones. La familia es por tanto “nuestra primera escuela para la alfabetización emocional y el contexto más importante donde se forjan las competencias emocionales” (Sánchez Núñez, 2007, p.49).

Algunos aspectos del contexto familiar que pueden afectar el desarrollo de la inteligencia emocional:

Modelos de crianza: Los padres y cuidadores son modelos importantes para los niños, ya que observan y aprenden de cómo manejan las emociones.

Comunicación emocional: La forma en que se comunican las emociones en el entorno familiar puede impactar en el desarrollo de la inteligencia emocional. Si los miembros de la familia se sienten cómodos expresando y discutiendo sus emociones de manera abierta y respetuosa, se crea un ambiente propicio para que los niños aprendan a reconocer y hablar sobre sus propios sentimientos.

Apoyo emocional: La disponibilidad de apoyo emocional en la familia es fundamental. Cuando los miembros de la familia se brindan apoyo mutuo en momentos de dificultad emocional, se fomenta la empatía y la comprensión.

Resolución de conflictos: La forma en que se manejan los conflictos y las tensiones en el núcleo familiar. Si los miembros de la familia practican la resolución de conflictos escuchándose mutuamente, expresando sus emociones de manera adecuada, los niños aprenden habilidades valiosas para manejar situaciones conflictivas en su vida cotidiana.

Además del contexto familiar, la escuela es un factor de notable influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional. A través de su estructura, programas y prácticas, la escuela puede brindar oportunidades para que los estudiantes adquieran habilidades emocionales. Muchas escuelas están incorporando programas de educación emocional en su currículo. Estos programas ofrecen a los estudiantes la oportunidad de aprender sobre las emociones, cómo reconocerlas, comprenderlas y manejarlas. Las escuelas pueden proporcionar apoyo emocional a los estudiantes a través de servicios de asesoramiento y orientación. Estos servicios pueden ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y resolver problemas emocionales.

Según Vaello (2009) el profesor adquiere un papel muy importante, ya que sirve de modelo para los estudiantes. Debe de ser un ejemplo para el alumnado y favorecer un buen clima en el aula, además de fomentar una actitud crítica y reflexiva.

3.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

A lo largo de los últimos años se ha producido un crecimiento de investigaciones acerca de la inteligencia emocional, lo que ha provocado la aparición de diferentes instrumentos para su medición.

Los instrumentos de auto-informe son las primeras herramientas que se desarrollaron para la evaluación de las habilidades de la inteligencia emocional y hasta el momento son las más utilizadas, debido a la rapidez de la obtención de los resultados.

Un ejemplo de auto-informe es el TMMS (Trait Meta Mood Scale), desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai en 1995. Este instrumento evalúa los aspectos intrapersonales de la inteligencia emocional, más concretamente, las habilidades para atender, comprender y reparar los propios estados emocionales.

En España, se ha realizado una versión modificada y reducida (TMMS-24) desarrollada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). En esta versión se mantiene la misma estructura que la original. A través de 24 ítems evalúa tres dimensiones (8 ítems por dimensión). Las tres dimensiones evaluadas son; la atención a los sentimientos que hace referencia a cómo las personas conocen y se percapan de sus propios sentimientos. Claridad emocional se refiere a cómo los sujetos creen que perciben sus emociones. Por último, la reparación emocional que evalúa la capacidad del individuo para eliminar emociones negativas y favorecer la aparición de sentimientos positivos. La persona debe indicar el grado con el que se siente más identificado, mediante una escala de 5 puntos (1= nada de acuerdo; 2=algo de acuerdo; 3=bastante de acuerdo; 4= muy de acuerdo; 5=totalmente de acuerdo).

Para obtener una puntuación en cada una de las dimensiones, se debe sumar los ítems del 1 al 8 para la dimensión atención emocional, los ítems del 9 al 16 para la dimensión claridad emocional y del 17 al 24 para la dimensión reparación de las emociones. Luego se mira la puntuación en cada una de las tablas que se presentan. A continuación, se muestran los puntos de corte para mujeres (figura 1) y hombres (figura 2), debido a que existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

<i>Atención emocional</i>	
<i>Puntuación</i>	<i>Representación</i>
< 24	<i>Debe mejorar su percepción: presta poca atención</i>
25 a 35	<i>Adecuada percepción</i>
> 36	<i>Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención</i>
<i>Claridad de sentimientos</i>	
<i>Puntuación</i>	<i>Representación</i>
< 23	<i>Debe mejorar su comprensión</i>
24 a 34	<i>Adecuada comprensión</i>
> 35	<i>Excelente comprensión</i>
<i>Reparación emocional</i>	
<i>Puntuación</i>	<i>Representación</i>
< 23	<i>Debe mejorar su regulación</i>
24 a 34	<i>Adecuada regulación</i>
> 35	<i>Excelente regulación</i>

Figura 1. Puntuación para contrastar por las mujeres

Nota: Alduber, J. y Zapata, V. Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*.

<i>Atención emocional</i>	
Puntuación	Representación
< 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención
22 a 32	Adecuada percepción
> 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención
<i>Claridad de sentimientos</i>	
Puntuación	Representación
< 25	Debe mejorar su comprensión
26 a 35	Adecuada comprensión
> 36	Excelente comprensión
<i>Reparación emocional</i>	
Puntuación	Representación
< 23	Debe mejorar su regulación
24 a 35	Adecuada regulación
> 36	Excelente regulación

Figura 2. Puntuación para contrastar por los hombres

Nota: Alduber, J. y Zapata, V. Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*.

Otro de los instrumentos utilizados para evaluar la inteligencia emocional de los individuos es el “Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I)”, desarrollado por Reuven Bar-On. En dicho cuestionario se evalúan diferentes dimensiones, como la autorregulación emocional, el autoconocimiento emocional o habilidades sociales. Cuenta con 130 ítems y la persona debe indicar el grado con el que se siente más identificado, mediante una escala de 5 puntos (1= nunca; 2=casi nunca; 3=algunas veces; 4= casi siempre; 5=siempre).

3.2. EL MINDFULNESS. ORÍGEN

El mindfulness, también conocido como atención plena, se refiere a la capacidad de estar conscientemente en el momento actual. Implica dirigir intencionalmente la atención hacia la experiencia presente, ya sea a través de la observación de la respiración, las sensaciones corporales, los pensamientos o las emociones, sin dejarse llevar por estos. Se trata de una

forma de tomar conciencia de los pensamientos y las sensaciones momentáneas sin juzgarlos o etiquetarlos como buenos o malos.

