

PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA (PINEP) APLICANDO *MINDFULNESS* PARA REGULAR EMOCIONES

MINDFUL EMOTIONAL INTELLIGENCE PROGRAM ON EMOTIONAL REGULATION (PINEP)

Dra. Natalia Sylvia Ramos Díaz
Universidad de Málaga, España

Dra. Liliana Jazmín Salcido Cibrián
Universidad Autónoma de Sinaloa, México

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Ramos Díaz, N.S. y Salcido Cibrián, L.J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando *Mindfulness* para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270.

Resumen

El Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP; Ramos, Recondo & Enríquez, 2012) ha sido elaborado con la intención de desarrollar la Inteligencia Emocional haciendo uso de la herramienta Mindfulness.

Las emociones perturbadoras son aquellas que nos alejan del momento presente, normalmente los individuos reaccionan frente a estas emociones evitándolas o implicándose excesivamente en las mismas.

Mindfulness ayuda a los individuos a tomar contacto con dichas emociones con una actitud abierta, flexible compasiva y sin juicio. Convirtiéndose así, en una herramienta adecuada para la gestión emocional.

Palabras clave: programa mindfulness, atención emocional, mindfulness, regulación emocional.

Abstract

Emotional Intelligence through the Mindfulness Training Program (PINEP; Ramos, Recondo & Enríquez, 2012) has been elaborated with the intention of developing emotional intelligence by employing mindfulness practise and techniques.

Disturbing emotions are those which distract us from the present moment and normally provoke a reaction of avoidance or excessive preoccupation.

Mindfulness helps an individual face those emotions with an open, flexible, compassionate attitude of non-judgement. It therefore becomes an adequate tool for emotional regulation.

Keywords: mindfulness program, emotional attention, mindfulness, emotional regulation.



Introducción

El Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP; Ramos, Recondo & Enríquez, 2012) ha sido elaborado con la intención de desarrollar la inteligencia emocional a través de la herramienta *mindfulness*. Los modelos basados en *mindfulness*, enfatizan la importancia de experimentar los fenómenos emocionales, permitiendo que ocurran todas las experiencias emocionales, incluso aquellas que sean dolorosas (Alonso, 2012). Cabe pensar, que la regulación emocional es inherente a la práctica de *mindfulness* (Roemer & Orsillo, 2003). La práctica de la atención plena ayuda a las personas a desvincularse progresivamente de sus pensamientos y procesos emocionales, convirtiéndose en un mecanismo útil y efectivo de regulación emocional (Martín-Asuero, 2005; Martín-Asuero & García de la Banda, 2007). De esta manera, la atención plena nos conectaría con nuestras emociones de una forma compasiva y no reactiva.

Germer (2005) distingue dos tipos de modelos basados en *mindfulness*:

1. *Modelo basado en mindfulness*. La atención plena es la piedra angular para el tratamiento y su práctica es respaldada y estructurada por la meditación formal, tanto a nivel grupal como individual.
2. *Modelo informado por mindfulness*. A diferencia del primero, la práctica de *mindfulness* es dirigida a través de la meditación informal y, en algunos casos, no se recomienda la práctica de la meditación formal.

En este sentido PINEP, a través de la práctica formal e informal de la meditación, ayuda al individuo a afrontar situaciones emocionales abordándolas con atención plena.

Según Germer (2005) *mindfulness* se describe a partir de tres conceptos: a) un constructo teórico, b) una práctica a desarrollar (meditación) y c) proceso psicológico (estar-consciente-*mindful*). Se propone un modelo teórico (Bishop, et al., 2004) en el que distinguen dos componentes de *mindfulness*: el primero la autorregulación mantenida en la experiencia inmediata y el segundo la orientación particular hacia la propia experiencia del momento presente. Para Simón (2013) el segundo componente hace referencia a la actitud adecuada para la práctica. Diversos autores han descrito las actitudes necesarias para la práctica de *mindfulness* mismas que se cultivan cada vez que la práctica se realiza. Algunas de ellas son: aceptación, curiosidad, apertura, ausencia de juicio, mente de principiante, ceder, soltar o dejar ir (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003; Siegel, 2007)

