



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS ECONÓMICAS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

***INDICADORES DE ATENCIÓN PLENA Y SU RELACIÓN CON INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN ADULTOS JÓVENES QUE REALIZA ACTIVAMENTE Y NO
REALIZAN ATENCIÓN PLENA EN MENDOZA***

Alumna: Morán Almarcha Constanza

Director: Lic. Flores Iván

Mendoza, 2026

.....
Constanza Moran Almarcha

.....
Lic. Iván Martín Flores

HOJA DE EVALUACIÓN

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT	5
AGRADECIMIENTOS	6
1. INTRODUCCIÓN	7
2. MARCO TEÓRICO	9
CAPÍTULO 1: ATENCIÓN PLENA COMO FORMA DE MEDITACIÓN	9
1.1. Definición de Meditación	9
1.2. Evidencia empírica sobre sus beneficios	10
1.3. Clasificación de las modalidades	11
1.4. Perspectiva Oriental de la Atención Plena	12
1.5. Desarrollo en Occidente	14
1.6. Aplicaciones en el ámbito psicológico	16
1.7. Programas e intervenciones basadas en Atención Plena	18
CAPÍTULO 2:	21
INTELIGENCIA EMOCIONAL	21
2.1. Conceptualización de Inteligencia Emocional.....	21
2.2. Beneficios de la Inteligencia Emocional	23
2.3. Componentes del constructo.....	24
CAPÍTULO 3:	26
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ATENCIÓN PLENA	26
3.1. Vinculación entre Inteligencia Emocional y Atención Plena.....	26
3. OBJETIVOS	30
3.1. OBJETIVO GENERAL:.....	30
3.1.1. Objetivos Específicos:.....	30
3.1.2. Hipótesis de trabajo:	30
4. MÉTODO	31
4.1. Diseño del estudio.....	31
4.2. Participantes.....	31
4.3. Instrumentos.....	38

4.4. Procedimiento	41
4.5. Análisis de datos	42
5. RESULTADOS	44
6. DISCUSIÓN	62
7. CONCLUSIONES	67
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
9. ANEXOS	77
9.1. Consentimiento Informado para Participantes de Investigación.....	77
9.2. Cuestionario Sociodemográfico (Ad-Hoc)	78
9.3. Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas - FFMQ.....	80
9.4. Test de Inteligencia Emocional Autopercibida - TMMS- 24.....	90
9.5. Tabla de puntaje diferencial para cada participante entre las dimensiones de TMMS-24.....	96

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la posible relación entre indicadores de Atención Plena e Inteligencia Emocional en adultos jóvenes, así como comparar dichas variables en personas que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza. Se desarrolló un estudio cuantitativo, no experimental, transversal, de alcance correlacional y comparativo.

La muestra estuvo conformada por 30 adultos jóvenes de entre 30 y 40 años, de los cuales 15 practicaban activamente Atención Plena y 15 no realizaban ningún tipo de meditación. El muestreo fue no probabilístico por cadena o redes. Para la recolección de datos se empleó un cuestionario sociodemográfico ad-hoc, el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFQM) y el Test de Inteligencia Emocional Autopercibida (TMMS-24). El análisis estadístico se realizó aplicando estadísticos descriptivos y pruebas no paramétricas. Los resultados obtenidos evidenciaron niveles más altos en las dimensiones de ambas variables de aquellas personas que realizan Atención Plena. No obstante, las dimensiones de Claridad y Regulación Emocional, presentaron puntajes elevados en el grupo que no realiza la meditación. En cuanto a la correlación, los resultados expusieron que el grupo que realiza Atención Plena se asocia de manera más consistente y fuerte con dimensiones propias de la meditación y las dimensiones de Inteligencia Emocional. Por último, en lo que respecta a la comparación de las variables, se revelaron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones Observar, Describir, No reactividad y Claridad Emocional, mientras que no se registraron diferencias significativas en las dimensiones Actuar con conciencia, Ausencia de juicio, Atención Emocional y Regulación Emocional. Los hallazgos obtenidos aportan evidencia empírica sobre el papel de la Atención Plena como recurso potencial para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades emocionales en adultos jóvenes.

Palabras clave: Atención Plena; Inteligencia Emocional; Adultos Jóvenes; Mindfulness; Regulación Emocional.

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the possible relationship between indicators of Mindfulness and Emotional Intelligence in young adults, as well as to compare these variables in people who actively practice and those who do not practice Mindfulness in Mendoza. A quantitative, non-experimental, cross-sectional study with a correlational and comparative scope was developed.

The sample consisted of 30 young adults between 30 and 40 years of age, of whom 15 actively practiced Mindfulness and 15 did not perform any type of meditation. A non-probabilistic snowball sampling method was used. For data collection, an ad-hoc sociodemographic questionnaire, the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) were employed. Statistical analysis was performed using descriptive statistics and non-parametric tests. The results showed higher levels in the dimensions of both variables in individuals who practice Mindfulness. However, the dimensions of Clarity and Emotional Regulation presented high scores in the group that does not practice meditation. Regarding correlation, the results revealed that the group practicing Mindfulness is more consistently and strongly associated with the dimensions of meditation and Emotional Intelligence. Finally, concerning the comparison of variables, statistically significant differences were revealed in the dimensions of Observing, Describing, Non-reactivity, and Emotional Clarity, while no significant differences were recorded in the dimensions of Acting with awareness, Non-judging, Emotional Attention, and Emotional Regulation. In conclusion, the findings provide empirical evidence on the role of Mindfulness as a potential resource for the development and strengthening of emotional skills in young adults.

Keywords: Mindfulness; Emotional Intelligence; Young Adults; Emotional Regulation.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por brindarme la oportunidad de realizar esta hermosa carrera, por el sostén que me dieron en todo momento. A mis papás por confiar en mí y enseñarme lo que es el tiempo, fortaleza, dedicación y esfuerzo, por demostrarme su apoyo en cada decisión tomada durante este largo proceso. A mis hermanos por su amabilidad y diversión en momentos de caos o desconexión. A mi hermana por cada espera y entusiasmo de verme crecer.

A mis amigas, Luz, Martina, Micaela, Agostina, Estefanía y Lucia, que se convirtieron en hermanas de vida y para toda la vida. Gracias por cada mate, charla, llanto, enojo, viajes y momentos inolvidables. Sus abrazos y chistes iluminaban los días, aliviaban el peso de la vida. Me dieron su amor y me enseñaron a amar desde lo más profundo del alma.

A mis amigas de la primaria y secundaria, Fedes, Candela, Julieta y Lulú, por su escucha y apoyo. Por preguntar y escuchar, por dejar expresarme en aquellos momentos necesarios, darme consejos y disfrutar de mis conocimientos.

Y por último, me agradezco a mí, por luchar a pesar de los obstáculos, por reír y celebrar los triunfos y desafíos, por los aprendizajes y crecimientos logrados tanto personales como profesionales. Gracias por confiar y seguir tus sueños.

1. INTRODUCCIÓN

En el último tiempo, la práctica de meditaciones, particularmente la Atención Plena, así como el desarrollo de la Inteligencia Emocional han adquirido una notable relevancia en los ámbitos académico, profesional y/o personal. Este creciente interés se debe a los múltiples beneficios asociados a dichas prácticas, tales como el bienestar psicológico, la autorregulación emocional, focalización de la atención, autoaceptación, entre otros (Moscoso, 2019).

Las meditaciones conllevan grandes efectos biopsicosociales, de tal modo que integra aspectos del cuerpo, mente y espíritu de las personas (Sánchez Gutiérrez, 2011). En este marco, el Mindfulness o Atención Plena es percibida como aquella acción voluntaria del individuo, que le permite estar consciente o ser pleno de su presente, poder dar cuenta de sus emociones, pensamientos y de su realidad para así, trabajar sobre su malestar tanto físico, mental o existencial (Hervás et al, 2016 citado en Krohne Pombo, 2018). Es importante resaltar que se nombrará a lo largo de la investigación el concepto de Atención Plena para dar alusión a dicha meditación, tomado como sinónimo del término Mindfulness.

Por otra parte, la Inteligencia Emocional, definida como la habilidad de reconocer, entender, como así también manipular y regular adecuadamente las propias emociones y las de otras personas, resultando necesario para la toma de decisiones, empatía y adaptación social (Mayer & Salovey, 1997, citado en Moscoso, 2019).

Moscoso (2019) describe diversas investigaciones en donde se combinan ambas prácticas y cuyo resultado expone un incremento significativo en el desarrollo personal y/o profesional. Por consiguiente, la interrelación entre Atención Plena e Inteligencia Emocional permite una mayor conciencia emocional, facilitando respuestas más adaptativas ante situaciones de conflicto o presión.

No obstante, se considera importante resaltar el recorte etario de la investigación, ya que solo se reúne información de adultos jóvenes, especialmente entre los 30 a 40 años, correspondiente a la etapa del desarrollo fundamentada primeramente por Piaget y posteriormente por un enfoque neopiagetiano, que propone una superación en la complejidad del pensamiento (Papalia, 2021). Dicha etapa, se la denomina Pensamiento Postformal, la cual se caracteriza por la capacidad de articular aspectos cognitivos, emocionales, lógicos y subjetivos, reconociendo la experiencia de contradicciones, cambios y múltiples perspectivas, permitiendo una mayor flexibilidad e integración de diversas dimensiones de la experiencia (Krzemien et al., 2020). Asimismo, este tipo de pensamiento implica una comprensión relativa de la realidad, la cual es percibida como dinámica y contextual, posibilitando la

integración de experiencias, emociones y conocimientos para la resolución de problemas complejos (Martín García, 1999). De esta manera, quedan excluidos adultos jóvenes por fuera de la franja etaria mencionada.

Por esta razón, tanto la Atención Plena como la Inteligencia Emocional adquieren especial relevancia, en tanto constituyen herramientas que favorecen la integración de los procesos cognitivos y emocionales propios del pensamiento adulto, facilitando una mayor adaptación a las demandas del entorno. Sin embargo, no se encuentra información específica sobre cuáles son los indicadores o cualidades que se relacionan entre las variables y cómo es ese porcentaje entre las variables, como tampoco evidencia empírica para la franja etaria seleccionada.

En función de lo mencionado, se parte del supuesto de que existe una relación entre ambas variables. Por ello, el presente trabajo intentará determinar la posible correlación entre ciertos indicadores de Atención Plena y determinadas dimensiones de la Inteligencia Emocional. En este sentido, se plantean las siguientes preguntas de investigación: ¿Existe correlación entre los indicadores de Atención Plena y las dimensiones de Inteligencia Emocional en aquellas personas que realicen activamente Atención Plena y quienes no realizan meditación? ¿Se observan cambios en los niveles de Percepción emocional, Comprensión emocional y Regulación emocional, entre ambos grupos? ¿Cómo se presentan los niveles de las dimensiones de Atención Plena en personas que realizan activamente y no practican Atención Plena?

2. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1: ATENCIÓN PLENA COMO FORMA DE MEDITACIÓN

1.1. Definición de Meditación

La meditación es una actividad que se ha utilizado desde varios años atrás por diferentes culturas, personas y sociedades, con el objetivo de profundizar las vivencias internas, control emocional, autoconocimiento y bienestar psicológico. Actualmente, dicha práctica sigue estando vigente (García et al., 2024, citado en Vintimilla Dávalos, 2025).

Por otro lado, Sánchez Gutiérrez (2011) define la meditación como un proceso integral, donde el procesamiento de la información incluye el mundo espiritual y moral de la persona. Por ende, le permite reaccionar frente al mundo externo de determinada manera y construir su estilo de vida. En la mayoría de los casos, es utilizada en los seres humanos para situaciones de estrés (Fragoso y Moreno Coutiño, 2022). Según las mismas autoras, las personas que llevan a cabo esta actividad de manera recurrente, presentan un estado de ánimo positivo y superan o afrontan de manera favorable las distintas adversidades de la vida.

La meditación posee más de 3000 años de historia, tiene sus raíces en la antigua filosofía budista. Se entiende como un estado de conciencia en el que la persona intenta inhibir los estímulos externos para enfocarse plenamente en su mente y en un solo pensamiento. Esto conduce a una sensación de relajación y reducción del estrés (Wolkin, 2015).

Román (2016) expone que la meditación es una práctica fundamental del budismo y se concibe como una actividad meramente experiencial, que no alcanza únicamente con su transmisión teórica. En este sentido, el eje central de toda actividad meditativa refiere a una observación calmada y concentrada, es decir, una atención dirigida a los propios procesos mentales, como así también, de los fenómenos vitales.

Según el artículo publicado en la página web The Encyclopedia Britannica, la meditación es considerada como una práctica mental que incluye diferentes técnicas de concentración, abstracción y contemplación, provenientes de una elevada autoconciencia, iluminación espiritual y un bienestar físico, como también mental (Merkur, 2020).

Por otro lado, puede ser entendida como un proceso cognitivo-emocional generado en el interior de la persona, cuya finalidad es percibir la verdad de la realidad de cada individuo, para así llegar a su liberación espiritual. Cabe destacar, que existen distintas modalidades de

meditación, de las cuales se pueden clasificar según su enfoque: orientada hacia la percepción y experiencia; dirigida hacia un objeto; técnicas que alternan entre el campo de atención y el objeto de la meditación; y técnicas sin objeto (Pardo Vidal, 2023).

Sin embargo, el mismo autor, Pardo Vidal (2023), menciona que la meditación ha estado históricamente asociada a los marcos religiosos en los que se desarrolló. No obstante, no constituye una religión en sí misma. Su aplicación varía según las distintas tradiciones, al igual que las técnicas meditativas que cada una propone. En términos generales, su finalidad principal consiste en el entrenamiento y la educación de la mente con el propósito de potenciar la concentración y la atención.