Para Linehan (1993) la práctica del mindfulness se refiere a enseñar al individuo a observar, reflexionar y describir su propio cuerpo, centrando su pensamiento en el momento actual sin la necesidad de realizar una valoración.

El origen del mindfulness se remonta a las enseñanzas y prácticas de la meditación budista. Aunque la meditación en sí misma tiene una larga historia en diversas tradiciones religiosas y filosóficas, el enfoque específico en la atención plena y su aplicación en la vida diaria se desarrolló dentro de la religión del budismo.

Este origen tuvo lugar hace más de 2500 años gracias a las enseñanzas del Buda Gautama, quien inició una corriente religiosa y filosófica, más conocida como el budismo, la cual tenía como uno de sus pilares fundamentales el mindfulness. El Buda enseñó métodos de meditación que permitían a los practicantes desarrollar una mayor conciencia y comprensión de la realidad. Según Vargas (2015) el origen del mindfulness tiene lugar en la Universidad de Massachusetts, gracias al programa que desarrolló Kabat-Zinn para llevar a cabo con pacientes que presentaban enfermedades crónicas.

El término mindfulness es la traducción a la lengua inglesa de la palabra “Sati” en la lengua pali (idioma hindú), a lo que se le atribuye el significado de “conciencia, atención y recuerdo”. Pali es la lengua en la que se escribieron originariamente las enseñanzas de Buda.

Con el paso de los años se ha intentado traducir la palabra “Sati” a los diferentes idiomas. De ahí surge la palabra “mindfulness” utilizada en la lengua inglesa. Cabe destacar el problema de su traducción al castellano, en dónde hasta el momento no se ha encontrado el término adecuado que abarque el sentido original de la palabra. Hasta el momento este término se traduce al castellano mediante los términos “atención plena” o “conciencia plena”, como el hecho de ser y sentirse consciente del momento en el que el individuo se encuentra (Parra- Delgado, 2011).

La práctica de mindfulness proviene de las costumbres budistas como indica Vargas (2015, p. 542) “No hay nada inherentemente religioso en el Mf, y su enseñanza se

encuentra expropiada de connotaciones religiosas y culturales. El Mf se define como prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Por tanto, la práctica del mindfulness se puede llevar a cabo en diferentes contextos y situaciones, olvidando religiones, costumbres y creencias y enfocándose en el principal objetivo de esta práctica; centrar el pensamiento el momento actual.

Para realizar una definición del concepto de mindfulness, se va a utilizar la definición realizada por Kabat-Zinn (2003) citada por García Campayo, Demarzo y Modrego (2017) en su libro *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*, “Mindfulness es el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento” (p.87).

3.2.1. ELEMENTOS DEL MINDFULNESS

Durante el transcurso de los años gran cantidad de autores han elaborado variedad de definiciones acerca del concepto de mindfulness. Por consiguiente, han aparecido diferentes elementos que conforman este término.

Germer (2005) propone tres elementos diferenciados pero que a su vez se encuentran relacionados entre sí:

La conciencia, consiste en que el individuo es plenamente consciente del momento en el que se encuentra, deteniéndose a reflexionar sobre ello.

El momento presente en el que se encuentra en cada situación. Vallejo (2006) señala que lo que se trata es de no cambiar la experiencia presente por lo que tendría que suceder o lo que sucedió.

La aceptación del momento preciso que se está viviendo, observando el instante tal y como está ocurriendo y aceptando las diferentes situaciones tal y como se están aconteciendo en el tiempo.

Además, este autor elabora una serie de cualidades que deben de presentar las situaciones para considerarse “experiencias mindfulness”:

No conceptual, mantener la atención y conciencia sin centrarse en los propios pensamientos.

Centrado en el presente, el mindfulness siempre tiene lugar en el momento presente, dejando a un lado situaciones pasadas y situaciones futuras.

No valorativo, se deben vivir el momento actual sin realizar valoraciones ni juicios para valorar la situación como correcto o incorrecto.

Intencional, debe de aparecer una intención directa de centrarse en algo, y devolver a ese pensamiento si se ha desviado la atención por algún motivo.

Observación participativa, debe implicar lo más profundamente la mente y el cuerpo, y ser consciente de estos.

No verbal, la experiencia mindfulness no tiene un referente verbal sino emocional y sensorial. Es fundamental dejar las palabras a un lado y centrarse en el silencio del momento.

Exploratorio, el mindfulness se encuentra abierto a la experimentación de diferentes sensaciones que nuestro cuerpo y mente puedan realizar.

Liberador, cada momento es una experiencia de liberación de cualquier pensamiento negativo que pueda haber aparecido.

3.2.2. MECANISMOS DE ACCIÓN DEL MINDFULNESS

Según Hölzel (2011) el mindfulness actúa en base a unos mecanismos de acción. Los mecanismos de acción referidos son cuatro: regulación de la atención, conciencia del cuerpo, regulación de las emociones y cambios en la perspectiva del self de uno mismo.

Regulación de la atención: consiste en focalizar la atención sobre un objeto concreto, y cada vez que se produce una distracción el individuo debe de conseguir redirigir su atención sobre el objeto en cuestión. Se entrena al sujeto para dirigir la atención hacia el estímulo seleccionado, y se realiza el entrenamiento tantas veces como sea necesario con el objetivo de conseguir y practicar la atención plena.

Conciencia del cuerpo: gracias a la práctica de la atención plena los individuos dejan de lado los pensamientos que transcurren por la mente, centrándose en el propio cuerpo.

Regulación de las emociones: el individuo debe de afrontar las diferentes experiencias sin la intención de juzgar el momento presente, de esta forma puede afrontar mejor sus reacciones emocionales.

Cambios en la perspectiva del self de uno mismo: se refiere a una transformación en la forma en que uno se percibe y se relaciona consigo mismo. A través de la práctica del mindfulness se busca cultivar una perspectiva más amplia de uno mismo y desarrollar una actitud de observación imparcial hacia los pensamientos, las emociones y las experiencias presentes, sin aferrarse a ellas.

3.2.3. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

El mindfulness es una práctica que se ha vuelto cada vez más popular debido a sus numerosos beneficios para la salud mental y el bienestar general. Gracias a numerosas investigaciones se ha podido comprobar que la práctica de este método presenta unos resultados eficaces ante problemas psicológicos y médicos.

