



**Universidad**  
Zaragoza

# **Trabajo Fin de Grado**

La intervención basada en mindfulness como medio  
para mejorar la inteligencia emocional: Una revisión  
sistemática.

Autor

**Samuel Pérez Acero**

Directora

**Eva María Lira Rodríguez**

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2023

## Índice

1. Introducción	4
Contextualización de la inteligencia emocional	4
Contextualización del Mindfulness	4
2. Objetivos del trabajo	9
3. Método	14
Criterios de selección	14
Criterios de inclusión	14
Registro de los datos	15
Diagrama de flujo	15
4. Resultados	16
5. Descripción de los estudios	25
6. Discusión y conclusión	29
7. Bibliografía	33

## **La intervención basada en mindfulness como medio para mejorar la inteligencia emocional: Una revisión sistemática.**

### **Mindfulness-based intervention as a means to improve emotional intelligence: A systematic review.**

- Elaborado por Samuel Pérez Acero
- Dirigido por Eva María Lira Rodríguez
- Presentado para su defensa en la convocatoria de noviembre 2023

**Número de palabras (sin incluir anexos): 11.254**

#### **Resumen**

Inteligencia emocional y mindfulness son dos conceptos que están directamente relacionados, ya que con la práctica de la conciencia plena se pueden llegar a obtener beneficios en distintas variables relacionadas con la inteligencia emocional. El presente trabajo es una revisión sistemática en la que se evidencia la eficacia de los programas basados en mindfulness para mejorar distintos aspectos de la inteligencia emocional de los participantes en las etapas de educación obligatoria y la edad adulta. Los objetivos de este son realizar una revisión sistemática sobre diferentes estudios en los que el mindfulness es utilizado para mejorar aspectos relacionados con la inteligencia emocional, determinar si en las intervenciones basadas en mindfulness se trabajan aspectos relacionados con la inteligencia emocional, y analizar los beneficios que presentan las intervenciones basadas en mindfulness. Estos objetivos se alcanzarán contestando a las siguientes preguntas: ¿Es posible trabajar aspectos de la inteligencia emocional mediante la práctica del mindfulness?, ¿qué beneficios se consiguen con las intervenciones? La estructura de este trabajo ha seguido la declaración PRISMA (2020). Para realizar esta revisión sistemática se han analizado 10 artículos realizados en los últimos 5 años en las bases de datos de Web of Science y Dialnet, y el motor de búsqueda Google Académico. Los resultados de los estudios mostraron que se pueden obtener beneficios mediante las intervenciones basadas en mindfulness incluyendo la mejora de la inteligencia emocional.

#### **Palabras clave**

Mindfulness, intervención, inteligencia emocional, beneficios, revisión sistemática.

#### **Abstract**

Emotional intelligence and mindfulness are two concepts that are directly related, since with the practice of mindfulness you can obtain benefits in different variables related to emotional intelligence. The present work is a systematic review that demonstrates the effectiveness of mindfulness-based programs to improve different aspects of the emotional intelligence of participants in the stages of compulsory education and adulthood. The aim of this are to carry out a systematic review of different studies in which mindfulness is used to improve aspects related to emotional intelligence, determine if interventions based on mindfulness work on aspects related to emotional intelligence, and analyze the benefits that present interventions based on mindfulness. These objectives will be achieved by answering the following questions: Is it possible to work on aspects of emotional intelligence through the practice of mindfulness? What benefits are achieved with the interventions? The structure of this work has followed the PRISMA declaration (2020). To carry out this systematic review, 10 articles published in the last 5 years have been analyzed in the Web of Science and Dialnet databases, and the Google Scholar search engine. The results of the studies showed that benefits can be obtained through mindfulness-based interventions including the improvement of emotional intelligence.

### **Key words**

Mindfulness, intervention, emotional intelligence, benefits, systematic review.

## **Introducción**

### **Contextualización de la inteligencia emocional**

La articulación del constructo de inteligencia emocional y su conceptualización tal y como hoy la conocemos se atribuye a Salovey Mayer (1990), como indican Olvera et al., (2000) “Salovey y Mayer identificaron cuatro áreas de la inteligencia emocional: percepción, evaluación y expresión de la emoción, facilitación emocional del pensamiento, entendimiento y análisis de las emociones (utilización del conocimiento emocional), y regulación adaptativa

de la emoción” (pp. 15-16). Como señala Leal (2011), el concepto de inteligencia emocional ha llamado la atención de los investigadores a lo largo de los años, desde que Salovey y Mayer acuñaran el término en 1990, así la inteligencia emocional se relaciona con la capacidad de manejar sentimientos y emociones, discriminar entre ellos, y usar los conocimientos para dirigir los pensamientos propios y las acciones (Salovey y Mayer, 1990). No obstante, para ello durante la primera década desde la introducción del constructo estos autores han ido cambiando y perfilando el término durante numerosas ocasiones, y uno de los más relevantes es en el que se indica que la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Leal, 2011, p. 9). Así, según Leal (2011), en aportaciones posteriores Mayer et al. (2000) describen la inteligencia emocional como un modelo teórico de cuatro dimensiones interrelacionadas: 1) Percepción emocional es decir las emociones son percibidas y expresadas; 2) Integración emocional dimensión que hace referencia a cómo las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen en la cognición (integración emoción-cognición); 3) Comprensión emocional o cómo las señales emocionales en relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación; se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones; 4) Regulación emocional (emotional management) que hace referencia a cómo los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal (Leal, 2011, p. 9).

No obstante, siguiendo a Casas (2003) este concepto de inteligencia emocional no fue conocido hasta que el *bestseller* de 1995, *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman fue el que impulsó este concepto en la conciencia pública, colocándolo en un tema de conversación desde las aulas hasta las salas de sesiones de las empresas (p. 30). El entusiasmo respecto del concepto de la inteligencia emocional, expresado como CE (cociente emocional), comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y educación de los hijos, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y encuentros humanos. Los estudios muestran que las mismas capacidades de CE, que dan como resultado que un niño sea considerado como un estudiante entusiasta por su maestra o sea apreciado por sus amigos en el patio de recreo, también lo ayudarán dentro de veinte años en su trabajo o matrimonio (Casas, 2003, p. 30). En este sentido tal y como indica Leal (2011), para Goleman la inteligencia

emocional consiste en conocer las propias emociones. El principio de Sócrates «conócete a ti mismo» nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas; manejar las emociones. La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de expresarlos de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales; motivarse a sí mismo. Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva la demora de gratificaciones y el dominio de la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden; reconocer las emociones de los demás. El don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es el fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.); y establecer relaciones. El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás (pp. 9-10).

Una vez definida la inteligencia emocional, es importante conocer los principios que la constituyen. Según Gómez (2000) como se citó en García y Giménez, (2010) la inteligencia emocional, fundamentalmente se basa en los siguientes principios o competencias: Autoconocimiento: capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos. Autocontrol: capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios. Automotivación: habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros. Empatía. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro. Habilidades sociales. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento

eficaz. Asertividad. Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar. Proactividad: habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos. Creatividad. Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas (pp. 45-46).

Por otra parte, García y Giménez, (2010) realizan una revisión de los principales modelos de inteligencia emocional, clasificados en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan los dos anteriores. En los modelos mixtos, entre los principales autores que podemos encontrar están Goleman y Bar-On. Siguiendo a García y Giménez, (2010) Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo lo podemos observar entre las comparaciones de un individuo con un alto cociente intelectual pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan. Los componentes que constituyen la IE según Goleman (1995) son: Conciencia de uno mismo (Selfawareness). Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones. Autorregulación (Self-management). Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos. Motivación (Motivation). Se explican cómo tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos. Empatía (Social-awareness). Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Habilidades sociales (Relationship management). Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo. Este modelo tiene su aplicación en diferentes ámbitos como el organizacional y el laboral, este último desarrollado por el autor en su libro *The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations* (p. 46).

Otro de los modelos teóricos de relevancia a nivel mundial es modelo de Bar-On, García y Giménez, (2010) describen lo siguiente en referencia a este modelo, está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general. En lo referido al componente intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos. Asertividad: habilidad para expresar

sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva. Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones. Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta. Independencia: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones. En cuanto al componente interpersonal: Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional. Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social. En cuanto a los componentes de adaptabilidad: Solución de problemas: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas. Prueba de la realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe. Flexibilidad: habilidad para realizar u ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes. Los componentes del manejo del estrés son: Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones. Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones. Por último, los componentes del estado de ánimo en general son: Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida. Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida. El modelo emplea la expresión “inteligencia emocional y social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida. Según Bar-On (1997), la modificabilidad de la inteligencia emocional y social es superior a la inteligencia cognitiva (pp. 46-47).