1.2. Evidencia empírica sobre sus beneficios

En la actualidad, la meditación es una práctica cuyo resultado se extiende en el tiempo, se presentan cambios en ciertas áreas del cerebro de acuerdo al método utilizado y por otro lado, también se visualizan modificaciones psicológicas, estas mismas son manifestadas gracias a la Neurociencia. A su vez, esta ciencia ha demostrado que la meditación beneficia realmente a la plasticidad cerebral, por lo que favorece a la salud mental, incluyendo tanto lo conductual como lo cognitivo y el estado físico de la persona (Slagter et al., 2011, como se citó en Krohne Pombo, 2018).

Desde lo espiritual, la meditación permite dirigir al ser humano a la metafísica, ya que reflexiona sobre este ser, sobre su totalidad, sobre su propia existencia y fundamentos (Sesha, 2014). Por otro lado, diversas investigaciones expresan que la autorregulación, los comportamientos adaptativos y la resolución de problemas, son aquellas habilidades que evolucionan a lo largo del tiempo (Boccia et al., 2015, citado en Krohne Pombo, 2018).

La meditación disminuye concretamente síntomas depresivos, estrés, dolor crónico, hostilidad y conflictos interpersonales, ansiedades, uso de sustancias psicotrópicas y envejecimiento cerebral. Paralelamente la meditación aumenta cualidades de autoestima, creatividad, curiosidad, empatía, aceptación, retención cognitiva, resiliencia, concentración, rendimiento académico, sentimientos de alegría, bienestar, optimismo, emociones positivas y autocontrol (Krohne Pombo, 2018).

Por otro lado, resulta importante destacar que la meditación permite un equilibrio y autocontrol en la vida de las personas que lo desarrollan, por lo que, esto conduce a una

búsqueda constante de modificaciones o cambios productivos, tanto del bienestar como de la buena calidad de vida de estas (Aguilar y Musso, 2008).

Tal como se ha señalado previamente, diversas investigaciones científicas evidencian que la meditación favorece el funcionamiento de áreas cerebrales implicadas en el procesamiento de la información, la autorregulación, la resolución de problemas y el comportamiento adaptativo. Asimismo, la práctica sostenida de la meditación produce cambios tanto funcionales como estructurales en el cerebro, promoviendo procesos de autorreferencia como la autoconciencia y la autorregulación (Boccia et al., 2015).

Según Herguedas (2018) la meditación es una técnica que se puede incorporar en la vida de las personas y que beneficia el estilo de vida de estas, ya que existe evidencia que mediante dicha actividad se genera un bienestar preventivo y curativo de la salud. No obstante, la meditación está orientada a cambiar la percepción de la realidad de las personas, es decir, el modo en que se percibe la realidad, con la finalidad de aliviar el malestar presente. Esta práctica consiste en alejar gradualmente los pensamientos, emociones, palabras y acciones que generen conflictos en el individuo (Seguel, 2019)

Las intervenciones basadas en la meditación posee efectos positivos en el bienestar psicológico de los estudiantes de ciencias de la salud, ya que pretende reducir el estrés, la ansiedad, la depresión, como también aumentar el estado de ánimo, atención plena, autoeficacia y empatía, tanto a largo como a corto plazo (Aiquipa Meza y Pérez Oré, 2024).

1.3. Clasificación de las modalidades

Krohne Pombo (2018) plantea cuatro modalidades de meditación, las cuales son:

- *Meditación de Atención Focalizada:* Consiste en encontrar un estado de conciencia, tranquilidad y plena concentración, regulando estímulos externos e internos, manteniendo la conexión con el mundo, el cuerpo y la mente, a través de la atención selectiva y sostenida (Krohne Pombo, 2018). Dicha atención se elabora en un momento dado y está dirigido sobre un objeto determinado. Esta actividad desarrolla tres habilidades reguladoras de la atención: la vigilancia para sostener la atención sin recaer en las distracciones; la capacidad de alejarse de un objeto distractor; y por último, la facultad de redirigir la atención al objeto (Lutz et al., 2008, citado en Pardo Vidal, 2023).

- *Meditación de Monitoreo Abierto*: Intenta extender el enfoque atencional reconociendo pensamientos, sentimientos, emociones y estímulos del mundo externo sin llegar a centrarse en ninguno de ellos. En dicha meditación se encontraría la Atención Plena (Krohne Pombo, 2018).
- *Meditación de Amor y Compasión*: Incluye características de las anteriores meditaciones y está orientada a beneficiar a otros, como a personas o inclusive a la comunidad (Krohne Pombo, 2018). En otras palabras, busca fortalecer y desarrollar en profundidad la compasión y la autocompasión a través de una imaginación guiada (Cátedra Benítez, 2025).

En la actualidad, se pueden encontrar diversas formas de meditaciones. Cada una de ellas se diferencia por su objeto de concentración, el uso de la respiración y de las posturas del cuerpo (Krohne Pombo, 2018). No obstante, Pardo Vidal (2023) propone otra categoría de meditación *Open Presence*, en este enfoque no se busca suprimir ni fomentar deliberadamente ningún contenido mental específico. Tampoco se dirige la atención hacia un objeto concreto, como podría ser la respiración o imagen. Por lo tanto, se caracteriza por la ausencia de un objeto de atención definido.

Por otro lado, se destacan diferentes tipos de meditación en relación al movimiento, tales como el yoga, thai chi, chi kung, entre otros, los cuales incorporan la percepción mental y corporal, ayudando al control emocional y psicomotor de las personas (García et al., 2024, citado en Vintimilla Dávalos, 2025). De esta manera, se expone un modelo bidimensional en el que se elaboran 7 técnicas de meditación: Meditación centrada en el cuerpo; Observación consciente; Contemplación; Meditación con mantras; Concentración visual; Meditación centrada en el afecto; Meditación; y Meditación con movimiento (Matko y Sedlmeier, 2019, citado en Cátedra Benítez, 2025).

1.4. Perspectiva Oriental de la Atención Plena

Hace aproximadamente 2700 años se originó en Oriente, el budismo, una práctica filosófica y religiosa ampliamente extendida, caracterizada como un fenómeno transcultural y una filosofía de vida orientada a la transformación personal, en cuyo seno se desarrollaron los fundamentos de lo que en la actualidad se conoce como Atención Plena (Gil Montoya, 2020). Buda, quien creó y brindó una gran enseñanza en el budismo, proporcionó diferentes herramientas para que las personas puedan desarrollar una conciencia plena y entendimiento de la realidad (Andrés y Nolasco, s/f).

La misma autora, Gil Montoya (2020), señala que el término Atención Plena proviene de la lengua de Buda, el pali, y se deriva del concepto *sati-paṭṭhāna*. La palabra *sati* se refiere a recordar, traer la atención al presente, es decir, que es aquella atención o conciencia. Mientras que la palabra *paṭṭhāna* representa el acercamiento hacia la mente de uno mismo, permanecer consciente. Por lo que, se puede concluir que dicho concepto significa mantener presente la atención y cuya práctica se basa en cuatro objetos: el cuerpo, sensaciones, estado de la mente en un momento determinado y el contenido específico de dicho momento.

La Atención Plena budista, es considerada una actividad accesible a todas las personas, orientada a la reducción del sufrimiento y al fortalecimiento de la convivencia, mediante el autocontrol, regulación y reforzamiento de los estados mentales. Se trata de una conciencia metacognitiva, es decir, la capacidad que tiene el individuo de percibir sus propios pensamientos y sentimientos de manera objetiva, a través de la aceptación (Pardo Vidal, 2023). Las personas que realizan constantemente dicha actividad, presentan cierto compromiso y una clara comprensión, la cual manifiesta una sabiduría y visión profunda de uno mismo, de los demás y de la realidad (Gil Montoya, 2020).

Ditrich (s/f) menciona que los textos budistas coinciden en situar la Atención Plena como un elemento central del camino budista, ya que forma parte de las cinco facultades y poderes, los siete factores de la iluminación y como uno de los componentes fundamentales del Noble Óctuple Sendero.

La actividad frecuente de Atención Plena permite desarrollar estrategias de prevención para alteraciones mentales, físicas, emocionales y espirituales. Por lo que, Hölzel (2011), citado en Andrés y Nolasco (s/f), se menciona cuatro mecanismos o procesos de acción dentro de dicha meditación:

- Regulación de la atención: Centra la atención sobre un objeto en concreto, aunque la persona pueda distraerse y alejarse del objeto, se trata de focalizar nuevamente la atención al lugar original.
- Conciencia del cuerpo: La Atención Plena permite que las personas se distancien de sus pensamientos para adentrarse a su propio cuerpo.
- Regulación de las emociones: Consiste en vivenciar diferentes experiencias en el presente, en ausencia de juicios para que la persona pueda responder adecuadamente a sus emociones.

- Cambios en la perspectiva del self de uno mismo: Transformación de la mirada de uno mismo, logrando una observación neutral de los propios pensamientos, emociones, experiencias, etc.

Según Ibáñez Ramos (2018) la actividad de Atención Plena implica una manera diferente de vivir las experiencias humanas, donde se disminuye el sufrimiento y malestar que conllevan estas mismas experiencias.

1.5. Desarrollo en Occidente

Kabat-Zinn (2013), fundador del concepto de Atención Plena en Occidente, define dicha actividad como aquella conciencia amplia que nace al prestar atención y ser carente de juicio en el momento presente, que posibilita la aceptación de todas las experiencias percibidas, tales como pensamientos, sentimientos, sensaciones, entre otras cosas. No obstante, dicho autor aclara que la característica de Atención Plena de no establecer juicios y permanecer con una conciencia abierta, no implica la ausencia de estos, sino la capacidad de advertir de manera consciente los juicios que emergen continuamente y las sensaciones que estos generan. Es entonces que el individuo asume una posición de observador imparcial de sus experiencias. Este reconocimiento posibilita una separación progresiva de la identificación de los propios juicios y por ende, se reduciría las respuestas automáticas (Gil Montoya, 2020)

Pardo Vidal (2023) señala que Kabat-Zinn 1970 comenzó a estudiar y aplicar esta herramienta con el objetivo de profundizar en el conocimiento científico, momento en el cual observó que la práctica de la Atención Plena permitía a las personas disminuir significativamente sus niveles de estrés. Asimismo, evidenció que dichas técnicas resultaban eficaces incluso en individuos con dolor crónico o con trastornos severos de ansiedad. Estas prácticas facilitan el afrontamiento de las dificultades emocionales sin requerir la incorporación de contenidos teóricos ni religiosos. A partir de estos hallazgos, Kabat-Zinn desarrolló el programa de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (MBSR). Es por ello, que en el ámbito clínico, las prácticas budistas de meditación basadas en la Atención Plena han sido consideradas como habilidades psicológicas susceptibles de ser entrenadas de manera independiente de cualquier marco religioso.

Según Krohne Pombo (2018) la Atención Plena es entendida como una clase de meditación que surge de la toma de conciencia del interior del sujeto. Ser pleno al entorno y a uno mismo, prestando atención a los pensamientos, malestares, síntomas, como también a

aquellas emociones y sentimientos. Lo que propone esta habilidad es poder interiorizar conscientemente en el aquí y ahora, logrando así un control atencional, una posible regulación de emociones, un poderoso insight, entre otras cosas.

La Sociedad de Mindfulness y Salud (2019) describe que los humanos constantemente creen tener manejo de la atención en el momento presente, sin embargo, lo que sucede es que se atiende a los pensamientos acerca del pasado o futuro, disociando de la experiencia presente. Dicho término es considerado como una actividad atencional voluntaria o intencionada al tiempo presente, con interés, aceptación y sin la necesidad de adquirir un juicio de valor. Es por ello que la Atención Plena permite centrar el foco en lo que está ocurriendo mientras está sucediendo, asumiendo dicha experiencia, sea positiva o negativa, es decir, que toma conciencia del momento actual, de la realidad de la persona. Genera un equilibrio interno, ya que integra todos los aspectos de la persona; mente, cuerpo y espíritu.

Esta actividad implica conducir voluntariamente la atención hacia las vivencias presentes, como por ejemplo: la observación de la respiración, sensaciones propias del cuerpo, procesamiento de la información o emociones. Por ende, estos pensamientos, sensaciones o emociones, se llevan a cabo sin categorizarlos como positivos o negativos (Andrés y Nolasco, s/f).

Hay dos formas de realizar esta actividad; formal e informalmente. La práctica formal de Atención Plena refiere a mantener cierto enfoque a un objeto o pensamiento en particular, sin la presencia de otras tareas (como estado). En cambio, la práctica informal de Atención Plena hace alusión a los momentos en los cuales el individuo realiza diversas tareas siendo consciente de sus actos, pensamientos, emociones, entre otras cosas (como rasgo) (Hervás et al., 2016).

Fragoso y Moreno Coutiño (2022) atribuyen información de los beneficios que generan la frecuente práctica de Atención Plena. Estos ayudarán a los distintos trastornos psíquicos y físicos. No obstante, se ejercitan numerosas habilidades humanas tales como un correcto afrontamiento hacia los estados de ánimo negativos y equilibrio emocional, como también, empatía y compasión. Estas habilidades son expuestas en el mundo externo.

Desde la perspectiva de la Neurociencia, la práctica constante de algún tipo de meditación, incluida la Atención Plena, durante un período mínimo de entre diez y treinta minutos diarios, produce modificaciones cognitivas y cambios en la neuroplasticidad cerebral. Estas transformaciones se asocian con efectos positivos en el comportamiento, los procesos de pensamiento y la regulación emocional de quienes realizan dicha práctica (Nebot, 2017). Por otro lado, el mismo autor considera a la Atención Plena como un grupo

de habilidades, las cuales se pueden entrenar y desarrollar hasta llegar a un experto de su aplicación para mejorar y regular los niveles de estrés, estados de ánimo y emociones. Influye positivamente sobre la salud, bienestar y felicidad personal.

