



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

FACULTAD DE EDUCACIÓN
MÁSTER EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
DEPARTAMENTO PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DIDÁCTICA
TRABAJO FIN DE MÁSTER
CURSO ACADÉMICO 2015-2016

TÍTULO:

Mindfulness e Inteligencia Emocional.

AUTOR/A:

DESIRÉE RUIZ BALLESTEROS

TUTOR/A ACADÉMICO/A:

DÑA. RAQUEL GILAR CORBÍ

Índice

Resumen.....	3
1. Introducción.....	4
2. Método	
2.1. Participantes.....	10
2.2. Medidas.....	10
2.3. Procedimiento.....	11
2.4. Diseño y análisis de datos.....	11
3. Resultados	
3.1. Resultados análisis correlacional.....	12
3.2. Resultados análisis de perfil <i>mindfulness</i> entre sujetos de alto y bajo nivel de inteligencia emocional.....	13
4. Discusión.....	20
5. Conclusiones.....	21
6. Referencias bibliográficas.....	22

Resumen

En este trabajo se presenta una breve investigación sobre temas tan de actualidad como son *mindfulness* e inteligencia emocional. El objetivo principal es mostrar la relación existente entre ambos constructos, y mostrar la utilidad de integrar ambas disciplinas en el ámbito de la educación gracias a la revisión bibliográfica y a la investigación llevada a cabo. Por un lado, con el *mindfulness* tomamos conciencia de los acontecimientos internos y externos que experimentamos en cualquier momento del día, con actitud de aceptación y apertura. Y por otro lado, la inteligencia emocional incide en la importancia de identificar, clarificar, expresar y reparar nuestra vivencia emocional.

En primer lugar, se ha realizado una revisión de la literatura científica existente sobre el tema y todas las publicaciones encontradas se han ordenado para facilitar su comprensión. Estas publicaciones han ido acompañadas y apoyadas por un estudio experimental realizado a 473 personas a partir de la edad de 18 años, con la ayuda de dos instrumentos cuantitativos de recogida de datos: el test KIMS de *mindfulness* y EQ-i de inteligencia emocional. De este modo, se pondrá de manifiesto las relaciones existentes entre *mindfulness* e inteligencia emocional.

Las dos están conectadas porque tienen el fin de proporcionarle al ser humano su autoconocimiento propio y su conocimiento de todo aquello que le rodea. Esto hace que trabajando las dos disciplinas conjuntamente se obtengan resultados significativos en el área de la educación y la psicoterapia.

Palabras clave: *Mindfulness*, Inteligencia Emocional.

Abstract

This work is presented a brief research on topics such as mindfulness and emotional intelligence. The main objective is to show the relationship between both constructs, and show the utility of integrating both disciplines in the field of education through literature review and the research carried out. On the one hand, with the mindfulness we become aware of internal and external events that we experience at any time of the day, with attitude of acceptance and openness. And on the other hand, the emotional intelligence has an impact on the importance of identifying, clarifying, express and repairing our emotional experience.

First, a review of existing scientific literature on the subject has been and all found publications have been ordered to facilitate their understanding. These publications have been accompanied and supported by a pilot study 473 persons from the age of 18 years, with the help of two quantitative data collection instruments: the KIMS of mindfulness and EQ-i emotional intelligence test. In this way, will be shown the relationships between mindfulness and emotional intelligence. The two are connected because they have to provide the human being his own self and his knowledge of everything that surrounds him. This makes that the two disciplines working obtained significant results in the area of education and psychotherapy.

Key Words: mindfulness, emotional intelligence.

1. Introducción

El ser humano cada vez tiene más interés por los temas que tratan el estado emocional y espiritual. Quiere conocerse más a sí mismo y resolver los problemas que lo atormentan en su día a día. A través del camino de la espiritualidad, ha descubierto una forma fácil de encontrar paz y felicidad. Debido a la gran demanda por parte de la sociedad, este tema se está extrapolando al terreno académico y científico a pesar de que estos campos nunca han visto el *mindfulness* como un término cuantificable, tangible y objetivo.

Ha sido en estos últimos años, cuando el mundo de la ciencia y lo académico se han adentrado en el estudio de los múltiples beneficios físicos y emocionales que tiene utilizar esta práctica del *mindfulness*. En esta investigación, veremos en qué consiste el *mindfulness* y la Inteligencia Emocional y mostraremos como ambas se relacionan y se desarrollan a la par, con el fin de que el ser humano llegue a su autoconocimiento y al entendimiento de la conciencia.

Mindfulness

Mindfulness consiste en desarrollar una actitud de apertura consciente a todo acontecimiento, desde un estado de equilibrio y neutralidad. Darnos cuenta de lo que hacemos es hacer *mindfulness*.

En español, aunque no existe aún una traducción aprobada sobre el término *mindfulness*, la palabra más aceptada es la de conciencia plena o atención plena (Mañas, 2009).

Las raíces del concepto las encontramos dentro de la filosofía, la medicina, la psicología médica, y la psicología social. Según Ellen Langer (1989, 1997), expone que la atención es una construcción heterogénea, aunque un enfoque consciente de cualquier actividad incluye la creación continua de nuevas categorías, la apertura a la nueva información y una conciencia implícita de más de una perspectiva.

La noción de la atención se ha hecho popular por Weick y otros investigadores que adoptan la definición de la atención de Langer y señalan la importancia de su utilidad para estudios de la gestión y organización en un contexto de incertidumbre con el fin de mejorar la capacidad de la organización en sí misma y enriquecer sus diversas acciones mediante el aprendizaje y crecimiento de episodios anteriores de acción elástica (Weick et al., 1999; Weick y Sutcliffe, 2006, 2007). La atención plena se define como la "capacidad para inducir un rico conocimiento de los detalles discriminatorios y una capacidad de acción". Inconsciencia se caracteriza por un menor número de procesos cognitivos, actuando como "piloto automático". Esto hace que la información nueva se base en categorías anteriores y en una sola perspectiva (Weick et al., 1999; Weick y Sutcliffe, 2006).