En conclusión, el constructo del concepto de inteligencia emocional es una discusión que sigue abierta “Independientemente de los avances que se puedan producir en el campo teórico, las aplicaciones que de ello se derivan van en la dirección de la existencia de unas competencias emocionales que pueden ser aprendidas” (Leal, 2011, p. 11) y por lo tanto su atención por parte de los investigadores continua en auge en la actualidad.



## **Contextualización del Mindfulness**

El segundo concepto clave que se va a desarrollar en el presente trabajo es el de mindfulness. En cuanto a los orígenes de este concepto, encontramos unos antecedentes que vienen recogidos por Vázquez (2016) que indica que desde hace ya dos mil quinientos años o más, miles de personas vienen practicando diversas técnicas meditativas, transmitidas por religiones y tradiciones espirituales. La meditación se define como el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son. Esta práctica, enseñada por Buda, tiene como fin la eliminación del sufrimiento y demás emociones destructivas, ya que desde el punto de vista budista, tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia mente. Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia (p. 43).

Mindfulness es la traducción al inglés del término pali "sati", que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción al castellano de mindfulness no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena, muchos autores optan por eso por el vocablo inglés mindfulness. Las publicaciones sobre mindfulness comenzaron a aparecer en la década del setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos con un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones. El interés del mindfulness no se limita al campo de la psicoterapia, también está despertando enorme interés en la investigación básica, especialmente en neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica del mindfulness se perfila como una poderosa herramienta educativa (Vázquez, 2016, pp. 43-44).

Sin embargo, esta no es la única definición del término, sino que diversos autores han descrito el término según la teoría acerca del mismo. De este modo, según (Delgado et al., 2019) mindfulness o “atención plena” es un término de origen anglosajón que hace referencia a la capacidad de focalizar la atención en el momento presente de forma abierta y con aceptación. ThichNahtHanh lo define como “mantener viva la conciencia en la realidad presente”. Por su parte, la compasión es entendida como la consciencia del sufrimiento de uno mismo y de los otros seres vivientes, junto con el deseo y el esfuerzo por aliviar ese sufrimiento. En los últimos años, el trabajo conjunto de mindfulness y compasión ha mostrado ser efectivo en el ámbito de la salud (p. 72).

Por otra parte, Bishop (2003), establece otra definición más elaborada de lo que es el concepto de Mindfulness, que para él es una “forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es” (Bishop, 2003, como se citó en Vásquez, 2016, p. 43).

Siguiendo a Vásquez, (2016), los componentes del mindfulness provienen del zen, y son los siguientes:

Atención al momento presente: Centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores). Existen opiniones divergentes entre si la atención se debe dirigir a los procesos internos o a los eventos de la vida diaria. Sin embargo, es posible compatibilizar estos planteamientos divergentes. Mientras se medita, se puede atender los propios procesos internos y, en la vida cotidiana, centrarse en la tarea que se está realizando.

Apertura a la experiencia: Capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. En otras palabras, observar la experiencia como si fuera la primera vez, cualidad que en el Zen se denomina "mente de principiante". También implica apertura a la experiencia negativa y observar lo que ocurre con curiosidad.

Aceptación: Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son. También como el no oponer resistencia al fluir de la vida. Las personas incurren en conductas desadaptativas en un intento de evitar experiencias displacenteras. En la medida en que puedan aceptar que esas experiencias son ocasionales y limitadas en el tiempo, no necesitarán recurrir a tales conductas.

Dejar pasar: Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos. Una de las características de nuestro yo es procurar atesorar cosas, relaciones, poder, dinero. Se cree erróneamente, que cuanto más posea, cuanto más se controle, cuanto más se consiga, más feliz se será. El afán de aferrarse choca con una característica básica de la realidad que es la temporalidad de las cosas. Nada en el mundo material es estable durante mucho tiempo, todo persiste un cierto tiempo y luego desaparece.

Intención: Es lo que cada persona persigue cuando practica mindfulness. Esto podría sonar contradictorio con una de las actitudes del mindfulness que es el no esforzarse por conseguir ningún propósito. Cuando se está meditando no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia plena de lo que se está haciendo. Sin embargo, también hay que tener un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito (Vásquez, 2016, p. 44).

Teniendo en cuenta estos componentes, encontramos diversas terapias que incluyen algunos de estos, y otras basadas en el mindfulness en su totalidad. Dichas terapias son, como señala Vásquez (2016), las siguientes:

Psicoterapia gestáltica: Terapia de orientación humanista que nace en la década del 50 de la mano de su máximo representante y fundador, el psiquiatra y psicoanalista alemán, Fritz Perls. Es una terapia de corte vivencial, que usa dinámicas grupales, psicodrama y técnicas como la silla vacía. Dentro de sus postulados está el concepto del "aquí y ahora", que significa el darse cuenta de nuestro entorno y de nosotros mismos en el presente. Esto está bastante emparentado con el concepto de mindfulness, como lo vemos en el siguiente párrafo "Estar en el aquí y ahora, es mucho más que una simple frase repetida. No llegamos a esa condición con solo desearlo. Necesitamos descondicionarnos y aprender a estar conscientes. Desilusionarnos con el juego de la mente que hurga en el pasado y fantasea con lo que sucederá para resolver por anticipado lo que tal vez suceda. Vivir el presente es el camino y, para ello, debemos aprender a despegarnos del ruido de la mente y sentir nuestro cuerpo hasta que podamos habitarlo".

Terapia Conductual Dialéctica (TCD): Es un programa desarrollado para tratar personas con desregulación emocional y conductas disfuncionales severas como intentos suicidas y conductas autolesivas, siendo las personas con Trastorno Límite de Personalidad las principales beneficiadas de este tratamiento, aunque en los últimos años se ha ampliado su uso a Adicciones y Trastornos de Conducta Alimentaria. Fue creada por la psicóloga Marsha Linehan en la década del 90, pertenece a la llamada tercera generación de terapias psicológicas (basadas fundamentalmente en la aceptación). La TCD combina elementos conductuales con validación y aceptación basados en filosofías budistas y zen, buscando una dialéctica entre la aceptación y el cambio. El tratamiento original consiste en un paquete de entrenamiento en habilidades, terapias individuales, consultas telefónicas y terapia para los familiares. En la TCD el mindfulness forma parte de una de las cuatro habilidades que los pacientes deben aprender, que le sirve para tolerar el malestar así como regular sus emociones.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Fue desarrollada por Hayes en 1999, es un enfoque conductual que se apoya en el funcionalismo contextual y comparte raíces filosóficas con el constructivismo y el constructivismo social. Se basa en la Teoría de los Marcos Relacionales, según la cual la conducta verbal de los seres humanos está determinada por la habilidad aprendida de relacionar eventos de manera arbitraria y transformar las funciones de un estímulo en base a su relación con otros. Los conceptos claves de la ACT son la fusión, evaluación, evitación y razonamiento. La fusión cognitiva se refiere a la tendencia a que el conocimiento verbal domine otras fuentes de regulación conductual. A partir de la fusión cognitiva, la conducta humana es más guiada por redes verbales inflexibles que por el contacto con las contingencias ambientales, afectando no solo la conceptualización del pasado o el futuro, sino también la idea que las personas tienen de sí misma. Para trabajar la fusión cognitiva se usa ejercicios de meditación y de mindfulness.

Terapia Breve Relacional (BRT): Ha sido desarrollado por Safran y Muran en el 2005, no es un enfoque multicomponente, sino una forma de abordar sesiones de psicoterapia. Es un enfoque psicodinámico basado en el constructivismo dialectico y la perspectiva hermenéutica, según la cual la realidad es tanto construida como descubierta. La BRT no tiene un formato fijo ni una duración predeterminada sino que se define por una forma particular de abordar las sesiones individuales de psicoterapia y por el uso de estrategias de resolución de las rupturas de la alianza terapéutica. La BRT considera que el desarrollo del mindfulness en los pacientes es básico para la consecución de los objetivos de la psicoterapia, ya que requieren aprendizaje experiencial que solo se puede obtener manteniendo la atención, así como el mindfulness, también puede ayudar a desautomatizar el funcionamiento cognitivo para dejar de adherirse a los propios pensamientos y sentimientos.

Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR): Es el enfoque pionero en la integración de técnicas de meditación en la medicina y psicología occidental, fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1982. Para poder afrontar el sufrimiento y el estrés el MBSR propone adoptar unas actitudes concretas durante la práctica de los ejercicios integrados en el programa, todas ellas devienen del zen y son las siguientes: no juzgar, tener paciencia, mente de principiante, tener confianza en la propia bondad y sabiduría básica, no esforzarse por conseguir ningún propósito, aceptar y dejar pasar. Los componentes del programa son cinco: la meditación estática, la atención en la vida cotidiana, la meditación caminando, la revisión atenta del cuerpo y el Hatha Yoga. La duración del programa es de ocho semanas, los participantes realizan autoregistros y practican los ejercicios individualmente en sus casas con ayuda audiovisual. Se realiza además una reunión semanal de dos horas y media para practica grupal. Este programa se imparte en numerosos hospitales y clínicas de Estados Unidos y se considera un complemento para el tratamiento de patologías susceptibles de provocar estrés como psoriasis, cáncer, fibromialgia, recuperación post- infarto, etc.

Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT): Fue desarrollado por Segal, Williams y Teasdale en el 2002, para prevenir recaídas en la depresión crónica. Ellos proponen que las recaídas se deben a la reactivación de patrones de pensamiento negativos cuando surgen estados de ánimo disfóricos. Utiliza además de las técnicas provenientes del MBSR, técnicas cognitivo conductuales. A diferencia de las terapias cognitivas clásicas que se centran en cambiar el contenido del pensamiento de los pacientes, la MBCT entrena a los pacientes para cambiar el modo de relacionarse con sus pensamientos, para que tomen conciencia de sus pensamientos y emociones negativas con el cual se facilita el proceso de afronte llamado por ellos descentramiento (Vásquez, 2016, pp. 44-46)

### **Objetivos del trabajo**

El presente trabajo tiene como objetivo principal realizar una revisión sistemática sobre diferentes estudios en los que el mindfulness, también conocido como conciencia o atención plena, es utilizado para mejorar una serie de aspectos vinculados con la inteligencia emocional, en las etapas de Educación Obligatoria y la edad adulta. Para ello se van a analizar una serie de estudios realizados en los últimos 5 años y se van a valorar los resultados con el objetivo de ver si ha habido una mejora o no. Por lo tanto, los objetivos específicos de este trabajo son determinar si en las intervenciones basadas en mindfulness se trabajan aspectos relacionados con la inteligencia emocional, y analizar los beneficios que presentan las intervenciones basadas en mindfulness.

### **Método**

Este trabajo sigue el formato de revisión sistemática tomando como referencia el modelo de declaración Prisma (2020).

#### **Criterios de selección**

Las búsquedas de los estudios científicos han sido realizadas entre los meses de agosto y septiembre de 2023, principalmente en las bases de datos Web of Science y Dialnet, y el buscador Google Académico. Las búsquedas se han realizado con las palabras clave: *Mindfulness based intervention, children, mindfulness study*.

#### **Criterios de inclusión**

Los estudios debían estar realizados entre los años 2018 y 2023, y podían estar escritos en inglés o español. Estos documentos debían referirse a intervenciones o estudios en los que se relacionaran las intervenciones basadas en mindfulness con la inteligencia emocional en niños y adolescentes, sin incluir revisiones sistemáticas.

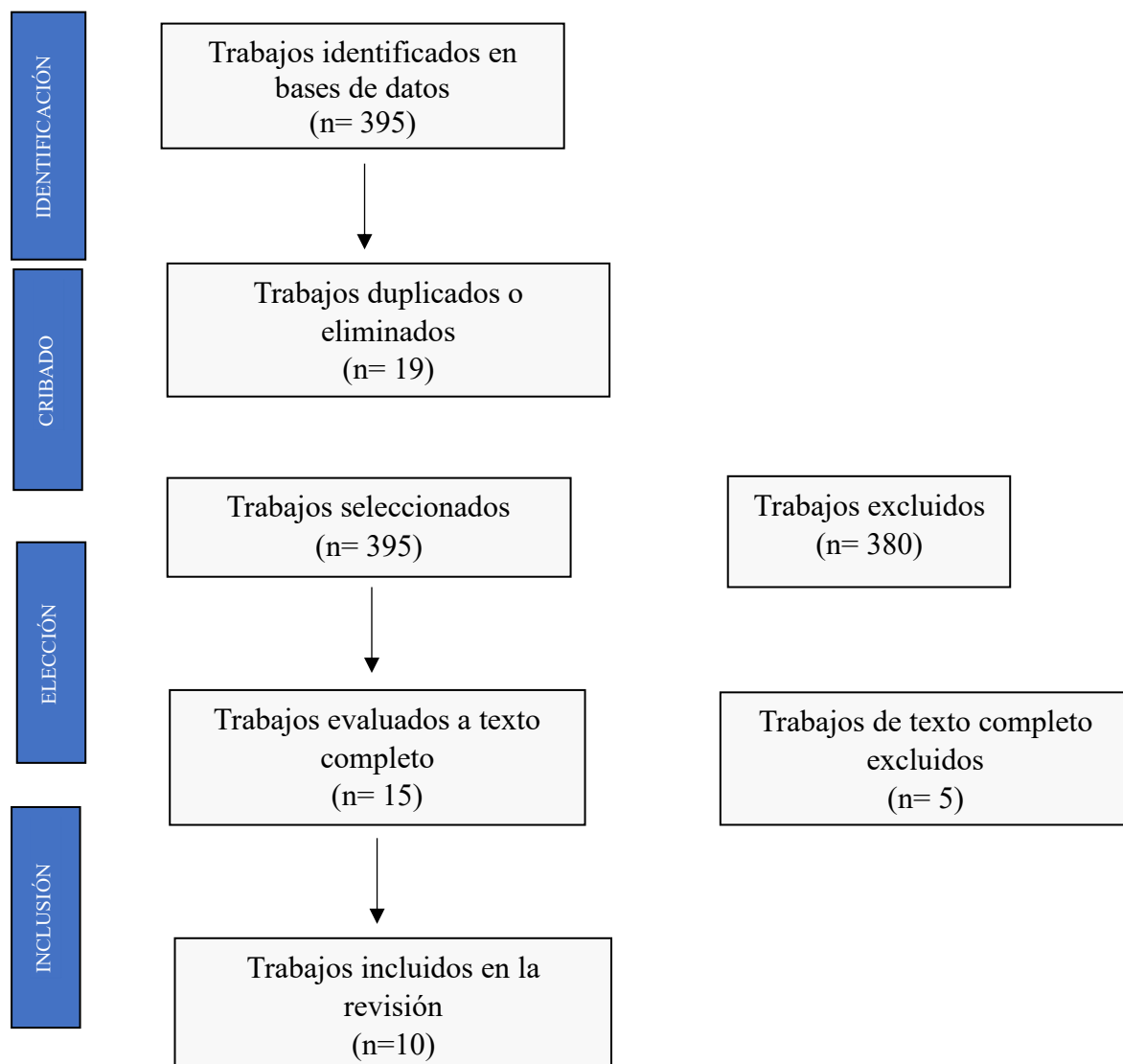
Los resultados de poner las palabras clave fueron 395 artículos encontrados en las bases de datos mencionadas anteriormente. Atendiendo a los criterios de inclusión, fueron 15 los

artículos escogidos por tener un título y un resumen claro para su posterior análisis, estando relacionados con la inteligencia emocional. Una vez seleccionados, se eligieron 10 artículos para analizar las variables que aparecen en ellos.

### Registro de los datos

Los datos que se han tomado en cuenta para el registro de los artículos son: el nombre del artículo, el autor o los autores del artículo, el año de publicación, el país donde se ha realizado el estudio, el objetivo del mismo, la muestra tomada, y los resultados obtenidos.

### Diagrama de flujo



## **Resultados**

A continuación, se van a abordar una serie de estudios (en la tabla 1) realizados acerca de la inteligencia emocional y el mindfulness en personas que cursan la etapa de Educación Primaria y Secundaria, en los que también pueden aparecer adultos, con el fin de sintetizar los posibles beneficios que pueden tener en ellas.

Estos estudios están sintetizados siguiendo el índice de autor o autores, año de realización, objetivo, muestra y resultados.

El total de participantes de los estudios son 1513 niños y adolescentes, y 2315 padres y madres. Los estudios están realizados en ocho países distintos. Dos de ellos están realizados en Portugal, otros dos en Países Bajos, uno en España, otro en China, en Irán, en Suecia, en Estados Unidos y en Alemania. Todos los estudios están escritos en inglés.



