HACIA UN PROGRAMA INTEGRADO DE *MINDFULNESS* E INTELIGENCIA EMOCIONAL

NATALIA RAMOS, SANDRA HERNÁNDEZ Y Mª JOSÉ BLANCA
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La inteligencia emocional (IE) ha sido definida como la habilidad de las personas a la hora de atender a sus sentimientos, tener claridad sobre los mismos y ser capaz de regularlos adecuadamente (Mayer & Salovey, 1997). Desde que aparece este término en la literatura se ha producido un creciente interés por desarrollar programas para mejorar dichas habilidades. Estos programas en algunos casos mostraron una eficacia parcial o requerían de un largo tiempo de entrenamiento.

Así, aunque parece que hay cierto acuerdo en la necesidad de mejorar estas habilidades, en muchas ocasiones, queda una profunda decepción cuando los programas, aunque despierten cierta curiosidad, no logran en el usuario el cambio comportamental en la dirección deseada. Algunos participantes descubren que estos programas tiene un efecto en su vida de aproximadamente una semana, tras la cual vuelven a su rutina en la forma de hacer frente a las dificultades y, en muchos casos, con la sensación de que no se les proporcionó una herramienta válida para incrementar su inteligencia emocional.

Muchos de estos programas ofrecen la posibilidad de responder a situaciones tipo o imaginarias en las que el usuario debiera hacer exhibición de sus destrezas emocionales. Pero, aún en el supuesto de que se resolvieran estas situaciones de la forma adecuada, cabe la posibilidad de que en la vida real, cuando el sujeto está implicado de manera directa, sea incapaz de gestionar exitosamente situaciones similares.

Respecto a la conciencia plena (*mindfulness*) ha sido definida como la atención mantenida y no valorativa al aquí y ahora, suponiendo un trabajo basado en la propia experiencia que no se limita a dar unas pautas al que la pone en práctica sino que conlleva un trabajo activo en el momento presente (Kabat- Zinn, 1990). Las personas que practican en este sentido logran una mejora significativa e informan ser más conscientes de sus procesos de pensamiento automático, por lo que ganan libertad a la hora de comprender sus condicionamientos. A pesar de sus beneficios, son muchos los que empiezan a practicar y muy pocos los que logran mantener dicha práctica con cierta constancia. El motivo fundamental reside en la sensación subjetiva de aburrimiento e incluso cierto malestar en aquellos que la practican.

Además, puede observarse como las tareas de atención plena que suelen incluirse en los programas de *mindfulness* tienen una característica que podría generar en el usuario una cierta tendencia a refugiarse en su práctica. El practicante se retira a meditar a un cojín, hace una pausa en su vida pero nadie puede garantizar que esta nueva forma de atender al aquí y al ahora sea generalizable a su vida cotidiana. De hecho, hay muchos individuos que recelan de la

Natalia Ramos Díaz es profesora contratada doctor en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Málaga, doctora en Psicología por la Universidad de Málaga. En la actualidad trabaja en diferentes temas como la inteligencia emocional y la conciencia plena (*mindfulness*).
Mª José Blanca es Catedrática del Área de Metodología de las Ciencias del Comportamiento la Universidad de Málaga. Colabora con miembros del área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico y con miembros del área de psicobiología en la evaluación del efecto de la práctica de conciencia plena sobre variables psicológicas y psicobiológicas.
Sandra Hernández es Licenciada en Trabajo Social por la Universidad Pontificia Bolivariana, actualmente responsable de administración de la empresa AMS Centro de Ejercicio S.L. (Málaga). Se encuentra realizando su tesis doctoral en regulación emocional a través de mindfulness en la Universidad de Málaga.

práctica de *mindfulness* porque detectan en las personas que se entrenan cierto aislamiento o distanciamiento de las situaciones cotidianas.

Bajo estas circunstancias pensamos en la posibilidad de diseñar un programa de entrenamiento mixto, en el que se recogieran ejercicios de conciencia plena con otros procedentes del marco de la inteligencia emocional, partiendo del supuesto que las destrezas aprendidas con la práctica de la conciencia plena podrían ser generalizadas a diferentes situaciones emocionales presentadas.

En nuestro estudio participaron 27 personas vinculadas a la Universidad de Málaga (estudiantes y personal contratado) que formaron parte del programa de entrenamiento de 8 sesiones con una hora y media semanal. Además contamos con un grupo control para poder comparar los resultados obtenidos. Siguiendo el modelo de habilidad de inteligencia emocional desarrollado por **Mayer** y **Salovey** (1997) trabajamos ejercicios relacionados con los cuatro componentes de la IE: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Los resultados pusieron de manifiesto la efectividad del entrenamiento combinado. Concretamente comprobamos una disminución de la ansiedad estado, así como una reducción de los pensamientos depresivos de naturaleza intrusiva. Además pudo apreciarse una menor tendencia de los participantes a culparse a sí mismos como a otros de sus dificultades. En esta línea, animar a los participantes a prestar atención a aquellas cuestiones de la vida relacionadas con su control directo podría explicar los resultados.

