

NATALIA SYLVIA RAMOS D.

Psicóloga. Doctora en Psicología de la Universidad de Málaga (España). Docente Facultad de Psicología. Universidad de Málaga, España.

nsramos@uma.es

SANDRA MILENA HERNÁNDEZ O.

Trabajadora Social. Especialista en Coaching Ontológico. En la actualidad realizando la tesis doctoral en Regulación Emocional a través del Mindfulness.

sandramilenabo@hotmail.com

Resumen

Este artículo pretende integrar Mindfulness en el contexto de la Inteligencia Emocional (IE). Por un lado, la IE se centra en la forma en que la información emocional es procesada, y Mindfulness representa una nueva forma de relacionarnos con las emociones, cuyos componentes fundamentales son la atención a la experiencia presente junto con una actitud de curiosidad y aceptación. Integrar Mindfulness en el marco de la IE puede facilitar una adecuada atención, comprensión y regulación de estados emocionales.

Palabras clave:

Mindfulness, inteligencia emocional, conciencia plena, atención plena.

Abstract

This article aims at integrating Mindfulness within the Emotional Intelligence (EI) context. On one hand, EI is focused on the way emotional information is processed, and Mindfulness represents a new way we relate to emotions, which main components are the focus on the present experience along with a curiosity and acceptance attitude. The integration of Mindfulness in the EI context may facilitate the proper focus, understanding and regulation of emotional states.

Key Words:

Mindfulness, Emotional Intelligence, full conscience, full attention.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS; HACIA UN CONCEPTO INTEGRADO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para Mayer¹ el concepto de IE viene a conectar dos ámbitos de investigación como son los procesos cognitivos y afectivos que, hasta hace poco tiempo se creían independientes e incluso opuestos. Esta unión de aparentes opuestos redundaría en una mayor adaptación a nuestro entorno haciendo uso de nuestras capacidades intelectuales así como de la información proporcionada por nuestros estados afectivos.

Dentro del campo de la IE, el grupo de investigación de Salovey y Mayer ha realizado un importante esfuerzo a fin de desarrollar una visión científica del concepto. El modelo de IE propuesto por estos autores se centra, de forma exclusiva, en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento.

Desde esta teoría, la IE se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás².

-
- 1 MAYER, Jhon. Emotion, Intelligence, Emotional Intelligence. En: J. P. Forgas (Ed.). The handbook of affect and social cognition; p. 410-431. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum y Associates. 2001.
 - 2 MAYER, Jhon. Caruso, D. R. Salovey, P. Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability testing. En: R. Bar-On y J.D.A. Parker (Eds.). Hand-book of emotional intelligence; p. 320-342. New York: Jossey-Bass. 2002

Desde el modelo de habilidad la IE implica cuatro grandes componentes³:

Percepción y expresión emocional:

Representa la habilidad para reconocer de forma consciente nuestras emociones identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.

La percepción emocional implicaría reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social. La expresión de emociones resulta el método más fiable de conocer el grado en que una persona es capaz de percibir estados emocionales en sí mismo y en otros individuos.

Facilitación emocional:

Representa la habilidad de hacer uso de las emociones a fin de facilitar diferentes procesos cognitivos.

Las emociones y los pensamientos se encuentran interconectados y si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento, nos ayudan a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones.

Comprensión emocional:

Representa la habilidad para comprender la información emocional, la evolución de los estados emocionales a través del tiempo y el significado de los mismos.

Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan.

Regulación emocional:

Representa la habilidad de estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás así como promover la comprensión y el crecimiento personal, dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Estas habilidades están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional.

3 MAYER, Jhon, SALOVEY, P. What is emotional intelligence? En: P. Salovey y D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators; p. 3-31. New York: Basic Books.1997.

No obstante, lo contrario no siempre es cierto. Personas con una gran capacidad de percepción emocional carecen a veces de comprensión y regulación emocional. De hecho, numerosas investigaciones ponen de manifiesto como en ocasiones una alta capacidad para percibir y atender a los estados emocionales va acompañada de mayores índices de ansiedad y depresión. En general, el patrón característico de personas con mejores niveles de adaptación psicológica han sido aquellas caracterizadas por puntuaciones moderadas-bajas en atención emocional y altas puntuaciones en claridad y reparación emocional.