Todas las cualidades y funciones anteriormente mencionadas se encontrarían dentro de la experiencia individual, que van desde la comprensión de la atención como una capacidad o estilo cognitivo o un rasgo de personalidad. Weick expone la importancia de las relaciones entre sujetos para una productiva organización del entorno. Por lo tanto, por un lado tenemos la atención que se produce a nivel individual y de cognición y por otro lado, a la interacción que un sujeto tiene con el entorno. Según Weick et al., (1999), la organización de la atención plena es descrita como un "conjunto de capacidades" como son la renuncia a simplificar interpretaciones, sensibilidad de las operaciones, el compromiso de la capacidad de recuperación, especificación de la estructura y la preocupación por fracasar.

De los estudios en teorías cognitivas, se desprende el procesar la información de gestión, las creencias y los modelos mentales que sirven como base para la toma de decisiones. Se argumenta que los límites y prejuicios respecto a las percepciones e interpretaciones de las personas produce una respuesta ante la toma de decisiones (Porac y Thomas, 2002). Las distorsiones cognitivas y mapas mentales inapropiadas son de especial interés, ya que pueden frustrar el cambio (Tripsas y Gavetti, 2000).

Esta atención de la que hablamos es muy diferente a la atención que empleamos habitualmente, ya que ésta se basa en la reflexión analítica y en el juicio de valor. La diferencia entre conciencia plena y atención es que la primera es la conciencia centrada, esto significa que aún es más poderosa que la conciencia en sí, la ordinaria, (Siegel, Germer y Olendzki, 2011).

Sólo cuando somos conscientes de lo que está ocurriendo en nosotros y a nuestro alrededor es cuando podemos dar el paso de cambiar aquello que no nos gusta. Aquí es donde entra en juego el *mindfulness*, recordándole a la mente que debe estar atenta cuando se distrae y que debe crear una visión más amplia del mundo si quiere realmente apreciar todo lo que se le escapa a su vista.

El *mindfulness* es como una forma de ver la vida siempre desde el momento presente, con conciencia, apertura y compasión. Existe consenso científico acerca de que el *mindfulness* refleja la capacidad de permanecer con mayor frecuencia en un estado de atención plena (Didonna, 2011). El aquí y ahora es la consigna del *mindfulness*, solo se puede estar en el lugar actual y en el momento actual para conectar con lo que es y con lo que está sucediendo en este preciso momento.

Aunque actualmente se presenta el *mindfulness* como algo novedoso, su origen se remonta al Budismo, hace más de 25 siglos. Entrenar la mente ya se entendía como la forma principal para conseguir salud física y mental (Siegel et al., 2011). Lo actual del término es su función práctica.

La teoría budista describe la experiencia fenomenal con tres características: la originación dependiente, la impermanencia, y el vacío. Las tres demuestran que los fenómenos no poseen una naturaleza independiente en su propio ser (Garfield 1995; Huntington 1989; Leutchford 2002). Esto sugiere que las percepciones que identificamos como "cosas" dependen de otras "cosas" para su identidad. Las "cosas" se componen de partes y es por ello que hay que darle una concepción completa y no sólo como un conjunto de piezas.

Según Bishop et al. (2004), la psicología actual utiliza el *mindfulness* como una técnica para incrementar la conciencia sobre los distintos problemas psicológicos. Aunque proceda del budismo, el *mindfulness* también integra aspectos de las teorías cognitivas, conductuales, experienciales y psicodinámicas (Martin, 1997). También, se introdujo en el campo terapéutico a través de la labor pionera de Kabat-Zinn (1982, 1990), que desarrolló el método de *Mindfulness Based Stress Reduction Program* (MBSR).

Se considera al *mindfulness* como una técnica de fusión cognitiva (Blackledge, 2007), que se traduciría como “desactivación cognitiva”. *mindlessness* o *mindless* sería lo contrario a *mindfulness*, es la ausencia de atención consciente y consistiría en hacer las cosas de forma automática. El objetivo de la atención plena es observar sin elaborar juicio, sea una circunstancia agradable o desagradable. El hecho de no realizar juicio conlleva la aceptación de uno mismo y de lo que nos rodea, facilitándonos ser consciente del momento presente. Es por esto, que la práctica de *mindfulness* desarrolla la concentración y ésta a su vez, la serenidad, que permite la mejor comprensión de la realidad (Simón, 2007). Según Salmon, Santorelli y Kabat-Zinn (1998), más de 240 hospitales y clínicas en los Estados Unidos y el extranjero ofrecen programas de reducción del estrés con entrenamiento en *mindfulness*.

Esto la hace una herramienta valiosísima en la psicología clínica, para el trabajo con los distintos desórdenes emocionales y conductuales existentes. La práctica cotidiana del *mindfulness* nos permite desarrollar la mejor de las herramientas preventivas de problemas físicos, mentales, emocionales y espirituales.

Inteligencia Emocional

Las emociones, su regulación y sus potenciales implicaciones en nuestra vida diaria ha despertado el interés desde hace unos años (Bar-On y Parker, 2000; Ciarrochi, Forgas y Mayer, 2001; Fernández-Berrocal y Ramos, 2002). Esta expectación es la inteligencia emocional.

En el año 1920 Thorndike, publicó un artículo titulado “La inteligencia y sus usos” donde introdujo el componente social de la inteligencia y el manejo de las relaciones humanas. En 1983 surge Gardner, escribiendo un libro titulado *Frames of Mind*, en el cual expone su teoría acerca de la inteligencia humana donde le da un enfoque más completo al pensamiento humano; deja de lado el concepto de “inteligencia” para comenzar a adoptar el de “inteligencias múltiples”, donde el término “múltiples” recoge desde la inteligencia musical y artística, hasta la inteligencia aplicada en el conocimiento de uno mismo. Gardner es el primero que propone estos dos tipos de inteligencia. Además, Salovey y Mayer, en 1990, también definen la inteligencia emocional como un tipo de inteligencia que facilita la habilidad de manejar nuestras propias emociones, además de conocer y responder a las emociones de los demás.

Para Gardner, los test ya no medirían la inteligencia, sino sólo una parte de ella.