Puigfel y Sanchez (2018) también describen los beneficios de la práctica de Atención Plena. Esta influye en diversos sistemas del organismo, entre ellos el sistema nervioso, neuronal, endocrino y hormonal, generando modificaciones en su funcionamiento y brindando respuestas más adaptativas frente a situaciones de estrés. Estas transformaciones permiten una forma diferente de percibir y relacionarse con la realidad. Diversas investigaciones han evidenciado que la meditación se asocia con cambios estructurales y funcionales duraderos en el cerebro, los cuales dejan huellas estructurales que cambian la manera de pensar, reaccionar y comportarse, pudiendo incluso repercutir en aspectos de la personalidad. Asimismo, parte de estos efectos se extienden al sistema inmunológico, potenciando la producción de anticuerpos y contribuyendo al fortalecimiento de la respuesta inmunitaria. Además, se evidencia consecuencias positivas en la práctica de Atención Plena de la capacidad de atención, lo que lleva a un mayor bienestar, emociones positivas, incremento de vitalidad y adquisición de diferentes habilidades de afrontamiento (Galván Soto et al., 2024).

1.6. Aplicaciones en el ámbito psicológico

La meditación de Atención Plena ha sido integrada a la Psicología en diferentes abordajes de carácter cognitivo, a través de tres estrategias específicas tales como: atención focalizada, monitoreo abierto y bondad amorosa. Por consiguiente, desde la Medicina y la Psicología, se integra dicha meditación como herramienta de trabajo en diferentes tratamientos de personas, tales como: Dificultades en el Aprendizaje, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Depresión, Ansiedad, Insomnio, Adicciones o Cáncer, generando aspectos positivos en su tratamiento (Guzmán Cortés et al., 2019).

No obstante, para la Psicología, la Atención Plena se ha convertido en una gran herramienta terapéutica. Se la incluye en terapias cognitivos conductuales de la tercera generación, gracias a su impacto positivo en su tratamiento. Permite una notable disminución del estrés, ansiedad y depresión, generando a su vez, un aumento de la creatividad y relación con uno mismo. Es así, que la Atención Plena comenzó a aplicarse en diferentes ámbitos, tales como, laborales, educacionales, terapéuticos e inclusive policiales (Nebot, 2017). El trabajo de la meditación de Atención Plena, también permite que las personas alcancen una relajación, tranquilidad y autorrealización, por lo que no es menor mencionar que estas prácticas intentan

ser utilizadas en diferentes disciplinas, como lo son la Neurociencia, Fisiología, Pedagogía y Psicología (Krohne Pombo, 2018).

Herrera Donoso (2024), expone la evolución a lo largo del tiempo de la psicoterapia, esta ha ido cambiando en cuanto a sus teorías, corrientes y herramientas de trabajo, las cuales buscan entender e intervenir al ser humano en su totalidad. Es por ello, que la Atención Plena permite un enfoque novedoso y reformador, donde la manera de comprender, atender y el bienestar psicológico logran un cambio positivo, mediante la unión del cuerpo, mente y entorno. Es por ello que es posible la combinación del abordaje basado en Atención Plena con una conciencia de cuerpo y/o respiración, es decir, yoga postural. Por esta razón, la implementación de dicha práctica en psicoterapia depende de las necesidades del paciente y desafíos actuales de la Psicología.

Ditrich (s/f) destaca la Atención Plena desde una perspectiva psicológica. Esta se visualiza en los procesos de regulación cognitiva y emocional que permiten discriminar entre estados mentales funcionales y disfuncionales. Esta capacidad favorece la reducción de respuestas automáticas asociadas al deseo y la aversión, promoviendo una relación más flexible y consciente con la experiencia. En conjunto con una comprensión adecuada de los propios procesos mentales, la Atención Plena produce internamente un desarrollo y aumento de la autorregulación y la sabiduría psicológica, constituyéndose en un recurso central para el bienestar y el crecimiento personal.

El mismo autor, Ditrich (s/f), menciona que esta práctica se utiliza de manera frecuente en distintos abordajes psicoterapéuticos, incluyendo el tratamiento de la depresión, los trastornos de ansiedad, el abordaje del dolor, el trabajo clínico con niños y el asesoramiento en relaciones interpersonales. Asimismo, su aplicación se ha extendido a otros ámbitos, como el contexto laboral y organizacional, por ejemplo, al desarrollo del liderazgo consciente, entre otras iniciativas. Por otro lado, también se lo incluye en casos de consumo de sustancias como herramienta para prevención de recaídas o inclusive, para el aumento del bienestar personal, logrando disminuir los síntomas, además de fortalecer la resiliencia psicológica y autonomía de la persona tratante (Herrera Donoso, 2024).

Otro ámbito al cual se incluye la práctica de Atención Plena para abordar y fortalecer la Inteligencia Emocional y el bienestar psicológico, es el Educativo. Este permite construir una educación emocional más integral, saludable y beneficiosa para los alumnos (Ospina Crespo, 2022).

Ejercer frecuentemente la meditación de Atención Plena, fomenta el control emocional y la conciencia del momento presente de las personas. Por lo que, se potencia y aumenta el vínculo y la noción de las propias experiencias emocionales, permitiendo una mayor flexibilidad y adaptabilidad. Esto conlleva a una resiliencia por parte de las personas frente a las diversas situaciones, adquiriendo herramientas de afrontamiento y mejorando la calidad de vida de estas (Herrera Donoso, 2024).

1.7. Programas e intervenciones basadas en Atención Plena

Una de las intervenciones más populares de Atención Plena es el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness) creado por Jon Kabat Zinn en el año 1970. Se elaboró con el fin de reducir el estrés y el dolor intenso asociado a enfermedades crónicas. No obstante, actualmente se lo ejerce en diferentes casos en ausencia de un trastorno. Posee 8 sesiones semanales de dos horas y media de duración, con una estructura preestablecida en las cuales se les brinda diversas tareas para llevar a cabo fuera de las sesiones. A continuación se explicarán el orden de las temáticas (Andrés y Nolasco, s/f):

- Primera semana: Se inicia el programa con una secuencia de videos acerca del valor que tiene el prestar atención a las vivencias internas, incluyendo a su propio cuerpo. Se brinda información sobre la importancia de la focalización corporal y dificultades para ejercer la meditación.
- Segunda semana: Se seleccionan videos y lecturas sobre los cambios que provoca la meditación a nivel cerebral. Se realizan meditaciones.
- Tercera semana: Introducción del yoga consciente, para enseñarle a los participantes un equilibrio entre la mente y el cuerpo. Se busca un estado de armonía y estabilidad a través de posturas, técnicas de respiración y relajación.
- Cuarta semana: Se introduce información sobre el estrés y se trabaja sobre cómo afrontar situaciones de estrés mediante el yoga.
- Quinta semana: Se trabaja para afrontar emociones difíciles o de malestar, comprendiendo que todas las emociones, sean difíciles o no, son temporales y parte de las experiencias humanas.
- Sexta semana: En este entonces, se busca ser conscientes con cada interacción entre individuos.

- Séptima semana: Se trabajan los términos de bondad y compasión. Se les enseña a los participantes a aceptar con bondad cada una de las emociones, sin juicios o intentar cambiarlas, con amabilidad hacia los demás.
- Octava semana: Aquí se recopilan todos los conceptos trabajados anteriormente. Se intenta que cada participante continúe la práctica de Atención Plena de manera individual e independiente.

Por otro lado, se encuentra la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy). Dicha terapia fue elaborada por Segal, con el objetivo de trabajar la incidencia de recaídas en casos de depresión mayor. Consiste en un programa de 8 sesiones y busca reforzar el tratamiento para su recuperación, como también la prevención de su desmejoramiento. Engloba los principios y la ejecución de la terapia cognitiva basado en Atención Plena elaborado por Kabat Zinn (Cátedra Benítez, 2024). Segal et al., (2018) menciona en Catedra Benitez (2024), que el programa intenta brindar información a las personas sobre el manejo de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales negativos, implicados en la actitud depresiva. Las intervenciones facilitan que los pacientes puedan tomar conciencia de su estado emocional, principalmente la tristeza y ejercer un control sobre el.

Cabe destacar, que Kabat Zinn desvincula de su programa (MBSR) el carácter religioso, sin embargo, impulsa a sus pacientes a realizar meditación dentro de su filosofía de vida, la cual mejora su calidad de vida (Cátedra Benítez, 2024). No obstante, los programas principales de Atención Plena refieren a MBSR y MBCT, ya que los programas o intervenciones restantes son derivados de estos mismos (Jiménez Gómez, 2019)

Posteriormente, Kristeller & Hallet crearon Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT) constituido por componentes propios de MBSR y la terapia Cognitivo Conductual basadas en meditaciones de Atención Plena guiadas sobre alimentación y el peso, incluyendo además, procesos de autocontrol emocional. Se utiliza en casos de trastornos alimentarios (Cátedra Benítez, 2024).

Además, se encuentra Mindful Self-Compassion o Mindfulness y autocompasión (MSC), desarrollado por Gamer y Neff, consiste en la práctica de Atención Plena basada en el programa de MBSR, con una duración de 8 semanas, cuyo objetivo es mejorar la autocompasión de las personas y su bienestar emocional (Jiménez Gómez, 2019). Por otro lado, Ramos al et., (2012) expone un programa de inteligencia emocional plena (PINEP), donde se acopla la práctica de Atención Plena y diversas estrategias emocionales, para que

las personas logren controlar o gestionar de manera adecuada las emociones de sus experiencias presentes.

Por último, Jimenéz Gómez (2019) menciona las terapias grupales e individuales que utilizan herramientas de Atención Plena, tales como Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Estas técnicas pretenden estar orientadas directamente a la responsabilidad de la persona, en donde ésta debe elegir y aceptar cada acción de su vida. Entre las diversas terapias, se expone la *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. La función de esta, no excluye los síntomas cognitivos para cambiar la conducta del paciente, sino que se dirige a la alteración cognitiva a través de la modificación del contexto, es decir, amplía lo conductual en vez de eliminarlo. Esta intervención terapéutica, se basa en la teoría funcional del lenguaje y la cognición, incluye así los aspectos positivos y negativos de la persona para poder afrontarlos y superarlos mediante acciones que permitan un autoconocimiento y diversas maneras de resolución. Se parte de la meta u objetivo establecida por el mismo individuo. Además, dichas autoras exponen la importancia de incluir los factores negativos de la persona, ya que mediante esos pensamientos y sensaciones, se transforma la percepción del sujeto. Y como consecuencia, detrás de esos pensamientos y angustia, existe un contexto, una persona que busca ser aceptada en todos sus aspectos, quién conscientemente debe llevar a cabo esta acción (Soriano y Salas, 2006). Por esta razón, Giraldo Ramírez y Fontecha Carvajal (2020), describen que la ACT busca que el individuo reflexione y acepte sus problemáticas.

CAPÍTULO 2:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1. Conceptualización de Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional es un constructo complejo, ya que integra múltiples dimensiones propias de los fenómenos psicológicos. Se define como un conjunto de cualidades, habilidades, capacidades, conocimientos y competencias que influyen tanto en la conducta del individuo como en la regulación de su estado emocional y mental. Los componentes que conforman la Inteligencia Emocional varían según el enfoque teórico adoptado por cada autor. Sin embargo, es posible identificar puntos de convergencia entre las distintas propuestas (Sánchez et al., 2019).

Andrés y Nolasco (s/f) describen a la Inteligencia Emocional como aquella capacidad de identificar, comprender y manipular adecuadamente las propias emociones y las de los demás. A lo largo del tiempo y actualmente se ha ido cambiando los diversos conceptos y explicaciones de esta temática, sin embargo, de manera general, la Inteligencia Emocional incluye habilidades emocionales y sociales, las cuales son importantes para el bienestar y potencial de las personas, en sus diferentes ámbitos, tales como, las relaciones interpersonales, el liderazgo, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, solución de conflictos y manejo del estrés.

Alonso Serna (2019), menciona que las emociones son fundamentales en la vida de las personas, por eso se requiere de un buen manejo y desarrollo de estas, ya que resultaría saludable para la sociedad en general y también, para uno mismo. Cabe destacar, que las decisiones del día a día son influenciadas por las emociones. Por ende, la capacidad de identificar, entender y regular las emociones, dependen de las habilidades emocionales y sociales adquiridas, es decir, de un buen desarrollo de la Inteligencia Emocional planteado por Goleman. Por otro lado, Lizeretti (2017), expone que las emociones resultan importantes, debido a que cumplen diferentes funciones, entre ellas, la evaluación y valoración de estímulos internos y externos, que dan como resultado, la preparación de los sistemas de respuesta psicofísicos, la comunicación verbal o no verbal, entre otros.

Las vivencias emocionales provocan un estado de agitación en el organismo, generando diversos signos cognitivos, fisiológicos y conductuales que pueden expresar un disgusto o por otro lado, una satisfacción con algún estímulo. Por este motivo, siguiendo a Mayer y Salovey, se entiende a la Inteligencia Emocional como un conjunto de habilidades que procesan las

emociones, es decir, que la persona que posee Inteligencia Emocional, es capaz de identificar, facilitar, comprender y regular las emociones, permitiendo una adecuada gestión de las mismas (Lizeretti y Gimeno Bayón, 2014). Su uso resulta adaptativo frente al entorno, lo que permite la resolución de conflictos (Fernández Berrocal, 2023). Esta definición engloba el desarrollo personal, adaptación al contexto, el autoconocimiento, tomar noción de las emociones de los demás y la automotivación (Botello et al, 2016).

Se considera a la Inteligencia Emocional como aquella habilidad de los humanos para reflexionar y razonar en torno a las emociones. Representa la aptitud de una persona para aprovechar de forma efectiva sus características personales y habilidades sociales, con el fin de favorecer su crecimiento a nivel personal, emocional, cognitivo y profesional (Navarro y Quiliano Navarro, 2020).