Para Segal, Williams y Teasdale⁴, el hecho de que una variable psicológica como la “atención emocional” resulte ambigua a la hora de comprender su valor adaptativo posiblemente obedece a la acción de una segunda variable que no está siendo tenida en cuenta y que en combinación con la primera puede explicar en que momento la atención emocional resulta una habilidad adecuada. Así, cuando la atención emocional va acompañada de valoración o juicio sobre la emoción sentida podría llevar asociado la activación de patrones de pensamientos disfuncionales.

Para Fernández-Berrocal y Extremera⁵, uno de los mayores retos para la educación es desarrollar programas de IE que resulten en una mejora significativa de las habilidades que la integran. Pero la evidencia empírica de la efectividad de estos programas es todavía discreta.

1. ¿QUE ES MINDFULNESS?

Mindfulness es algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando Mindfulness. Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. El primer efecto de su práctica es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad (tanto externa como interna) y nos aproxima a percibir la realidad tal y como es.

“Puede ser considerada como atención intensificada o un darse cuenta de la experiencia corriente o realidad presente”⁶. “Focalizar la atención de un modo particular: en un objeto, en el momento

4 SEGAL, Z. Williams, M. & TEASDALE, J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford. 2002.

5 FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y EXTREMEIRA, N. Emocional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*. Vol. 18, p. 7-12. 2006.

6 BROWN K. W, RYAN R.R. Perils and Promise in defining and measuring Mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004.

presente y sin juzgar”⁷. “Estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado”⁸.

Mindfulness “es un término que no tiene una palabra correspondiente al castellano”⁹. En este artículo hemos optado por utilizar Mindfulness en la mayoría de los casos, frente atención plena, que es la traducción más aceptada, pero no refleja todos los matices que esta palabra trae consigo.

Siempre plantea la búsqueda de vivir lo que acontece, de centrarse en el momento presente de forma activa, una opción por vivir el aquí y el ahora.

No se entiende de una forma genérica, debe estar referido a un momento temporal concreto (presente). Un modo de conducirse en situaciones y momentos concretos.

Partiendo de que todos tenemos la capacidad de alcanzar la atención plena. Todo lo que necesitamos es cultivar nuestra capacidad de prestar atención al momento presente, de una manera no valorativa, aceptando la experiencia tal y como se da.

Se trata de observar de manera abierta, ausente de crítica, donde permanecemos atentos a la experiencia sensorial, sin prejuicios.

Aunque en el momento actual, para Kabat Zinn J.¹⁰, la atención plena se enseña con mayor frecuencia y se practica más en el contexto del budismo. La atención plena se vale por sí misma como potente vehículo para la autocomprensión. De hecho una de sus mayores ventajas es que no depende de ninguna ideología ni sistema de creencias, por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera probarlos.

El Mindfulness es de evidente interés para la psicología. “Plantea en términos positivos como orientar la atención y la actividad, adecuándose de forma abierta a cada situación y señala de forma explícita los problemas que pueden derivarse de no centrarse en el momento presente en las condiciones señaladas”.

7 KABAT-ZINN J. (1990) Full Catastrophe Living. New york: Delta. Edición en Castellano: Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Ed. Kairós, 2003

8 LUTZ.,A.,DUNNE,J.D & DAVIDSON,R.J. Meditation and the Neuroscience of Consciousness. En: Zelazo,P, Moscovitsch, M.,&Thompson, E. The Cambridge Handbook of Consciousness. New York: Cambridge University Press, 2007.

9 VALLEJO, M. A. (2006). Mindfulness. Papeles del psicólogo. Vol. 27, N°. 2; p. 92-99.

10 KABAT-ZINN J. (1990) Full Catastrophe Living. New york: Delta. Edición en Castellano: Vivir con plenitud las crisis. 2003. Ed. Kairós.

El Mindfulness tiene dos funciones complementarias: La primera es la de informarnos que es lo que está sucediendo en el campo perceptual; nos informa acerca de lo que está presente en nuestra mente (en el momento presente); la segunda función es la de informarnos de qué es lo que debe estar presente en la mente de acuerdo al contexto de la situación presente.