**Tabla 1**

*Estudios analizados en la revisión sistemática*

Código	Nombre del artículo	Autores	Año	País	Objetivo	Muestra	Resultados
1	Validation of the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME) in Portuguese Children	Magalhães y Limpo	2022	Portugal	Crear medidas multifacéticas de mindfulness para niños de habla portuguesa. Para ello, se desarrolló una versión portuguesa del Inventario Integral de Experiencias de Mindfulness (CHIME) adaptada a niños, y no solamente a adolescentes	223 niños entre 9 y 10 años	-Mejora del rendimiento académico -Aumento de la resiliencia
2	A Brief Spanish Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). A Dispositional Mindfulness Measure	Guerra et al.	2019	España	Explorar si una versión más corta de la versión española del CAMM proporciona una mejor consistencia interna y validación predictiva con resultados psicológicos de salud	687 niños y adolescentes	-El método adaptado del CAMM es fiable y adecuado para ser utilizado en muestras de nativos españoles. -Mejora en la aceptación y en las dificultades de externalización e internalización
3	Mindfulness-Based Program for Autism Spectrum Disorder: a Qualitative Study of the Experiences of Children and Parents	Ridderinkhof et al.	2019	Países Bajos	Apoyar a los niños con trastorno del espectro autista y a sus padres para hacer frente a los síntomas y reducir la comorbilidad (padres, beneficios)	14 niños y adolescentes entre 9 y 17 años y 31 padres	-Los niños han llegado a tener una mayor conexión con sus compañeros -Los niños y padres han aprendido a parar y meditar y tomarse un descanso. -Generar estrategias para afrontar situaciones desafiantes -Estar y actuar con calma
4	Parent Mindfulness, Parenting, and Child Psychopathology in China	Han et al.	2021	China	Probar las relaciones directas e indirectas entre la atención disposicional de los padres, la crianza consciente, las prácticas de crianza y las conductas de internalización y	2237 padres de origen chino de niños entre 6 y 12 años	-Los niños mostraban mayores comportamientos de externalización e internalización -Los padres de los niños reportaron un menor mindfulness disposicional y mayor crianza negativa. (Ninguna variable difiere por género de los padres)

					externalización de los niños.		
5	Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Child on Bullying Behaviors among Children	Faraji et al.	2019	Irán	Investigar la efectividad del método de mindfulness MBCT-C en conductas de acoso entre niños.	20 estudiantes seleccionados por criterios de inclusión y exclusión	-El programa MBCT-C tiene un efecto significativo a la hora de reducir comportamientos de bullying -Los resultados de las puntuaciones medias individuales en las preguntas de la escala de intimidación indicaron que, tanto en los grupos experimentales como en los de control, "excluir a otros de un grupo de amigos" fue el comportamiento más frecuente y el entrenamiento de atención plena tuvo el efecto más alto en la disminución de este carácter.
6	Mindfulness-Based Intervention for Children with Mental Health Problems: a 2-Year Follow-up Randomized Controlled Study	Laundy et al.	2021	Suecia	Determinar si, después de 8 semanas con una intervención basada en mindfulness como el TMR, se mitigan los síntomas relacionados con la salud mental e incrementa la resiliencia.	43 participantes con un padre cada uno	-se ve un efecto significativo entre las personas que realizaron la intervención TMR y el grupo control en términos de resiliencia, ansiedad, furia y comportamientos disruptivos. -por ello se ha demostrado que el TMR ha mejorado la salud mental de los niños del estudio.
7	Initial efficacy of a community-derived mindfulness-based intervention for Latinx parents and their children	Li et al.	2021	Estados Unidos	Ofrecer una intervención basada en mindfulness como medio para mejorar el estrés, la regulación emocional y fomentar el apoyo social.	59 participantes de los cuales 27 son padres y 32 niños	-Los resultados demostraron una bajada significativa de las dificultades de regulación emocional entre el grupo de niños a los que se le aplicó la intervención basada en mindfulness. -Los resultados también demostraron que los padres que participaron en la intervención basada en mindfulness redujeron significativamente el estrés después de la prueba. -De forma inesperada, los padres que participaron en la intervención tuvieron mejoras más bajas en mindfulness disposicional que los padres del grupo control.
8	Evaluation of the mindfulness-augmented "Trampoline" programme – a German prevention programme for children from substance-involved families tested in a cluster-randomised trial	Moesgen et al.	2019	Alemania	Evaluar la efectividad del programa de mindfulness denominado "Trampoline-Mind" para niños de entre 8 y 12 años con, al menos, un padre o madre en situación de abuso de sustancias y que sufra problemas emocionales o conductuales	Están destinados a entrar al programa 420 niños de entre 8 y 12 años.	- Aunque se ha demostrado que el método "Trampoline" es efectivo, la importancia del efecto fue pequeña y las habilidades de regulación emocional se pueden mejorar aún más. Estas habilidades son clave cuando se trata de hacer frente al estrés. - Una idea clave para mejorar el programa es la integración de elementos de entrenamiento basados en el mindfulness, ya que pueden mejorar la resiliencia socioemocional y los procesos de autorregulación de los niños con padres que hacen abuso de sustancias, incluyendo la regulación emocional.

							-Gracias a este estudio se demuestra la evidencia sobre las intervenciones basadas en mindfulness para niños y adolescentes.
9	A Pilot Study Testing the Effectiveness of a Mindfulness-Based Program for Portuguese School Children	Magalhães et al.	2022	Portugal	Analizar la efectividad de un programa basado en mindfulness en la atención y regulación emocional de los niños, el desempeño en escritura y las calificaciones escolares, y evaluar el papel de las puntuaciones, la edad, el género y el estatus económico.	57 participantes, a los cuales 28 reciben el programa basado en mindfulness y 29 que reciben un programa basado en la salud, que son el grupo control	<p>-En lo que respecta a la atención calificada por el maestro y a la regulación emocional, en cuanto a puntuaciones siguiendo un análisis multivariante de varianza (MANOVA) preliminar, no se observaron diferencias entre los dos grupos.</p> <p>-Según el análisis multivariado de covarianza de una vía (MANCOVA), se reveló un principal efecto en la atención de referencia (baseline attention), así como en la regulación emocional de referencia.</p> <p>-También se observó que la atención inicial estaba relacionada con la atención posterior a la prueba y que la atención y la regulación emocional al inicio estaban relacionadas con la regulación emocional posterior a la prueba.</p> <p>-Además se vio que no había efectos principales o interacciones por género o estatus socioeconómico.</p>
10	Mindfulness for Children With ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): A Qualitative Study on Feasibility and Effects	Siebelink et al.	2021	Países Bajos	Describir cualitativamente los resultados acerca de los aspectos facilitadores y las barreras para participar en una intervención familiar basada en mindfulness para jóvenes con TDAH y sus padres.	Los participantes iniciales del estudio fueron un total de 69 familias, que empezaron el programa "MyMind", que tiene una duración de 8 semanas. Después del programa, se realizaron entrevistas semiestructuradas individuales con una muestra intencional de 20 padres, 17 niños y niñas de entre 9 y 16 años, y 3 profesores de mindfulness.	<p>-Por un lado, en cuanto a algunos aspectos facilitadores y barreras, el primer facilitador que más se mencionó por parte de los padres fue que padres e hijos pudieron actuar como co-maestros los unos para los otros. Los padres podían recordar a sus hijos las tareas del programa "MYmind", y los podían guiar sobre la práctica y la adaptación del entorno para facilitarles las acciones a sus hijos. A su vez, los niños podían recordar a sus padres que aplicaran las prácticas de mindfulness aprendidas en el programa, en situaciones que les pudiesen resultar estresantes.</p> <p>Tanto para los padres como para los niños, las partes conjuntas de la intervención, como por ejemplo practicar mindfulness juntos y hablar sobre la intervención basada en mindfulness, se percibieron como un tiempo de calidad positivo para ambas partes, lo que los motivó a continuar con la intervención. También consideraron como aspecto facilitador el hecho de poder hablar y compartir experiencias con otras familias que tuviesen hijos con TDAH.</p> <p>-En cuanto a principales barreras u obstáculos para poder acceder al programa, se encuentra el hecho de interferir con la estructura familiar regular tanto para los padres como para los niños. Además, la</p>