Según Fernandez Berrocal y Cabello (2021), el concepto de Inteligencia Emocional (IE), ha perdurado en el tiempo por más de 30 años. Sus diferentes autores transformaron el término, entre los cuales se encuentra Daniel Goleman, quien expandió con sus conocimientos la importancia de la Inteligencia Emocional a diversas sociedades del siglo XXI. No obstante, Sánchez et al., (2019) clasifica los modelos explicativos de la Inteligencia Emocional, los cuales suelen agruparse en tres categorías principales: los modelos mixtos, los modelos de habilidades y otros modelos que integran y complementan ambos enfoques. Es así que, Fernández Berroca (2023) describe los dos modelos más reconocidos socialmente. El Modelo Mixto planteado por Daniel Goleman, que combina dimensiones de la personalidad o rasgos de personalidad, tales como optimismo, capacidad de automotivación, entre otros, con habilidades emocionales. Este modelo está orientado hacia la búsqueda de triunfos personales y profesionales, mediante el bienestar del nivel emocional y social. Y por otro lado, se encuentra el Modelo de Habilidades, ejercido por Mayer y Salovey, centrado en el procesamiento emocional de la información y de aquellas capacidades o habilidades que influyen en dicho procesamiento. Este último modelo, abarca procesos psicológicos básicos y complejos, determinando así un modelo jerárquico de habilidades (Cabello et al, 2010).

Mayer et al., (1997, citado en Mestré et al., 2008), definieron a la Inteligencia Emocional desde aspectos cognitivos, entendiéndolo como una habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones de manera correcta y funcional. También permite entender a la emoción, dando lugar al conocimiento emocional, para así generar sentimientos que propicien actividades cognitivas y finalizar con la ejecución de un acto en la cual se haya regulado la emoción, tanto para uno mismo como para los demás. No obstante, se destaca la

educación emocional, cuya función es de gran importancia en el desarrollo intelectual y emocional de las personas, principalmente el de los adolescentes, ya que a través del aprendizaje emocional, éstos pueden resolver conflictos, reconocer los propios sentimientos y los de su alrededor, aumento de empatía y autoestima, fortalecimiento de identidad, desarrollo del autoconcepto, entre otros (Garaigordobil, 2018, citado en Alcívar y Guijarro, 2024).

Por otro lado, Martín (2018) refiere a la Inteligencia Emocional como aquella cualidad de aceptar y ejercer de manera consciente las emociones, las cuales se destacan en la toma de decisión a lo largo de la vida del ser humano. Consiste en la propia reflexión y autoconciencia, lo que implica el reconocimiento, comprensión, autocontrol y manejo adecuado de las emociones (Alcívar y Guijarro, 2024).

2.2. Beneficios de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se concibe como una capacidad del individuo que favorece la generación de resultados positivos tanto en la relación consigo mismo como en los vínculos con los demás (Nages et al., 2016). Por otro lado, los aportes de dicho concepto, permiten alcanzar una comprensión más precisa y fundamentada de los procesos cognitivos, emocionales y afectivos, así como de los factores que influyen en el bienestar en la vida de las personas, por lo que se destaca a la percepción de los propios estados emocional y de los demás como una manera de crecer psicológicamente, adaptándose constantemente al contexto particular (Bejarano, citado en Nages et al., 2016).

Canedo et al, (2019) menciona que la Inteligencia Emocional genera una experiencia de bienestar, ya que las personas logran mediar sus propias emociones y en la manera en que las expresan, a partir de diferentes estrategias o herramientas cognitivas de regulación emocional. Por otro lado, Prieto Egido (2018) destaca que el desarrollo de la Inteligencia Emocional implica el reconocimiento y la comprensión de las propias emociones y de las de los demás, así como la adquisición de habilidades para su regulación y el fortalecimiento de estados emocionales positivos. Asimismo, supone la adopción de una disposición favorable frente a la vida. Estos contenidos se vinculan con el manejo y la regulación emocional, la prevención de los efectos adversos de las emociones negativas, la promoción de emociones positivas y la aplicación de estos aprendizajes en las relaciones interpersonales.

En la vida cotidiana, la Inteligencia Emocional desempeña un papel central en múltiples ámbitos, ya que puede influir en la forma en que las personas responden emocionalmente ante situaciones de crisis o ante algún trastorno, como así también, en contextos educativos y laborales. Entre sus componentes, la regulación emocional adquiere especial relevancia, dado que facilita un afrontamiento más adaptativo del estrés. Estos procesos inciden directamente en la satisfacción vital, en la percepción de la calidad de vida, en la medida en que las experiencias emocionales contribuyen a definir si una situación es vivenciada como saludable o patológica, el bienestar laboral, rendimiento académico, entre otros. Sin embargo, influye negativamente con la psicopatología y el burnout (García Morales, 2022). Por esta razón, la Inteligencia Emocional aumenta el potencial o el rendimiento en lo escolar, en la motivación, las relaciones, la solución de conflictos, entre otros (Lugo, 2019).

En las escuelas, se busca brindar habilidades emocionales a los estudiantes, para así generar oportunidades de aprender sobre los estados emocionales, su identificación, interpretación y control emocional. Este apoyo emocional se proporciona a través de asesoramientos y orientaciones específicas, las cuales son creadas para que estos individuos puedan solucionar conflictos y gestionar correctamente el estrés (Andrés y Nolasco, s/f). Es así, como los adolescentes con un alto grado de Inteligencia Emocional, presentan un mayor desarrollo en su nivel académico, mayor motivación y compromiso, un correcto manejo ante el estrés (Alcívar y Guijarro, 2024).

2.3. Componentes del constructo

Fernández Berrocal (2023) describe las cuatro habilidades o dimensiones producidas por los autores referentes de la Inteligencia Emocional, Mayer y Salovey. Cabe destacar que estas dimensiones se desarrollan en función de un modelo jerárquico de habilidades que se elabora desde habilidades básicas hasta llegar a las habilidades complejas, siendo las primeras necesarias para alcanzar un procesamiento superior de ellas. Las dimensiones son:

- *Percepción, valoración y expresión de la emoción:* hace alusión a la identificación y expresión adecuada de las emociones y/o sentimientos de uno mismo, como también las de los demás, mediante señales conductuales, fisiológicas y cognitivas. La expresión de las emociones dependen del contexto particular en el cual se encuentra la persona.
- *La emoción como facilitadora del pensamiento:* Se percibe a la emoción como un papel importante a la hora de tomar decisiones, resolución de conflictos,

cambio de perspectiva, entre otros. Además, permite una conexión emocional entre las personas al distinguir su estado emocional. Los autores Mayer y Salovey (1993), destacan el uso de las emociones para facilitar la actividad cognitiva.

- *Comprensión y análisis de las emociones*: Es aquella capacidad de etiquetar, entender las diferentes emociones, sus relaciones, sus transiciones y consecuencias. Incluye la capacidad para predecir la emoción futura implicadas en determinada circunstancia o contexto. Por otro lado, Mayer y Salovey (1993), incluyen la interpretación de las emociones y sentimientos.
- *Regulación de las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual*: Es la rama con mayor complejidad, consiste en la aceptación de los estados emocionales positivos y negativos, comprendiendo y regulando dichas emociones propias o de otras personas, para así accionar correctamente, de forma reflexiva y estratégica. Presenta además, el manejo adaptativo de las emociones para afrontar situaciones interpersonales y sociales. Por último, Mayer y Salovey (1993), describen en esta dimensión, la capacidad de crecimiento personal y emocional que se desarrolla debido a la habilidad de percibir dichas emociones.

CAPÍTULO 3:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ATENCIÓN PLENA

3.1. Vinculación entre Inteligencia Emocional y Atención Plena

Según Ruiz Ballesteros (2017) ambas variables se encuentran unidas, debido a su finalidad, la cual consiste en brindarle al ser humano un autoconocimiento, información sobre el mundo externo y por último, desarrollar la propia felicidad o paz interior, mediante la regulación de las emociones. Se destaca que la Atención Plena y la Inteligencia Emocional generan un incremento de bienestar con la vida y una disminución de malestar personal. Por esta razón, los resultados de las dos actividades proporcionan efectos significativos en diferentes ámbitos, como en la educación y en psicoterapia. Desde esta perspectiva, ambos enfoques destacan la relevancia del trabajo personal como condición necesaria para reducir determinadas conductas, así como la importancia de interactuar de manera consciente con el entorno, reconociendo tanto sus aspectos favorables como desfavorables. En este sentido, puede sostenerse que la Atención Plena y la Inteligencia Emocional comparten un proceso similar de afrontamiento de la realidad. Inicialmente, implican el reconocimiento y la toma de conciencia de la experiencia presente, posteriormente, la identificación de la necesidad de cambio frente a aquello que resulta disfuncional, y finalmente, el ajuste del comportamiento con el propósito de alcanzar resultados más adaptativos. Asimismo, ambos enfoques promueven una actitud de aceptación acompañada de transformación, sin recurrir a valoraciones negativas.

En el estudio realizado por Galván Soto et al., (2024) se expusieron ciertos resultados que evidenciaron la presencia de correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre la Atención Plena y la Inteligencia Emocional, lo que indica que un mayor nivel de práctica de Atención Plena se asocia con un incremento en las competencias propias de la Inteligencia Emocional. Por lo que, los participantes con niveles más elevados de Atención Plena presentan mayores capacidades de regulación emocional, una mayor conciencia de sus estados afectivos, mejores recursos para el afrontamiento de dificultades y relaciones interpersonales más satisfactorias.

Andrés y Nolasco, (s/f) realizan una investigación sobre la posible correlación de las variables de Atención Plena e Inteligencia Emocional. Concluyen que ambos conceptos están interconectados, debido a que mantienen una relación significativa entre sí y pueden influirse mutuamente. De este modo, se evidencia como la práctica de este tipo de meditación puede

reforzar las habilidades de la Inteligencia Emocional, y por otro lado, el desarrollo de esta puede generar la implementación de Atención Plena en la vida cotidiana de las personas. Además, dichos autores, mencionan como la identificación, comprensión y regulación de las emociones, características propias de la Inteligencia Emocional, brinda fundamentos para el abordaje de la Atención Plena. En otras palabras, las personas que toman conciencia de sus emociones y pueden manejarlas de manera adecuada, logran posicionarse en el momento presente y reaccionar de manera adaptativa ante diferentes situaciones, siendo conscientes de la interrelación entre la emoción, pensamiento y comportamiento, para llegar a la toma de decisión. No obstante, la práctica de Atención Plena permite no emitir juicios de sus pensamientos, emociones o sensaciones, lo que genera en las personas una actitud de aceptación y apertura emocional. Esta capacidad de autoobservación, equilibrio y autocontrol emocional, se fortalece a medida que la persona realiza esta meditación, provocando a su vez, un crecimiento de la Inteligencia Emocional y en las relaciones interpersonales.

Diversos componentes de Atención Plena facilitan la actividad de Inteligencia Emocional, al percibir con detalles las propias emociones y las de los demás, como también, el control o regulación de estas (Wang & Kong, 2013, citado en Pimentel Bernal, 2020). Por otro lado, los resultados de una investigación que utilizó un programa específico de Inteligencia Emocional dentro de una población infantil, expusieron un valor significativo en las relaciones interpersonales, autoestima, inteligencia emocional y autocontrol de impulsos (Rodríguez, 2018, citado en Lagrotta Lavergne et al., 2023). Sin embargo, en la investigación de Lagrotta Lavergne et al., (2023) que consistió en la aplicación de un programa SEA de habilidades socioemocionales y de Atención Plena en jóvenes con TDAH, no se presentaron resultados estadísticamente significativos que fueran influyentes en la Inteligencia Emocional.

Siguiendo con la idea anterior, Teal et al., (2018) citado en Andrés y Nolasco, (s/f), expone en su investigación realizada a 294 jóvenes de 13 y 17 años, que la capacidad de manejar las emociones, tanto negativas como positivas, se encuentra asociada con la atención y percepción consciente de los propios pensamientos. Por otro lado, Molbassynova et al., (2026) concluye en su investigación que las personas que realizan Atención Plena presentan una mayor habilidad para analizar y procesar la información, como así en la empatía, control y conciencia emocional, siendo esta notorio en el pensamiento crítico e Inteligencia Emocional. Además expone dicha correlación para que sean parte de los programas educativos.

Cabe destacar, la existencia de un Programa de Inteligencia Emocional Plena, cuyo propósito es el desarrollo y crecimiento de la inteligencia emocional a través de la implementación de Atención Plena, es decir, vivenciando experiencias emocionales en el

momento presente e incluyendo aceptación, curiosidad y ausencia de juicio, en sus pensamiento, sensaciones y emociones. Este programa integra la Inteligencia Emocional, como también, la Atención Plena (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012, citado en Ramos Diaz y Salcido Cibrián, 2017). Los autores Ramos Diaz y Salcido Cibrián (2017), mencionan como la práctica de la meditación de Atención Plena, en sus dos modalidades, informal y formal, facilita el afrontamiento de situaciones emocionales. Desde este enfoque, se visualiza la relación entre la regulación emocional y la experiencia interna o Atención Plena.

Moscoso (2019) menciona la importancia de investigar la relación entre la Inteligencia Emocional y la actividad de Atención Plena. El mismo autor plantea tres mecanismos de acción importantes en la práctica de Atención Plena que producen una estimulación en la Inteligencia Emocional. A su vez, estos mecanismos reducen el estrés emocional y aumentan el bienestar personal (Moscoso, 2019).