La sociedad en la que los individuos nos desarrollamos es cambiante, es decir, las personas experimentamos diferentes acontecimientos que provocan alteraciones en nuestra vida. En un mundo cambiante, en el que la conciencia social está dejando de existir, las técnicas de mindfulness ayudan al desarrollo del ser humano para hacerse más consciente de que la felicidad está en representación de la conciencia tanto de nuestro interior como de nuestro exterior. (García Campayo, 2014).

Como se ha comentado anteriormente, nuestro pensamiento debe centrarse en lo que ocurre en el momento instantáneo, aceptando la realidad a la que nos enfrentamos tal y como es. Por ello, el mindfulness nos facilita esta conexión con lo que realmente es importante, abandonando ideas que no nos aportan y centrándonos en lo que realmente tiene importancia en nuestra vida (Arguís, Bolsas, Hernández, y Salvador, 2010).

Gracias a la investigación realizada por Moñivas, García Diex y García de Silva (2012) podemos observar diferentes beneficios que provoca en los individuos la práctica del mindfulness. Algunos de estos beneficios son la reducción de la ansiedad, la mejora de ciertos problemas de salud, la mejora de la calidad del sueño, disminución de las distracciones que pueden surgir en momentos que requieren una concentración absoluta.

En cuanto a la educación, cabe destacar que la práctica de mindfulness provoca en el profesorado una adquisición de un pensamiento positivo provocando un bienestar general en los docentes. Respecto al alumnado se puede observar que causa una reducción del estrés y una mejora de la concentración, lo que permite mantener el enfoque en las tareas y actividades diarias y por consiguiente resultados académicos más favorables (Palomero, 2016).

3.3. RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS

La inteligencia emocional y el mindfulness son temas de interés y relevancia en la actualidad. A medida que nos enfrentamos a un mundo cada vez más rápido, complejo y estresante, estas habilidades se han vuelto aún más valiosas.

Según Siegel (2012) y Kabat-Zinn (2012), los individuos que presentan mayores habilidades de conciencia plena expresan sus emociones de manera más asertiva en el medio en que se desenvuelven. Es decir, las personas que presentan la capacidad de mantener la atención en el momento actual sienten una mayor sensación de bienestar en sus relaciones con las personas de su entorno.

Según Simón (2015) la capacidad de mantener la atención en el momento actual permite a los individuos identificar emociones negativas, irrumpirlas y favorecer la aparición de experiencias positivas. Redorta (2021) señala que “la toma de conciencia respecto de algo supone la capacidad de medir las consecuencias de lo que está sucediendo” (p. 57)

Ambos términos guardan una relación, y es recomendable trabajar ambos temas de manera conjunta para así observar los beneficios que se transfieren. La IE a través del mindfulness está muy relacionada con la tercera generación de terapias cognitivo-

conductuales que señalan la importancia de mejorar la relación con nosotros mismos y nuestra experiencia interna para eliminarla o modificarla.

Para Vallejo, un aspecto positivo de estas terapias es la importancia que tiene la inadecuación del esfuerzo por eliminar emociones negativas como ansiedad, infelicidad o dolor. Esto nos proporciona información valiosísima sobre el hecho de retomar nuestro comportamiento según nuestras necesidades y valores. Este planteamiento lo comparte también la inteligencia emocional cuando expone el valor adaptativo de las emociones positivas y negativas.

Mindfulness como técnica, invita a la aceptación de la experiencia presente al igual que la IE cuando habla de regulación de emociones. Ambas, a través de la regulación de emociones buscan como último objetivo alcanzar la felicidad y paz interior (Ruiz, 2016, p.1425).

El modelo de IE propuesto por Mayer y Salovey podría beneficiarse de la inclusión de la conciencia plena como un elemento imprescindible para hacer énfasis en una forma de percibir las emociones que realmente irá acompañada de una mayor clarificación y reparación de los estados emocionales. Para Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, la Conciencia Plena puede ser una pieza clave para distinguir entre aquellas personas que prestando atención a sus estados emocionales logran ganar una mayor claridad sobre los mismos y finalmente, logran integrarlos e incluso ser capaces de dar una respuesta diferente. ... Resulta para ello fundamental resaltar los dos componentes fundamentales del Mindfulness; por un lado mantener la atención en la experiencia presente y al mismo tiempo mantener una actitud de curiosidad y aceptación. Por otra parte, Mindfulness guarda una relación fundamental con la regulación y comprensión de estados emocionales. (Ramos y Hernández, 2008, p. 142).

Las personas con desajuste emocional presentan un perfil caracterizado por una alta atención a sus emociones, baja claridad emocional y la creencia de no poder modificar sus estados emocionales (Ramos, Fernández-Berrocal y Extremera, 2007). Cabe preguntarse de qué modo las actitudes de mindfulness facilitan un mayor desarrollo de las habilidades emocionales. A continuación, se presenta la propuesta de Ramos, Recondo y Enríquez (2012) citada por Ramos y Salcido (2017).

1. Atención emocional. Según algunas investigaciones, esta habilidad en exceso tiene como consecuencia un mayor desajuste emocional, especialmente, si esta atención va acompañada de valoración y juicio (Ramos, Hernández y Blanca, 2009). La práctica de mindfulness permite una aproximación a la emoción, sin valorarla ni juzgarla, lo que favorece mayor claridad emocional y con ello, mayor integración de los estados emocionales (Segal, Williams y Teasdale, 2002).
2. Comprensión emocional. La manera en que percibimos la realidad puede dificultar la compresión y expresión de nuestros estados emocionales. La comprensión emocional se logra a través de la integración de lo que sentimos y los propios pensamientos (Salovey y Mayer, 1990). Existen dos tipos de procesamiento emocional que permiten acercanos a la realidad. En primer lugar, el procesamiento arriba-abajo. Se produce cuando la experiencia del aquí y ahora se ve determinada por la experiencia previa, es decir, por nuestros propios condicionamientos aprendidos, expectativas y prejuicios. En segundo lugar, el procesamiento abajo- arriba. Este procesamiento permite hacernos conscientes de la experiencia interna y externa, y de los pensamientos, emociones o sensaciones, que tienen lugar en el momento presente. Así que, cuando la observación a los estados emocionales es mantenida con una actitud mindfulness se puede apreciar la realidad menos condicionada por un aprendizaje previo. La práctica de la atención plena es un recurso potente que refuerza este tipo de procesamiento y, por tanto, ayuda a vivir plenamente la experiencia del aquí y ahora (Simón, 2007).
3. Facilitación emocional. La presencia de las emociones, ya sean positivas o negativas, podría afectar considerablemente la toma de decisiones. La práctica de la atención plena ayuda a comprender la relación que existe entre el pensamiento y las emociones, facilitando una adaptación al entorno. Al observar los estados emocionales con actitud mindfulness se podría ayudar al desarrollo de esta habilidad. Uno de los objetivos de la práctica de la atención plena es evidenciar este proceso de interrelación emoción-pensamiento-conducta. Ser consciente de cómo las emociones afectan al comportamiento y a los estados de ánimo favorece la toma de decisión.
4. Regulación emocional. Las emociones están presentes en las diferentes situaciones cotidianas a las que se enfrentan los individuos. En este sentido, la regulación emocional ayuda a la gestión de las emociones independientemente de la tonalidad con las que se presenten. Mindfulness ayudaría a una mayor apertura a la experiencia emocional, aceptando cierto grado de malestar, propiciando la aceptación y una disminución de

implicarse excesivamente ante la presencia de las emociones difíciles. Cultivando el equilibrio emocional y la disminución de conductas de evitación (Hayes y Feldman, 2004).