Desde un enfoque *mindfulness*, las emociones perturbadoras, se describen como aquellas que dificultan la habilidad de permanecer conscientes en el aquí y ahora. Simón (2013) subraya que las emociones difíciles conducen al sufrimiento, dando lugar a conductas inapropiadas, y a problemas, en las relaciones personales. En este sentido, la respuesta habitual de los individuos ante las emociones perturbadoras es la de suprimir o evitar dicha emoción o bien, implicarse excesivamente en las mismas. Sin embargo, cuando estas emociones son abordadas desde el enfoque *mindfulness*, con las actitudes que se requieren para ello (curiosidad,

apertura, aceptación y ausencia de juicio), el individuo podría darse cuenta de que existe una tendencia a reaccionar de manera automática, vinculada a cada emoción. De este modo, podría cambiar su tendencia de respuesta, sin implicarse reactivamente con cada emoción sentida (Vallejo, 2008; Ramos, et al., 2012; Ramos, Hernández & Blanca, 2009). Permanecer presentes y sin reaccionar ante el malestar que suscita una emoción, nos permite regularla. Aunque algunas reacciones frente a las emociones, son adaptativas para la especie, porque nos permiten responder a peligros de manera inmediata, otras reacciones automáticas no lo son; como las intrusiones en el caso de la depresión (Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby & Lau, 2000) o la preocupación en el caso de la ansiedad (Mennin, 2004). Desde un enfoque *mindfulness*, la regulación de emociones establece relación con la experiencia interna, más que en modificar dicha experiencia (Márquez & Mestre, 2012)

En la Figura 1 se presenta el procesamiento de la atención emocional sin las características de *mindfulness*.

Atención emocional

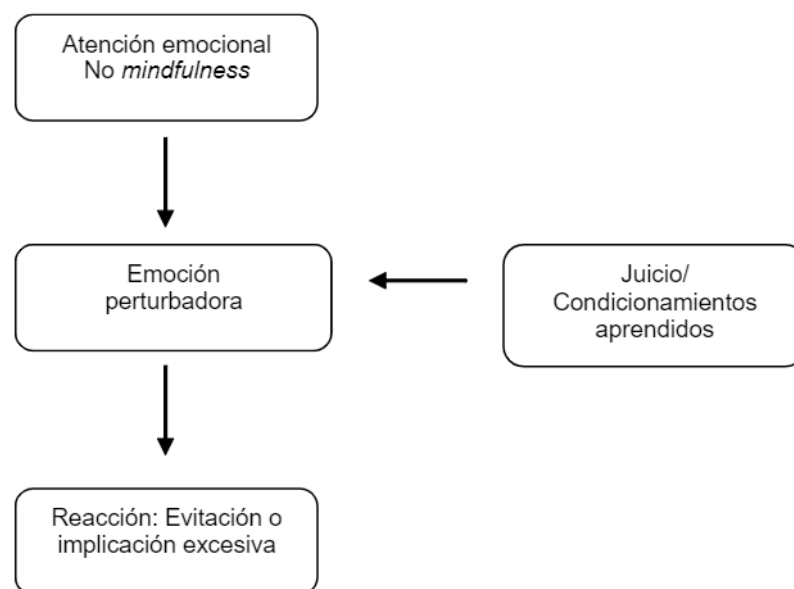


Figura 1. Procesamiento de la atención emocional sin las características de *mindfulness*.

Nota: Figura elaborada para el presente artículo.

En la Figura 2 se presenta el procesamiento de la atención emocional con las características de *mindfulness*.