Durante el Mindfulness cuando uno trata, de concentrarse en la sensación de contacto del aire inhalado y exhalado durante la observación de la respiración (meditación en la respiración), a menudo la persona se puede encontrar perdida en alguna fantasía o distracción; en el momento en que se “da cuenta” de que está distraída, está desarrollando la primera función. Inmediatamente después, la persona se hace consciente de que la actividad que debe estar realizando no es la de percibir fantasías o distracciones, sino de enfocar su atención en el proceso de la respiración descrito; en este momento tiene lugar la segunda función, la de “recordar” a la persona que es lo que se supone que debe estar haciendo.

2. ACTITUDES BÁSICAS EN LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Basándonos en los fundamentos de la práctica en Mindfulness que hace Kabat- Zinn (1990), existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica del Mindfulness, los cuales son: no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder. Estas actitudes, al practicar, deben ser cultivadas con conciencia. No son independientes unas de otras. Cada una de ellas influye y se basa en el grado que seamos capaces de cultivar las otras. Trabajar con una de ellas nos lleva con toda rapidez a hacerlo con las demás. Juntas, constituyen la base sobre la que se construye una sólida práctica del Mindfulness.

No juzgar:

La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamiento y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.

Paciencia:

La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo.

La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.

Mente de principiante:

Para ver la riqueza del momento presente, el Mindfulness enseña a promoverla a través de lo que se viene denominando “mente de principiante”, que es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.

Confianza:

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en Mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior.

No esforzarse:

En el momento en que se utiliza el Mindfulness como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar, por paradójico que parezca meditar es el no hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena.

La aceptación:

La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que sienta, piense y vea, y aceptarlo porque está ahí y en ese momento.

Ceder/Dejar ir:

Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros, en la práctica del Mindfulness, se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.

3. INTEGRANDO MINDFULNESS EN EL CONCEPTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La IE a través del mindfulness está muy relacionada con la tercera generación de terapias cognitivo-conductuales que subrayan la importancia de mejorar la relación con nuestra experiencia interna, más que tratar de eliminar o modificar dicha experiencia; sus principios podrían dirigirse a la población general y no limitarse a la población clínica.

Para Vallejo¹¹, uno de los aspectos positivos de este tipo de terapias es subrayar la importancia de la inadecuación del esfuerzo por eliminar emociones negativas como ansiedad, infelicidad, dolor...

11 VALLEJO, M. A. El mindfulness y la “tercera generación de terapias psicológicas”. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos . Infocop, Revista de Psicología, N° 33; 2007. p. 1-2.

pues este tipo de emociones tienen un valor adaptativo y proporcionan información válida sobre la necesidad de retomar nuestro comportamiento según nuestras necesidades y valores.

Este planteamiento es compartido por el Modelo de IE que subraya el valor adaptativo de las emociones tanto negativas como positivas. De modo que no podemos clasificar las emociones como buenas o malas sino que más bien debemos comprender el valor adaptativo de las mismas.

Mindfulness como técnica invita a la aceptación de la experiencia presente, aun cuando dichas experiencias se persiga cambiarlas y para ello, propone disminuir la incidencia del lenguaje (pensamiento) como elemento distorsionado de la experiencia real. Desde la aceptación de los hechos puede plantearse su cambio. De este modo, Mindfulness resulta una técnica adecuada para trabajar la aceptación en contextos terapéuticos y educativos. La clave de la eficacia del Mindfulness reside en la combinación de la atención al momento presente junto con una actitud no valorativa que implica curiosidad y aceptación.

Al revisar el concepto de IE vimos que la atención emocional no siempre redundaba en un mayor bienestar emocional. Para Extremera y Fernández-Berrocal¹², parece que cuando la misma es excesiva puede impedir que el acontecimiento emocional sea integrado correctamente. De forma que por un lado es necesaria una suficiente atención a los estados emocionales para que puedan ser integrados correctamente, pero cuando dicha atención resulta excesiva puede devenir en dificultades.

Una posible respuesta al por qué una atención excesiva puede resultar inadecuada podemos encontrarla al analizar la atención emocional desde el marco teórico de Mindfulness.

El trabajo teórico e investigador desarrollado en la línea de Mindfulness indica que cuando la atención emocional va acompañada de la valoración o juicio sobre la emoción sentida, lejos de permitirnos integrar adecuadamente la experiencia nos podría conducir a la reactivación de determinados patrones de pensamientos que nos alejan de la experiencia inmediata y tienden a perpetuarse.