3.3.1. ESTUDIOS SOBRE LA RELACIÓN DEL MINDFULNESS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Actualmente se pueden encontrar diferentes estudios acerca de los beneficios que ocasiona la práctica del mindfulness en el desarrollo de las habilidades de gestión de las emociones, con el fin de desarrollarnos de forma adecuada el medio que nos rodea.

Diferentes investigaciones han demostrado que la práctica del mindfulness puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorar la atención y la concentración, así como promover un mayor bienestar emocional.

Chu (2010) realizó un estudio, en el que se evaluó a 351 adultos, trabajadores de Taiwán. Todos los participantes realizaban prácticas de meditación, pero aquellos con mayor experiencia en la meditación exponían un nivel más alto de inteligencia emocional.

Bao, Xue y Kong (2015) junto a otros autores diseñaron un estudio con una muestra de 380 adultos, en el cual se examinó la relación entre inteligencia emocional y mindfulness. Los resultados concluyeron que «mindfulness está correlacionada positivamente con inteligencia emocional, y negativamente asociada con el estrés percibido; es decir, las personas con elevados niveles de mindfulness tienden a hacer uso de sus emociones con el propósito de motivarse a sí mismos y mejorar sus comportamientos, reduciendo de esa manera sus niveles de estrés percibido» (Bao et al., 2015, p. 51).

Otro estudio fue el realizado por Ruiz (2016) con el objetivo de mostrar la relación entre la inteligencia emocional y la práctica de mindfulness. En este estudio se utilizaron dos instrumentos cuantitativos de recogida de datos; el EQ-i de inteligencia emocional, mencionado anteriormente, y el test KIMS de mindfulness. Los resultados de este estudio muestran cómo el mindfulness tiene cierta influencia sobre los mecanismos de regulación emocional.

Teal et al. (2018) realizaron un estudio entre un grupo de 294 jóvenes que su edad comprendía entre los 13 y 17 años. Con los datos obtenidos se llegó a la conclusión de

que la habilidad de controlar tanto las emociones positivas como negativas, se encuentra interrelacionada con la atención y conciencia de los propios pensamientos.

La regulación emocional comprende aquellos “procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson, 1994, p.27-28). Además de modular el tiempo que tardamos en recuperar nuestro estado de ánimo previo, parecen estar muy relacionados con la aparición y el mantenimiento de múltiples problemas de salud física y psicológica. Múltiples estudios han demostrado una asociación entre los procesos de regulación emocional adaptativos y el bienestar emocional, psíquico y físico del individuo (ver Chambers, Gullone y Allen, 2009; Hervás y Vázquez, 2006; Jimenez, Niles y Park, 2010; Linehan 1993).

Al mismo tiempo, se ha postulado que la relación positiva entre la práctica de mindfulness o conciencia plena y el bienestar psicológico podría deberse a su influencia sobre la regulación emocional (Kumar, Feldman y Hayes, 2008; Martín-Asuero y García, 2010). Estudios previos han hallado que existen fuertes relaciones entre diversos aspectos relacionados con la regulación emocional y la práctica de mindfulness (Carmody, Baer, Lykins y Olendzki, 2009; Delgado et al., 2010; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson y Laurenceau, 2007; Kumar et al., 2008; Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, McKee y Zvolensky, 2010) citado por Felipe, Rovira, Martín-Asuero (2014).

En cuanto a la relación entre la regulación emocional y mindfulness se han encontrado datos empíricos gracias al estudio llevado a cabo por Campos, Cebolla y Mira (2015). En este estudio los participantes contestaron el cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ) y la Escala de Dificultades en la regulación emocional (DERS). Los resultados que se obtuvieron tras llevar a cabo este estudio fueron que los individuos que presentaban mayor nivel de mindfulness conseguían una baja puntuación en el cuestionario de dificultades de regulación emocional. Por lo tanto, estos sujetos presentaban mayor capacidad para plantear estrategias de regulación emocional.

4. METODOLOGÍA

En este apartado del trabajo se va a detallar los aspectos de la investigación para conocer si existe relación entre la práctica de mindfulness o atención plena y la aparición de habilidades de gestión emocional. Además, de esto se detalla cómo se va a llevar a cabo

la investigación, el tamaño y las características de la muestra seleccionada y las diferentes herramientas de evaluación y trabajo empleadas para llevar a cabo el presente trabajo.

A continuación, se van a desarrollar los diferentes objetivos de la investigación, así como los participantes seleccionados para llevarla a cabo. Los participantes van a ser alumnos y alumnas de diferentes edades, a los cuales se les va a proporcionar un cuestionario validado de inteligencia emocional. Posteriormente con estos alumnos se va a realizar un programa de entrenamiento de mindfulness. Una vez realizado el programa de entrenamiento, se les volverá a facilitar a los alumnos el cuestionario de inteligencia emocional para comprobar si gracias al trabajo previo de atención plena han desarrollado habilidades de gestión emocional. El cuestionario de inteligencia emocional empleado es el TMMS-24, y el programa de mindfulness a desarrollar es el MBSR. Ambos son explicados de forma más detallada en los apartados posteriores.

4.1. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

La hipótesis que se considera de forma previa a la investigación es la siguiente: “Gracias al trabajo de programas de mindfulness se espera que los alumnos adquieran y desarrollen diferentes habilidades de gestión emocional”

La hipótesis está fundamentada en diferentes estudios mencionados anteriormente, y plantea la idea de que el mindfulness, definido como la atención plena y consciente al momento presente, está relacionado de manera positiva con la capacidad de gestionar las emociones de manera efectiva. Se espera que aquellos individuos que practiquen el mindfulness de forma regular presenten mayores habilidades para identificar, comprender y regular sus propias emociones, lo que les permitirá manejar situaciones emocionales de manera más adecuada.