Actualmente, la inteligencia ya no se basa en el resultado de un test, sino que permite el desarrollo humano y la adaptación y comprensión del medio. Los resultados de estudios como el de Herrnstein y Murray (1994) y el de Gardner (1995), ponen de manifiesto que el Cociente Intelectual (CI) sólo predice en un 20% del éxito de la vida.

La capacidad de motivación personal y persistencia ante las dificultades, el control del impulso y la demora de la gratificación, la empatía, la capacidad de mantener la ilusión ante los proyectos y el buen control emocional, podrían explicar el 80% restante. Extremera y Fernández-Berrocal (2004) apuntan que este término propone una visión funcionalista de las emociones y que éstas influyen en la felicidad de una persona. Modelos posteriores siguen en la misma línea y además, hablan de inteligencia social (Matthews, Zeidner y Roberts, 2002). En todos ellos, se habla del estudio de las emociones como mecanismos indispensables para la supervivencia del organismo, toma de decisiones y prevención de la salud mental y física (Baptista, 2003).

La categorización conceptual más admitida en IE distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad, basados en el procesamiento de la información (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Es por esto, que la percepción emocional nos permite identificar y reconocer tanto los propios sentimientos, como los de aquellos que nos rodean; esto pone al sistema cognitivo y afectivo en marcha para la toma de decisiones. La comprensión emocional es la habilidad para desmenuzar la gran cantidad señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad de anticipación y retrospección a la hora de conocer las causas del estado anímico y de las consecuencias que pueden tener nuestras acciones. Esto sería lo más complejo, ya que se tienen que aceptar tanto los sentimientos positivos como negativos para aceptar o desechar esa información. Podemos moderar las emociones negativas e intensificar las positivas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005, 2009).

Mindfulness e IE

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.

Algunos investigadores (Chambers et al 2009;. Schutte y Malouff 2011) han afirmado que la atención plena puede ayudar a las personas a percibir con más precisión las emociones y de esta forma, regularlas en uno mismo y en los demás. De esta forma, se aseguraría . Hay algunas pruebas que apoyan la hipótesis, por ejemplo, las personas con altos niveles de atención son propensos a percibir una mayor inteligencia emocional (Baer et al 2004, 2006;. Brown y Ryan 2003; Sinclair y Feigenbaum 2012). Otro estudios además demuestran que experimentan menos angustia mental y mayor satisfacción con la vida (Armstrong et al 2011;. Davis y Humphrey 2012; Extremera y Fernández-Berrocal 2005; Gallagher y Vella-Brodrick 2008;. Greven et al 2008 ; Kong et al 2012a, b;. Martins et al 2010;. Palmer et al 2002;.. Saklofske et al 2003). Por lo tanto, se podría decir que la atención está asociada a una mayor satisfacción con la vida y a menos angustia mental, al igual que lo afirma la inteligencia emocional.

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.

De este modo, *Mindfulness* resulta una técnica adecuada para trabajar la aceptación en contextos terapéuticos y educativos. La clave de su eficacia estaría en la combinación de la atención al momento presente junto con una actitud positiva no valorativa, permitiendo que la curiosidad y aceptación tome parte en ello.

Al revisar el concepto de IE vimos que la atención emocional no siempre incide en un mayor bienestar emocional. Para Extremera y Fernández-Berrocal, parece que cuando esta atención es excesiva puede impedir que la emoción se integre correctamente. Es por ello, que la clave estaría en buscar el equilibrio y no excedernos con demasiada atención que podría desembocar en dificultades.

El trabajo teórico e investigador desarrollado en la línea de *Mindfulness*, nos indica que cuando la atención emocional va acompañada del no juicio de valor nos podría acercar a la experiencia inmediata y al momento presente.

El objetivo de este estudio es analizar las relaciones existentes entre *mindfulness* e inteligencia emocional y demostrar que ambas van de la mano en el terreno de la psicología y educación, compartiendo más aspectos de los que hasta la fecha se sabían. Para apoyar esta investigación, se ha realizado una revisión de la literatura científica sobre los constructos por separado y sobre estudios que combinan ambos.

2. Método

2.1. Participantes

La población objeto de estudio de esta investigación está compuesta por 473 personas de ambos sexos, nacionalidad española y con una edad comprendida entre los 17 y 67 años.

Es un estudio correlacional, ya que tiene un carácter descriptivo y exploratorio sobre dos variables de estudio. Se filtró sin ninguna condición por toda España. Además de las preguntas de los tests, los participantes rellenaron la casilla de sexo y edad.

2.2. Medidas

Para la realización de esta investigación se han utilizados dos instrumentos de medida cuantitativos, uno para *mindfulness*: *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)* y otro para IE: *Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*.

1. El KIMS es un auto-informe de 39 ítems que se utiliza para la evaluación de 4 habilidades o factores de atención plena a través de 4 subescalas que se puntúan mediante una escala Likert con 5 valores (1= nunca; 2=rara vez; 3=a veces; 4= a menudo 5= siempre).

Las 4 subescalas se definen de la siguiente manera:

Observar: *mindfulness* implica observar diversos estímulos.

Describir: describir y etiquetar fenómenos a través de palabras no críticas.

Actuar con conciencia: estar atentos y participar plenamente en la actividad presente de uno mismo.

Aceptar sin juicio: permitir que la realidad o lo que está ahí, sea así sin juzgarla.

2. El cuestionario EQ-i parte de un enfoque teórico multifactorial para definir y medir cuantitativamente la inteligencia emocional. El autor propone que existen ciertos factores o habilidades emocionales que son indicadores de éxito en la vida más confiables que las tradicionales, que miden la inteligencia cognoscitiva. Hoy en día es una de las más usadas para evaluar la Inteligencia Emocional en las Organizaciones. El EQ-I ayuda a determinar cuáles son las emociones, pensamientos y comportamientos que el sujeto experimenta. Cuanto más altos son los resultados, más positiva será la predicción del funcionamiento eficaz que la persona tendrá para satisfacer los desafíos que la vida diaria le exige. Cuenta con 30 ítems y la persona debe indicar el grado con el que se siente más identificado, mediante una escala Likert de 5 puntos (1= nunca; 2=casi nunca; 3=algunas veces; 4= casi siempre; 5=siempre).

