



EFECTO DE UN PROGRAMA INTEGRADO DE MINDFULNESS E
INTELIGENCIA EMOCIONAL SOBRE LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE
REGULACIÓN EMOCIONAL

Natalia S. Ramos, Sandra M. Hernández y María J. Blanca

Universidad de Málaga

2009, 15(2-3), 207-216

Resumen: Un grupo de estudiantes (n=27) formaron parte de un entrenamiento en Inteligencia Emocional (IE) de ocho semanas de duración, basado en el modelo propuesto por Mayer y Salovey (1997), que integraba la práctica de Conciencia Plena (Mindfulness) siguiendo las pautas recomendadas en el programa de reducción del estrés de Kabat-Zinn (1990). El propósito de este estudio era comprobar la eficacia de este programa integrado. En comparación con el grupo control (n=22), el grupo experimental mostró un decremento en los niveles de ansiedad y experimentaron cambios significativos en el uso de estrategias cognitivas de regulación emocional usando el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Los participantes de este programa mostraron una menor tendencia a culparse a sí mismos y a otros de sus dificultades, y una mayor planificación frente a los problemas cotidianos así como una mayor capacidad de apreciar lo positivo. Por otra parte, estos individuos evidenciaron un menor número de intrusiones relacionadas con sus dificultades cotidianas. Incluir Mindfulness en los programas de Inteligencia Emocional conlleva beneficios emocionales a corto plazo.

Palabras clave: mindfulness, inteligencia emocional, regulación cognitivo-emocional, psicología positiva.

Abstract: A group (n=27) of students took part in an eight week Emotional Intelligence (EI) training course, on the basis of Mayer y Salovey (1997) model of EI, which included Mindfulness training that conformed to the recommendations proposed by Kabat-Zinn's (1990) Stress Reduction Programme. The purpose of this study was to test the effectiveness of an integrated programme. In contrast with the control group (n=22), the experimental group showed decreased levels of anxiety and significant changes in their use of cognitive strategies of emotional regulation using the Cognitive Emotion Regulation (CERQ; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). In particular, participants demonstrated a decreased tendency to blame themselves and others for life's difficulties, and an increase in the use of planning strategies and an increase in their capacity to appreciate positive aspects of their life. In addition, participants showed a reduced number of intrusive thoughts concerning personal problems. The inclusion of Mindfulness training within Emotional Intelligence programmes leads to significant improvements over a short period of time.

Key words: Mindfulness, emotional intelligence, cognitive-emotional regulation, positive psychology.

Title: *Effects of an integrated programme of Mindfulness and Emotional Intelligence on cognitive strategies of emotional regulation*

El concepto de Inteligencia Emocional (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 (Fierro, 2006; Mayer & Salovey, 1997; Palomera & Brackett, 2006).

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 relaciona-

*Dirigir la correspondencia a
Dr. Natalia S. Ramos-Díaz
Personalidad Evaluación y Tratamiento Psicológico
Universidad de Málaga
Facultad de Psicología
Málaga, España. Campus de Teatinos s/n.
Email: nsramos@uma.es

das con dicho procesamiento (Salovey & Mayer, 1990).

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 demás (Mayer & Salovey, 1997; Mayer, Caruso & Salovey 2000).

Desde el modelo de habilidad la IE implica cuatro grandes componentes (Mayer & Salovey, 1997):

- Percepción y expresión emocional. Representa la habilidad para reconocer de forma consciente las emociones, identificar lo que se siente y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- Facilitación emocional. Representa la habilidad de hacer uso de las emociones a fin de facilitar diferentes procesos cognitivos.
- 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.
- Regulación emocional. Representa la habilidad de 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 se requiere una apropiada percepción emocional. No obstante, lo contrario no siempre es cierto. Personas con una gran capacidad de percepción emocional carecen a veces de comprensión y regulación emocional. 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 Re-

paración Emocional (Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda & Extremera, 2006; Fernández-Berrocal & Ramos, 1999, 2002; Ramos, Fernández-Berrocal & Extremera, 2007; Salguero & Iruarrizaga, 2006).