							<p>intervención basada en mindfulness hizo que algunos hermanos tuviesen celos entre ellos, y algunos niños se avergonzaron de practicarla en casa con los miembros de su familia presentes. Otra de las barreras fue que tanto para los niños como para los padres, supuso un obstáculo superponer las sesiones de la intervención basada en mindfulness con otras actividades de la vida cotidiana.</p> <p>-Por otra parte, en cuanto a los efectos percibidos después de haber realizado la intervención, se observaron varios que se pueden agrupar en 8 campos principales, que son sin efectos adversos, conciencia, aceptación, regulación emocional, funcionamiento cognitivo, calma y relajación, cambios relacionales y generalización.</p> <p>En general, al principio, muchos padres describieron que sus hijos experimentaron pocos o ningún efecto relacionado con los síntomas del TDAH. Pero más adelante, conforme iba avanzando la intervención, todos los padres participantes describieron varios efectos percibidos específicos del TDAH, relacionados con la mejora de estos.</p> <p>Se dio una mayor conciencia intrapersonal tanto para padres como para hijos sobre las sensaciones corporales, pensamientos, comportamientos, y patrones habituales de conducta. En cuanto a las relaciones interpersonales (entre personas), los padres dijeron que su conciencia de los problemas de sus hijos había aumentado a través de la intervención basada en mindfulness. En cuanto a los niños, se volvieron más conscientes de sus propias emociones y comportamiento, Y los efectos de este sobre los demás.</p> <p>Los padres experimentaron la autoaceptación y la capacidad de ser más amables con ellos mismos, mientras que los niños también mejoraron en cuanto a aspectos de autoaceptación relacionados con el TDAH y el funcionamiento cognitivo.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

En la tabla 2 y en el gráfico 1 encontramos de forma sintetizada los países en los que se han realizado los estudios analizados en el presente artículo. Encontramos que los estudios están realizados en una gran variedad de países, un 10% en Estados Unidos, un 20% en Portugal, un 10% en España, un 20% en Países Bajos, un 10% en Irán, un 10% en Alemania, un 10% en Suecia, y otro 10% en China.

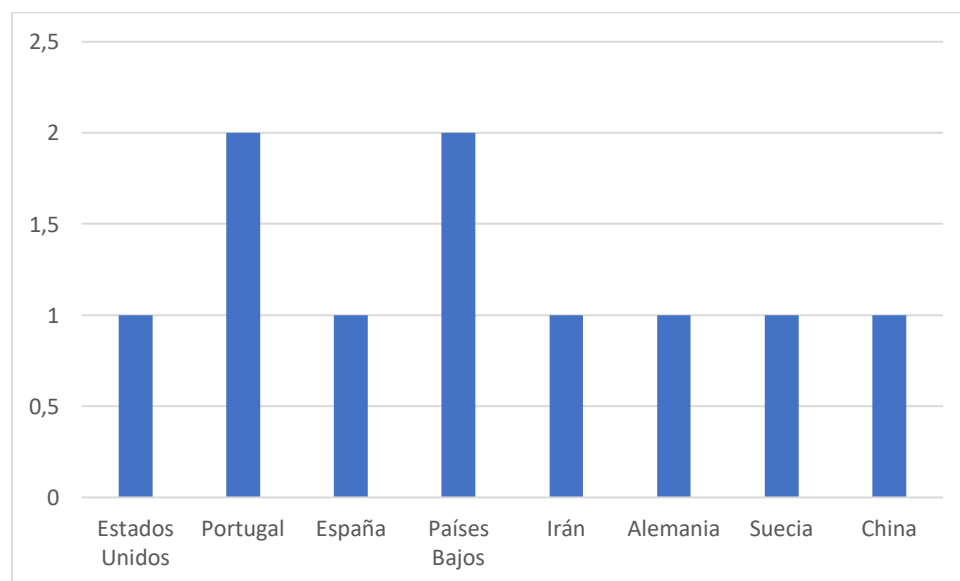
**Tabla 2**

*Países donde se han llevado a cabo los estudios*

Países del estudio	Nº de estudios
Estados Unidos	1
Portugal	2
España	1
Países Bajos	2
Irán	1
Alemania	1
Suecia	1
China	1

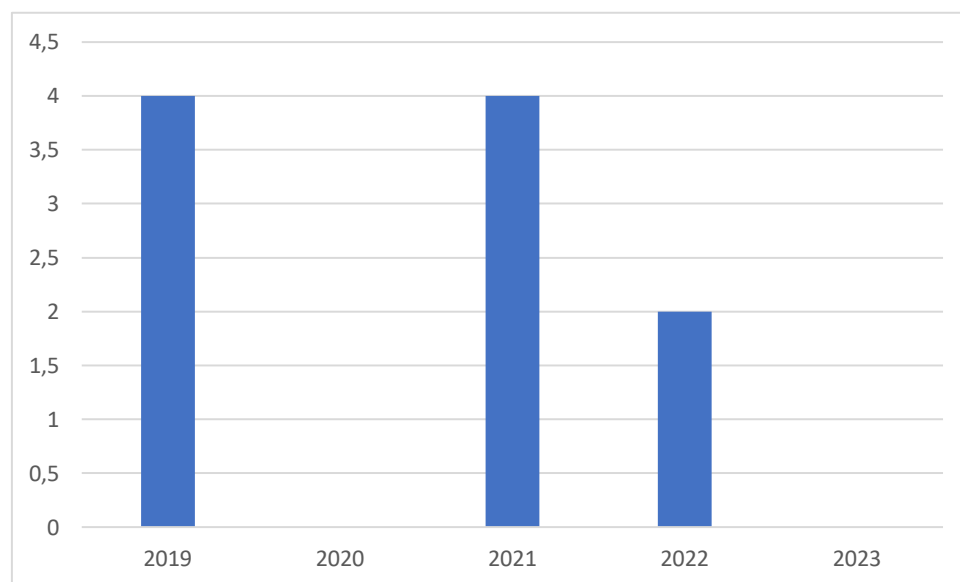
**Figura 1**

*Países donde se han llevado a cabo los estudios*



**Tabla 3***Años en los que se han realizado los estudios*

Año del estudio	Nº de estudios
2019	4
2020	0
2021	4
2022	2
2023	0

**Figura 2***Años en los que se han realizado los estudios*

Podemos observar una gran diferencia entre los años de publicación de los estudios, siendo los años más lejanos aquellos en los que más referencias encontramos en las bases de datos. De los 10 artículos desarrollados en la revisión, cuatro de ellos son del año 2019 siendo un 40% del total. En cuanto al 2020 no se han hallado estudios para analizar en detalle, y puede ser debido a la pandemia mundial del COVID-19, periodo durante el cual los estudios e investigaciones que requerían una intervención con personas no podían llevarse a cabo. Del año 2021 se han elegido otras cuatro referencias, formando otro 40% del total, y por último, del año 2022, 2 referencias, un 20% del total. Del año 2023 tampoco se han obtenido resultados para analizar ya que las búsquedas fueron realizadas durante meses intermedios del año y es posible que no haya tantos estudios de esta temática hasta que el año haya avanzado un poco más.

**Tabla 4**

*Instrumentos y programas que han sido utilizados en los distintos estudios*

Modelos de IBM	Estudios
CHIME	1
CAMM	2
MY MIND	3, 10
MBCT-T	5
TRAMPOLINE	8

CHIME: el CHIME (Inventario Integral de Experiencias de Mindfulness) es una escala creada por Bergomi, Tschacher y Kupper en el 2012 que surgió como una revisión de otras escalas ya existentes. Tras la revisión se determinaron nueve variables en los cuestionarios, que posteriormente fueron simplificadas en cuatro: “toma de conciencia del presente, aceptación/no reactividad y orientación al insight, no evitación y apertura y finalmente descripción de la experiencia” (Muñoz, 2019, como se citó en Rodríguez, 2017). Este instrumento se ha utilizado de forma adaptada en el estudio de Magalhães y Limpo (2022).

CAMM: la CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) ha sido adaptada y utilizada en el estudio de Guerra et al. (2019), es un instrumento compuesto por 10 ítems que mide la aceptación y el mindfulness conforme a una escala tipo Likert de 5 puntos (nunca= 1 hasta siempre=5) y se ha utilizado en niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 9 y los 18 años (Turanzas, 2013, pp. 30-31).

My Mind: el programa de mindfulness My Mind “es un novedoso programa de intervención protocolizado basado en MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) y dirigido a niños y adolescentes con TDAH y a sus padres, con una duración de 8 semanas (Valero, 2016). Este se ha utilizado como base en los estudios realizados por Ridderinkhof et al. (2019) y Siebelink et al. (2021)

MBCT-T: la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) es aquella que “combina el entrenamiento en meditación de atención plena con terapia cognitiva” (Turanzas, 2013, p. 19). Esta se ha utilizado en el estudio de Faraji et al. (2019).

Trampoline: el programa Trampoline “se dirige a un alumnado con edades comprendidas entre los 13 y los 16 años, todos/as con dictamen de necesidades educativas especiales (NEE)

dentro de la categoría trastornos de la personalidad y/o de la conducta” (Orrego, 2021, p. 75). El objetivo del mismo es “la integración total del alumnado (a nivel escolar, formativo-laboral, familiar y comunitario) impidiendo el abandono prematuro del sistema educativo y empoderando al alumno/a con herramientas básicas de convivencia y socialización (mejora conductual, personal y emocional)” (Orrego, 2021, p.75). Este programa se ha utilizado en el estudio de Moesgen et al. (2019).