2.3. Procedimiento

Los tests se difundieron mediante una plataforma web y a través de diversas redes sociales por toda España.

2.4. Diseño y análisis de datos

En primer lugar, se ha realizado un estudio correlacional, en este caso el de Pearson, para observar la significatividad entre los factores del *mindfulness* y la Inteligencia emocional. Además, se ha realizado un análisis de perfiles. Para realizar la comparación del perfil *mindfulness* entre las personas de alto nivel de inteligencia emocional y bajo nivel de inteligencia emocional, se ha utilizado el módulo MLG (Modelo Lineal General) del paquete estadístico SPSS. A través de este procedimiento -comúnmente empleado en el análisis de perfiles (Tabachnick y Fidell, 2007a, b)- se realiza un análisis de varianza multivariado (MANOVA) y un análisis de varianza -ANOVA- univariado, de medidas repetidas, en el que las medidas de las variables dependientes se tratan como variables medidas dentro de los mismos sujetos, y los grupos (alto nivel y bajo nivel) actúan como variables entre sujetos.

También se realizan gráficos de los perfiles de las medias (gráficos de interacciones) que permiten observar fácilmente algunas de las relaciones entre ellos.

La prueba t de igualdad de medias para muestras independientes se emplea para discriminar qué variables son las responsables de las discrepancias entre los perfiles.

3. Resultados

3.1. Resultados análisis correlacional

Para establecer el grado de relación entre los factores *mindfulness* y los factores de la inteligencia emocional se ha utilizado el coeficiente de correlación de Pearson. A continuación, en la Tabla 1 se muestran los resultados de dicha correlación.

Tabla 1. Correlaciones

	EQIntra personal	EQInt erper.	EQMan ejestres	EQAdapta bilidad	EQHumor general	Observ ación	Descri pción	Concie ncia	Aceptac ión	E qt
EQIntrapers ona	1									
EQInterpers onal	,374**	1								
EQManejo estres	,347**	,221**	1							
EQAdaptabi lidad	,413**	,311**	,386**	1						
EQHumor.g	,675**	,392**	,460**	,428**	1					
Observación	,325**	,293**	,148**	,344**	,196**	1				
Descripción	,067	,181**	-,113*	,027	-,029	,362**	1			
Conciencia	-,160**	-,014	-,178**	-,042	-,124**	,021	,300**	1		
Aceptacion	-,335**	-,094*	-,419**	-,184**	-,493**	,059	,286**	,291**	1	
EQTOTAL	,809**	,583**	,681**	,674**	,846**	,349**	,023	-,155**	-,447**	1

En vista a los resultados obtenidos, podríamos decir que tres de los factores *mindfulness*: observación, conciencia y aceptación, correlacionan significativamente, aunque a un nivel bajo, con la mayoría de los factores de la inteligencia emocional y con el EQ Total. El único factor *mindfulness* que no correlaciona significativamente con el EQ Total de la inteligencia emocional es el de la Descripción.

Siendo más precisos, diremos que: Observación, correlaciona significativamente con todos los factores de la inteligencia emocional; Descripción, correlaciona con el factor Interpersonal y Manejo del estrés; Conciencia, correlaciona con el factor Intrapersonal, Manejo del estrés y Humor general; y Aceptación correlaciona con el factor Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del estrés, Adaptabilidad y Humor general.

Diremos que estas correlaciones nos pueden ayudar a predecir los resultados del análisis de perfiles que se realizará a continuación.

3.2. Resultados de los análisis de perfil mindfulness entre sujetos de alto y bajo nivel de inteligencia emocional.

Para establecer el perfil de variables dependientes que poseen los alumnos clasificados de alto nivel de inteligencia emocional se ha realizado un análisis descriptivo de los datos de la muestra y se ha utilizado la puntuación media para establecer dicho perfil. Posteriormente, para averiguar si existen diferencias significativas en esas variables se ha efectuado la comparación de los perfiles entre los dos grupos utilizando el módulo MLG del paquete estadístico SPSS. Con este procedimiento se realiza un análisis de la varianza multivariado (MANOVA) y una análisis de varianza (ANOVA) univariado, de medidas repetidas, procedimiento comúnmente empleado en la comparación de perfiles (Tabachnick y Fidell, 2007). Este análisis nos permitirá comprobar si existen diferencias entre los perfiles de ambos grupos.

La Tabla 2 muestra las medias y desviaciones típicas, así como la curtosis y la simetría, obtenidas para el grupo de baja inteligencia emocional y la Tabla 3 para el grupo de alta inteligencia emocional.

Tabla 2. Estadísticos grupo baja inteligencia emocional

		EQINTRAP ERSONAL	EQINTERP ERSONAL	EQMANEJ OESTRES	EQADAPT ABILIDAD	EQHUMOR GENERAL	OBSER VACIO	DESCRIP CION	AWARE NESS	ACEPTAC ION	EQTOTA L
N		N									
Válidos		125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
Perdidos		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		29,0880	40,4800	23,2720	23,5360	30,6960	36,8880	23,7360	32,2160	28,9680	147,0720
Mediana		29,0000	40,0000	23,0000	24,0000	31,0000	36,0000	24,0000	32,0000	29,0000	149,0000
Desv. típ.		4,61242	3,64249	5,35871	3,60453	4,65802	6,79447	2,15954	2,65362	5,76969	9,92486
Asimetría		,168	-,273	,102	-,044	-,219	,240	,377	,516	-,108	-,910
Error típ. de asimetría		,217	,217	,217	,217	,217	,217	,217	,217	,217	,217
Curtosis		-,257	,219	-,253	,174	-,007	,297	,706	1,249	,827	,159
Error típ. de curtosis		,430	,430	,430	,430	,430	,430	,430	,430	,430	,430

El rango de las puntuaciones medias obtenidas para el grupo de baja inteligencia emocional, oscila entre $\bar{x} = 29,08$; $dt = 4,61$ (en intrapersonal), $\bar{x} = 40,48$; $dt = 3,64$ (en interpersonal), $\bar{x} = 23,27$; $dt = 5,35$ (en manejo del estres), $\bar{x} = 23,53$; $dt = 3,60$ (en Adaptabilidad), $\bar{x} = 30,69$; $dt = 4,65$ (en Humor general) y $\bar{x} = 147,07$; $dt = 9,92$ (en EQ total).