El entrenamiento en Mindfulness permite tomar perspectiva frente a estos patrones de respuesta y por ende, dar una respuesta no condicionada a los mismos.

12 EXTREMEIRA, N. FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.(2002): Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. Psychological Reports, Vol. 91; p. 47-59.

El modelo de IE propuesto por Mayer y Salovey¹³ podría beneficiarse de la inclusión de la conciencia plena como un elemento imprescindible para hacer énfasis en una forma de percibir las emociones que realmente ira acompañada de una mayor clarificación y reparación de los estados emocionales.

Para Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody¹⁴, la Conciencia Plena puede ser una pieza clave para distinguir entre aquellas personas que prestando atención a sus estados emocionales logran ganar una mayor claridad sobre los mismos y finalmente, logran integrarlos e incluso ser capaces de dar una respuesta diferente. De aquellos otros individuos, que tras prestar atención a sus estado emocionales quedan atrapados en los mismos y se sienten incapaces de clarificar y reparar sus emociones. Resulta para ello fundamental resaltar los dos componentes fundamentales del Mindfulness; por un lado mantener la atención en la experiencia presente y al mismo tiempo mantener una actitud de curiosidad y aceptación. Por otra parte, Mindfulness guarda una relación fundamental con la regulación y comprensión de estados emocionales.

Una de las formas de escapar a las emociones dolorosas es tratando de racionalizar o dar significado a dichas emociones. Cuando este hecho se produce de forma repetida, la emoción sentida genera de forma automática determinados patrones de pensamientos condicionados y repetitivos que van acompañados de la sensación subjetiva de un fuerte malestar o bien dan lugar a una serie de respuestas impulsivas de las cuales normalmente derivan estados emocionales de naturaleza negativa.

La práctica de Mindfulness llevaría asociada una mayor conciencia de los patrones condicionados que son activados en nuestra mente de forma recurrente. Cuando estos patrones dejan de activarse de forma automática y empezamos a ganar una mayor claridad frente a los mismos estamos en condiciones de dejar de producir este tipo de respuestas impulsivas y ganamos libertad para generar respuestas alternativas que puedan tener un mayor valor adaptativo para el individuo.

La comprensión emocional aparece cuando el individuo es capaz de analizar su realidad tomando cierta perspectiva frente a lo que le esta ocurriendo. Si no es capaz de ver la realidad de este modo, el individuo fácilmente quedara atrapado en sus propios procesos de pensamiento, se identificara con la experiencia vivida y será incapaz de analizarla desde otra perspectiva. Mindfulness favorece un tipo de procesamiento abajo-arriba, que difiere de nuestro modo habitual de procesar la experiencia y permite alejarnos de nuestra forma habitual de asimilar la experiencia vivida.

13 MAYER, J.D y SALOVEY, P. What is emotional intelligence? En: P. Salovey y D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators; 1997. p. 3-31. New York: Basic Books.

14 BISHOP, S. And others. Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, Vol. 11, N°3; (2004) p. 230-241.

Para Simon¹⁵, la regulación emocional está relacionada con procesos biológicos, sociales y conductuales así como con procesos cognitivos inconscientes que incluirían atención selectiva, distorsión de la memoria, negación. Por otro lado estaría relacionada con procesos cognitivos conscientes que incluirían culparse a uno mismo, culpar a otros, experimentar intrusiones sobre el acontecimiento vivido, mostrar una actitud muy negativa ante la situación vivida.

Linehan¹⁶, subraya que una correcta regulación de las emociones implica no suprimir la experiencia emocional y al mismo tiempo no tratar de mantener o amplificar dicha experiencia.

Para Gross¹⁷, la dificultad para regular emociones encuentra su máximo exponente entre aquellos que tratan de evitar afrontar sus estados emocionales así como entre los que quedan atrapados por sus emociones y la experimentan de forma recurrente.

Hayes, A. y Feldman, G¹⁸, plantean que el trabajo en Mindfulness por un lado, implica una aproximación a la experiencia con curiosidad y aceptación (lo que resulta opuesto a la evitación), pero al mismo tiempo supondría una forma de regular la atención hacia la experiencia inmediata, cuando la mente se encuentre divagando de forma recurrente sobre ciertos contenidos (opuesto a la intrusión).