Como se ha comentado anteriormente, para poner a prueba la hipótesis, se va a llevar a cabo un estudio con un grupo de participantes. Se van a medir diferentes variables relacionadas con la gestión y comprensión de las emociones, antes y después de un período de intervención de mindfulness.

4.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Como se ha comentado anteriormente el principal objetivo de la investigación es la comprobación de una posible relación entre la ejecución de programas de mindfulness y la adquisición de habilidades de gestión emocional. Gracias a la realización de cuestionarios de inteligencia emocional y el posterior programa de mindfulness, se pretende analizar la relación entre ambos temas.

Como se ha comentado anteriormente el estudio se va a realizar con estudiantes de diferentes edades. El estudio se realiza con estos sujetos ya que se encuentran en una época en la que experimentan diferentes cambios a los que no están acostumbrados. Como señala Díaz Aguado (2001) durante la adolescencia cada individuo construye su propia identidad, lo que provoca un cierto grado de incertidumbre y en algunos casos esto es difícil de soportar. En la mayoría de las ocasiones, los individuos de estas edades no están preparados para afrontar de una manera adecuada la variedad de emociones y pensamientos que aparecen en su vida diaria. Por ello, se considera oportuno en esta investigación trabajar la gestión de las emociones en edades tempranas, para que en el futuro sean capaces de enfrentarse a diferentes situaciones de una manera idónea.

Además del objetivo principal planteado anteriormente, surgen diferentes objetivos específicos que sustentarán y facilitarán la comprensión de la relación entre la inteligencia y gestión emocional y el mindfulness.

El primero de los objetivos específicos planteados es comprobar el grado de inteligencia emocional de los participantes. La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer, comprender y regular las emociones propias y de los demás (Goleman, 1996). Esta evaluación se va a realizar a través del cuestionario TMMS-24. Gracias al empleo de este cuestionario se va a poder realizar una evaluación cuantitativa de las habilidades de los participantes en la gestión de sus emociones.

Este cuestionario ha sido validado por estudios realizados años atrás. Uno de estos estudios es el realizado por Espinoza, Sanhueza, Ramírez y Sáez (2015), quienes probaron la validez del cuestionario TMMS-24 en un estudio con universitarios de enfermería en Chile.

Y el segundo objetivo específico consiste en aumentar las habilidades de mindfulness o atención plena en las personas que realicen el curso de MBSR.

El programa básico consiste en ocho semanas de clases diarias de dos a tres horas diarias, coronadas por un encuentro que dura todo un día. La práctica consiste en instrucciones formales guiadas sobre mindfulness, yoga o movimientos corporales atentos, y entre cuarenta y cinco minutos y una hora diaria de prácticas meditativas y métodos destinados a mejorar la comunicación e intensificar la conciencia de la vida cotidiana. El programa subraya la importancia de permanecer atentos a las sensaciones corporales presentes, que luego amplía al ámbito de las emociones y de los pensamientos (Hick, Bien y Segal, 2010).

El programa de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) es una excelente manera de desarrollar y fortalecer las habilidades de atención y conciencia. Es fundamental comprometerse a lo largo del proceso a dedicar tiempo cada día para practicar las técnicas aprendidas en el programa de MBSR. Durante el curso de MBSR, los participantes deben mantener la mente abierta y dispuesta a explorar nuevas formas de percibir y relacionarte con tu experiencia presente. Esto implica observar los pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlos ni aferrarte a ellos. Durante la realización del programa se van a aprender diversas técnicas para ayudar a cultivar la conciencia corporal y a desarrollar una conexión más profunda entre la mente y el cuerpo.

El desarrollo de habilidades de mindfulness requiere tiempo, paciencia y dedicación. A medida que se avanza en el programa de MBSR, el objetivo es que los participantes se percaten de cómo su capacidad para prestar una atención plena al momento presente y manejar el estrés se fortalece.

4.3. INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para llevar a cabo la presente investigación se va a utilizar un cuestionario para evaluar la inteligencia emocional de los participantes y diferentes programas de mindfulness para implementar con los grupos de estudiantes seleccionados. El cuestionario de inteligencia emocional empleado es el TMMS-24 y el programa de mindfulness MBSR.

4.3.1. TMMS-24

EL Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24) es un cuestionario utilizado para evaluar la inteligencia y la regulación emocional de una persona en relación con sus estados de ánimo. Es una versión modificada y reducida en España desarrollada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

El cuestionario evalúa 3 dimensiones diferentes, y consta de 24 ítems que describen diferentes situaciones emocionales. Los participantes deben indicar su acuerdo o desacuerdo con cada una de las situaciones en una escala de 5 puntos, que va desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". Los ítems se dividen en tres dimensiones, cada una de las cuales evalúa un aspecto diferente de la regulación emocional:

Atención emocional: mide la atención y la conciencia de los propios estados emocionales. Los ítems de esta dimensión evalúan cómo una persona presta atención a sus emociones y las comprende.

Claridad emocional: evalúa la capacidad de una persona para identificar y comprender sus propias emociones. Los ítems en esta dimensión miden el grado en que una persona puede reconocer y etiquetar sus estados emocionales.

Reparación emocional: se refiere a la capacidad de una persona para regular y modificar sus emociones negativas. Los ítems en esta dimensión evalúan si una persona tiene estrategias efectivas para manejar y superar estados emocionales negativos.

Como se ha comentado anteriormente este cuestionario ha sido previamente validado por numerosos estudios e investigaciones. Uno de estos estudios es el realizado por Goldman, Kraemer y Salovey (1996) donde evaluaron los componentes de la inteligencia emocional con estudiantes universitarios durante épocas de estrés general. Debido a su fiabilidad durante esta investigación se va a hacer empleo de este cuestionario.

4.3.2. PROGRAMA DE MINDFULNESS. MBSR

En primer lugar, el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) es un programa de entrenamiento en mindfulness (atención plena) desarrollado por Jon Kabat-Zinn en el año 1970 en la Universidad de Massachusetts.

El programa se compone de 8 sesiones semanales de alrededor de dos horas y media de duración. Además de las sesiones grupales, a los participantes se les asignan tareas para realizar prácticas diarias en casa. Según Baer y Krietemeyer (2006), citado en Miró (2006), las prácticas que se realizan a lo largo del programa son: la meditación sentada y la meditación caminando, el “Body scan”, el Hatha Yoga (posturas sencillas con objeto de obtener mayor conciencia de las sensaciones corporales), y la atención plena en la vida cotidiana.