La Conciencia Plena (Mindfulness) se caracteriza por la atención mantenida no valorativa sobre los procesos y estados mentales perceptibles momento a momento, lo que incluye sensaciones físicas, percepciones, estados afectivos, pensamientos e imágenes. (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004; Simón, 2007). Dos componentes fundamentales del Mindfulness son, por un lado, mantener la atención en la experiencia presente y, al mismo tiempo, mantener una actitud de curiosidad y aceptación (Bishop et al., 2004; Warren & Ryan, 2004). 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 (Kabat-Zinn, 1990, 2003).

A continuación trataremos de justificar cómo integrar Mindfulness en el marco de la IE puede facilitar una adecuada atención, comprensión y regulación de los estados emocionales.

Respecto a la Atención Emocional, una posible explicación de que una atención excesiva pueda resultar inadecuada se puede encontrar al analizarla desde el marco teórico de Mindfulness (Ramos & Hernández, en prensa). 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 (Segal, Williams & Teasdale, 2002). El entrena-

miento en Mindfulness permite tomar perspectiva frente a estos patrones de respuesta y dar una respuesta no condicionada a los mismos.

El modelo de IE propuesto por Mayer y Salovey (1997) podría beneficiarse de la inclusión del Mindfulness como un elemento imprescindible para hacer énfasis en una forma de percibir las emociones que realmente irá acompañada de una mayor clarificación y reparación de los estados emocionales.

Respecto a la comprensión emocional se logra cuando el individuo es capaz de analizar su realidad tomando cierta perspectiva frente a lo que le está ocurriendo. Si no es capaz de ver la realidad de este modo, el individuo fácilmente quedará atrapado en sus propios procesos de pensamiento, se identificará 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 de procesar la información y permite alejarnos de nuestra forma habitual de asimilar la experiencia. Cuando la información procedente de los órganos de los sentidos se abre paso hacia zonas más elevadas del sistema nervioso se ve constreñida y modelada por la actividad nerviosa de extensas redes neuronales que filtran la información de acuerdo a la experiencia vital de cada individuo (Simón, 2007). El procesamiento arriba abajo clasifica la información entrante haciéndola encajar en viejos patrones de aprendizaje, lo cual tiene un valor decisivo para la supervivencia, pero inevitablemente supone una pérdida de información novedosa que es la que no encaja fácilmente con las categorías previamente establecidas (Engel, Fries & Singer, 2001).

Respecto a la Regulación Emocional encuentra su máxima dificultad entre aquellos individuos que tratan de evitar afrontar sus estados emocionales, así como entre los

que quedan atrapados por sus emociones y las experimentan de forma recurrente (Gross, 1998).

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) (Hayes & Feldman, 2004).

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. Además, sus principios podrían dirigirse a la población general y no limitarse a la población clínica (Ciarrochi & Godsell, 2006; Hayes, 2004; Linehan, 1993; Segal et al., 2002).

El programa que se presenta a continuación propone ejercicios de IE siguiendo el modelo de habilidades propuesto por Mayer y Salovey (1997) e incluye además prácticas concretas de Mindfulness basadas en el programa de reducción de estrés propuesto por Kabat-Zinn (1990). Se espera encontrar que las personas que reciban el entrenamiento incrementarán el uso de estrategias de regulación emocional cognitiva y manifestarán un mayor bienestar emocional.

Método

Participantes

En el presente estudio se llevó a cabo un muestreo incidental. El grupo control lo formaron 22 estudiantes de la Universidad de Málaga (3 hombres y 19 mujeres), con una media de edad de 25 años y una desviación típica de 6.15.

El grupo experimental estuvo compuesto por personas que decidieron formar parte de manera voluntaria en un programa de Mindfulness e IE, que fue publicado a través de la página Web del Servicio de Asistencia Psicológica de la Facultad de Psicología (Universidad de Málaga). La muestra seleccionada no mostraba inicialmente medidas de peor ajuste psicológico. Se inscribieron 27 personas. Estudiantes de la Universidad de Málaga (N=15) y personal contratado (N=8). Sólo cuatro personas de este grupo abandonan el entrenamiento por motivos personales de enfermedad o trabajo. La muestra final del grupo experimental fue de 23 sujetos (7 hombres y 16 mujeres), con una media de edad de 30 años y una desviación típica de 10.42.