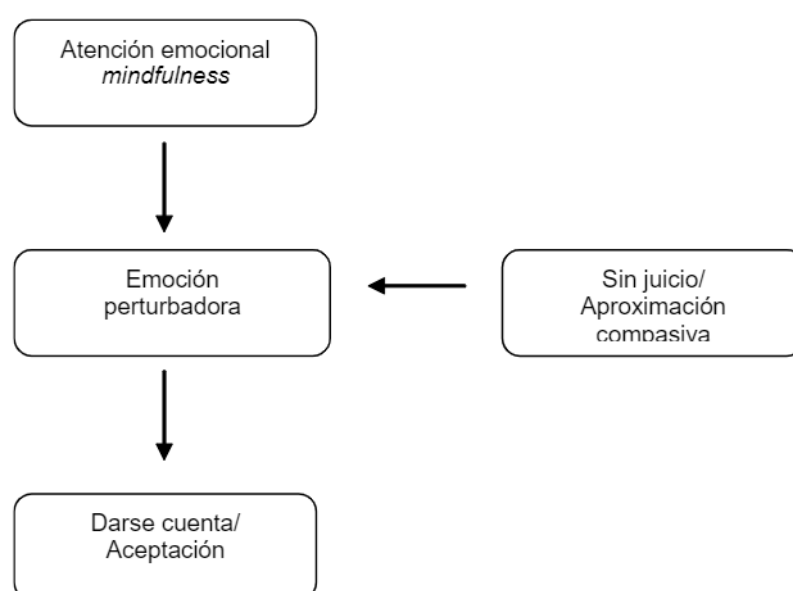


Figura 2. Procesamiento de la atención emocional con las características de *mindfulness*.

Nota: Figura elaborada para el presente artículo.

Minfulness y regulación de emociones

Las personas con desajuste emocional presentan un perfil caracterizado por una alta atención a sus emociones, baja claridad emocional y la creencia de no poder modificar sus estados emocionales (Ramos, Fernández-Berrocal & Extremera, 2007). Cabe preguntarse de qué modo las actitudes de *mindfulness* facilitan un mayor desarrollo de las habilidades emocionales. A continuación, se presenta la propuesta de Ramos, Recondo y Enríquez (2012):

1. *Atención emocional.* Según algunas investigaciones, esta habilidad en exceso tiene como consecuencia un mayor desajuste emocional, especialmente, si esta atención va acompañada de valoración y juicio (Ramos et al., 2009). La práctica de *mindfulness* permite una aproximación a la emoción, sin valorarla ni juzgarla, lo que favorece mayor claridad emocional y con ello, mayor integración de los estados emocionales (Segal, Williams & Teasdale, 2002).
2. *Comprensión emocional.* La manera en que percibimos la realidad puede dificultar la comprensión y expresión de nuestros estados emocionales. La comprensión emocional se logra a través de la integración de lo que sentimos y los propios pensamientos (Salovey & Mayer, 1990). Existen dos tipos de procesamiento emocional que permiten acercarnos a la realidad. En primer lugar, el procesamiento arriba-abajo. Se produce cuando la experiencia del aquí y ahora se ve determinada por la experien-

cia previa, es decir, por nuestros propios condicionamientos aprendidos, expectativas y prejuicios. En segundo lugar, el procesamiento abajo-arriba. Este procesamiento permite hacernos conscientes de la experiencia interna y externa, y de los pensamientos, emociones o sensaciones, que tienen lugar en el momento presente. Así que, cuando la observación a los estados emocionales es mantenida con una actitud *mindfulness* se puede apreciar la realidad menos condicionada por un aprendizaje previo. La práctica de la atención plena es un recurso potente que refuerza este tipo de procesamiento y, por tanto, ayuda a vivir plenamente la experiencia del aquí y ahora (Simón, 2007).