El rango de las puntuaciones medias obtenidas para *mindfulness* oscila entre $\bar{x} = 36,88$; $dt = 6,7$ (en observación), $\bar{x} = 23,73$; $dt= 2,1$ (en descripción), $\bar{x} = 32,21$; $dt= 2,6$ (en conciencia) y $\bar{x} = 28,96$; $dt= 5,7$ (en aceptación).

Tabla 3. Estadísticos grupo alta inteligencia emocional

		EQINTRAP ERSONAL	EQINTERP ERSONAL	EQMANEJ OESTRES	EQADAPT ABILIDAD	EQHUMOR GENERAL	OBSER VACIO	DESCRIP CION	AWAREN ESS	ACEPTAC ION	EQTOTA L
N		N									
N	Válidos	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Media	41,3559	45,7203	32,4068	30,4492	42,7966	43,2627	23,4407	30,9407	21,7966	192,7288
	Mediana	41,0000	46,0000	33,0000	31,0000	43,0000	44,0000	23,0000	31,0000	21,5000	192,0000
	Desv. típ.	3,66906	2,46994	3,32367	3,29101	3,12027	7,92209	2,28163	2,74654	4,89297	6,88323
	Asimetría	,076	-,617	-,131	-,618	-,338	-,346	,306	-,131	,100	1,133
	Error típ. de asimetría	,223	,223	,223	,223	,223	,223	,223	,223	,223	,223
	Curtosis	-,674	-,063	-,553	,424	,478	-,281	,597	,376	-,608	1,745
	Error típ. de curtosis	,442	,442	,442	,442	,442	,442	,442	,442	,442	,442

El rango de las puntuaciones medias obtenidas para el grupo de alta inteligencia emocional, oscila entre $\bar{x} = 41,35$; $dt = 3,66$ (en intrapersonal), $\bar{x} = 45,72$; $dt= 2,46$ (en interpersonal), $\bar{x} = 32,40$; $dt= 3,32$ (en manejo del estress), $\bar{x} = 30,44$; $dt= 3,29$ (en Adaptabilidad), $\bar{x} = 42,79$; $dt= 3,12$ (en Humor general) y $\bar{x} = 192,72$; $dt= 6,88$ (en EQ total). El rango de las puntuaciones medias obtenidas para *mindfulness* oscila entre $\bar{x} = 43,26$; $dt = 7,92$ (en observación), $\bar{x} = 23,44$; $dt= 2,28$ (en descripción), $\bar{x} = 30,94$; $dt= 2,74$ (en conciencia) y $\bar{x} = 21,79$; $dt= 4,89$ (en aceptación).

Los valores de asimetría no superan el $\pm 2,00$ en ninguna de las variables de ambos grupos. Además, la curtosis de la mayoría de las variables en ambos grupos, no supera el $\pm 7,00$.

Una vez descritas las muestras se realiza el análisis dirigido a averiguar si existen diferencias significativas entre el perfil de ambos constructos.

Antes de comenzar dicho análisis es necesario comprobar algunos supuestos implícitos en el mismo. Uno de los supuestos del enfoque multivariado es que el conjunto de variables dependientes sigue una distribución normal multivariada y que las matrices de covarianza observadas de las variables dependientes son iguales en todos los grupos. La

prueba M de Box contrasta la hipótesis de que las matrices de covarianza de las variables dependientes son iguales para todos los grupos.

Tabla 4. Prueba de Box sobre la igualdad de las matrices de covarianzas

M de Box	18,945
F	1,861
gl1	10
gl2	275573,173
Sig.	,046

Mediante los resultados de la prueba M de Box recogidos en la Tabla 4 ($F_{(275573,173)} = 1,861$ y $p = .046$), podemos observar que el valor de significación es menor de ,05, por lo que no podemos afirmar que exista homocedasticidad en las matrices de covarianza de los distintos grupos. Sin embargo, se pueden utilizar otros procedimientos para analizar la homogeneidad de las matrices de varianza covarianza cuando el test M de Box arroja una significación menor que ,05. El siguiente procedimiento utilizado es el contraste de Levene (Tabla 5).

Tabla 5. Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error^a

	F	gl1	gl2	Sig.
OBSERVACION	3,572	1	241	,060
DESCRIPCION	,082	1	241	,775
AWARENESS	,002	1	241	,963
ACEPTACION	,821	1	241	,366

El contraste de Levene arroja un valor de significación para todas las variables analizadas mayor de ,05, por tanto podemos afirmar que el contraste no se cumple. Sin embargo, los grupos con tamaños desiguales no presentan especial dificultad en el análisis de perfiles ya que cada hipótesis es comprobada como si fuera un diseño de una vía (one-way design); los tamaños desiguales sólo crean dificultades en la interpretación cuando se trata de diseños con más de una variable independiente, pero este no es nuestro caso.

Una vez analizada la homocedasticidad de las matrices de varianza covarianza, el primer paso en el análisis de perfiles es realizar la prueba intra-sujetos.

Para analizar los efectos de planitud (efecto VDs) y paralelismo (efecto VDs*grupo), Tabla 8 muestra los resultados de la prueba intra-sujetos.

A la vista del resultado de la Tabla 6 se puede concluir que el test de planitud ha resultado significativo ($F_{(3, 239)} = 1212,59$; $p = .000$ y η^2 parcial = .938).

El test de paralelismo ha resultado significativo, por lo que podemos decir que los perfiles no son paralelos, es decir, para cada grupo existe una variación significativa de las variables estudiadas ($F_{(3, 239)} = 64,447$; $p = .000$ y η^2 parcial = .447).