Todas las sesiones que componen el programa mantienen la misma estructura. Estas sesiones constan de una serie de vídeos explicativos, unas lecturas recomendadas y una práctica formal, que van variando en función de la progresión de las sesiones. A continuación, se hace una breve explicación sobre los temas trabajados durante las diferentes semanas.

Semana 1: la primera semana comienza con la visualización de una serie de videos acerca de la importancia de prestar atención a nuestra experiencia interna y la importancia de la relación con el cuerpo propio. Cada semana hay lecturas que son una parte importante del programa. Esta semana aparecen lecturas acerca del escaneo corporal y la dificultad para realizar meditación. Esta semana comienza la Práctica diaria formal con el escaneo corporal. El escaneo corporal o body scan es una práctica muy eficaz dentro del mindfulness. Consiste en realizar un recorrido a lo largo del cuerpo con nuestra mente, focalizando la atención en cada una de las partes.

Semana 2: durante esta semana se trabajan vídeos y lecturas acerca de cómo la práctica de la meditación provoca cambios en nuestro cerebro. Esta semana, durante la práctica formal se introduce la práctica sentada. Esta práctica se puede llevar a cabo tanto en el suelo como en una silla. Para ello hay que adoptar una postura relajada y cómoda, y una vez conseguido esto situarnos en el momento presente sin la intención de llenarlo con nada.

Semana 3: es momento de introducir el yoga consciente. Durante esta semana aparecen lecturas y vídeos relacionados con el tema. El objetivo del hatha yoga es preparar el cuerpo y la mente para la meditación y lograr un estado de armonía y equilibrio a través de posturas, técnicas de respiración y relajación. Se realizan una serie de posturas que se mantienen durante un período de tiempo mientras se presta atención a la respiración y se

enfoca la mente en el cuerpo. La práctica informal durante esta semana consiste en tomar conciencia de como afrontamos los eventos desagradables en nuestra vida.

Semana 4: durante esta semana se conoce y se trabaja el estrés. Además, aparece en las diferentes lecturas de como reconocer y aceptar las situaciones de estrés. La práctica formal continúa con la preparación para la armonía de cuerpo y mente a través del yoga.

Semana 5: se realizará trabajo con el objetivo de prepararse para afrontar emociones difíciles o dolor. Tratar con emociones negativas puede ser un desafío, pero también es una oportunidad para adquirir una mayor conciencia y comprensión de nuestras experiencias emocionales. El objetivo es reconocer que las emociones son parte natural de la experiencia humana y que todas las emociones, incluso las difíciles, son temporales. Además, a lo largo de esta semana la práctica consiste en ser un observador neutral de las emociones, sin reaccionar automáticamente ante ellas.

Semana 6: durante esta semana se va a realizar énfasis en la comunicación y en la necesidad de ser plenamente conscientes en nuestras interacciones el resto de los individuos. Hasta esta semana, el programa se había focalizado en el mundo interno de cada sujeto a través de emociones y pensamientos, pero ahora se traslada de lo intrapersonal a lo interpersonal. Para ello se le otorga una gran importancia al arte de escuchar.

Semana 7: a lo largo de esta semana se van a trabajar los conceptos de bondad y compasión. Cuando practicamos mindfulness, es común que surjan pensamientos, emociones y sensaciones físicas. En lugar de juzgar o resistir estas experiencias, la bondad implica aceptarlas tal y como son, sin juzgarlas ni intentar cambiarlas. Se trata de cultivar una actitud de amabilidad y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás, incluso cuando estamos experimentando emociones difíciles o nos enfrentamos a situaciones desafiantes.

Semana 8: esta es la última semana del programa de mindfulness y se realiza una recapitulación de los aprendizajes realizados durante las sesiones anteriores. Durante esta semana se plantea la pregunta de cómo cada uno de los individuos pueden continuar practicando el mindfulness de forma individual. A partir de aquí, cada sujeto es libre de realizar las prácticas de atención plena que considere oportuno para un correcto desarrollo.

La investigación realizada por Cohen-Katz et al. (2005) demostró la eficacia del programa MBSR para la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes de enfermería. Otra investigación realizada por Robins, Keng, Ekblad y Brantley (2012) afirmaba el impacto positivo de la práctica del programa de mindfulness en los procesos de regulación emocional.

Martín y García (2010) indican que las personas que realizan el programa de mindfulness MBSR incrementan la capacidad de observación y atención plena en lo que ocurre en su vida diaria. Esto provoca una mejora de la capacidad de control personal y, por consiguiente, de regulación de las emociones. Estos autores consideran que el programa otorga a los individuos la capacidad y las herramientas para controlar el estrés que pueda surgir en su día a día y eliminar las sensaciones negativas.

También se ha demostrado que la práctica del programa MBSR facilita a los sujetos las herramientas y la capacidad para mantener un estado de relajación en momentos de tensión. (Moscoso, 2018)

4.4. PARTICIPANTES

Los participantes que se van a emplear para la realización de este estudio son alumnos y alumnas de diferentes institutos de la localidad de Calatayud. El rango de edad de los participantes es de los doce a los dieciséis años, es decir, alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. La selección de los participantes se realiza en función de la población objetivo deseada para la investigación. Además, se pretende que entre los participantes se encuentren individuos de diferentes edades y sexos.

Determinar el tamaño de la muestra resulta necesario para obtener resultados estadísticamente significativos. Esto asegurará que los resultados sean representativos y generalizables a la población objetivo.

Como se menciona anteriormente, para llevar a cabo este estudio se han seleccionado participantes de ambos性, ya que gracias a ello se pueden identificar posibles diferencias de género en relación con el mindfulness y la gestión emocional. Estas diferencias pueden proporcionar información valiosa para la comprensión de cómo el género influye en la relación entre estas variables. Además, la inclusión de ambos性

en la investigación contribuye a una mejor comprensión de la diversidad de experiencias y perspectivas. Hombres y mujeres pueden tener enfoques y desafíos diferentes en relación con la gestión emocional y el mindfulness.

A su vez, la inclusión de diferentes edades en la investigación proporciona una visión más completa del desarrollo de los individuos y cómo influye en la posible relación entre ambas variables. Los procesos de desarrollo emocional y cognitivo pueden variar a lo largo de los años como estudiante, y gracias a que la investigación abarca diferentes edades se puede observar esas diferencias y comprender cómo el mindfulness puede afectar la gestión y apreciación de las emociones en diferentes etapas.