Por otra parte, el entrenamiento en conciencia plena estuvo relacionado con una disminución de las intrusiones relacionadas con los problemas cotidianos. Así mismo, los participantes afirmaron que planificaban mejor sus problemas y tenían mayor capacidad para apreciar lo positivo.

De esta forma, el desarrollo de un programa mixto que incluya prácticas de inteligencia emocional junto con ejercicios de conciencia plena puede incrementar la eficacia del programa y disminuir el abandono de la práctica.

Actualmente seguimos trabajando a fin de perfeccionar el programa utilizado. Para ello hemos ampliado la muestra a alumnos de primaria así como a sus profesores, pues creemos que la práctica a una edad temprana favorecerá la asimilación de este tipo de contenidos (Ramos, Recondo & Anchondo, pendiente de publicación).

Como novedad hemos tratado de que no se incluyan sin más ejercicios procedentes de la inteligencia emocional versus la conciencia plena, sino que se incluyen dinámicas y ejercicios en los que se solicita a los usuarios que se enfrenten a situaciones emocionales con total atención al aquí y al ahora, precedidos por otros de toma de conciencia. De esta forma, el usuario, no sólo es capaz de mantener la práctica de la atención plena durante más tiempo sino que además se le dan estrategias concretas para enfrentar con plena conciencia las situaciones emocionales cotidianas. De esta integración se obtienen ciertas ventajas, por un lado, la práctica de la conciencia plena no se limita a un tiempo fuera de la vida cotidiana, sino que podría quedar incluida en casi cualquier situación emocional y, por otro, las dinámicas propuestas son más variadas y estimulantes, aumentando la motivación para su realización.

De este modo, esperamos que los individuos alcancen una mayor inteligencia emocional cuando resuelvan las situaciones emocionales con plena conciencia, redundando en una mejor forma de afrontar situaciones emocionales. Lo que diferenciará a personas exitosas emocionalmente de otras con dificultades es que las primeras llevarán su atención al aquí y al ahora, mientras que las segundas dirigirán su atención a situaciones ajenas a su control personal, temporalmente ubicadas en el pasado o el futuro (Ramos, 2008).

Artículos Relacionados:

Kabat-Zinn J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta. Edición en Castellano: *Vivir con plenitud las crisis*. 2003. Ed. Kairós.

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.

Ramos, N., Recondo, O., & Anchondo, H. (Pendiente de Publicación). *El desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de Mindfulness (Caso práctico con niños de 9 a 12 años).*

El artículo original en el que se basa este trabajo puede encontrarse en la revista *Ansiedad y Estrés:*
Ramos, N., Hernández, S. y Blanca, M.J. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés, 15* (2-3) 207-216.

Libro de autoayuda sobre Psicología Positiva:
Ramos, N. (2008). S.O.S. *Maestros del corazón*. Madrid: Pirámide.

Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica

Universitat Internacional de Catalunya

CURSO ACADÉMICO 2010-2011

MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOTERAPIA

(Dirigido a Psicólogos)

ESPECIALISTA EN PSICOTERAPIA BREVE

Desarrollados en cursos independientes, en modalidad mixta: presencial / a distancia

- POSTGRADO UNIVERSITARIO EN MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y PSICOLOGÍA DE LA SALUD
- POSTGRADO UNIVERSITARIO EN PSICOPATOLOGÍA Y PSICOTERAPIA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA
- POSTGRADO UNIVERSITARIO EN TRASTORNOS DE PERSONALIDAD
- EXPERTO EN PSICOPATOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA
- EXPERTO EN PSICOTERAPIA BREVE
- EXPERTO EN PSICOTERAPIA BREVE: NIVEL SUPERIOR
- EXPERTO EN HIPNOSIS CLÍNICA
- EXPERTO EN T. DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO
- EXPERTO EN PSICODIAGNÓSTICO
- EXPERTO EN PSICOGERIATRÍA
- EXPERTO EN PSICOFARMACOLOGÍA CLÍNICA
- CURSOS DE CAPACITACIÓN (Acreditados por la CFC)
- SESIONES CLÍNICAS

(Dirigidos a Psicólogos y Médicos)

Comisión de Formación Continuada SISTEMA NACIONAL DE SALUD

TEMARIOS,
SEDES Y PROFESORES:
www.psicociencias.com

Cursos acreditados por:

Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

SECRETARÍA:

Avda. de la Carrera, 5 - Portal 3 - 2º A - 28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
Tel.: 91 518 51 98 / Tel. y Fax: 91 518 89 27
E-mail: psicosomatica@psicociencias.com www.psicociencias.com