**Tabla 5.**

Variables relacionadas con la inteligencia emocional que han sido trabajadas en los estudios

Estudio	Variables relacionadas con la IE						
	Relación Interpersonal	Relación Intrapersonal	Resiliencia	Internalización	Externalización	Regulación emocional	Aceptación
1			X				
2				X	X		X
3	X	X					
4				X	X		
5	X						
6			X	X	X		
7						X	
8		X	X			X	
9						X	
10	X	X				X	X

Como podemos observar en esta tabla, se han extraído de los estudios una serie de variables relacionadas directamente con la inteligencia emocional que se trabajan y desarrollan con la práctica del mindfulness. Estas variables son: relación interpersonal, relación intrapersonal, resiliencia, internalización y externalización, regulación emocional y aceptación.

En términos de relación interpersonal, son un 20% de los estudios los que inciden en la importancia de esta, y son los de Ridderinkhof et al. (2019) y Siebelink et al. (2021).

El término de relación intrapersonal aparece en el 30% de los estudios, concretamente en los artículos de Ridderinkhof et al. (2019), Moesgen et al. (2019) y Siebelink et al. (2021).

En cuanto al concepto de resiliencia, este aparece trabajado también en un 30% del total de estudios, en el de Magalhães y Limpo (2022), Laundry et al. (2021) y en el de Moesgen et al. (2019).



Los conceptos de problemas de internalización y externalización aparecen en un 30% del total de los estudios, concretamente en los artículos de Guerra et al. (2019) Han et al. (2021) Laundry et al. (2021)

La sexta variable analizada es la de regulación emocional. Son 4 los estudios en los que aparece, siendo el concepto más repetido en la totalidad de artículos, un 40%, y aparece en los de Li et al. (2021), Moesgen et al. (2019), Magalhães et al. (2022) y Siebelink et al. (2021).

La última variable contemplada en relación a la inteligencia emocional es la de aceptación. Esta aparece dos veces, 20% del total de estudios, en los artículos realizados por Guerra et al. (2019) y Siebelink et al. (2021).

### **Descripción de los estudios**

El primer estudio de Mindfulness que se va a explicar en este documento está realizado por los autores Magalhães y Limpo (2022). Este tiene como nombre “Validation of the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME) in Portuguese Children”. El objetivo principal del estudio es el de crear medidas multifacéticas de mindfulness para niños de habla portuguesa. Para ello, se desarrolló una versión portuguesa del Inventario Integral de Experiencias de Mindfulness (CHIME) adaptada a niños, y no solamente a adolescentes. La muestra de este estudio está constituida por 223 niños entre 9 y 10 años. En cuanto a los resultados, cabe destacar una mejora en el rendimiento académico y de resiliencia a la hora de afrontar situaciones adversas.

El segundo estudio está realizado por Guerra et al. (2019). Este documento tiene como nombre “A Brief Spanish Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). A Dispositional Mindfulness Measure”. El objetivo del mismo es el de explorar si una versión más corta de la versión española del CAMM proporciona una mejor consistencia interna y validación predictiva con resultados psicológicos de salud. La muestra del estudio está formada por 687 adolescentes y niños. Los resultados obtenidos concluyeron que el método adaptado del CAMM es fiable y adecuado para ser utilizado en muestras de nativos españoles.

El siguiente estudio que se analiza está realizado por Ridderinkhof et al. (2019). Este documento se llama “Mindfulness-Based Program for Autism Spectrum Disorder: a Qualitative Study of the Experiences of Children and Parents”. El objetivo del mismo es el de apoyar a los niños con trastorno del espectro autista y a sus padres para hacer frente a los síntomas y reducir la comorbilidad. La muestra del estudio es de 14 niños y adolescentes entre 9 y 17 años,

y 31 padres. Tras la intervención realizada, se concluyó la investigación con unos resultados positivos, tales como que los niños han llegado a tener una mayor conexión con sus compañeros, los niños y padres han aprendido a parar y meditar y tomarse un descanso, han aprendido a generar estrategias para afrontar situaciones desafiantes, y a estar y actuar con calma.

El cuarto estudio que se ha encontrado está realizado por Han et al. (2021), y se llama “Parent Mindfulness, Parenting, and Child Psychopathology in China”. El objetivo de este es el de probar las relaciones directas e indirectas entre la atención disposicional de los padres, la crianza consciente, las prácticas de crianza y las conductas de internalización y externalización de los niños. La muestra es de 2237 padres de origen chino de niños entre 6 y 12 años. Los resultados del estudio concluyeron que los niños mostraban mayores comportamientos de externalización e internalización, y los padres de los niños reportaron un menor mindfulness disposicional y una mayor crianza negativa (ninguna variable difiere según el género de los padres).

El siguiente estudio está hecho por Faraji et al. (2019), y es denominado “Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Child on Bullying Behaviors among Children”. El objetivo del mismo es el de investigar la efectividad del método de mindfulness MBCT-C en conductas de acoso entre niños mediante una muestra de 20 estudiantes seleccionados por criterios de inclusión y exclusión. Los resultados de la investigación demostraron que El programa MBCT-C tiene un efecto significativo a la hora de reducir comportamientos de bullying, y los resultados de las puntuaciones medias individuales en las preguntas de la escala de intimidación indicaron que, tanto en los grupos experimentales como en los de control, "excluir a otros de un grupo de amigos" fue el comportamiento más frecuente y el entrenamiento de la atención plena tuvo el efecto más alto en la disminución de este carácter.

El sexto estudio que se ha analizado es uno creado por Laundy et al. (2021), denominado “Mindfulness-Based Intervention for Children with Mental Health Problems: a 2-Year Follow-up Randomized Controlled Study”. El objetivo de este es el de determinar si, después de 8 semanas con una intervención basada en mindfulness como el TMR, se mitigan los síntomas relacionados con la salud mental e incrementa la resiliencia. La muestra cogida para esta investigación es de 43 participantes con un padre cada uno. Los resultados del estudio mostraron que se vio un efecto significativo entre las personas que realizaron la intervención TMR y el grupo control en términos de resiliencia, ansiedad, furia y comportamientos

disruptivos, y por ello se ha demostrado que este método ha mejorado la salud mental de los niños del estudio.

El séptimo estudio analizado fue creado por Li et al. (2021), “Initial efficacy of a community-derived mindfulness-based intervention for Latinx parents and their children”. El objetivo de la intervención es el de ofrecer una intervención basada en mindfulness como medio para mejorar el estrés, la regulación emocional y fomentar el apoyo social. La hipótesis planteada fue puesta a prueba en una muestra de 59 participantes, de los cuales 27 fueron padres y 32 niños. Los resultados del estudio demostraron una bajada significativa de las dificultades de regulación emocional entre el grupo de niños a los que se le aplicó la intervención basada en mindfulness. Los resultados también demostraron que los padres que participaron en la intervención basada en mindfulness redujeron significativamente el estrés después de la prueba. De forma inesperada, los padres que participaron en la intervención tuvieron mejoras más bajas en mindfulness disposicional que los padres del grupo control.

El siguiente estudio analizado fue planteado por Moesgen et al. (2019), al que llamaron “Evaluation of the mindfulness-augmented “Trampoline” programme – a German prevention programme for children from substance-involved families tested in a cluster-randomised trial”. El objetivo de este fue evaluar la efectividad del programa de mindfulness denominado “Trampoline-Mind” para niños de entre 8 y 12 años con, al menos, un padre o madre en situación de abuso de sustancias y que sufra problemas emocionales o conductuales. En este, estuvieron destinados a entrar al programa 420 niños de entre 8 y 12 años. Los resultados de la intervención concluyeron que, aunque se ha demostrado que el método “Trampoline” es efectivo, la importancia del efecto fue pequeña y las habilidades de regulación emocional se pueden mejorar aún más. Estas habilidades son clave cuando se trata de hacer frente al estrés. Una idea clave para mejorar el programa es la integración de elementos de entrenamiento basados en el mindfulness, ya que pueden mejorar la resiliencia socioemocional y los procesos de autorregulación de los niños con padres que hacen abuso de sustancias, incluyendo la regulación emocional. Gracias a este estudio se demuestra la evidencia sobre las intervenciones basadas en mindfulness para niños y adolescentes.