Tabla 6. Contrastes multivariados^a

Efecto		Valor	F	Gl de la hipótesis	Gl del error	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad Parámetro	Potencia observada ^c
factor1	Traza de Pillai	,938	1212,590 ^b	3,000	239,000	,000	,938	3637,770	1,000
	Lambda de Wilks	,062	1212,590 ^b	3,000	239,000	,000	,938	3637,770	1,000
	Traza de Hotelling	15,221	1212,590 ^b	3,000	239,000	,000	,938	3637,770	1,000
	Raíz mayor de Roy	15,221	1212,590 ^b	3,000	239,000	,000	,938	3637,770	1,000
factor1 * EQTOTCUARTIL	Traza de Pillai	,447	64,447 ^b	3,000	239,000	,000	,447	193,340	1,000
	Lambda de Wilks	,553	64,447 ^b	3,000	239,000	,000	,447	193,340	1,000
	Traza de Hotelling	,809	64,447 ^b	3,000	239,000	,000	,447	193,340	1,000
	Raíz mayor de Roy	,809	64,447 ^b	3,000	239,000	,000	,447	193,340	1,000

Para comprobar la hipótesis nula de que el error de la matriz de covarianza de las variables dependientes ortonormalizadas sea proporcional a la matriz identidad, se realiza la prueba de Mauchly. A través de los resultados de esta prueba que se pueden observar en la Tabla 7, podemos comprobar que el supuesto no se cumple, ya que el valor de significación es menor de ,05. Por tanto, debemos ajustar los grados de libertad de los test y repetir los test de planitud y paralelismo con los nuevos valores.

Tabla 7. Prueba de esfericidad de Mauchly^a

Efecto intra- sujetos	W de Mauchly	Chi-cuadrado aprox.	gl	Sig.	Epsilon ^b		
					Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Límite- inferior
factor1	,352	250,105	5	,000	,666	,675	,333

En la Tabla 8 se muestra el nuevo test intra-sujetos para los efectos de planitud (efecto VDs) y paralelismo (efecto interacción VDs*grupo) con los valores de ajuste correspondientes cuando no se cumple el supuesto de esfericidad.

Tabla 8. Pruebas de efectos intra-sujetos.

Origen		Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad Parámetro	Potencia observada ^a
factor1	Esfericidad asumida	40386,837	3	13462,279	698,911	,000	,744	2096,732	1,000
	Greenhouse- Geisser	40386,837	1,999	20205,606	698,911	,000	,744	1396,978	1,000
	Huynh-Feldt	40386,837	2,024	19955,274	698,911	,000	,744	1414,503	1,000
	Límite- inferior	40386,837	1,000	40386,837	698,911	,000	,744	698,911	1,000
factor1 * EQTOTCUARTIL	Esfericidad asumida	5607,330	3	1869,110	97,037	,000	,287	291,111	1,000
	Greenhouse- Geisser	5607,330	1,999	2805,357	97,037	,000	,287	193,957	1,000
	Huynh-Feldt	5607,330	2,024	2770,601	97,037	,000	,287	196,390	1,000
	Límite- inferior	5607,330	1,000	5607,330	97,037	,000	,287	97,037	1,000
Error(factor1)	Esfericidad asumida	13926,285	723	19,262					
	Greenhouse- Geisser	13926,285	481,709	28,910					
	Huynh-Feldt	13926,285	487,752	28,552					
	Límite- inferior	13926,285	241,000	57,785					

a. Calculado con alfa = ,05

De estos resultados se desprende que con los cuatro criterios de ajuste se afirma que todos los efectos contribuyen al modelo, si bien, observando el parámetro η^2 parcial podemos ver que la influencia es menor que la encontrada en el modelo en el que no se ajustaban los grados de libertad.

El test de planitud ha resultado significativo, $F= 698,91$; $p= .000$ y η^2 parcial = .744.

El test de paralelismo ha resultado significativo, es decir, los perfiles no son paralelos en los distintos grupos, esto es, para cada grupo existe una variación significativa de las variables dependientes en todos los estadísticos mostrados, $F= 97,037$; $p= .000$ y η^2 parcial = .287.

A continuación, en la Figura 1, se muestra gráficamente los perfiles de los dos grupos.

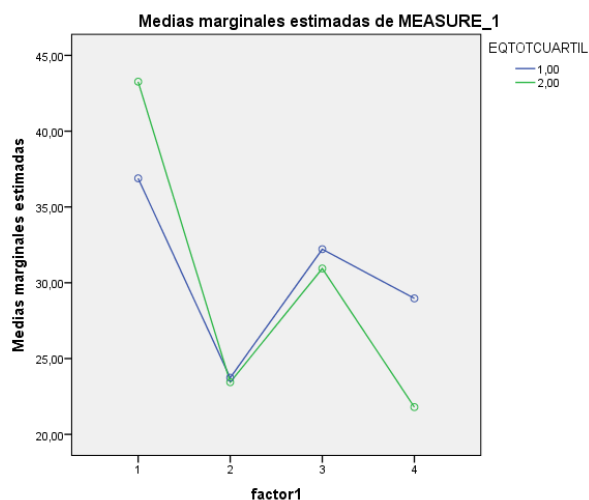


Figura X. *Perfiles de estudiantes de alta y baja inteligencia emocional.*

*Nota 1: 1,00 baja IE; 2,00 alta IE.

*Nota 2: 1=Observar, 2=Describir, 3=Actuar con conciencia, 4=Aceptar sin juicio.

Otra de las cuestiones principales a tener en cuenta en el análisis de perfiles es el test de nivel. El test de nivel informa de las diferencias totales entre grupos, esto es, si un grupo puntúa más alto en el conjunto de medidas que el otro.

Con el fin de comprobar si existen diferencias entre las medias de los grupos en las VDs en su conjunto, se ha realizado el test de nivel, cuyos resultados pueden observarse en la Tabla 9.