Para la investigación se van a solicitar participantes de dos institutos de la localidad de Calatayud. Estos institutos son el I.E.S. Leornado de Chabacier y el I.E.S. Emilio Jimeno.

A continuación, aparece detallado las características y el tamaño de la muestra empleado para realizar la investigación. En las tablas siguientes aparece el número de alumnos y alumnas de cada uno de los centros seleccionado.

Tabla 2

N.º participantes instituto Leonardo de Chabacier

I.E.S Leonardo de Chabacier		
Curso	Sexo Masculino	Sexo femenino
1º curso	13	13
2º curso	16	9
3º curso	11	13
4º curso	14	11
Total de alumnos	54	46

Tabla 3

N.º de participantes instituto Emilio Jimeno

I.E.S Emilio Jimeno		
Curso	Sexo Masculino	Sexo femenino
1º curso	11	12
2º curso	13	9
3º curso	14	10

4º curso	15	9
Total de alumnos	53	40

4.5. PROCEDIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Este apartado está dirigido a la explicación y desarrollo del procedimiento que se va a seguir para llevar a cabo la investigación para la comprobación de la posible relación entre el mindfulness y la gestión de las emociones.

El primer paso por realizar es ponerse en contacto con los centros en cuestión para informarles acerca del deseo de la investigación de trabajar con ellos. Para ello, se realizará un escrito formal en donde aparecerán explicados los diferentes objetivos de la investigación. Además, en dicho escrito se plantea la idea de acudir a ambos centros a informar a los alumnos acerca del proyecto que se está realizando y de la importancia de su colaboración. Cabe destacar, que en ningún caso es obligatoria la participación, es decir, que si encontramos ciertos alumnos que no quieren participar en la investigación podrán abandonarla sin ninguna consecuencia. Otro aspecto que consideramos de vital importancia es la confidencialidad de los participantes. La confidencialidad asegura que la información personal y sensible de los participantes en la investigación esté protegida. Además, la confidencialidad es un principio ético fundamental en esta investigación. Se debe respetar la privacidad de los participantes, evitando cualquier uso indebido de los datos recolectados y promoviendo de esta forma un estado de confianza en los alumnos para colaborar en la investigación.

Una vez realizado esto, se programará una fecha de realización de los cuestionarios, para posteriormente comenzar con el trabajo del programa de mindfulness. Para la realización del cuestionario se pretende conseguir un entorno y ambiente favorable ya que de esta forma puede aumentar la calidad de las respuestas de los participantes. Además, desde la investigación es fundamental asegurarse de que los participantes se sienten cómodos durante el proceso de respuesta. Para ello se puede proporcionar asientos confortables, una buena iluminación y una temperatura adecuada.

Antes de comenzar con la realización del cuestionario se deben proporcionar unas instrucciones claras y detalladas sobre cómo completarlo. Asegurarse de que los participantes comprendan las preguntas y las opciones de respuesta, es fundamental para un correcto desarrollo de la investigación. Durante la realización del cuestionario se debe

permitir tiempo suficiente para que los participantes completen el cuestionario sin ningún tipo de presión ni influencia externa. Además, desde la investigación se garantiza la disponibilidad de responder cualquier pregunta o inquietud que puedan tener los participantes durante el proceso de respuesta.

Una vez finalizado el proceso de realización del cuestionario se procederá con la presentación y posterior realización del programa de mindfulness comentado anteriormente. El programa tendrá una duración de ocho semanas, y una vez concluida la instrucción de atención plena, se facilitará de nuevo a los estudiantes el cuestionario realizado previamente de inteligencia emocional.

De esta forma desde la investigación se tiene la posibilidad de comparar y evaluar los resultados obtenidos en los diferentes cuestionarios. Gracias a esto se puede realizar una comparación de las respuestas de cada uno de los participantes para evaluar el grado de adquisición de habilidades de gestión emocional en diferentes situaciones gracias al programa desarrollado de mindfulness.

En la siguiente tabla aparecen reflejados los pasos a seguir en la investigación.

Tabla 4

Procedimiento a seguir en la investigación

1º paso	Solicitud de participación a los centros
2º paso	Charla informativa en los centros para informar a los alumnos de los objetivos de la investigación y el proceso a seguir.
3º paso	Realización del cuestionario de Inteligencia Emocional
4º paso	Evaluación de las respuestas obtenidas
5º paso	Desarrollo del programa MBSR
6º paso	Segunda realización del cuestionario de Inteligencia Emocional
7º paso	Evaluación de las respuestas obtenidas
8º paso	Comparación de los resultados obtenidos y evaluación final

5. CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo de fin de grado, se ha explorado la relación entre la inteligencia emocional y el mindfulness, y se ha descubierto que ambos conceptos están estrechamente relacionados y pueden influenciarse mutuamente de manera positiva. Los hallazgos de numerosos estudios científicos respaldan la idea de que la práctica del mindfulness puede fortalecer las habilidades de inteligencia emocional, mientras que el desarrollo de la inteligencia emocional puede facilitar la adopción de una actitud de atención plena en la vida cotidiana.

En primer lugar, se ha visto cómo la inteligencia emocional, al abarcar competencias como el reconocimiento y la comprensión de las emociones, la regulación emocional y la empatía, proporciona una base sólida para el trabajo del mindfulness. Al estar conscientes de nuestras emociones y ser capaces de gestionarlas de manera efectiva, podemos estar más presentes en el momento presente y responder de manera adecuada a las situaciones que enfrentamos.

Por otro lado, el mindfulness nos permite desarrollar una atención plena y sin juicios, lo que nos ayuda a observar nuestras emociones y pensamientos con aceptación y sin reaccionar impulsivamente. Esta capacidad de auto observación y autorregulación emocional, que se trabaja y desarrolla a través de la práctica del mindfulness, contribuye a fortalecer la inteligencia emocional y a mejorar nuestras relaciones interpersonales.

En conclusión, la investigación sobre la relación entre la inteligencia emocional y el mindfulness ha revelado su importancia en la promoción del bienestar psicológico y en el manejo efectivo de las emociones. Estos dos conceptos se complementan y se refuerzan mutuamente, proporcionando una base sólida para el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades emocionales saludables.