En algunos estudios ponen de manifiesto cómo la práctica del Mindfulness favorece un cierto distanciamiento frente a la experiencia interna y externa, lo que se traduce en una menor reactividad emocional (y un menor número de intrusiones relacionadas) y al mismo tiempo favorece la apertura a la experiencia con una cierta curiosidad (y una menor evitación de dicha experiencia).

A fin de validar la eficacia de un programa de IE que incluya el mindfulness como un elemento clave del trabajo con emociones. Ramos, Hernández y Blanca (manuscrito pendiente de aceptación) han realizado un estudio con una muestra de universitarios que formaron parte de un entrenamiento en IE de ocho semanas de duración que integraba la práctica de Mindfulness siguiendo las pautas recomendadas en el programa de reducción del estrés propuesto por Kabat-Zinn¹⁹.

15 SIMON, Vicente. Mindfulness y Neurobiología. En: Revista de Psicoterapia, Vol. 17, N° 65; 2007. p. 5-31.

16 LINEHAN, Marsha. Cognitive-behavioural treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press, 1993.

17 GROSS, Jhon. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, Vol. 2; 1998 p. 271-299.

18 HAYES, A. y FELDMAN, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation. Clinical Psychology: Science and Practice, Vol 11, N°3; p. 255-262.

19 KABAT-ZINN, Jon. Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Ed. Kairós, 2003.

En comparación con el grupo control, las personas que participaron en el programa manifestaron menor ansiedad y experimentaron cambios significativos en el uso de estrategias cognitivas de regulación emocional. Los individuos que participaron en este programa mostraron una menor tendencia a culparse a sí mismos y a otros de sus dificultades, y un menor número de intrusiones relacionadas con sus dificultades cotidianas. Por otra parte, estos individuos evidenciaron una mayor planificación frente a los problemas cotidianos, así como una mayor capacidad de apreciar lo positivo. Parece que incluir Mindfulness en los programas de IE puede ser clave para lograr beneficios emocionales a corto plazo.

Integrar distintas técnicas de tratamiento en un programa de IE puede dotar de coherencia al trabajo que realizamos, dado que distintos procedimientos puedan estar ayudando a desarrollar habilidades específicas de la IE. Por otra parte, integrar ejercicios de Mindfulness e IE facilita la práctica y disminuye el abandono del grupo por parte de los participantes. El trabajo con poblaciones más jóvenes puede beneficiarse de un entrenamiento mixto, que combine prácticas y pueda resultar más atractivo a los participantes.

BIBLIOGRAFÍA

- AMUTIO KAREAGA, Alberto. Las técnicas de meditación: efectos y mecanismos implicados. En: Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace. San Sebastian. No. 54 (2000). p 7 – 20.
- BAER, Holmes. Mindfulness Training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. Lexington Vol. 10; 2003. p. 125-143.
- BERDULIAS, Scavino y ALBARRACIN, G. Psicología de la meditación: Nuevas técnicas y terapias. En: Revista Infocop. Madrid N°33, (jun.- jul. 2007). p. 6-10.
- BROWN, K. W.; RYAN, R.R. Perils and Promise in defining and measuring Mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. p.22-248
- CAMPAGNE, Daniel M. Teoría y fisiología de la meditación. En: Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace. San Sebastián. N° 69/70 (2004); p. 15 - 30
- CARSON, J.W.; CARSON, K.M.; Gil K.M., Baucum D.H. Mindfulness-Based Relationship Enhancement. En: *Behaviour therapy*. North carolina Vol 35 (2004). p. 471-494.
- CEBOLLA, A. y MIRÓ, M. T. Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento para la depresión. En: *Revista de Psicoterapia*. Vol. 17 (2007); p. 133-156.
- CIARROCHI, J.; Y GODSELL, C. Mindfulness-based Emocional Intelligence; Research and Training. En V. U. Druskat., F. Sala., Y G. Mount (Eds). *Linking Emocional Intelligence and performance at work*. New Yersey: Mahwah. p. 20-51.
- DELMONTE M. Constructivist view of meditation. En: *American Journal of Psychotherapy*. New york Vol 12, N°.2, (abr. 1987). p 289-298