Instrumentos

Se administraron los siguientes cuestionarios:

- Emotional Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003). Está compuesta por 10 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos que varía desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. La escala está compuesta por dos factores: Supresión Emocional y Reevaluación Cognitiva (Reapreciación), siendo el alfa de Cronbach de .80 y .73, respectivamente.

- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski et al., 2001). Está compuesta por 36 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos que varía desde “casi nunca” a “casi siempre”. Está formada por nueve subescalas (culpabilidad, aceptación, pensamiento intrusivo, centrarse en lo positivo, planificación, apreciar lo positivo, ponerse en perspectiva, catastrofismo, culpar a los otros). Las propiedades psicométricas de CERQ, han demostrado ser adecuadas, con coeficientes alfa de Cronbach en la mayoría de los estudios que están por encima de

.70, y, en muchos casos, incluso por encima de .80 (Garnefski & Kraaij, 2007).

- Inventario para la Depresión de Beck (BDI; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). Consta de una escala de 21 ítems para evaluar la gravedad (intensidad sintomática) de la depresión. Esta escala ha mostrado una adecuada consistencia interna en muestras semejantes entre .78 y .92; (Beck, Steer & Garbin, 1988; Sanz & Vázquez, 1998).

- State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Mide ansiedad estado y rasgo, cada una con 20 ítems. La consistencia interna de la prueba está comprendida entre .83 y .92 (Bermúdez, 1978; Iglesias, 1982). En nuestro estudio, para evaluar la ansiedad estado pedimos a los participantes que indicaran cómo se habían sentido en los últimos cinco días.

- Ruminative Responses Scale (RRS; Treynor, González & Nolen-Hoeksema, 2003). Contiene 22 ítems con un formato de respuesta de 1 (nunca) a 4 (siempre) y está compuesta por tres subescalas: Rumiación, Depresión y Reflexión, de las cuales, por el interés del trabajo, se utilizó sólo la subescala de Depresión, con 12 ítems. La consistencia interna es de 0.90. (Treynor et al., 2003).

Procedimiento

Se siguió un diseño pretest-postest con grupo de control. Los cuestionarios se administraron antes y después del entrenamiento, tanto en el grupo control como en el experimental, con un intervalo de dos meses.

El entrenamiento consistió en 8 sesiones semanales con una hora y media de duración. Para facilitar la práctica el grupo experimental fue dividido al azar en dos grupos.

Las principales actividades que tuvieron lugar durante las sesiones de entrenamiento fueron las siguientes:

- Ejercicios de Percepción y Expresión Emocional. A los participantes se les instruyó en el uso de registros emocionales (Identificación de un Evento Emocional, Experiencia Emocional y Sensaciones físicas). Se llevaron a cabo ejercicios encaminados a compartir emociones positivas con los miembros del grupo, así como a inducir estados emocionales e identificarlos (e.g., a través de música) (para más información ver Fernández-Berrocal & Ramos, 2004).

- Ejercicios de Comprensión Emocional. Los participantes aprendieron “mitos emocionales” que abundan en nuestra sociedad y conocieron formas concretas de disminuir su vulnerabilidad emocional (Dieta, Ejercicio físico, Descanso, Ingesta de fármacos) (Lineham, 1993). Los participantes tuvieron la oportunidad de ampliar los registros emocionales incluyendo las interpretaciones y conductas que expresaban sus emociones así como los efectos secundarios de las mismas.

- Ejercicios de Facilitación Emocional. Los participantes llevaron a cabo una dinámica encaminada a clarificar valores y metas; “Cartelera de los sueños”. El objetivo de esta actividad es percibir valores personales, clarificar fines o direcciones de vida y motivar a las personas hacia la consecución de dichos objetivos.

- Ejercicios de Regulación Emocional. Los participantes fueron animados a actuar sobre aquellas situaciones de su vida en las que tuvieran cierto control, dejando a un lado aquellas áreas que no dependieran de su acción directa. Para ello se les animó a valorar las situaciones de sus vidas sobre las que tenían dificultades (Ramos, 2008).

Frente a las situaciones incontrolables, se incluyeron algunas pautas de tolerancia

al malestar e instrucción de formas concretas de regular emociones (Lineham, 1993).