3. *Facilitación emocional*. La presencia de las emociones, ya sean positivas o negativas, podría afectar considerablemente la toma de decisiones. La práctica de la atención plena ayuda a comprender la relación que existe entre el pensamiento y las emociones, facilitando una adaptación al entorno. Al observar los estados emocionales con actitud *mindfulness* se podría ayudar al desarrollo de esta habilidad. Uno de los objetivos de la práctica de la atención plena es evidenciar este proceso de interrelación emoción-pensamiento-conducta. Ser consciente de cómo las emociones afectan al comportamiento y a los estados de ánimo favorece la toma de decisión.
4. *Regulación emocional*. Las emociones están presentes en las diferentes situaciones cotidianas a las que se enfrentan los individuos. En este sentido, la regulación emocional ayuda a la gestión de las emociones independientemente de la tonalidad con las que se presenten. *mindfulness* ayudaría a una mayor apertura a la experiencia emocional, aceptando cierto grado de malestar, propiciando la aceptación y una disminución de implicarse excesivamente ante la presencia de las emociones difíciles. Cultivando el equilibrio emocional y la disminución de conductas de evitación (Hayes & Feldman, 2004).

Antecedentes y desarrollo del Programa Inteligencia Emocional Plena

Ciarrochi y Blackledge (1995) defienden por primera vez la posibilidad de entrenar la IE a través de la atención plena (MBEIT- *Mindfulness-Based Emotional Intelligence Training*). Estos autores definen el comportamiento emocionalmente inteligente como “la capacidad personal de comportarse adaptativamente bajo la presencia de emociones y pensamientos fuertemente emotivos” (Ciarrochi & Blackledge, 2006, p. 208).

El entrenamiento en *mindfulness* podría tener un claro impacto en la manera en que los individuos se relacionan con sus emociones. La propuesta del modelo que se sustenta en el valor de *mindfulness* como una herramienta de afrontamiento emocional en situaciones concretas, que incluye la petición explícita a los individuos de abordar la experiencia emocional con las actitudes que se requieren para

ello (aceptación, curiosidad y ausencia de juicio). Sin embargo, no se descarta, que en algún momento el relacionarse con el entorno en la presencia de esta actitud, construya un rasgo estable en el individuo.

Concretamente el efecto de *mindfulness* se reflejaría en los siguientes aspectos:

1. *Mindfulness* daría como resultado una mayor apertura a la experiencia emocional. Esto se traduciría en una mayor aceptación de cierto grado de malestar. Ante las emociones difíciles, nuestra respuesta habitual no es la aceptación sino más bien la resistencia. La forma en que los individuos evitan enfrentarse a sus estados emocionales incluirían la evitación de las mismas o una implicación cognitiva excesiva en ellas.
2. *Mindfulness* permitiría a los individuos observar los pensamientos cargados emocionalmente, darse cuenta de que pensamientos acompañan a sus emociones perturbadoras y cómo a través de estos pensamientos se distorsiona la realidad.
3. *Mindfulness* permite darnos cuenta de las emociones genuinas o inconscientes y como muchas veces, estas son ocultadas por nuestras expectativas o nuestras necesidades conscientes.
4. *Mindfulness* nos prepararía para identificar nuestras emociones, así como las de otros individuos, y darnos cuenta de que las mismas no son una realidad estática, sino que evolucionan a lo largo del tiempo.

Ramos, et al. (2012) desarrollaron el Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) los autores proponen que los programas de entrenamiento en IE podrían beneficiarse de incluir la herramienta *mindfulness* pues esta, permite vivenciar y manejar adecuadamente las emociones experimentadas en el aquí y el ahora. De esta forma, las emociones se abordan no sólo a nivel cognitivo o intelectual sino también de manera experiencial.

El aprendizaje emocional se sitúa en un continuo que abarca distintos niveles, ubicados desde la ausencia hasta un nivel óptimo de IE, en donde el individuo responde conscientemente a diferentes situaciones emocionales: a) nivel básico, el individuo desconoce conocimientos teóricos sobre gestión emocional y por tanto, responde a las situaciones emocionales de forma automática y reactiva; b) nivel intermedio, el individuo conoce, al menos teóricamente, la forma adecuada de responder a la situación, pero todavía se muestra muy reactivo ante la experiencia y c) nivel óptimo, el individuo posee los conocimientos emocionales requeridos para abordar la situación y además, en la práctica responde de forma consciente y no reactiva.