- *Control y Sostenibilidad de la atención:* La actividad de Atención Plena promueve la focalización de la atención en la respiración, tomando noción de las diferentes distracciones o estímulos. La persona que realiza esta meditación es capaz de reconocer la presencia de emociones placenteras o displacenteras en el momento presente, logrando una postura de ecuanimidad, reposicionando la atención al presente. Por esta razón, la frecuencia de dicha práctica facilita el mantenimiento y control de la atención hacia un objeto o estímulo en particular. Por otro lado, incluye a la Inteligencia Emocional en cuanto a la percepción e identificación de las emociones (Jha, Krompinger & Baime, 2007, citado en Moscoso, 2019)
- *Distanciamiento cognitivo o Decentering:* En la práctica de Atención Plena este proceso se entiende como tomar distancia cognitivamente. Consiste en percibir, observar y reconocer las emociones y conductas, sin detenerse en los pensamientos excesivos que contraen las emociones negativas, es decir, regulando adaptativamente las emociones (Fresco et al., 2007, citado en Moscoso, 2019)
- *Revaloración cognitiva de las emociones o mindful reappraisal:* Se lo considera un estado metacognitivo. Se modifica y evoluciona la posición observadora de

las emociones en el momento presente. Predomina un nuevo estado, la aceptación. Por otra parte, en relación a la Inteligencia Emocional, se adquieren diversas habilidades que permiten una adecuada regulación o equilibrio emocional (Garland et al., 2015, citado en Moscoso, 2019).

Por consiguiente, Vintimilla Dávalos (2025) da a conocer los resultados de su investigación, la cual concluye en la relación significativa de estas variables, debido a la evidencia encontrada sobre el crecimiento de la regulación emocional generada por la meditación, fundamentalmente la Atención Plena, lo que lleva a un bienestar psicológico en las personas que lo realizan. Además, se visualiza una evolución a nivel neurobiológico, ya que se elaboran nuevas conexiones en diferentes áreas cerebrales, como también, la disminución de reactividad en algunas zonas, como en la amígdala. Se destaca la importancia de incluir dicha meditación en diversos contextos, como laborales, clínicos preventivos o terapéuticos, educativos, entre otros.

En este sentido, la presente investigación adquiere relevancia debido a la necesidad de profundizar en el estudio de las cualidades específicamente asociadas a la Atención Plena y su relación con la Inteligencia Emocional, considerando que la evidencia científica disponible aún resulta insuficiente para establecer con claridad cuáles son los indicadores que favorecen a la Atención Plena y cómo estos se vinculan con un adecuado desarrollo de la Inteligencia Emocional. Asimismo, se advierte un escaso abordaje de esta temática en la población de adultos jóvenes, dado que la mayoría de las investigaciones previas se han centrado predominantemente en etapas de infancia y adolescencia. De manera que, el estudio busca contribuir al enriquecimiento teórico y empírico de ambas variables, aportando evidencia en una población aún poco explorada.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL:

Evaluar la posible relación entre indicadores de Atención Plena e Inteligencia Emocional en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.

3.1.1. Objetivos Específicos:

- Medir las dimensiones de Atención Plena en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.
- Evaluar los indicadores de Inteligencia Emocional, en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.
- Analizar la relación existente entre los indicadores de Atención Plena y las dimensiones de Inteligencia Emocional en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.
- Comparar las variables de Atención Plena y las dimensiones de Inteligencia Emocional en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.

3.1.2. Hipótesis de trabajo:

- Las personas que realizan Atención Plena presentarán mayores niveles en las dimensiones seleccionadas de dicha meditación y en ciertos indicadores de Inteligencia Emocional, estableciendo una relación consistente y adaptativa entre ambas variables, en comparación con aquellas que no practican.

4. MÉTODO

4.1. Diseño del estudio

Se realizó una investigación de tipo cuantitativa, no experimental, de alcance correlacional en un estudio comparativo, transversal. Debido a que, el propósito de dicho estudio fue conocer la posible comparación entre los indicadores de Atención Plena y las dimensiones de la Inteligencia Emocional, midiendo el grado de prevalencia de cada variable en su respectivo grupo de participantes, sin poseer una manipulación deliberada de estas. No obstante, los datos fueron recolectados en un único momento, ya que luego se analizaron los efectos implicados en ambos grupos, en términos correlacionales. Finalmente, los resultados fueron expuestos a través de valores numéricos y un análisis estadístico (Hernández Sampieri, 2023).

4.2. Participantes

La muestra consistió en una muestra no probabilística, dado que la selección de los participantes fue en base a los criterios de inclusión y exclusión específicos preestablecidos y a su vez, pertenecieron a una población determinada. En este tipo de muestreo, no se intervino al azar, sino que la elección se realizó a partir de las decisiones por parte del investigador (Hernández Sampieri, 2023).

La investigación estuvo constituida por dos grupos de personas adultas jóvenes, entre los 30 a 40 años, ya que según Papalia (2021), plantea que durante esta etapa se produce un cambio neurocognitivo y se logra un pensamiento más reflexivo, flexible y adaptativo, pudiendo resolver los problemas de manera consciente, responsable e integrando las experiencias pasadas o inclusive estímulos internos y externos. No obstante, en la adultez temprana, se toma noción de las diferentes miradas a un problema o situación, generando así una mayor integración de la información, autonomía e independencia. Por otro lado, se destaca el compromiso, en las relaciones interpersonales y en tareas importantes, tanto laborales, personales y/o sociales. Siguiendo con los criterios de inclusión, los participantes debieron ser provenientes de Mendoza, sin discriminación del sexo y de estudios académicos. Cabe destacar que el tamaño total de la muestra fue de 30 personas. Cada grupo contó con un número proporcional y similar de participantes, es decir, 15 personas adultas en cada grupo.

A continuación, en la tabla 1 se presenta el grupo etario de todos los participantes de la muestra, con un mínimo de 30, un máximo de 39 y la media de 33,37.

Tabla 1

Tabla de frecuencias de la variable edad

	Frecuencia	Porcentaje
30 años	6	20,0
31 años	3	10,0
32 años	5	16,7
33 años	4	13,3
34 años	2	6,7
35 años	4	13,3
36 años	1	3,3
37 años	1	3,3
38 años	1	3,3
39 años	3	10,0
Total	30	100,0

En cuanto a la variable sexo, en la tabla 2 se observa que el 66,7 % de los sujetos son del sexo femenino, mientras que el 33,3 % es del sexo masculino.

Tabla 2

Frecuencia y porcentaje de la variable sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	20	66,7
Masculino	10	33,3
Total	30	100,0

La primera agrupación, denominada A, tuvo como criterio de inclusión la práctica activa y continua de Atención Plena. Esta es entendida como la ejecución regular y sostenida de actividades de Atención Plena, tales como meditaciones de diferentes tipos, atención plena en la vida cotidiana o participación en programas específicos de Atención Plena. Dicho requisito incluyó a practicantes que tuvieran un periodo mínimo de 1 año de experiencia, ya que por un lado, los estudios de neuroimagen revelan que la meditación genera cambios estructurales en algunas áreas del cerebro asociadas a la memoria, emociones y la ansiedad (Herguedas, 2018). Por otro lado, la experiencia prolongada de la meditación produce cambios en los rasgos de las personas, manifestados sostenidamente en la manera de ser y de reaccionar, es decir, que se generan cambios en diferentes rasgos de la personalidad de estas (Puigfel y Sánchez, 2018). No obstante, los criterios de exclusión tuvieron lugar en sujetos que no mantuvieron una práctica regular o actual de Atención Plena, individuos por fuera del rango etario seleccionado, participantes que no residan en Mendoza y personas que tuvieran inconsistencias en sus cuestionarios.

Por otro lado, el segundo grupo, denominado B, debió cumplir con un criterio específico de inclusión. Las personas incluidas en este grupo no debieron realizar Atención Plena ni adquirir el ejercicio de ningún tipo de meditación, como la respiración profunda, yoga o relajación muscular, de manera regular o espontánea, establecido en un programa o

realizado en actividades de la vida cotidiana, en sus diferentes modalidades. Los criterios de exclusión fueron en base a personas que solo hacían una clase de meditación, actividad que incluyera Atención Plena o inclusive si lo realizaban anteriormente, sujetos que no residan en Mendoza, participantes por fuera del rango etario seleccionado y personas con inconsistencias en sus respuestas.

A continuación en la tabla 3 se exponen las frecuencias y porcentajes de la variable Sociodemográfica Sexo, diferenciando a los dos grupos de participantes.

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de la variable Sociodemográfica Sexo según cada grupo de participantes

¿Actualmente usted realiza meditación?		Sexo		Total
Realiza Meditación		Femenino	Masculino	
	Frecuencia	11	4	15
	Porcentaje	36,7%	13,3%	50,0%
No realiza Meditación	Frecuencia	9	6	15
	Porcentaje	30,0%	20,0%	50,0%
Total	Frecuencia	20	10	30
	Porcentaje	66,7%	33,3%	100,0%

Posteriormente, en la tabla 4 se colocan las medias de la variable Sociodemográfica Edad en base a los dos grupos de participantes.

Tabla 4

Medias y Desviación Típica de la variable Sociodemográfica Edad según cada grupo de participantes

¿Actualmente usted realiza meditación?		Edad
Realiza Meditación	Estadístico	
	Media	33,67
	Desviación Típica	3,086
No realiza Meditación	Estadístico	
	Media	33,07
	Desviación Típica	2,764

Siguiendo con la tabla 5, en la cual se destacan las diferentes opciones de educación en cada uno de los grupos.

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje de la variable Sociodemográfica Nivel Educativo según cada grupo de participantes

¿Actualmente usted realiza esta actividad?		Total	
Nivel Educativo		Realiza Meditación	No realiza Meditación
Universitario Completo	Frecuencia	8	8
	Porcentaje	26,7%	26,7%
Estudiante Universitario	Frecuencia	3	2
	Porcentaje	10,0%	6,7%
Universitario Incompleto	Frecuencia	0	1
	Porcentaje	0,0%	3,3%

Secundario Completo	Frecuencia	1	3	
	Porcentaje	3,3%	10,0%	
Secundario Incompleto	Frecuencia	1	1	
	Porcentaje	3,3%	3,3%	
Terciario	Frecuencia	2	0	
	Porcentaje	6,7%	0,0%	
Total	Frecuencia	15	15	30
	Porcentaje	50,0%	50%	100,0%

Finalmente, en la tabla 6 se destacan las diferentes ocupaciones de los participantes en función de su grupo de participantes.

Tabla 6

Frecuencia y porcentaje de la Variable Sociodemográfica Ocupación según cada grupo de participantes

		¿Actualmente usted realiza esta actividad?		Total
Ocupación		Realiza	No realiza	
		Meditación	Meditación	
Profesional Universitario	Frecuencia	7	7	
	Porcentaje	23,3%	23,3%	
Técnico, Administrativo, Empresario	Frecuencia	1	2	
	Porcentaje	3,3%	6,7%	
Empleado de Comercio y Ventas	Frecuencia	2	2	
	Porcentaje	6,7%	6,7%	
Trabajador de Servicios	Frecuencia	2	3	
	Porcentaje	6,7%	10,0%	
Estudiante	Frecuencia	3	1	
	Porcentaje	10,0 %	3,3%	

	Frecuencia	15	15	30
Total	Porcentaje	50,0%	50%	100,0%

Cabe destacar, que la presente investigación eliminó 5 casos de la muestra total, debido a que no se lograron cumplir en su totalidad con los criterios de inclusión y exclusión. Estos mismos se basaron en las inconsistencias de sus respuestas, ejecución de actividades que requerían Atención Plena, encontrarse en otra etapa vital, entre otros.

A continuación, en la tabla 7 se presenta la variable de antigüedad de Atención Plena.

Tabla 7

Frecuencia y porcentaje de la variable años de antigüedad de experiencia en Atención Plena

	Frecuencia	Porcentaje
No realizo	15	50,0
De 1 a 3 años	8	26,7
De 4 a 5 años	2	6,7
6 o más años	5	16,7
Total	30	100,0

En cuanto al tipo de meditación que realizan los participantes, en la tabla 8 se presenta la correspondiente clasificación de la misma, teniendo en cuenta que la aplicación de Atención Plena se elabora en cada una de ellas. No obstante, dicha meditación corresponde a Meditación de Monitoreo Abierto.

Tabla 8*Frecuencia y porcentaje de la variable tipo de meditación*

	Frecuencia	Porcentaje
No realizo	15	50,0
Meditación Focalizada	3	10,0
Meditación de Monitoreo Abierto	3	10,0
Meditación con movimiento	4	13,3
2 o más actividades meditativas	5	16,7
Total	30	100,0

4.3. Instrumentos

- **Cuestionario Ad Hoc:** Diseñado para la recolección de datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel educativo, lugar de residencia y ocupación) y división de los participantes, siguiendo los criterios de inclusión para cada grupo, tales como: si realiza actualmente Atención Plena o algún tipo de meditación específica, el tipo de práctica, frecuencia semanal y tiempo establecido, modalidad, antigüedad de la actividad y práctica informal y/o formal. El cuestionario estuvo integrado por 12 ítems semi-estructurados. El formulario se encuentra en el apartado de Anexo.
- **Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFQM)** (Correa et al., 2023).

Para la evaluación de las dimensiones de Atención Plena, se utilizó el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFQM). Se ejecutó a ambos grupos

de participantes para evaluar los índices de Atención Plena como rasgo disposicional continuo, es decir, como una tendencia relativamente estable de los individuos a mantener una actitud de Atención Plena hacia las experiencias internas y externas del momento presente. Dicha técnica consta de 39 ítems y engloba cinco dimensiones de rasgos: Observar, Describir, Actuar con consciencia, No juzgar la experiencia interna o Ausencia de juicio y No reaccionar ante la experiencia interna (Bear et al., 2006).