-
- EXTREMERA, N. FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, Vol. 91; p. 47-59.
- GARNEFSKI, N.; KRAAIJ, V. y SPINHAVEN, P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *En: Personality and Individual Differences*, Leiden. Vol. 30; (2001). p. 1311-1327.
- FELDMAN, G. y HAYES, A. Preparing for problems: A measure of mental anticipatory processes. *Journal-of-Research-in-Personality*. Vol. 39, N°5 (2005). p. 487-516.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y EXTREMERA, N. Emocional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *En: Psicothema*. Malaga. Vol. 18 (2006). p. 7-12.
- GROSS, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, Vol. 2 (1998). p. 271-299.
- HAYES, S.C., STROSAHL, K.D. y WILSON, K.G. *Acceptance and commitment therapy*. Nueva York: Guilford Press, 1999. p. 298
- HAYES, S.C. Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan (eds.): *Mindfulness and acceptance*. Nueva York: Guilford Press, 2004. p. 1-29.
- HAYES, Ander and HARRIS, M. S. The development of an integrative therapy for depression. In: Schneiderman, Neil and other (eds). *Stress, coping and depression..* Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2002. p. 291-306.
- HAYES, Ander Y FELDMAN, Garner. Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 11, N°3; p. 255-262.
- KABAT-ZINN, Jon. *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Ed. Kairós, 2003. 549 p.
- _____. *Wherever you go there you are: mindfulness meditation in everyday life*. Nueva York Hyperion.
- _____. *Mindfulness-Based Interventions in context: Past, Present, and Future*. *Clinical psychology: Science and practice*, No. 10 (2003) 144-156.
- KABAT-ZINN Jon, and Others. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photo chemotherapy (PUVA), *Psychosomatic medicine* No. 60 (1998): p. 625-632.
- LINEHAN, M. M. *Cognitive-behavioural treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford, 1993.
- LOPEZ, P.N.; SALOVEY, P.; STRAUS, R. Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, Vol. 35 (2003); p. 641-658.
- LUTZ, A. DUNNE, J.D & DAVIDSON, R.J. *Meditation and the Neuroscience of Consciousness*. En: Zelazo, P., Moscovitch, M., & Thompson, E. *The Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge University Press. New York, 2007.
- MAYER, Jon. and SALOVEY, P. What is emotional intelligence? En: Salovey y Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books, 1997. p. 3-31.

MAYER, Jon and Cobb, C. D. Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense?. *Educational Psychology Review*. Vol. 12 (2000) p. 163-183.

MAYER, Jon. CARUS, D. R. and SALOVEY, P. Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability testing. En: R. Bar-On y J.D.A. Parker (Eds.). *Hand-book of emotional intelligence*. New York: Jossey-Bass, 2000. p. 320-342.

MAYER, Jon. Emotion, Intelligence, Emotional Intelligence. En: J. P. Forgas (Ed.). *The handbook of affect and social cognition*. 2001 Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum y Associates. p. 410-431.

MIRÓ B., María Teresa. La atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. En: *Revista de Psicoterapia. La Rioja*. Vol. 17. No. 66 – 67 (2006); p. 31-76.

RAMOS, Natalia Sylvia, FERNANDEZ-BERROCAL, Pablo y EXTREMERA, Natalio. Perceived Emotional intelligence facilitates Cognitive-Emotional Processes of Adaptation to an Acute Stressor. *Cognition and Emotion*, Vol. 21, Nº4 (2007); p. 758-772.

SALOVEY, P.; MAYER, J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. Vol.9 (1990); p.185-211.

SEGAL, Z. Williams, M. & TEASDALE, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.

SIMON, Vicente. Mindfulness y Neurobiología. En: *Revista de Psicoterapia. La Rioja*. Vol. 17, Nº 65. (2007). p. 5-31.

TEASDALE, J.D.; SEGAL, Z.V.; WILLIAMS, J.M.G. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and therapy*, Vol. 33. 1995. p. 25-39.

_____. Mindfulness training and problem formulation. *Clinical psychology: Science and practice*, Vol. 10; 2003 p. 157-160.

VALLEJO, Miguel Ángel. Mindfulness. En: *Papeles del psicólogo*. Madrid. Vol. 27, Nº. 2 (2006) p. 92-99.

_____. El mindfulness y la “tercera generación de terapias psicológicas”. En: *Infocop*, Madrid. Nº 33 (2007); p. 1-2.

WILSON, Kinsmen; LUCIANO, María Carmen. *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide. 2002.