Ramos, Hernández y Blanca (2009) desarrollan un programa combinado de IE y *mindfulness*, pretendiendo que la práctica de este último potencie las habilidades desarrolladas tras el entrenamiento en IE (percepción, claridad, facilitación y regulación emocional).

El Programa de Inteligencia Emocional Plena plantea la integración de la IE

y *mindfulness*, (Ramos, et al., 2012). Este programa incluye el entrenamiento *mindfulness* en un doble sentido, ejercicios propios de otros programas de entrenamiento en *mindfulness* (Kabat-Zinn, 1990; 2003). Al mismo tiempo, hace uso de *mindfulness* como la herramienta que permite a los participantes entrar en contacto con su propia experiencia emocional, facilitando el abordaje compasivo y la toma de cierta perspectiva sobre la experiencia. Permitiendo con ello la desidentificación frente a los condicionamientos y automatismos aprendidos (Ramos, et al., 2012).

Para el desarrollo de este programa se seleccionan diferentes ejercicios emocionales (de naturaleza intrapersonal e interpersonal), los participantes requieren habilidades emocionales de menor a mayor complejidad (percepción, expresión, comprensión, facilitación y regulación emocional), basadas en la definición de Inteligencia Emocional propuesta por Salovey y Mayer (1997). Para ello, resulta esencial que al entrenar *mindfulness*, se enseñe a los participantes a afrontar sus emociones difíciles (Simón, 2013).

Vicente Simón (2013) propone el afrontamiento de las emociones difíciles a través de siete peldaños, basados en la psicología budista:

1. *Pararse*. Consiste en parar, hacer una pausa cuando la emoción sea intensa y desagradable, dirigiendo la atención al fenómeno emocional. De esta forma, se interrumpe el condicionamiento, creando la posibilidad de dar una respuesta distinta.
2. *Respirar profundamente, serenarse*. Apoyarse en la respiración. Si la emoción es intensa, respirar profundamente un par de ocasiones o dirigir la atención en aquella parte del cuerpo donde la emoción se manifieste. No se trata de evitar, sino de permanecer presente y con ello, permitir que la emoción se exprese.
3. *Tomar consciencia de la emoción*. Consiste en familiarizarse con la emoción a través de la experiencia directa en el cuerpo y la mente. Observando qué tipo de situaciones son capaces de generar dicha emoción y detectar que estímulo en concreto la dispara. Identificando de qué emoción se trata, observando el proceso mental y corporal que compone la experiencia emocional.
4. *Aceptar la experiencia, permitir la emoción*. Implica ser testigo de cómo surge la resistencia y el rechazo ante la presencia del malestar emocional. Pero en lugar de responder de forma reactiva, permitimos que la emoción se exprese tal y como es.
5. *Darnos cariño (autocompasión)*. El reconocimiento del malestar emocional permite relacionarnos con nosotros mismos con ternura y compasión.
6. *Soltar la emoción, dejarla ir*. Dejar que la emoción siga su curso natural, hasta que disminuya y desaparezca. Sin implicarnos en el círculo vicioso de *pensamiento-emoción-pensamiento-emoción*. Frases del tipo “Yo tengo esta emoción, pero no soy la emoción” aceleran el proceso de la desidentificación.

7. *Actuar o no, según las circunstancias.* Una vez realizados los pasos descritos, y si la situación lo requiere, es posible dar una respuesta adecuada.

De esta forma, los siete peldaños del equilibrio emocional, reflejan la manera en que los individuos podrían afrontar las emociones difíciles, poniendo un especial énfasis en la compasión como forma de abordar la emoción perturbadora. Y son precisamente estos pasos, los que se proponen en PINEP para gestionar en vivo situaciones con cierta intensidad emocional. Este programa podrá ser adaptado a diferentes grupos según sus necesidades.