Los autores definen a las facetas anteriormente mencionadas (Baer et al., 2008, citado en Quintana Santana, 2016):

- Observar: Refiere al área perceptiva de los estímulos, tales como, pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Es aquella habilidad para percibir, reconocer y sentir los estímulos internos y/o externos. Los ítems que conforman la dimensión son: 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36.
- Describir: Consiste en etiquetar o nombrar con palabras aquello que se percibe y se vivencia. Implica expresar el contenido atencional percibido, pueden ser emociones, sentimientos, estados de ánimo o estímulos sensoriales o sensitivos. Hay una elaboración cognitiva. Los ítems que conforman la dimensión son: 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32, 37.
- Actuar con consciencia: Hace alusión a realizar actos con atención y noción de lo que se está haciendo, concentrado en la actividad o aspectos concretos de esta. Diferente a realizar actos de manera automática. Los ítems que conforman la dimensión son: 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38.
- No reactividad de la experiencia interna: Consiste en no actuar o reaccionar a los estímulos, se toma distancia del foco atencional, para así dar una respuesta más efectiva o valorada posteriormente, ya que no se justifica ni se niega la realidad (Gunaratana, 2002, citado en Quintana Santana, 2016). Los ítems que conforman la dimensión son: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33.
- Ausencia de juicio de la experiencia interna: Refiere a percibir objetivamente o tener noción a los pensamientos, sensaciones o emociones, sin negarlos, identificarlos ni rechazarlos. Se observan y se toma distancia. Los ítems que conforman la dimensión son: 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39.

El cuestionario FFMQ permite medir sistemáticamente los niveles de Atención Plena en los individuos que practican frecuentemente Atención Plena como también en aquellas

personas que no tengan experiencia. Por lo tanto, los resultados permitieron comprender la percepción, experiencia y regulación del presente en los sujetos, mediante una escala de tipo Likert de 1 a 5, donde uno refiere a “Nunca o pocas veces verdadero” y 5 significa “Muy a menudo verdadero”. Cabe destacar que algunos ítems del cuestionario son puntuados de manera inversa, por lo que 1 pasa a presentar 5. Estos son: 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38, 39. El puntaje total se obtiene mediante la suma de las respuestas de los ítems, considerando la recodificación de aquellos formulados de manera inversa. Mientras más alto es el puntaje, mayor es el estado de Atención Plena. Siendo así, el valor más alto del cuestionario de 195 y el mínimo de 39 (Bear et al., 2006). No obstante, no se utilizó una puntuación total, dado que se priorizó el análisis diferenciado de cada una de las facetas.

- **Test de Inteligencia Emocional Autopercibida (TMMS-24)** (Mayer-Salovey, 1995).

Se usó su versión reducida y adaptada al español TMMS-24 (Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal, 2005). Se destaca su validación en estudiantes universitarios de Argentina (González et al, 2021), con una consistencia interna adecuada de $\omega = .90$ en sus tres subescalas.

El TMMS-24 es un cuestionario autoadministrado que mide el conocimiento que cada persona posee acerca de sus propios estados emocionales. En él se brinda una respuesta personal sobre la reflexión de diversas vivencias emocionales. La Inteligencia Emocional Autopercibida incluye tres dimensiones: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional (Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal, 2005).

Los mismos autores Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal (2005) describen dichas dimensiones:

- Atención emocional: Refiere al grado en que la persona puede identificar, reconocer y lograr una atención adecuada a sus propias emociones, sensaciones fisiológicas y cognitivas. Es decir, es la percepción y expresión de las emociones
- Claridad emocional: Se entiende como el grado de comprensión de los estados emocionales. Aquí se discriminan y etiquetan las emociones
- Reparación emocional: Hace alusión al grado en que las personas regulan sus estados emocionales, tanto adaptativos como desadaptativos. Permite visualizar el modo de afrontamiento de la persona

El instrumento TMMS-24 está compuesto por 24 ítems con ocho reactivos por cada subescala distribuidos en una escala de tipo Likert de 1 a 5, donde la persona debió responder indicando su grado de acuerdo o desacuerdo. El número 1 representa “Nada de acuerdo” y el 5 “Totalmente de acuerdo” (Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal, 2005).

4.4. Procedimiento

Se comenzó buscando de forma online, personas adultas de 30 a 40 años de edad que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión para la selección de participantes de ambos grupos. Se brindó información sobre Atención Plena a través de la herramienta de Google Forms, para así lograr una adecuada distribución de participantes. Posteriormente, se les comunicó mediante esa herramienta, sobre los objetivos y finalidad de la investigación, incluyendo las etapas e instrumentos a realizar y posibilidad de ser parte de la misma. Las personas que desearon formar parte de la presente investigación, debieron aceptar el Consentimiento Informado. Este consistió en explicar que los datos recolectados no serán difundidos, es decir, que los datos de cada uno de los participantes quedarán resguardados y que solo serán utilizados con fines académicos. Se aseguró que los participantes comprendieran que su colaboración en la investigación es voluntaria y que podrán retirarse o abandonar cuando lo deseen. Una vez que dichas instancias éticas y formales fueron completadas, se comenzó con la administración de los cuestionarios, ya que la herramienta está configurada para que, una vez aceptado el consentimiento, se desplieguen automáticamente los instrumentos adaptados a un formato digital.

Por consiguiente, quienes participaron en la investigación, debieron completar un formulario Ad Hoc, siendo este necesario para la división y formación de ambos grupos. Para finalizar, los participantes respondieron dos formularios de escala likert, correspondientes a los instrumentos seleccionados para medir las variables a estudiar.

Los resultados del formulario fueron almacenados de manera automática en una base de datos propia de la herramienta utilizada. Por último, una vez estadísticamente analizados los datos, se realizó una devolución escrita a los participantes sobre los resultados de la investigación.

4.5. Análisis de datos

El procesamiento y análisis de los datos se realizó utilizando el software estadístico IBM SPSS Statistics versión 31.0.2.0 (Statistical Package for the Social Sciences), el cual permitió organizar la información obtenida a partir de los instrumentos aplicados y realizar los análisis estadísticos correspondientes para dar respuesta a los objetivos de la investigación. De manera general, se llevó a cabo un análisis descriptivo, correlacional y comparativo con el propósito de examinar la posible relación entre los indicadores de Atención Plena e Inteligencia Emocional.

Para responder a los dos primeros objetivos específicos, se realizó un análisis descriptivo de cada una de las dimensiones evaluadas de ambas variables, es decir, de Atención Plena y de Inteligencia Emocional. Este procedimiento permitió describir el comportamiento de las variables en la muestra y visualizar el nivel de desarrollo de cada dimensión dentro de los grupos analizados. No obstante, en relación al segundo objetivo, las dimensiones de Inteligencia Emocional fueron evaluadas mediante la versión adaptada al español del instrumento TMMS-24, por lo que se realizó un proceso de recodificación de las puntuaciones con el fin de clasificarlas según los puntos de corte establecidos por dicho instrumento, considerando que estos puntos de corte difieren en función del sexo de los participantes. Esto permitió identificar los niveles correspondientes de las dimensiones.

Posteriormente, antes de realizar los análisis correspondientes al tercer y cuarto objetivo, se evaluó el supuesto de normalidad de las variables mediante la prueba de Shapiro-Wilk, recomendada para muestras pequeñas. En función de los resultados obtenidos, se optó por emplear pruebas no paramétricas, debido a que la distribución de los datos no cumplía completamente con los supuestos de normalidad requeridos por las pruebas paramétricas, como también por el tamaño reducido de la muestra. El objetivo de dicha elaboración fue mantener la homogeneidad metodológica. Por último, se resalta que no fue necesario asumir supuestos de homocedasticidad de varianzas, debido a que se elaboraron pruebas no paramétricas.

Por esta razón, en el tercer objetivo, se realizó un análisis de correlación de Spearman, el cual permite evaluar el grado de asociación entre variables continuas cuando no se cumple el supuesto de normalidad. En este procedimiento se incluyeron las cinco dimensiones de Atención Plena y las tres dimensiones de Inteligencia Emocional, con el fin de identificar la

relación existente entre ambas variables y determinar qué dimensiones se asocian de manera significativa.

Finalmente, para responder al cuarto objetivo, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes, ya que esta prueba no paramétrica permite comparar dos grupos independientes cuando las variables analizadas son continuas y no cumplen completamente el supuesto de normalidad. En este caso, la variable de agrupación correspondió a la práctica de Atención Plena (personas que practican activamente y personas que no practican), mientras que las variables dependientes fueron las dimensiones de Atención Plena e Inteligencia Emocional. Este análisis permitió identificar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en las dimensiones evaluadas.

5. RESULTADOS

En el presente apartado se exponen los resultados obtenidos a partir del proceso de análisis de datos. No obstante, antes de codificar y elaborar cada uno de los objetivos se realizó una selección de casos, debido a que 5 de las muestras no cumplían con los criterios de inclusión y exclusión preestablecidos, por lo que debieron ser eliminados. Por esta razón, la muestra total fue de 30 adultos jóvenes.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en función de los objetivos específicos de la investigación. En primer lugar, se exponen los análisis descriptivos de las variables de Atención Plena e Inteligencia Emocional según los grupos de participantes. En segundo lugar, se analizan las relaciones entre dichas variables mediante correlaciones. Finalmente, se presentan las comparaciones entre los grupos en las dimensiones evaluadas.

- **Primer Objetivo Específico:** Medir las dimensiones de Atención Plena en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.

Para cumplir con este objetivo, se consideraron las cinco dimensiones propuestas por el instrumento FFMQ, el cual consta de 39 ítems. La puntuación de cada dimensión se obtuvo mediante la suma de los ítems correspondientes, manteniendo un nivel de medición continuo, dado que el instrumento evalúa la Atención Plena como un rasgo disposicional. Una vez, puntuadas las dimensiones, se elaboró un análisis descriptivo general, para obtener: la media, la desviación estándar, el máximo y el mínimo, de las dimensiones. Este procedimiento que se expone en la tabla 9 permitió visualizar el comportamiento o prevalencia de las dimensiones en su totalidad.

Tabla 9*Estadísticos descriptivos de las cinco dimensiones de Atención Plena***Estadísticos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
Dimensión Observar	30	11	40	29,73	7,683
Dimensión Describir	30	10	40	30,40	7,015
Dimensión Actuar con conciencia	30	13	35	26,00	4,941
Dimensión No reactividad	30	11	31	22,67	5,261
Dimensión Ausencia de juicio	30	13	40	28,73	7,501
Total	30				

Nota: Los puntajes de las cinco dimensiones expuestas, poseen un nivel continuo, es decir, que el instrumento aplicado (FFQM) no presenta un punto de corte numérico o de categórico.

La media más alta corresponde a la dimensión Describir (M= 30,40) (DE= 7,015), la cual refiere a la identificación y expresión del contenido atencional percibido, en segundo lugar, la dimensión Observar (M= 29,73) (DE= 7,683), esta consiste en percibir, reconocer y sentir los estímulos internos y externos. Luego, se encuentra la dimensión Ausencia de juicio (M=28,73) (DE= 7,501), entendida como la habilidad de aceptar indiscriminadamente las sensaciones, emociones y pensamientos, posteriormente la dimensión Actuar con conciencia

(M= 26,00) (DE= 4,941), la cual refiere a la lucidez y concentración de las acciones. Y en último lugar, la dimensión No reactividad posee una media inferior (M= 22,67) (DE= 5,261), siendo esta la capacidad de reacción consciente y adaptada.

Posteriormente, para finalizar con el primer objetivo, en la tabla 10 se realizó un análisis descriptivo por grupo, por lo que se dividió la muestra, la cual refiere a personas que realizan activamente Atención Plena, y por otro lado, personas que no realizan Atención Plena, para medir las medias en cada grupo de participantes en función de las dimensiones, con el fin de describir las diferencias en los niveles observados entre ambos grupos.

Tabla 10

Estadístico descriptivo por grupo de la media de las dimensiones de Atención Plena

	¿Actualmente usted realiza esta actividad?	Dimensión Observar	Dimensión Describir	Dimensión Actuar con conciencia	Dimensión No reactividad	Dimensión Ausencia de juicio
Realiza Meditación	Media	33,93	33,93	26,93	24,67	30,27
	DE	5,035	4,350	4,652	5,122	7,411
	N	15	15	15	15	15
No realiza meditación	Media	25,53	26,87	25,07	20,67	27,20
	DE	7,689	7,501	5,203	4,746	7,523
	N	15	15	15	15	15
Total	Media	29,73	30,40	26,00	22,67	28,73
	DE	7,683	7,015	4,941	5,261	7,501
	N	30	30	30	30	30

Nota: En esta tabla se visualizan las medias de los grupos de participantes, en relación a las dimensiones de Atención Plena, en carácter descriptivo.

Los resultados evidenciaron medias más altas en el grupo que realiza activamente Atención Plena. Las dimensiones de Observar ($M=33,93$) ($DE=5,035$) y Describir ($M=33,93$) ($DE=4,350$), presentan la media más alta y similar, mientras que en tercer lugar lo obtiene la dimensión Ausencia de Juicio ($M=30,27$) ($DE=7,411$), seguido de la dimensión Actuar con conciencia ($M=26,93$) ($DE=4,652$). Por último, la dimensión No reactividad ($M=26,67$) ($DE=5,122$). En cambio, el grupo que no realiza Atención Plena, obtuvo puntajes menores. La dimensión Ausencia de juicio presenta una media alta ($M=27,20$) ($DE=7,523$), luego la dimensión Describir ($M=26,87$) ($DE=7,501$), dimensión Observar ($M=25,53$) ($DE=7,689$), dimensión Actuar con conciencia ($M=25,7$) ($DE=5,203$) y finalmente, la dimensión No reactividad ($M=20,67$) ($DE=4,746$).

- **Segundo Objetivo Específico:** Evaluar los indicadores de Inteligencia Emocional, en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.