El noveno estudio que se ha analizado en el presente documento es uno de Magalhães et al. (2022), titulado “A Pilot Study Testing the Effectiveness of a Mindfulness-Based Program for Portuguese School Children”. El objetivo de este es el de analizar la efectividad de un programa basado en mindfulness en la atención y regulación emocional de los niños, el

desempeño en escritura y las calificaciones escolares, y evaluar el papel de las puntuaciones, la edad, el género y el estatus económico. La muestra del mismo está formada por 57 participantes de los cuales 28 reciben el programa basado en mindfulness y 29 que reciben un programa basado en la salud, al que se ha establecido como grupo control. En cuanto a los resultados, en lo que respecta a la atención calificada por el maestro y a la regulación emocional, en cuanto a puntuaciones siguiendo un análisis multivariante de varianza (MANOVA) preliminar, no se observaron diferencias entre los dos grupos. Según el análisis multivariado, se reveló un principal efecto en la atención de referencia (baseline attention), así como en la regulación emocional de referencia. También se observó que la atención inicial estaba relacionada con la atención posterior a las pruebas escritas y que la atención y la regulación emocional al inicio estaban relacionadas con la regulación emocional posterior a dichas pruebas. Además, se vio que no había efectos principales o interacciones por género o estatus socioeconómico.

El último estudio analizado está creado por Siebelink et al. (2021), al que denominaron “Mindfulness for Children With ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): A Qualitative Study on Feasibility and Effects”. En este estudio, el objetivo principal es el de describir cualitativamente los resultados acerca de los aspectos facilitadores y las barreras para participar en una intervención familiar basada en mindfulness para jóvenes con TDAH y sus padres. La muestra elegida para dicha intervención, en un principio, fueron un total de 69 familias, que empezaron el programa “MyMind”, que tiene una duración de 8 semanas. Después del programa, se realizaron entrevistas semiestructuradas individuales con una muestra intencional de 20 padres, 17 niños y niñas de entre 9 y 16 años, y 3 profesores de mindfulness. Los resultados del estudio, en cuanto a algunos aspectos facilitadores y barreras, el primer facilitador que más se mencionó por parte de los padres fue que padres e hijos pudieron actuar como co-maestros los unos para los otros. Los padres podían recordar a sus hijos las tareas del programa “MYmind”, y los podían guiar sobre la práctica y la adaptación del entorno para facilitarles las acciones a sus hijos. A su vez, los niños podían recordar a sus padres que aplicaran las prácticas de mindfulness aprendidas en el programa, en situaciones que les pudiesen resultar estresantes. Tanto para los padres como para los niños, las partes conjuntas de la intervención, como por ejemplo practicar mindfulness juntos y hablar sobre la intervención basada en mindfulness, se percibieron como un tiempo de calidad positivo para ambas partes, lo que los motivó a continuar con la intervención. También consideraron como aspecto facilitador el hecho de poder hablar y compartir experiencias con otras familias que

tuviesen hijos con TDAH. En cuanto a principales barreras u obstáculos para poder acceder al programa, se encuentra el hecho de interferir con la estructura familiar regular tanto para los padres como para los niños. Además, la intervención basada en mindfulness hizo que algunos hermanos tuviesen celos entre ellos, y algunos niños se avergonzaron de practicarla en casa con los miembros de su familia presentes. Otra de las barreras fue que, tanto para los niños como para los padres, supuso un obstáculo superponer las sesiones de la intervención basada en mindfulness con otras actividades de la vida cotidiana. Por otra parte, en cuanto a los efectos percibidos después de haber realizado la intervención, se observaron varios que se pueden agrupar en 8 campos principales, que son sin efectos adversos, conciencia, aceptación, regulación emocional, funcionamiento cognitivo, calma y relajación, cambios relacionales y generalización. En general, al principio, muchos padres describieron que sus hijos experimentaron pocos o ningún efecto relacionado con los síntomas del TDAH. Pero más adelante, conforme iba avanzando la intervención, todos los padres participantes describieron varios efectos percibidos específicos del TDAH, relacionados con la mejora de estos. Se dio una mayor conciencia intrapersonal tanto para padres como para hijos sobre las sensaciones corporales, pensamientos, comportamientos, y patrones habituales de conducta. En cuanto a las relaciones interpersonales (entre personas), los padres dijeron que su conciencia de los problemas de sus hijos había aumentado a través de la intervención basada en mindfulness. En cuanto a los niños, se volvieron más conscientes de sus propias emociones y comportamiento, y los efectos de este sobre los demás. Los padres experimentaron la autoaceptación y la capacidad de ser más amables con ellos mismos, mientras que los niños también mejoraron en cuanto a aspectos de autoaceptación relacionados con el TDAH y el funcionamiento cognitivo.

### **Discusión y conclusión**

El objetivo principal de este trabajo es realizar una revisión sistemática sobre diferentes estudios en los que el mindfulness, también conocido como conciencia plena, es utilizado para mejorar una serie de variables relacionadas con su práctica, y vinculadas también con la inteligencia emocional, en las etapas de Educación Primaria y Secundaria.

Como respuesta a la primera pregunta planteada en la introducción: ¿Es posible trabajar aspectos de la inteligencia emocional mediante la práctica del mindfulness? La respuesta a esta pregunta es que sí, es posible trabajar y desarrollar aspectos de la inteligencia emocional a través de la práctica del mindfulness. Además, cabe destacar que las variables de la inteligencia emocional se pueden trabajar en intervenciones basadas en mindfulness que no son especializadas en este ámbito, como podemos observar en los distintos estudios del trabajo.

Como señala Ruiz (2016) en su estudio “Mindfulness e Inteligencia Emocional” estos dos términos están estrechamente relacionados, y la inteligencia emocional incide directamente en tres de los componentes del mindfulness, que son la observación, la conciencia y la aceptación (p.1429).

Siguiendo a Ruiz (2016), los conceptos de mindfulness e inteligencia emocional señalan lo imprescindible que es trabajar con uno mismo con el fin de modificar o extinguir conductas y comportamientos, además de tomar conciencia de aquello que nos rodea. También recalca la importancia de ambos conceptos así como que son semejantes ya que las terapias que se realizan con mindfulness e IE están enfocadas a adaptarse y a recalcular nuestro comportamiento ante una sensación negativa o de dolor. De este modo, se podría afirmar que mindfulness e IE se valen del mismo proceso para enfrentarse a la realidad: primero reconocer y ser consciente de lo que tenemos delante, segundo tener la necesidad de cambiar porque ese fin no lo queremos y tercero reajustar nuestro comportamiento para conseguir el fin fructífero. Ambas invitan a la aceptación y al cambio sin realizar ningún tipo de juicio negativo. Nada es bueno o malo, solo se acepta (Ruiz, 2016). Por último, “incluir el mindfulness en los programas de IE puede ser clave para lograr beneficios emocionales a corto plazo” (Ramos et al., 2012, como se citó en Ruiz, 2016).

La segunda pregunta que se va a responder es: ¿Qué beneficios se consiguen con las intervenciones basadas en mindfulness en relación a la inteligencia emocional? La respuesta a esta pregunta es que podemos encontrar numerosos beneficios en relación a trabajar y mejorar la inteligencia emocional de las personas con las que se realizan las intervenciones. Siguiendo los estudios de este trabajo, los principales beneficios que se dan en las intervenciones están relacionados con las relaciones interpersonales, relaciones intrapersonales, resiliencia, internalización, externalización, regulación emocional y aceptación.

A continuación, voy a destacar las variables de inteligencia emocional mencionadas anteriormente:

1. Relación interpersonal: los estudios de Ridderinkhof et al. (2019), Faraji et al. (2019) y Siebelink et al. (2021) muestran que los participantes de las intervenciones mejoraron en las relaciones con los demás. Por una parte, en el primer estudio la intervención basada en mindfulness sirvió para que los participantes del mismo tuvieran una mayor conexión con sus compañeros, en el segundo estudio sirvió para reducir conductas de exclusión en grupos de personas y poder llegar a entenderse más los unos a los otros, y

en el tercer estudio sirvió para que los padres participantes tuviesen una mayor conciencia de los problemas de sus hijos y así poder entenderlos mejor.

