Psicología y Educación: Presente y Futuro

Coordinador: Juan Luis Castejón Costa ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

© CIPE2016. Juan Luís Castejón Costa Ediciones : ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

ISBN: 978-84-608-8714-0

Todos los derechos reservados. De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o cien

Mindfulness e Inteligencia Emocional

Ruiz, D. Desirée Ruiz Ballesteros

Departamento Psicología Evolutiva y Didáctica, Universidad de Alicante, Alicante, España drb17@alu.ua.es

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 compresión. 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.

Mindfulness and emotional intelligence

Ruiz,D. Desirée Ruiz Ballesteros

Department of developmental psychology and didactics, University of Alicante, Alicante, Spain drb17@alu.ua.es

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

Mindufulness 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).

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.

Según Bishop et al. (2004), la psicología actual utiliza el *mindfulness* como una técnica para incrementar la consciencia 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". *mindlessnes* 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, escrbiendo 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 múl-

tiples", donde el término "múltiples" recoge desde la inteligencia musical y artística, hasta la inteligencia aplicada en el conocimiento de uno mismo. Gadner 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.

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 pasarnos con una atención excesiva que pueda 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 mayores de 18 años.

Es un estudio experimental aleatorio-accidental ya que 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 (KIMS)* y otro para IE (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. La Evaluación EQ-i es 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 la aplicación de google: *Google Forms*, a través de diversas redes sociales redes sociales por toda España.

3. Resultados

En primer lugar, pasamos a ver los resultados descriptivos de ambas escalas. Se reflejan en el Gráfico 1.

Gráfico 1

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación típica	N
EQINTRAPERSONAL	35,3615	5,88001	473
EQINTERPERSONAL	42,8309	3,68531	473
EQMANEJOESTRES	27,9450	5,26110	473
EQADAPTABILIDAD	27,0803	4,17898	473
EQHUMORGENERAL	37,3023	5,72901	473
OBSERVACION	39,7146	7,41369	473
DESCRIPCION	23,5729	2,17348	473
AWARENESS	31,6681	2,73354	473
ACEPTACION	25,2135	5,74556	473
EQTOTAL	170,5201	18,14957	473

Tras el análisis descriptivo de ambos constructos, se compararon las medias del cuestionario EQ-i y KIMS de los factores intervinientes y de la suma total para comprobar si existían diferencias significativas entre mindfulness (variable dependiente factor 1) y la inteligencia emocional (variable independiente factor 1* EQTOTCUARTIL). En primer lugar, se escogieron a las personas con un EQ-i total más alto en el cuartil superior y entonces se procedió al análisis univariado de la varianza (ANOVA) para compararlo con los 4 factores dependientes de *mindfulness*.

En el gráfico 2 que a continuación se muestra, se asumen varianzas iguales debido a que la significación de la Prueba de Levene (p) es >.05 (Observación p=.060; Descripción p=.775; Awareness 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 todas las variables, menos descripción (p=.302) tienen un nivel de significación p<.05, por lo que podemos afirmar que la inteligencia emocional se relaciona con 3 de los factores del *mindfulness* de manera significativa. A continuación, se muestran los resultados en el Gráfico 2.

Gráfico 2

Prueba T inteligencia emocional y mindfulness

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas				Prueba T para la igualdad de medias					
					Sig. (bila-	Diferencia	Error típ.	95% Intervalo de confianza para la dife- rencia		
F		Sig. t	t	gl	teral)	de medias	rencia	Inferior	Superior	
OBSERVACION	Se han asumido varianzas iguales	3,572	,060	-6,745	241	,000	-6,37471	,94513	-8,23648	-4,51294
	No se han asumido varianzas iguales			-6,715	230,867	,000	-6,37471	,94930	-8,24512	-4,50431
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

En el gráfico 3 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. De estos resultados se afirma que todos los efectos contribuyen al modelo ya que tenemos una significación en sus cuatro criterios de <.05. A continuación, se muestran los resultados del análisis en el gráfico 3 y 4.

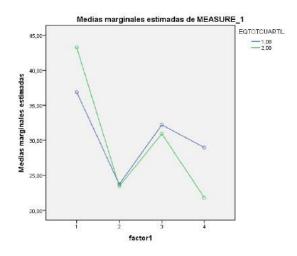
Gráfico 3

Prueba de efectos intra-sujetos

Orige	en	Suma de cua- drados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad Parámetro	Potencia observadaa
factor1	factor1 Esfericidad asumida	40386,837	3	13462,279	698,911	,000	,744	2096,732	1,000
	Greenhou- se-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 * EQTOT-	Esfericidad asumida	5607,330	3	1869,110	97,037	,000	,287	291,111	1,000
CUARTIL	Greenhou- se-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					
	Greenhou- se-Geisser	13926,285	481,709	28,910					
	Huynh- Feldt	13926,285	487,752	28,552					
	Límite- inferior	13926,285	241,000	57,785					

Gráfico 4

Medias marginales



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 benefícios 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 conciencia 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 conciencia 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 conciencia 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.

Referencias

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by selfreport the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- 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.
- 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.
- 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.
- Del Barco, B. L., López, E. M., Martínez, C. O., Castaño, E. F., & Martín, A. G. Atención plena e inteligencia emocional.
- Díaz, N. R., Anchondo, H. E., & Pérez, O. R. (2013). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. 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 selftheories. Mindfulness, 6(2), 202-207.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- 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.
- 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