Para evaluar los indicadores de Inteligencia Emocional, se calcularon los porcentajes de las tres dimensiones correspondientes al instrumento TMMS-24. Dichas dimensiones debieron ser recodificadas en relación al sexo de los participantes, en una escala ordinal de tres categorías (Bajo, Adecuado, Alto Excesivo o Alto Excelente). Posteriormente, estas dimensiones recodificadas fueron unificadas en sólo tres dimensiones generales. Para así, medir las frecuencias de las dimensiones, en relación a las categorías. En la tabla 11 se desarrolla el procedimiento que permitió estimar la prevalencia de la muestra total en cada una de las categorías.

Tabla 11*Frecuencia y porcentajes de las dimensiones de Inteligencia Emocional*

Dimensiones	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Atención Emocional	Bajo	4	13,3
	Adecuado	19	63,3
	Alto Excesivo	7	23,3
	Total	30	100,0
Claridad Emocional	Bajo	5	16,7
	Adecuado	21	70,0
	Alto Excelente	4	13,3
	Total	30	100,0
Regulación Emocional	Bajo	6	20,0
	Adecuado	19	63,3
	Alto Excelente	5	16,7

Total	30	100,0
-------	----	-------

Nota: En esta tabla se visualiza la clasificación general de las categorías correspondientes a las dimensiones de Inteligencia Emocional.

Los resultados generales visualizaron que la dimensión de Atención Emocional, la cual refiere a la capacidad de percibir, identificar y expresar las emociones, sensaciones y pensamientos, presenta un 63,3% de los participantes correspondiente a la categoría Adecuado, seguido de la categoría Alto Excesivo con un 23,3% y la categoría con menor cantidad de participantes es Bajo con 13,3%. En cuanto a la dimensión Claridad Emocional, que consiste en la comprensión de las emociones, posee una mayor cantidad de participantes en la categoría Adecuado con un 70,0%, siendo la más alta de todas las dimensiones, luego se encuentra Bajo con un 16,7% y Alto Excelente con un 13,3%. Por último, la dimensión Regulación Emocional, la cual trata del autocontrol y mantenimiento emocional, se observa un 63,3% en la categoría Adecuado, un 20,0% en Bajo y un 16,7% en Alto Excelente.

Como segundo paso, se realizó un análisis descriptivo de la distribución de frecuencias mediante tablas de contingencia, con objetivo de examinar la distribución de los niveles o categorías de Inteligencia Emocional. Esto permitió determinar diferencias o semejanzas entre los grupos de participantes. A continuación, en las tablas 12, 13, 14 se exponen cada una de las dimensiones de Inteligencia Emocional.

Tabla 12

Tabla cruzada con las categorías de la dimensión Atención Emocional de la variable Inteligencia Emocional entre los grupos de participantes

¿Actualmente usted realiza esta meditación?	Categorías			Total	
Realiza Meditación		Bajo	Adecuado	Alto Excesivo	
	Frecuencia	1	10	4	15
	Porcentaje	6,7%	66,7%	26,7%	100,0%
No realiza Meditación	Frecuencia	3	9	3	15
	Porcentaje	20,0%	60,0%	20,0%	100,0%

Nota: La distribución de frecuencias en las diferentes categorías corresponden a la dimensión Atención Emocional.

Los resultados de la tabla cruzada 12, correspondiente a la dimensión Atención Emocional, expusieron la frecuencia más alta en la categoría Adecuado con un 66,7% en aquellas personas que realizan activamente Atención Plena. En segundo lugar, dentro de este mismo grupo de participantes, está la categoría Alto excesivo con un 26,7% y luego, la categoría Bajo con un 6,7%. Mientras que, el grupo que no realiza Atención Plena, presenta el nivel más alto en Adecuado con un 60,0%, seguido de Bajo y Alto Excesivo con un 20,0%.

Tabla 13

Tabla cruzada con las categorías de la dimensión Claridad Emocional de la variable Inteligencia Emocional entre los grupos de participantes

¿Actualmente usted realiza esta meditación?		Categorías			Total
Realiza Meditación		Bajo	Adecuado	Alto Excelente	
	Frecuencia	1	13	1	15
	Porcentaje	6,7%	86,7%	6,7%	100,0%
No realiza Meditación	Frecuencia	4	8	3	15
	Porcentaje	26,7%	53,3%	20,0%	100,0%

Nota: La distribución de frecuencias en las diferentes categorías corresponden a la dimensión Claridad Emocional.

En cuanto a la tabla cruzada de la dimensión Claridad Emocional, se evidenció niveles de alta frecuencia en las personas que realizan activamente Atención Plena, siendo el 86,7% Adecuado, y un 6,7% en las categorías restantes. No obstante, las personas que no realizan Atención Plena presentaron un 53,3% en Adecuado, 26,7% en Bajo y 20,0% en Alto Excelente.

Tabla 14

Tabla cruzada con las categorías de la dimensión Regulación Emocional de la variable Inteligencia Emocional entre los grupos de participantes

¿Actualmente usted realiza esta meditación?	Categorías			Total	
	Bajo	Adecuado	Alto Excelente		
Realiza Meditación	Frecuencia	1	12	2	15
	Porcentaje	6,7%	80,0%	13,3%	100,0%
	Frecuencia	5	7	3	15
No realiza Meditación	Porcentaje	33,3%	46,7%	20,0%	100,0%

Nota: La distribución de frecuencias en las diferentes categorías corresponden a la dimensión Regulación Emocional.

Los resultados de la tabla cruzada de la dimensión Regulación Emocional, obtuvo niveles altos en las personas que realizan Atención Plena, siendo la categoría Adecuado la más relevante con un 80,0%, luego Alto Excelente con un 13,3% y Bajo con un 6,7%. Mientras que el grupo que no realiza Atención Plena, presenta un 46,7% en Adecuado, 33,3% en Bajo y un 20,0% en Alto Excelente.

-Tercer Objetivo Específico: Analizar la relación existente entre los indicadores de Atención Plena y las dimensiones de Inteligencia Emocional en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.

Con el objetivo de analizar la relación existente de los indicadores de Atención Plena y las dimensiones de Inteligencia Emocional entre los grupos, se realizó una evaluación de normalidad de las variables mediante la prueba de Shapiro Wilk, ya que la muestra de la presente investigación es pequeña. Los resultados visualizando que las variables no cumplían completamente con los supuestos de normalidad, por lo que se aplicó la correlación de Rho de Spearman, de acuerdo a la naturaleza de las variables y a los grupos de participantes.

Tabla 15

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para las dimensiones de las variables de Atención Plena e Inteligencia Emocional

Shapiro-Wilk	Estadístico	gl	Sig (p)
Dimensión Observar	0,932	30	0,056
Dimensión Describir	0,934	30	0,064
Dimensión Actuar con conciencia	0,959	30	0,300
Dimensión No reactividad	0,968	30	0,474
Dimensión Ausencia de juicio	0,948	30	0,147
Atención Emocional	0,964	30	0,394
Claridad Emocional	0,916	30	0,021
Regulación Emocional	0,955	30	0,231

Nota: Todas las dimensiones presentan un valor de $p > 0,05$, considerándose normal, sin embargo la dimensión Claridad Emocional presenta un valor $p < 0,05$. Por lo que no se asume la normalidad de las variables. Cabe señalar que, debido a la cantidad de correlaciones

Correlación de Rho Spearman entre las dimensiones de las variables y el grupo que realiza activamente Atención Plena

		D.O	D.D	D.ACC	D.NR	D.AJ	AE	CE	RE
Observar	Coeficiente de correlación	1,000	,130	,500	,492	,371	,081	,040	,633*
	Sig (p)	.	,643	,058	<,063	,173	,775	,888	,011
Describir	Coeficiente de correlación	,130	1,000	,020	,235	,361	,255	,517*	,-043
	Sig (p)	,643	.	,944	,400	,187	,360	,049	,878
Actuar con conciencia	Coeficiente de correlación	,500	,020	1,000	,628*	,823***	-313	-,073	,683**

	Sig (p)	,058	,944	.	,012	<,001	,256	,795	,005
No reactividad	Coeficiente de correlación	,492	,235	,628*	1,000	,646**	-,302	,038	,761***
	Sig (p)	,063	,400	,012	.	,009	,274	,893	<,001
Ausencia de juicio	Coeficiente de correlación	,371	,361	,823***	,646**	1,000	-,351	,159	,513
	Sig (p)	,173	,187	<,001	,009	.	,200	,571	,050
Atención Emocional	Coeficiente de correlación	,081	,255	-,313	-,302	-,351	1,000	,363	-,178
	Sig (p)	,775	,360	,256	,274	,200	.	,183	,526

Claridad Emocional	Coefficiente de correlación	,040	,517*	-,073	,038	,159	,363	1,000	-,068
	Sig (p)	,888	<,049	,795	,893	,571	,183	.	,809

Regulación Emocional	Coefficiente de correlación	,633*	-,043	,683**	,761** *	,513	-,178	-,068	1,000
	Sig (p)	,011	,878	,005	<,001	,050	,526	,809	.

Nota: Los encabezados refieren a las dimensiones de Atención Plena y de Inteligencia Emocional. Dimensión Observar (D.O), Dimensión Describir (D.D), Dimensión Actuar con conciencia (D.ACC), Dimensión No reactividad (D.NR), Dimensión Ausencia de juicio (D.AJ), Atención Emocional (AE), Claridad Emocional (CE) y Regulación Emocional (RE). La correlación corresponde al grupo que realiza activamente Atención Plena. Se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. * $p < ,05$ (bilateral); ** $p < ,01$ (bilateral); *** $p < ,001$ (bilateral).

Los resultados de la correlación Rho Spearman para el grupo que realiza activamente Atención Plena, evidenciaron una relación positiva significativa entre las dimensiones de Atención Plena, estas fueron: Actuar con conciencia se asocia con dos dimensiones, por un lado la dimensión No reactividad (Coeficiente de correlación= 0,628) ($p=0,12$), y por otro, con la dimensión Ausencia de juicio (Coeficiente de correlación= 0,823) ($p= <0,001$). Por último, la dimensión No reactividad se asoció significativamente con la dimensión Ausencia de juicio (Coeficiente de correlación= 0,646) ($p=0,009$).

No obstante, también se encontraron correlaciones significativas entre las dimensiones de Atención Plena e Inteligencia Emocional. La dimensión Observar se relaciona con dimensión de Regulación Emocional (Coeficiente de correlación= 0,633) ($p=0,011$), la dimensión Actuar con consciencia con Regulación Emocional (Coeficiente de correlación= 0,683) ($p=0,005$), la dimensión No reactividad con Regulación Emocional (Coeficiente de correlación= 0,761) ($p= <,001$) y la dimensión Describir con asoció con Claridad Emocional (Coeficiente de correlación= 0,517) ($p=0,049$).

Tabla 17

Correlación de Rho Spearman entre las dimensiones de las variables y el grupo no realiza Atención Plena

		D.O	D.D	D.AC	D.NR	D.AJ	AE	CE	RE
		C							
Observar	Coeficiente de correlación	1,000	,070	-,537*	,409	-,451	,704**	,247	,186
	Sig (p)	.	,803	,039	,130	,091	,003	,375	,508
Describir	Coeficiente de correlación	,070	1,000	,077	,749**	,556*	,302	,710**	-,001
	Sig (p)	,803	.	,785	,001	,031	,274	,003	,997

Actuar con conciencia	Coeficiente de correlación	-,537*	,077	1,000	-,011	,456	-,327	,084	-,050
	Sig (p)	,039	,785	.	,969	,088	,235	,766	,860
No reactividad	Coeficiente de correlación	,409	,749**	-,011	1,000	,281	,556*	,736**	,376
	Sig (p)	,130	,001	,969	.	,311	,031	,002	,167
Ausencia de juicio	Coeficiente de correlación	-,451	,556*	,456	,281	1,000	-,068	,373	,019
	Sig (p)	,091	,031	,088	,311	.	,810	,171	,946
Atención Emocional	Coeficiente de correlación	,704**	,302	-,327	,556*	-,068	1,000	,632*	,373
	Sig (p)	,003	,274	,235	,031	,810	.	,011	,171

Claridad Emocional	Coefficiente de correlación	,247	,710**	,084	,736**	,373	,632*	1,00	,199
	Sig (p)	,375	,003	,766	,002	,171	,011		,476
Regulación Emocional	Coefficiente de correlación	,186	-,001	-,050	,376	,019	,373	,199	1,000
	Sig (p)	,508	,997	,860	,167	,946	,171	,476	.

Nota: Los encabezados refieren a las dimensiones de Atención Plena y de Inteligencia Emocional. Dimensión Observar (D.O), Dimensión Describir (D.D), Dimensión Actuar con conciencia (D.ACC), Dimensión No reactividad (D.NR), Dimensión Ausencia de juicio (D.AJ), Atención Emocional (AE), Claridad Emocional (CE) y Regulación Emocional (RE). La correlación corresponde al grupo que no realiza Atención Plena. Se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. * $p < ,05$ (bilateral);. ** $p < ,01$ (bilateral); *** $p < ,001$ (bilateral).

Los resultados de la correlación Rho Spearman para el grupo que no realiza Atención Plena, evidenciaron relaciones positivas y negativas significativas entre las dimensiones de Atención Plena, estas son: la dimensión Observar se asocia negativamente con Actuar con conciencia (Coeficiente de correlación= $-,0537$) ($p=0,039$), luego la dimensión Describir se relaciona positivamente con dos dimensiones, por un lado la dimensión No reactividad (Coeficiente de correlación= $0,749$) ($p= 0,001$), y por otro lado, la dimensión Ausencia de juicio (Coeficiente de correlación= $0,556$) ($p= 0,031$).