Finalmente, se animó a los participantes a llevar a cabo actividades placenteras y filantrópicas y a profundizar en el significado y repercusión de las mismas sobre el estado de ánimo (Seligman, 2003).

- Mindfulness. Como se ha indicado en la introducción, su práctica guarda relación con el desarrollo de las diferentes habilidades incluidas en el modelo de IE. Así, el entrenamiento redundará en una correcta atención a las emociones, una adecuada comprensión y regulación de las mismas.

Los participantes profundizaron en el concepto de Mindfulness, concretamente, en conocer las actitudes que precisa su práctica (No juzgar, Paciencia, Mente de principiante, Confianza, No esforzarse, Aceptación, Ceder o Dejar ir). Al mismo tiempo, tuvieron la oportunidad de practicar distintas formas de meditación (Respiración, Sentado, Exploración Corporal, Caminando, En las actividades cotidianas) (para más información ver Kabat-Zinn, 1990). Además, a todos los participantes se les facilitó un CD con una meditación guiada para poder practicar en sus casas.

Como novedad, en nuestro programa se incluyó un registro sobre la experiencia de meditación que se rellenaba inmediatamente después de la práctica y que recogía aquellos pensamientos automáticos de naturaleza negativa que el participante detectaba con cierta frecuencia y un pensamiento adaptativo que podría reemplazar al anterior, y que fue usado posteriormente para el trabajo a través de sugerencias. Así, en las últimas sesiones se combinó ejercicios de Mindfulness con administración de sugerencias sin inducción hipnótica. Para ello, los participantes seleccionaron un área de trabajo y elaboraron un listado de sugerencias afirmativas sobre las que trabajar, cuidando que las sugerencias tuvieran un

tono y longitud adecuado, contenido positivo, implicaran diferentes sentidos, fueran creíbles y expresadas con seguridad y confianza (Capafons, 2001). Algunos ejemplos de las sugerencias utilizadas fueron: Puedo cuidar de mí mismo/a, puedo tratarme con amor, puedo ser amado/a, me gusta mi cuerpo, acepto las muestras de afecto, soy una persona confiada, cuidado de mi alimentación, me alegra el éxito de los demás.

Resultados

Para analizar el efecto del entrenamiento, se ha realizado un análisis de covarianza para cada variable, introduciendo la respectiva medida pretest como covariable y la puntuación en el posttest como variable de-

pendiente. La variable independiente ha sido el entrenamiento en Mindfulness (grupo control y grupo experimental). Las variables dependientes han sido: Culpabilidad, Aceptación, Pensamiento intrusivo, Centrarse en lo positivo, Planificación, Apremiar lo positivo, Poner en perspectiva, Catastrofismo, Culpar a otros, Reapreciación, Supresión, Depresión, Pensamiento depresivo intrusivo, Atención Plena, Ansiedad estado y Ansiedad rasgo.

Los resultados se presentan en la Tabla 1, los cuales muestran que el grupo experimental presenta menores medias en el posttest en Culpabilidad, Pensamiento intrusivo, Culpar a otros, Pensamiento Depresivo Intrusivo y Ansiedad estado, y mayores en Planificación y Apremiar lo positivo.

Tabla 1. Resultados del análisis de covarianza: estadístico F , grados de libertad ($g.l.$), y medias del grupo control y experimental.

	F	$g.l.$	G. Control	G. Experimental
1. Culpabilidad	5,12*	1,38	8,54	7,15
2. Aceptación	0,18	1,40	12,03	11,72
3. Pensamiento intrusivo	7,56**	1,41	8,78	7,49
4. Centrarse en lo positivo	2,98	1,41	10,91	12,50
5. Planificación	4,57*	1,40	13,71	15,63
6. Apremiar lo positivo	6,32*	1,41	14,33	16,27
7. Poner en perspectiva	0,04	1,42	12,84	12,63
8. Catastrofismo	0,69	1,42	6,06	5,72
9. Culpar a otros	13,68**	1,40	7,72	5,94
10. Reapreciación	2,84	1,42	26,16	28,97
11. Supresión	0,01	1,42	9,87	9,86
12. Depresión	3,93	1,39	5,70	3,31
13. Pensamiento depresivo intrusivo	7,56**	1,41	21,94	18,73
14. Ansiedad estado	7,23**	1,39	43,30	36,54
15. Ansiedad rasgo	2,61	1,42	40,82	37,51

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Discusión y conclusiones

Los resultados de nuestro estudio apuntan hacia la efectividad del entrenamiento combinado: Mindfulness e IE pues favorece una disminución de la emocionalidad negativa en el grupo experimental.