A continuación, se describen, algunas de las características que podría aportar este programa de entrenamiento a los programas convencionales en IE:

- Afrontar situaciones emocionales con total atención al aquí y al ahora, permitiendo que los participantes trasladen las actitudes propias de la práctica *mindfulness*, al abordaje de situaciones emocionales generadas artificialmente.
- Descubrir aquellas situaciones que el individuo evita, porque generan un cierto malestar emocional, al situarlo fuera de su “zona de confort”.
- No limitar PINEP a un tiempo fuera de la vida cotidiana. Las situaciones evocadas en el entrenamiento, son muy similares a esas otras con las que el sujeto tiene que enfrentarse diariamente. Por lo que este entrenamiento incita a los participantes a generalizar lo aprendido.
- Incrementar la motivación de los participantes al incluir una amplia gama de situaciones emocionales de diversa índole.
- Gestionar emociones en un contexto seguro, donde un fallo en la gestión emocional, no supone un coste personal.

Habilidades desarrolladas con el programa PINEP (Intra e Interpersonales)

- Desarrollar la ecuanimidad ante la experiencia emocional, sin rechazo o apego a la misma, gracias a la estabilidad emocional que facilita *mindfulness*.
- Desarrollar una mayor *conciencia emocional y autoconfianza*. El conocimiento emocional potencia la autoconfianza. Los ejercicios INEP, favorecen este tipo de conocimiento, al invitar a los participantes a etiquetar emociones, identificar en qué parte del cuerpo se localizan, y desarrollar una actitud compasiva ante los mismos.
- Ayudar al desarrollo de la empatía y la compasión, permitiendo una autorregulación natural del afecto, lo que fortalece las relaciones personales.
- Desarrollar habilidades de comunicación emocional. Los ejercicios INEP facilitan la comunicación emocional con nuestro interlocutor, lo que además incrementa la conciencia de las emociones experimentadas.
- Conocer la forma en que abordamos problemas cotidianos y si este abordaje facilita el alcance de nuestras metas personales.

- Favorecer los procesos de desidentificación y desapego, disminuyendo la reactividad emocional.

Estudios empíricos relacionados con el Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP)

A fin de comprobar los beneficios de incluir *mindfulness* para el desarrollo de la IE. A continuación, se presentan una serie de investigaciones del Programa Inteligencia Emocional Plena:

Ramos, et al. (2009) analizaron la efectividad de un entrenamiento combinado de *mindfulness* e IE; el entrenamiento consistió en 8 sesiones semanales en población no clínica, con una hora y media duración. Los resultados ponen de manifiesto una disminución de las emociones negativas y mayores puntuaciones en planificación de los problemas. Así como, una mayor capacidad para apreciar lo positivo. Por otro lado, se observó menor tendencia a culpabilizarse así mismo y a otros, disminuyendo los niveles de ansiedad. Además, se apreciaron cambios en las estrategias cognitivas de regulación emocional. Encontrándose, que estos individuos presentaban un menor número de intrusiones relacionadas con sus problemas cotidianos.

Enríquez, Ramos y Esparza (2017) aplicó el PINEP, en población universitaria, en el área de ciencias sociales en Ciudad Juárez, México. Este entrenamiento tuvo una duración de 8 semanas con dos horas semanales. Los participantes presentaron puntuaciones significativas en IE (reparación emocional); extroversión; *mindfulness* (actuar con consciencia); empatía (toma de perspectiva); regulación emocional cognitiva (planificar solución, reevaluación positiva y poner en perspectiva). Además, se encontró una disminución en los niveles de *burnout* y *engagement*.