Tabla 9. *Pruebas de los efectos inter-sujetos*

Origen	Suma de cuadrados		Media		F	Sig.	Parámetro	
	tipo III	gl	cuadrática	Media			Eta al cuadrado parcial	de no centralidad Parámetro
Intersección	883193,043	1	883193,043	23615,523	,000	,990	23615,523	1,000
EQTOTCUARTIL	85,043	1	85,043	2,274	,133	,009	2,274	,324
Error	9013,119	241	37,399					

a. Calculado con alfa = ,05

Los resultados que se observan en el test de nivel muestran que la media de las VDs asociada a cada grupo no ha resultado significativamente diferente a la del otro.

Dado que los perfiles se muestran significativamente diferentes para cada uno de los grupos, es necesario realizar un análisis univariante de cada componente o factor *mindfulness* para averiguar dónde se sitúan las diferencias entre los sujetos seleccionados en el grupo de alta inteligencia emocional y baja inteligencia emocional.

Tabla 10. Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
OBSERVACION	Se han asumido varianzas iguales	3,572	,060	-6,745	241	,000	-6,37471	,94513	-	-
	No se han asumido varianzas iguales			-6,715	230,867	,000	-6,37471	,94930	8,23648	4,51294
DESCRIPCION	Se han asumido varianzas iguales	,082	,775	1,037	241	,301	,29532	,28490	-,26589	,85653
	No se han asumido varianzas iguales			1,035	237,977	,302	,29532	,28535	-,26682	,85746
AWARENESS	Se han asumido varianzas iguales	,002	,963	3,681	241	,000	1,27532	,34644	,59288	1,95776
	No se han asumido varianzas iguales			3,678	238,967	,000	1,27532	,34679	,59217	1,95847
ACEPTACION	Se han asumido varianzas iguales	,821	,366	10,420	241	,000	7,17139	,68823	5,81568	8,52710
	No se han asumido varianzas iguales			10,469	238,314	,000	7,17139	,68499	5,82199	8,52079

La prueba t de diferencia de medias para grupos independientes (Tabla 10) muestra las diferencias entre los grupos, en cada una de las variables. Vemos como se asumen varianzas iguales debido a que la significación de la Prueba de Levene (p) es $>.05$ (Observación $p=.060$; Descripción $p=.775$; Conciencia $p=.963$; Aceptación $p=.366$). Una vez comprobado este dato nos fijamos en la significación bilateral de la prueba t. En este caso, vemos como tres variables (Observación $p=.000$; Conciencia $p=.000$; Aceptación $p=.000$); excepto la descripción (Descripción $p=.301$) tienen un nivel de significación $p<.05$, por lo que podemos afirmar que existen diferencias significativas entre el grupo de alta inteligencia emocional y baja inteligencia emocional respecto al

perfil *mindfulness*. Se podría afirmar entonces, que la inteligencia emocional es significativa en tres de los factores del *mindfulness*. El grupo de alta IE puntúa más alto en el factor Observación de *mindfulness* y el grupo de baja IE puntúa más alto en el factor Conciencia y Aceptación de *mindfulness*.

4. Discusión

Analizando los resultados de la investigación, sí que observamos como *mindfulness* e inteligencia emocional van de la mano, por lo que se acepta la hipótesis propuesta y se cumple el objetivo de la investigación. Como hemos podido comprobar ambas van a la par, además de comprobar que la inteligencia emocional incide en tres de los factores del test del *mindfulness*: observación, conciencia y aceptación.

Además, los instrumentos de medida elegidos son los más consistentes: el EQ-i por su posibilidad de extraer una puntuación total y por ser el más aceptado por la comunidad científica y el KIMS porque trabaja cuatro habilidades *mindfulness*.

Por lo tanto, sí que se afirma que *mindfulness* e inteligencia emocional están relacionadas y conectadas de alguna manera. En primer lugar, porque ambas señalan la importancia de trabajar con uno mismo para poder cambiar o eliminar conductas, además de trabajar con nuestro entorno siendo consciente de lo que tenemos alrededor, ya sea bueno o malo.

Además, según Vallejo ambos conceptos 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. Según Ramos et al. (2012), “incluir el *mindfulness* en los programas de IE puede ser clave para lograr beneficios emocionales a corto plazo”.

5. Conclusiones

En conclusión, podemos decir que el *mindfulness* y la inteligencia tienen más semejanzas que diferencias y trabajando ambas disciplinas juntas podemos obtener grandes resultados en el ámbito de la educación, que es el que nos interesa. Con esta investigación, hemos demostrado que cuando la atención plena se encauza hacia las emociones es cierto que se toma consciencia de más detalles emocionales que desde la consciencia sin *mindfulness*. Trabajando ambas disciplinas conjuntamente podremos obtener grandes resultados en el aula, ya que si enseñamos a los niños desde bien pequeños a tomar consciencia de los acontecimientos internos y externos tendremos el camino allanado para prevenir y resolver con facilidad posibles conflictos futuros; cuando se respira y se toma consciencia de lo que ocurre en uno mismo y alrededor es más fácil gestionar y regular cualquier sentimiento o situación a corto plazo.

Agradecimientos a Raquel Gilar Corbí por prestarme su ayuda y dedicación para la realización de esta investigación. Gracias por ser mi guía.

Agradecimientos a mi amiga, Miriam Gil Albert por su gran ayuda y tiempo regalado. Gracias por ser mi luz en tramos del camino que eran tan oscuros y por darme ánimos cuando más lo he necesitado. Gracias por haber formado parte de este comienzo tan importante que un día no muy lejano continuaremos juntas.

Agradecimientos a mi madre por haberme ayudado en todo lo posible y más.

Agradecimientos a todas aquellas personas que han participado en la realización de tests y en general, a todos los que han puesto su granito de arena para que esto funcionara.