2. Relación intrapersonal: los estudios de Ridderinkhof et al. (2019), Moesgen et al. (2019) y Siebelink et al. (2021) concluyen que los participantes de las intervenciones mejoraron a la hora de tener un mayor conocimiento de ellos mismos. En el primer estudio, la intervención sirvió para que los participantes pudiesen aprender a parar las tareas y tomarse un descanso con el objetivo de generar estrategias para afrontar distintas situaciones. En el segundo estudio la intervención basada en mindfulness sirvió para mejorar la autorregulación de los participantes con familiares en situación de abuso de sustancias mediante la adaptación del programa “Trampoline”. Por último, en el tercer estudio, la intervención mejoró aspectos de las relaciones intrapersonales, tanto de los padres como de los hijos, sobre sus sensaciones corporales, pensamientos, comportamientos, patrones habituales de conducta y experimentaron la capacidad de ser más amables con ellos mismos.
3. Resiliencia: los estudios de Magalhães y Limpo (2022), Laundy et al. (2021) y Moesgen et al. (2019) señalan la evidencia de que las intervenciones basadas en mindfulness pueden llegar a mejorar la resiliencia de los participantes. En los estudios concluyen que trabajando mediante intervenciones basadas en mindfulness, los participantes han podido reducir sus niveles de ansiedad, estrés, furia y comportamientos disruptivos mejorando así la resolución de conflictos y la salud mental de los niños.
4. Problemas de internalización y externalización: Como señalan Carvajal y Morales (2022) en su artículo “Relación entre Características de Internalización y Externalización y la Desesperanza en Adolescentes de 17 y 18 años de edad, de Armenia-Quindío”, los problemas de internalización están relacionados con la ansiedad, la depresión, la ansiedad social, las quejas somáticas, la sintomatología postraumática y la obsesión-compulsión, mientras que los problemas de externalización están relacionados con los problemas de atención, la hiperactividad-impulsividad, los problemas de control de la ira, la agresión, la conducta desafiante, los problemas de conducta y la conducta antisocial de los individuos. Los estudios de Guerra et al. (2019), Han et al. (2021) y Laundy et al. (2021) muestran que mediante las intervenciones basadas en mindfulness se pueden llegar a trabajar las conductas de internalización y externalización. El primer estudio concluye que mediante la simplificación del CAMM se pueden lograr los objetivos planteados en una muestra de participantes española. El segundo estudio señala que gracias a las intervenciones y la

crianza positiva de los niños se consigue disminuir los problemas de internalización y externalización de estos. Por otra parte, el tercer estudio demuestra el hecho de que las intervenciones basadas en mindfulness reducen los niveles de ansiedad (internalización), de la furia y los comportamientos disruptivos (externalización).

5. Regulación emocional: los estudios de Li et al. (2021), Moesgen et al. (2019), Magalhães et al. (2022) y Siebelink et al. (2021) muestran la evidencia de que se puede mejorar la regulación emocional de las personas mediante las intervenciones basadas en mindfulness. Los resultados de estos artículos coinciden en que mediante la práctica del mindfulness se dan bajadas significativas en las dificultades de regulación emocional potenciando así las habilidades.
6. Aceptación: por último, el estudio de Siebelink et al. (2021) se evidencia que la aceptación de uno mismo se puede trabajar mediante una intervención basada en mindfulness como es el método “MyMind”. El resultado de este artículo concluyó que en las familias, tanto padres como hijos pueden experimentar la autoaceptación y pueden desarrollar habilidades que les permitan ser más amables con ellos mismos. En el estudio de Guerra et al. (2019) también se evidencia una mejora de la aceptación de los participantes del programa CAMMA.

Por último, cabe destacar que gracias a estas intervenciones pueden llegar a darse otros beneficios que parten de la mejora de la inteligencia emocional de los participantes, como en el caso de Magalhães y Limpo (2022), donde los resultados reportan, además de un potenciamiento de la resiliencia, una mejora del rendimiento académico.

En conclusión, esta revisión sistemática muestra el claro potencial que tienen las intervenciones basadas en mindfulness a la hora de trabajar y mejorar la inteligencia emocional de sus participantes teniendo en cuenta las variables de relaciones intrapersonales e interpersonales, resiliencia, internalización y externalización, regulación emocional y aceptación. Teniendo en cuenta las muestras de los estudios, otro dato se considera importante destacar es el hecho de que las intervenciones basadas en mindfulness se pueden llegar a aplicar tanto en etapas escolares, cómo en la edad adulta, ya que los estudios han señalado los beneficios de las familias de los niños que participaban en ellos. De todas formas, para futuras investigaciones, harían falta analizar más estudios y variables para poder determinar un resultado más fiable sobre la efectividad de los programas basados en mindfulness.



## Bibliografía

- Casas, G. (2003). La Inteligencia Emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 15, 30-34.
- Delgado, I., Modrego, M., Navarro, M., Herrera, P., y Campayo, J. G. (2019). Potencial de mindfulness y compasión para la construcción de la noviolencia en el contexto educativo. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 4(S1), Article S1. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2019.4.S1.127>
- Faraji, M., Talepasand, S., y Boogar, I. R. (2019). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Child on Bullying Behaviors among Children. *International Archives of Health Sciences*, 6(1), 52. [https://doi.org/10.4103/iahs.iahs\\_54\\_18](https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_54_18)
- García-Fernández, M., y Giménez Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 4.
- Guerra, J., García-Gómez, M., Turanzas, J., Cordón, J. R., Suárez-Jurado, C., y Mestre, J. M. (2019). A Brief Spanish Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). A Dispositional Mindfulness Measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081355>
- Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., DiMarzio, K., y Singh, N. N. (2021). Parent Mindfulness, Parenting, and Child Psychopathology in China. *Mindfulness*, 12(2), 334-343. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01111-z>
- Laundy, K., Friberg, P., Osika, W., y Chen, Y. (2021). Mindfulness-Based Intervention for Children with Mental Health Problems: A 2-Year Follow-up Randomized Controlled Study. *Mindfulness*, 12(12), 3073-3085. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01771-w>

- Leal, A. (2011). *La inteligencia emocional*. Scribd.  
<https://es.scribd.com/document/201457569/Alfonso-leal-Analisis-de-Ie-Autores-2011>
- Li, M. J., Hardy, J., Calanche, L., Dominguez, K., DiStefano, A. S., Black, D. S., Unger, J. B., Chou, C.-P., Baezconde-Garbanati, L., Contreras, R., y Bluthenthal, R. N. (2021). Initial efficacy of a community-derived mindfulness-based intervention for Latinx parents and their children. *Journal of immigrant and minority health*, 23(5), 993-1000.  
<https://doi.org/10.1007/s10903-021-01154-2>
- Magalhães, S., y Limpo, T. (2022). Validation of the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME) in Portuguese Children. *Mindfulness*, 13(7), 1692-1705.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01908-5>
- Magalhães, S., Nunes, T., Soeiro, I., Rodrigues, R., Coelho, A., Pinheiro, M., Castro, S. L., Leal, T., y Limpo, T. (2022). A Pilot Study Testing the Effectiveness of a Mindfulness-Based Program for Portuguese School Children. *Mindfulness*, 13(11), 2751-2764.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01991-8>
- Moesgen, D., Ise, K., Dyba, J., y Klein, M. (2019). Evaluation of the mindfulness-augmented “Trampoline” programme – a German prevention programme for children from substance-involved families tested in a cluster-randomised trial. *BMC Public Health*, 19(1), 571. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6875-1>
- Muñoz, F. (2019). *Validación de la escala “Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A), versión española” de Calvete, Sampedro, y Orue (2014), en adolescentes pertenecientes a la ciudad de Chillán*.
- Olvera, Y., Domínguez, Benjamín., y Cruz, A. (2000). *Inteligencia emocional: Manual para profesionales en el ámbito industrial*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V.  
<http://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=3220977>

- Orrego, J. M. (2021). Intervención socioeducativa Trampolín: Valoración de la experiencia y peculiaridades de los/as usuarios/as. *Revista Prisma Social*, 33, Article 33.
- Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Blom, R., Singh, N. N., y Bögels, S. M. (2019). Mindfulness-Based Program for Autism Spectrum Disorder: A Qualitative Study of the Experiences of Children and Parents. *Mindfulness*, 10(9), 1936-1951. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01202-x>
- Ruiz, D. (2016). *Mindfulness e Inteligencia Emocional*. Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE). <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/63981>
- Siebelink, N. M., Kaijadoo, S. P. T., van Horssen, F. M., Holtland, J. N. P., Bögels, S. M., Buitelaar, J. K., Speckens, A. E. M., y Greven, C. U. (2021). Mindfulness for Children With ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): A Qualitative Study on Feasibility and Effects. *Journal of Attention Disorders*, 25(13), 1931-1942. <https://doi.org/10.1177/1087054720945023>
- Turanzas, J. (2013). *Adaptación Transcultural de la Escala CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) Y ESTUDIO PRELIMINAR DE SUS CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23873.35681>
- Valero, M. (2016, octubre 5). MYMind, una intervención específica del TDAH. *Volando Cometas*. <http://volandocometas.com/mymind-mindfulness-tdah/>
- Vásquez, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.