Ramos, Jiménez y Lopes (2014) realizaron un estudio de laboratorio en el que se evidencia la diferencia entre *mindfulness* rasgo y estado. Los resultados indican que *mindfulness* rasgo se asoció con menos pensamientos intrusivos 24 horas después de la inducción del estresor, pero sin cambios en el afecto inmediatamente después la inducción. La inducción experimental de *mindfulness* (equivalente a *mindfulness* estado) mostró un patrón opuesto; se asoció con un mejor afecto inmediatamente después de la inducción del estresor agudo pero sin afectar a los pensamientos intrusivos 24 horas después. Estos resultados sugieren que personas predispuestas a estados de *mindfulness* pueden tener dificultades para utilizar *mindfulness* eficazmente frente a un estresor agudo. Además, sugieren que los efectos de las intervenciones breves en *mindfulness*, pueden ser demasiado efímeros para afrontar estresores agudos a lo largo del tiempo. Por lo que sería importante, desarrollar programas que como PINEP impliquen no sólo la práctica intensiva en *mindfulness*, sino también, una formación específica que ayude a las personas a utilizar la herramienta *mindfulness* para hacer frente a los estresores que puedan aparecer en su vida cotidiana.

Páez-Gómez, Ramos y Hernández (2016) obtuvieron efectos sobre parámetros biológicos después de entrenar la IE y *mindfulness*. Los resultados en el post-test revelaron una disminución significativa de las concentraciones de inmunoglobulina (IgA) en fracciones de complemento 3 (C3) y complemento 4 (C4). Los autores mostraron que un entrenamiento combinado en IE y *mindfulness* produce cambios en ocho sesiones, mediante una modulación inmunitaria, en una población general.

Salcido-Cibrián, Ramos y Jiménez, (2015) Aportaron evidencias sobre la eficacia del programa INEP en su versión online. El entrenamiento consiste en 12 sesiones semanales de hora y media de duración y con tareas para casa. Los resultados obtenidos muestran mejoras en las habilidades de *mindfulness*, aumentando su capacidad de descripción y una disminución del juicio y el nivel de reactividad.

Body, Ramos, Recondo y Pelegrina (2016) estos autores presentan un estudio sobre el impacto del PINEP en 90 profesores y profesoras en dos centros de formación del profesorado en Málaga, España. Este entrenamiento consistió en 9 semanas con un tiempo de dos horas y media de duración en cada sesión. Los resultados ponen de manifiesto que los profesores que han recibido el entrenamiento desarrollan una mayor capacidad para identificar, comprender, asimilar y regular sus emociones lo que se traduce en una mayor eficacia en la transmisión de conocimientos tanto teóricos como emocionales en la enseñanza que imparten a sus estudiantes.

Discusión

La educación emocional es necesaria para una mejor adaptación de los individuos a su entorno. Cuando el individuo responde a la emoción de manera muy reactiva tiene lugar un desajuste emocional en distintos ámbitos; personal, social y profesional. *Mindfulness* promueve el desarrollo de distintas habilidades que facilitan la regulación emocional.

Los resultados obtenidos de las intervenciones realizadas en distintas poblaciones con PINEP, muestran el efecto del programa en el aprendizaje y gestión emocional, fortaleciendo el desarrollo de la IE, independientemente del nivel en el que se encuentra el individuo.

Algunos individuos manifiestan su dificultad para regular emociones, evitando las experiencias emocionales o quedando identificados, a través de pensamientos intrusivos y recurrentes provocados por la experiencia.

La práctica de *mindfulness* modifica estas formas de reaccionar ante la experiencia, ayudando al individuo a permanecer presente y no reactivo. Exponer a los individuos a diferentes situaciones emocionales y pedirles que las aborden con una actitud *mindfulness*, es el objetivo fundamental del programa de entrenamiento (PINEP), favoreciendo la generalización de aquello que aprendemos con el entrenamiento clásico de *mindfulness* a situaciones emocionales concretas.