En último lugar, este trabajo de fin de grado ha resaltado la importancia de seguir explorando y aplicando estos conceptos en diferentes ámbitos de la vida. Al promover una mayor comprensión de la relación entre la inteligencia emocional y el mindfulness, podemos contribuir al bienestar individual y colectivo, fomentando una sociedad más consciente, equilibrada y emocionalmente inteligente.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alduber, J. y Zapata, V. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*, 11 (1), 162-181.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. (2010). Programa «Aulas felices». Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza: SATI.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52. doi: 10.1016/j.paid.2015.01.007
- Bar-On, R. (2000). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006(8), 13-25. http://www.eiconsortium.org/reprints/baron_model_of_emotional-social_intelligence.htm
- Campos, D., Cebolla, A. y Mira, A. (2015). Mindfulness como estrategia de regulación emocional: Un estudio de laboratorio. *Ágora de salut*, 1, 127-138.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613- 626.
- Chambers, R., Gullone, E. & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Chu, L.C. (2010) The benefits of meditation visa-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health*, 26, 169- 180.
- Cohen-Katz J, Wiley S, Capuano T, Baker DM, Deitrick L, & Shapiro S. (2005) The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a qualitative and quantitative study, part III. *Holist Nurs Pract*, 19, 78-86.
- Delgado, LC., Guerra, P., Perakakis, P., Vera, M.N., Reyes del Paso G.,& Vila, J. (2010). Treating chronic worry: Psychological and physiological effects of a training programme based on mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 873-82.

- Díaz Aguado, M.J. (2001). La violencia de los adolescentes como reflejo de la sociedad adulta. *Revista de Estudios de Juventud*, 52.
- Díaz, N. R., & Cibrián, L. J. S. (2017). Programa inteligencia emocional plena (PINEP) aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de psicoterapia*, 28(107), 259-270.
- Espinoza, M., Sanhueza, O., Ramírez, N., y Sáez, K. (2015). Validação do construto e da confiabilidade de uma escala de inteligência emocional aplicada a estudantes de enfermagem. *Revista Latinoamericana Enfermagem*, 23(1), 139-147. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3498.2535>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The development and initial validation of a Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Felipe Mateo, A., Rovira Faixa, T., & Martín-Asuero, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 123-132.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified versión of the Trail Meta – Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751–755.
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La educación emocional. RIFOP: *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 54, 63-94.
- García-Campayo, J., Demarzo, M., & Alarcón, M. M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Alianza editorial.
- Germer, C.K. (2005), “Mindfulness. What is it? What does it matter?”, en C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford Press, New York, pp. 3-27
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 155-128.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.

- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- Hayes, S. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hervas, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*, 59(1-2), 9-36.
- Hick, S., Bien, T. & Segal, Z. (2010). Mindfulness y psicoterapia. Barcelona: Karios Editorial, S. A.
- Hölzel, (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science* 6 (2011), 537-59
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650.
- Kabat-Zinn, J. (2003), *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona.
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfuness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.
- Linehan, M. (1993a) Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Nueva York: Guilford Press.
- Linehan, M. (1993b) Skills training manual for treating borderline personality disorder. Nueva York: Guilford Press
- Martín-Asuero, A., y García-Banda, G. (2010). El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al

estrés en profesionales de la salud. *The Spanish Journal of Psychology*. 13(2), 895- 903. <http://www.andresmartin.org/wpcontent/uploads/2010/11/art-MBSR-3-El-Poder-Mindfulness-listo.pdf>

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition y Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Mayer, John, David Caruso y Peter Salovey (2000), Emotional intelligence meets traditional standards for Intelligence, *Intelligence*, 27(4), 267-298.

Miró, M. T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia. Mindfulness y psicoterapia*, 17(66-67), 31-76.

Moñivas Lázaro, A., García Diex, G., & García De Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. Portada: *Revista de Trabajo Social*, 12, 83–89.

http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_plena.pdf?sequence=2

Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ciencia o ficción?. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121.

<http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85385>

Palomero, P., & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites (No. ART-2016-120356).

Parra-Delgado, M. (2011). Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete.

Ramos Díaz, N.S. y Salcido Cibrián, L.J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando *Mindfulness para Regular Emociones*. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270.

Ramos, N., Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and emotion*, 21, 758-772.

Ramos, N. S., y Hernandez, S. M. (2008). Inteligencia Emocional y Mindfulness; Hacia un concepto integrado de la Inteligencia Emocional. Facultad trabajo social, 24(24), 135 -146.

Ramos, N., Hernández S. & Blanca, M. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 15(2-3), 119-289.

Ramos, N., Recondo, O. & Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Kairós.

Redorta, J. (2021). Cómo abordar los conflictos estructurales. Almuzara

Robins CJ, Keng SL, Ekblad AG, y Brantley JG (2012). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *J Clin Psychol*. 68,117-131.

Ruiz. D. (2016). *Mindfulness e Inteligencia emocional. Psicología y educación: Presente y Futuro*, 1, 1422-1431. https://acipe.es/wp-content/uploads/2017/12/cipe_final_capitulos.pdf

Sánchez Núñez, M.T. (2007). Inteligencia emocional autoinformada y ajuste perceptivo en la familia. Su relación con el clima familiar y la salud mental. [Tesis doctoral]. Universidad de Castilla La Mancha, Cuenca. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/982/249%20Inteligencia%20emocional%20autoinformada%20y%20ajuste%20perceptivo%20en%20la%20familia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications. Nueva York, Estados Unidos: BasicBooks.

Saarni, C. (1999), *The Development of Emotional Competence*, Nueva York, Guilford Press.

Segal, Z., Williams, J. & Teasdale, J. (2002). Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena. Un Nuevo abordaje para la prevención de recaídas. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

- Siegel, D. J. (2012). Mindfulness y Psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas. Paidós
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30. <http://revistadepsicoterapia.com/mindfulness-y-neurobiologia.html>
- Simón, V. (2015). La compasión: el corazón del mindfulness. Editorial Sello.
- Teal, C., Downey, L. A., Lomas, J. E., Ford, T. C., Bunnett, E. ,R. & Stough, C. (2018). The Role of Dispositional Mindfulness and Emotional Intelligence in Adolescent Males. *Mindfulness*, 10(1), 159-167. doi: 10.1007/s12671-018-0962-8
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its use. Harper's Magazine, 140, pp.227-235.
- Vaello, J. (2009). El profesorado socio-emocionalmente competente. Editorial Grao
- Vallejo, M. A. (2016). Mindfulness (Presencia reflexiva y atenta). *Psicología Conductual*. 14(3), 433–451.
- Vargas, A. S. (2015). Mindfulness en Perspectiva. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*.
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M., Bernstein, A., McKee, L. G., y Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203-213.