En resumen, pudimos comprobar una disminución de la ansiedad estado de los participantes en los últimos cinco días como consecuencia de la práctica, así como una reducción de los pensamientos depresivos de naturaleza intrusiva. Es importante hacer notar que trabajamos con una población saludable que no mostraba inicialmente medidas de peor ajuste psicológico, lo que explica la no existencia de cambios en variables como Depresión y Ansiedad Rasgo de los participantes.

Respecto a las variables de regulación emocional, se observa una menor tendencia de los participantes a culparse, tanto a sí mismos como a otros, de sus dificultades. Animar a los participantes a dirigir su atención hacia aspectos de su vida sobre los que pudieran tener un cierto control podría explicar una menor tendencia a la culpa y una mayor asunción de la responsabilidad.

Por otro lado, los participantes mostraron un menor número de pensamientos intrusivos relacionados con sus problemas cotidianos. A diferencia de otros tipos de atención sobre las emociones, la entrenada a través de Mindfulness evidencia un decremento de las intrusiones normalmente relacionado con mayor bienestar (Hervás & Vázquez, 2006). Finalmente los participantes mostraron mayores puntuaciones en planificación de los problemas y una mayor capacidad para apreciar lo positivo.

Sin embargo, algunas variables de procesamiento emocional cognitivo no mostraron cambios significativos. Esto puede ser explicado por la naturaleza de las variables que se valoran, el número de participantes asignados al grupo experimental o simplemente porque el trabajo realizado no

haya sido capaz de abordar todas las facetas que forman parte de una adecuada regulación emocional.

Cuando revisamos los ítems que evalúan “Aceptación” comprobamos que muchos de ellos estaban relacionados más con resignación que con una verdadera aceptación de la experiencia vivida (i.e., “pienso que no puedo cambiar nada de lo ocurrido”). La resignación puede impedir poner en marcha los recursos que nos permitirían modificar aquello que puede ser cambiado. No parece que una puntuación muy elevada en esta subescala redunde en un mejor afrontamiento de la experiencia.

Al revisar los ítems que evalúan “Toma de perspectiva” (i.e., “Me digo que hay cosas peores en la vida”) y “Reapreciación” (i.e., “Cuando quiero sentir una emoción más positiva cambio mi forma de pensar en la situación”) encontramos que en ambas variables se da importancia al hecho de cambiar el significado asociado a la experiencia y no tanto al darse cuenta de la forma en que se percibe un acontecimiento que caracteriza a Mindfulness. La práctica de Mindfulness pretende cambiar la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia interna más que la eliminación o modificación de dicha experiencia.

Este estudio, a diferencia de otros que incluyen entrenamiento en Mindfulness, hace uso de un grupo control pero presenta la limitación de falta de homogeneidad entre los grupos. Dado que a la hora de llevar a cabo el entrenamiento nos fue imposible encontrar una muestra exactamente igual a la que conformó el grupo control. Futuros estudios deberían incrementar el número de personas incluidas en el grupo experimental a fin de afianzar los resultados. Pero hay que tener en cuenta que este tipo de entrenamiento resulta costoso en tiempo, que los grupos no deben sobrepasar las quince personas, y que es usual la mortandad experimental en este tipo de trabajos dado el es-

fuerzo que supone acudir semanalmente a las citas programadas.

Integrar distintas técnicas de tratamiento en un programa de IE puede dotar de coherencia al trabajo que realizamos pues distintos procedimientos ayudan 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.

Mindfulness puede ser una pieza clave para distinguir entre las personas que prestando atención a sus estados emocionales ganan una mayor claridad sobre los mismos logrando su integración, siendo capaces de dar una respuesta diferente, frente a aquellas otras que, tras prestar atención a sus estados emocionales, quedan atrapados en sus pensamientos intrusivos y se sienten incapaces de clarificar y reparar sus emociones. Futuros estudios deberán discriminar diferentes tipos de atención a los estados emocionales y el papel de dicha atención en la recuperación emocional.