Atender a las situaciones emocionales con atención plena ayuda al individuo

a gestionar sus emociones y tomar conciencia de ellas en el mismo momento de su aparición, sin las consecuencias que una mala gestión emocional podría tener en su contexto natural. A partir de este *insight* emocional, el individuo estaría capacitado para dar mejores respuestas de afrontamiento.

Al mismo tiempo, el entrenamiento en IE podría verse favorecido por la inclusión de una herramienta como *mindfulness*, ya que ayudaría a los individuos a gestionar emociones de forma experiencial. Así, un entrenamiento de este tipo garantizaría una práctica, que va más allá del aprendizaje de conocimientos teóricos sobre gestión emocional.

Referencias bibliográficas

- Alonso, M. (2012). Mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. En M. T. Miró y V. Simón (Eds), *Mindfulness en la práctica clínica* (pp.81-140). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30), 47-59.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmony, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Ciarrochi, J. & Blackledge, J. (1995). Mindfulness-Based Emotional Intelligence Training: A new approach to reducing human suffering and promoting effectiveness. *Development and psychopathology*, 7, 1-10.
- Ciarrochi, J. & Blackledge, J. (2006). Mindfulness-based emotional intelligence training: A new approach to reducing human suffering and promoting effectiveness. En J. Ciarrochi, J. Forgas y J. D. Mayer (Eds), *Emotional Intelligence in everyday life* (pp. 206-228). Gran Bretaña: Psychology Press.
- Enriquez, H., Ramos, N. & Esparza, O. (2017). Impact of the Mindful Emotional Intelligence Program on Emotional Regulation in College Students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, (1)37-46.
- Germer, C. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27) New York: Guilford Press.
- Hayes, S. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. New York: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: science and practice*, 10(2), 144-156.
- Márquez, L. & Mestre, J. (2012). Mindfulness: sobre la gestión y evocación de emociones. *Asociación de motivación y emoción*. Extraído de <http://www.fenix.com>
- Martín-Asuero, A. & García de la Banda, G. (2005). Aplicación de la técnica MBSR para reducir el malestar psicológico en el entorno laboral. *Gestión práctica de riesgos laborales*, 21, 22-26.
- Martín-Asuero, A. & García de la Banda, G. (2007). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International journal of clinical and health psychology*, 7(2), 369-384.
- Mennin, D. (2004). An emotion regulation treatment for generalized anxiety disorder. *Clinical psychology and psychotherapy*, 11, 17-29.
- Páez-Gómez, M., Ramos-Díaz, N. & Hernández-Osorio, S. (2016). Valoración de parámetros inmunitarios tras un programa integrado de Inteligencia Emocional y *mindfulness*. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría*, 118, 25-35.
- Ramos, N., 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., Hernández S. & Blanca, M. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 15(2-3), 119-289.

- Ramos, N., Recondo, O. & Enriquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Kairós.
- Ramos, N., Jiménez, Ó. & Lopes, P. (2014). Influence of mindfulness in adaptation to an acute stressor: A laboratory study. *Psicothema*, 26(4), 505-510. doi: 10.7334/psicothema2014.7
- Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy indeed of further study. *Clinical Psychology*, 10(2), 172-178.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1997). *Educational Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Salcido-Cibrián, L., Ramos, N. & Jiménez, Ó. (Abril, 2015). Formación virtual: *mindfulness* para regular emociones. Trabajo presentando en el XLII Congreso Nacional de Psicología, Tijuana, B.C. (México). ISBN: 978-607-97084-0-5
- Segal, Z., Williams, J. & Teasdale, J. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena*. Un Nuevo abordaje para la prevención de recaídas. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Simón, V. (2007). *Mindfulness* y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30. <http://revistadepsicoterapia.com/mindfulness-y-neurobiologia.html>
- Simón, V. (2013). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona, España: Sello Editorial.
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. & Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615-623.
- Vallejo, A. (2008). Mindfulness o atención plena: de la meditación y la relajación en la terapia. En F. J. Labrador (Coord.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 225-241). Madrid, España: Pirámide.