6. Referencias bibliográficas

- Academic Mindfulness Interest Group, M., & Academic Mindfulness Interest Group, M. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Battié, R. N. (2016). Thriving With Mindfulness. *AORN journal*, 103(1), 1-2.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 85-108.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 343-362.
- Brockert, S., & Braun, G. (1997). *Los tests de la inteligencia emocional*. Ediciones Robinbook, SL.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

- Caruso, D. R., Mayer, J., & Salovey, P. (2008). Emotional intelligence: new ability or eclectic traits?. *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Ciarrochi, J., Blackledge, J., Bilich, L., & Bayliss, V. (2007). Improving emotional intelligence: a guide to mindfulness-based emotional intelligence training. *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*, 89-124.
- de la Fuente Arias, M., Granados, M. S., & Justo, C. F. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (Mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas. *Psicología Conductual*, 18(2), 297.
- del Barco, B. L., López, E. M., Martínez, C. O., Castaño, E. F., & Martín, A. G. ATENCIÓN PLENA E INTELIGENCIA EMOCIONAL.(MINDFULNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE).
- Díaz, N. R., Anchondo, H. E., & Pérez, O. R. (2013). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Editorial Kairós.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, 97-116.
- Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2016). Adversity, attachment, and mentalizing. *Comprehensive psychiatry*, 64, 59-66.
- Frewen, P. A., Dozois, D. J., Neufeld, R. W., & Lanius, R. A. (2012). Disturbances of emotional awareness and expression in posttraumatic stress disorder: Meta-mood, emotion regulation, mindfulness, and interference of emotional expressiveness. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(2), 152.
- Gabriel, A. S., Cheshin, A., Moran, C. M., & van Kleef, G. A. (2016). Enhancing emotional performance and customer service through human resources practices: A systems perspective. *Human Resource Management Review*, 26(1), 14-24.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Paidós

- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in personnel and human resources management*, 30, 115.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Hanley, A., Garland, E., Canto, A., Warner, A., Hanley, R., Dehili, V., & Proctor, A. (2013). Dispositional mindfulness and bias in self-theories. *Mindfulness*, 6(2), 202-207.
- Justo, C. F., Mañas, I. M., & Martínez, E. J. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista de Educación Inclusiva*, 2(3), 11-22.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Lopes, P. N., Mestre, J. M., Guil, R., Kremenitzer, J. P., & Salovey, P. (2012). The role of knowledge and skills for managing emotions in adaptation to school social behavior and misconduct in the classroom. *American Educational Research Journal*, 49(4), 710-742.
- Lutz, J., Brühl, A. B., Doerig, N., Scheerer, H., Achermann, R., Weibel, A., ... & Herwig, U. (2016). Altered processing of self-related emotional stimuli in mindfulness meditators. *NeuroImage*, 124, 958-967.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.
- Mañas, I. M., Justo, C. F., & Faisey, M. A. (2009). Mindfulness y psicología: Fundamentos y términos de la psicología budista. *Web de Medicina y Psicología*.

- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291-312.
- Martín, R. P., Berrocal, P. F., & Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15), 437-454.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological inquiry*, 197-215.
- McWilliams, S. A. (2015). Cultivating Constructivism: Inspiring Intuition and Promoting Process and Pragmatism. *Journal of Constructivist Psychology*, (ahead-of-print), 1-29.
- McWilliams, S. A. (2014). Foundations of mindfulness and contemplation: Traditional and contemporary perspectives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(2), 116-128.
- Mizera, C. M., Bolin, R. M., Nugent, W. R., & Strand, E. B. (2016). Facets of mindfulness related to a change in anxiety following a mindfulness-based intervention. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 100-109.
- Molero, C., & VICENTE, S. (1998). REVISION HISTORICA DELCONCEPTO DE INTELIGENCIA: UNA APROXIMACION A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- Morgan, D. (2003). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Psychotherapy Research*, 13(1), 123-125.
- Ramos, N. S., & Hernández, S. M. (2010). Inteligencia Emocional y Mindfulness; hacia un concepto integrado de la Inteligencia Emocional. *Revista de la Facultad de Trabajo Social*, 24(24), 134-146.
- Ramos, N. S., & Hernández, S. M. (2010). Inteligencia Emocional y Mindfulness; hacia un concepto integrado de la Inteligencia Emocional. *Revista de la Facultad de Trabajo Social*, 24(24), 134-146.

- Ramos, N., Recondo, O., Enríquez, H., Díaz, N. R., Pérez, O. R., & Anchondo, H. E. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Editorial Kairós
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Omori, M., Sickler, C., Bertoli, M. C., & Salovey, P. (2013). Emotion skills as a protective factor for risky behaviors among college students. *Journal of College Student Development*, *54*(2), 172-183.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2012). Measuring emotional intelligence in early adolescence with the MSCEIT-YV psychometric properties and relationship with academic performance and psychosocial functioning. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *30*(4), 344-366.
- Rosenstreich, E. (2015). Mindfulness and False-Memories: The Impact of Mindfulness Practice on the DRM Paradigm. *The Journal of psychology*, (ahead-of-print), 1-17.
- Ruiz, E., Salazar, I. C., & Caballo, V. E. (2012). Inteligencia emocional, regulación emocional y estilos/trastornos de personalidad. *Behav Psychol*, *20*, 281-304.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, *66*(67), 5-30.
- Snowden, A., Stenhouse, R., Young, J., Carver, H., Carver, F., & Brown, N. (2015). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience and mindfulness in student nurses and midwives: a cross sectional analysis. *Nurse education today*, *35*(1), 152-158.
- Taylor, N. Z., & Milllear, P. M. R. (2016). Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in an Australian, meditating, demographically diverse sample. *Personality and Individual Differences*, *90*, 73-77.
- Thuras, P., Polusny, M. A., & Lim, K. O. (2016). Mindfulness-Based Stress Reduction for Veterans With PTSD—Reply. *JAMA*, *315*(1), 88-89.
- Velotti, P., Garofalo, C., D'Aguzzo, M., Petrocchi, C., Popolo, R., Salvatore, G., & Dimaggio, G. (2016). Mindfulness moderates the relationship between aggression and antisocial personality disorder traits: preliminary investigation with an offender sample. *Comprehensive psychiatry*, *64*, 38-45.

- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social indicators research, 116*(3), 843-852.
- Wright, C. J., & Schutte, N. S. (2014). The relationship between greater mindfulness and less subjective experience of chronic pain: Mediating functions of pain management self-efficacy and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology, 66*(3), 181-186.