El entrenamiento en Mindfulness hace que la persona llegue a tomar conciencia de sus patrones condicionados y, por tanto, evite llevar a cabo respuestas impulsivas de las cuales normalmente derivan estados emocionales de naturaleza negativa.

Mindfulness conlleva la exposición a emociones negativas favoreciendo la habituación a las mismas. Por otra parte, evita que construyamos teorías explicativas sobre las emociones que no son más que ciclos repetitivos de pensamiento recurrentes que finalmente adquieren la forma de patrones adictivos de los que resulta complicado apartarse. Una vez que aceptamos la emoción sentida y el dolor que la misma conlleva tomamos la fuerza necesaria para lograr construir otro tipo de experiencias en nuestra vida. En este momento, el entrenamiento en IE cobra una especial importancia. Mindfulness ayuda a ver y aceptar la situación presente de un individuo y, a continuación, un entrenamiento adecuado en habilidades emocionales puede hacer posible el cambio personal.

Artículo recibido: 09-07-2008
aceptado: 09-01-2009

Referencias

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press (Trad. esp. en Bilbao: Desclee de Brower, 1983).
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Garbin, M.C. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100.
- Bermúdez, J. (1978). Análisis funcional de la Ansiedad. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 153, 617-634.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional, *Ansiedad y Estrés*, 12, 155-166.
- Capafons, A. (2001). *Hipnosis*. Madrid: Síntesis.
- Ciarrochi, J., & Godsell, C. (2006). Mindfulness-based emotional intelligence; Research and training. En V. U. Druskat., F. Sala., & G. Mount. (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at work* (pp. 20-51). New Jersey: Mahwah.
- Engel, A. K., Fries, P., & Singer, W. (2001). Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in topdown processing. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 704-716.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocio-

- nal en España. *Ansiedad y Estrés*, 12, 139-153.
- Fernández-Berrocal, P., & Ramos, N. (1999). Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional. *Ansiedad y Estrés*, 5, 247-260.
- Fernández-Berrocal, P., & Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairos.
- Fernández-Berrocal, P., & Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Fierro, A. (2006). La Inteligencia emocional ¿se asocia a la felicidad? Un apunte provinciano. *Ansiedad y Estrés*, 12, 241-249.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhaven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S.C. Hayes, V.M. Follette & M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and Acceptance* (pp. 1-29). Nueva York: Guilford Press.
- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). Explorando el origen emocional de las respuestas rumiativas: El papel de la complejidad emocional y la Inteligencia Emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12, 279-292.
- Iglesias, R. (1982). *La Ansiedad Estado/Rasgo (STAI) en un grupo clínico (Síndrome Tóxico)*. Memoria de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca.
- Kabat-Zinn J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta. Edición en Castellano: *Vivir con plenitud las crisis*. 2003. Ed. Kairós.
- Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Linehan, M. M. (1993) *Cognitive-behavioural treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D. Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000): 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* (pp. 320-342). New York: Jossey-Bass.
- Palomera, R., & Brackett, M. (2006). Frecuencia del afecto positivo como posible mediador entre la inteligencia emocional percibida y la satisfacción vital. *Ansiedad y Estrés*, 12, 231-239.
- Ramos, N. (2008). S.O.S. *Maestros del corazón*. Madrid: Pirámide.
- Ramos, N. S., Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 21, 758-772.
- Ramos, N. S., & Hernández, S. (en prensa). Inteligencia emocional y mindfulness. Hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista de la facultad de trabajo social*. Universidad Pontificia Bolivariana, 1-16.
- Salguero, J. M., & Iruarrizaga, I. (2006). Relaciones entre inteligencia emocional percibida y emocionalidad negativa: ansiedad, ira y tristeza/depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 207-221.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sanz, J., & Vázquez, C. (1998). Fiabilidad, validez y datos normativos del Inventario para la Depresión de Beck. *Psicothema*, 10, 303-318.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. México: Bergara,
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17, 5-31.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press (Adapt. Española, TEA, 1982).

- Treynor, W., González, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Warren, K., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.