Además, se visualiza relaciones significativas entre las dimensiones de Atención Plena e Inteligencia Emocional en dicho grupo. La dimensión Observar se asocia a Atención Emocional (Coeficiente de correlación= 0,704) ($p= 0,003$), la dimensión Describir con Claridad Emocional (Coeficiente de correlación= 0,710) ($p= 0,031$), la dimensión No reactividad se relaciona con dos dimensiones de Inteligencia Emocional, por un lado con Atención Emocional (Coeficiente de correlación= 0,556) ($p= 0,031$), y por otro lado, con Claridad Emocional (Coeficiente de correlación= 0,736) ($p= 0,002$). Por último, la Atención Emocional se relaciona con Claridad Emocional (Coeficiente de correlación= 0,632) ($p= 0,011$).

- **Cuarto Objetivo Específico:** Comparar las variables de Atención Plena y las dimensiones de Inteligencia Emocional en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.

Con el objetivo de comparar los indicadores o variables de Atención Plenas y las dimensiones de Inteligencia Emocional entre personas que realizan activamente Atención Plena y con aquellas que no realizan, se realizó un análisis inferencial mediante la prueba U de Mann-Whitney para pruebas independientes, dado que las variables no cumplieron con los supuestos de normalidad y los grupos comparados fueron independientes. El nivel de significación adoptado fue de 0,05.

Tabla 18

Comparación de las dimensiones de Atención Plena e Inteligencia Emocional entre los grupos de participantes

Dimensiones	Prueba Estadística	Sig. (p)
D. Observar	U de Mann-Whitney	0,002
D. Describir	U de Mann-Whitney	0,009
D. Actuar con conciencia	U de Mann-Whitney	0,359
D. No reactividad	U de Mann-Whitney	0,019
D. Ausencia de juicio	U de Mann-Whitney	0,261

Atención Emocional	U de Mann-Whitney	0,227
Claridad Emocional	U de Mann-Whitney	0,038
Regulación Emocional	U de Mann-Whitney	0,056

Nota: Nivel de significación $\alpha = 0,05$. Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

Dicha tabla presenta los resultados finales de la investigación. Se destaca una comparación significativa con las dimensiones Observar ($p= 0,002$), Describir ($p= 0,009$) , No reactividad ($p= 0,019$) y Claridad Emocional ($p= 0,038$) entre los grupos de participantes. Mientras que en las dimensiones Actuar con conciencia, Ausencia de juicio, Atención Emocional y Regulación Emocional, no se encontró una comparación significativa, lo que indicaría que dichas dimensiones son similares en los distintos grupos.

6. DISCUSIÓN

La presente investigación fue realizada con una muestra total de 30 personas provenientes de Mendoza, entre los 30 a 40 años de edad, sin discriminación del sexo, siendo 15 de ellos practicantes activos de la meditación Atención Plena, mientras que los otros 15 restantes, no realizaban ningún tipo de meditación. Cabe aclarar, que 20 de los participantes eran mujeres y 10 hombres.

Los resultados obtenidos en cuanto a la medición de las dimensiones de Atención Plena, en ambos grupos de participantes de Mendoza, presentaron una media alta y superior en las dimensiones correspondientes al grupo que realiza activamente Atención Plena. Este hallazgo resulta consistente con lo planteado por Galván Soto et al., (2024), ya que la ejercitación de esta meditación permite consecuencias positivas en relación a la adquisición de habilidades de afrontamiento y una mayor atención tanto a uno mismo como al entorno. Además se visualiza un incremento de compromiso y entendimiento sobre la realidad, los demás y la misma persona. Por lo que el individuo que realiza Atención Plena asume un rol de observador ante sus propias experiencias, desligándose de juicios y respuestas automáticas (Gil Montoya, 2020).

Las dimensiones Observar y Describir fueron las que presentaron niveles más altos de media, vinculándose con la meditación de Atención Plena, lo que es coherente con la idea de que se puede desarrollar una percepción y expresión más amplia de la realidad, teniendo conciencia del cuerpo, emociones, sentimientos, pensamientos, del momento presente, sea agradable o desagradable, intentando buscar un equilibrio interno, a partir de la atención y aceptación. Esto es corroborado por Hölzel (2011) y La Sociedad de Mindfulness y Salud (2019).

En el segundo objetivo, los resultados obtenidos de la variable Inteligencia Emocional, indican diferencias en las dimensiones según el grupo de participantes. En primer lugar, los individuos que sí realizan Atención Plena, obtuvieron porcentajes mayores en dos de las categorías de Atención Emocional, una indicaría un aspecto positivo y otra, negativo. La categoría Adecuado, posee un resultado positivo, indicando un foco de percepción emocional estable y esperable en la mayoría de las personas de dicho grupo. Sin embargo, la categoría Alto Excesivo, sigue con niveles elevados, haciendo alusión a una exageración de esta habilidad y no resultaría recomendable. Esto pone en evidencia, que el grupo que no realiza meditación, se encuentra en un puntaje menor y favorable. Por otro lado, en la categoría Bajo

se observan mayores diferencias, ya que los participantes que no realizan dicha meditación, poseen un porcentaje mayor.

Así mismo, los resultados de la dimensión de Atención Emocional, se relacionan con lo obtenido en un estudio elaborado por Andrés y Nolasco (s/f), en el que concluye que la práctica de la meditación evaluada, permite la capacidad de autoobservación, equilibrio y autocontrol emocional, generando constantemente un crecimiento en la Inteligencia Emocional. No obstante, en una investigación desarrollada con adolescentes entre 13 y 17 años, se determinó que la aptitud de manejar emociones, se relaciona con la atención y percepción consciente de los propios pensamientos (Teal et al., 2018). Moscoso (2019), menciona un mecanismo importante en la ejecución de Atención Plena, esta es el control y mantenimiento de la atención, la cual produce una estimulación en la Inteligencia Emocional, ya que la persona puede reconocer las emociones, logrando una ecuanimidad en estas, focalizar su atención a diferentes objetos, miembros y movimientos del cuerpo.

Siguiendo con el segundo objetivo, las dimensiones de Claridad Emocional y Regulación Emocional, marcaron diferencias en la categoría Adecuado, ya que aquel que tuvo mayor porcentaje fue el que sí realiza Atención Plena. Sin embargo, en la categoría Bajo, los individuos que no realizan meditación poseen un porcentaje mayor en comparación al otro grupo. Por otro lado, se visualizan porcentajes elevados y diferenciados en la categoría Alto Excelente en los participantes que no realizan dicha meditación, dejando en evidencia que la mayor cantidad de personas que realizan meditación se encuentra en la categoría Adecuado y a su vez, que este grupo en particular, tiende a prestar excesiva atención a sus emociones, sin poder tener una claridad y regulación emocional alta, sino moderada.

Lo expuesto coincide en cierta manera con lo planteado por Galván Soto (2024), al indicar que las personas que realizan Atención Plena logran un mayor estado de conciencia, entendimiento y control de sus estados afectivos. Produciendo a lo largo del tiempo, un crecimiento de la Inteligencia Emocional. Gil Montoya (2020), destaca que las personas que realizan esta meditación logran un compromiso, una clara comprensión y autorregulación que es manifestada en sabiduría e iluminación ante uno mismo, los demás y ante la realidad. Esta habilidad es nombrada por Krohne Pombo (2018), como un poderoso insight, que intenta interiorizar en el presente, sosteniendo la atención, comprendiendo y regulando las emociones.

Respecto al tercer objetivo que consistió en el análisis relacional entre las dimensiones de ambas variables en sus respectivos grupos, se logró determinar que las personas que realizan Atención Plena, poseen una correlación significativa con ciertas dimensiones de dicha meditación, como también con los indicadores de Inteligencia Emocional. Las relaciones entre las dimensiones de Atención Plena fueron: Actuar con conciencia con No reactividad y Ausencia de juicio, y No reactividad con Ausencia de juicio. Permitiendo interpretar que estas personas pueden actuar de manera adecuada y adaptada al entorno y sus intereses, considerando sus juicios pero de manera neutral y objetiva. Estos resultados se fundamentan en un comienzo con lo expuesto por Fragoso y Moreno Coutiño (2022), las cuales mencionan que los individuos que ejercen esta actividad de manera recurrente, pueden afrontar de manera positiva y consciente las adversidades de la vida. Como así, también se asocia con lo mencionado por Boccia et al., (2015) donde la práctica sostenida favorece al procesamiento de la información, autorregulación, resolución de problemas y más particularmente, en el comportamiento adaptativo, cambiando funcional y estructuralmente el cerebro, lo que promueve a una mayor reflexión y control sobre sí mismo. Mientras, que Gil Montoya (2020), justifica como la ausencia de juicio no implica la eliminación de ellos, sino la capacidad de tomarlos consciente y objetivamente, siendo imparcial, lo que generaría una separación gradual del reconocimiento de los propios juicios y por consecuencia, disminuiría las respuestas automáticas.

Por otro lado, las personas que realizan la meditación mencionada, también presentan una relación significativa entre las dimensiones de Atención Plena e Inteligencia Emocional. Los resultados indican que la dimensión Observar, Actuar con conciencia y No reactividad se asocian con Regulación Emocional. Y la dimensión Describir con Claridad Emocional. Lo relevante de dicha información, es como la dimensión Observar no se relaciona con Atención Emocional, por lo que aclara que las personas que realizan Atención Plena, presentan una percepción más amplia y no puramente emocional. Esto se afirma con lo mencionado por Hölzel (2011), donde las personas de este grupo cambian la perspectiva de sí mismos, transformando su mirada, debido a la observación imparcial de las propias emociones, pensamientos, sensaciones y vivencias. Además, Aguilar y Musso (2008), informan como la meditación lleva a las personas a generar cambios para mejorar su calidad de vida.

No obstante, el mismo objetivo también responde a las relaciones significativas entre las dimensiones según el grupo que no realiza meditación. Las dimensiones de Atención Plena que se asociaron fueron: Observar se relaciona negativamente con Actuar con conciencia, esto

indicaría que si una aumenta, la otra disminuye. De esta manera, las personas de este grupo pueden ser conscientes, focalizando su atención a las experiencias, percibiendo emociones, pensamientos, tanto agradables como desagradables, en ausencia de una acción adecuada y adaptada al contexto, por lo que no implica una integración emocional. Por otro lado, Describir se asocia con No Reactividad y con Ausencia de juicio, de manera positiva, por lo que se identifica una contradicción al resultado anterior, ya que si las personas logran reconocer, etiquetar y expresar lo percibido, deberían de responder adecuadamente. Sin embargo, se puede interpretar que las personas que no realizan Atención Plena, inhiben sus juicios de tal modo que el hecho de operar sea adaptado para sí mismo y para los demás. Por esta razón, se afirma lo planteado por La Sociedad de Mindfulness y Salud (2019), donde la aplicación de Atención Plena, favorece la integración de todos los aspectos de la persona, logrando un equilibrio interno que es constantemente trabajado y transformado.

Finalmente, se destacan los resultados entre las dimensiones de ambas variables, en el grupo que no realiza Atención Plena. Los datos revelan asociaciones significativas en diferentes dimensiones, estas son: Observar con Atención Emocional, Describir con Claridad Emocional, No Reactividad con Atención y Claridad Emocional, y Atención Emocional con Claridad Emocional. Esta información, impacta a nivel interpretativo, debido a que ninguna dimensión se relaciona con Regulación Emocional, por lo que coincide con lo analizado anteriormente. Las personas de este grupo no logran integrar lo emocional en su totalidad, por lo que, poseen una adecuada atención, identificación, comprensión y detención de la conducta, sin embargo, no logran una adaptable regulación emocional. En concordancia con lo expuesto por Ruiz Ballesteros (2017), donde evidencia que la Atención Plena y la Inteligencia Emocional comparten un proceso similar de afrontamiento o abordar la realidad.

Por último, el cuarto objetivo implicó la comparación de ambas variables analizadas entre los dos grupos de participantes. Los datos revelaron comparaciones significativas en las dimensiones Observar, Describir, No reactividad y Claridad Emocional. En estas dimensiones, el grupo que practica Atención Plena presentó medias altas en comparación al otro grupo de participantes. Esto sugiere que esta actividad se asocia con una elevada capacidad de percibir, identificar y describir experiencias internas, como así también, en reaccionar de manera adecuada y flexible, considerando su entendimiento emocional. Esto concuerda con lo establecido por Pardo Vidal (2023) que describe a la Atención Plena como una conciencia metacognitiva, entendido como la capacidad de identificar los propios pensamientos y

sentimientos de forma objetiva, a través de la aceptación. Es una manera diferente de vivenciar las experiencias humanas, disminuyendo el malestar de este (Ibáñez Ramos, 2018). Implica interiorizar plenamente en un momento concreto, que es el presente, atendiendo al entorno y a uno mismo, incluyendo pensamientos, malestares, síntomas, emociones y sentimientos (Krohne Pombo, 2018). Fragoso y Moreno Coutiño (2022), afirman que esta meditación beneficia constantemente al individuo, debido a la adquisición de habilidades de afrontamiento y ajuste interno, lo que se manifiesta en el mundo externo. Inclusive, desde la Neurociencias determinan que la ejercitación constante de estas habilidades, produce cambios cognitivos y en la neuroplasticidad cerebral, por lo que estas transformaciones se exponen en efectos positivos sobre el comportamiento humano, en los procesos de pensamiento y regulación emocional (Nebot, 2017). Además, se afirma la investigación y análisis realizado por Molbassynova et al., (2026) concluyendo que las personas que realizan Atención Plena, presentan habilidades mayores para procesar y examinar la información, empatía, control y conciencia emocional, lo que favorece al pensamiento crítico e Inteligencia Emocional.

Por el contrario, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones Actuar con conciencia, Ausencia de juicio, Atención Emocional y Regulación Emocional. Esto sugiere que la práctica de Atención Plena no impacta de la misma manera en todas las dimensiones o componentes analizados, por lo que se interpreta que pueden ser influenciadas por factores externos tales como características individuales, edad del sujeto, estilos de afrontamiento, nivel de experiencia en la práctica, entre otros. Este resultado rechaza parcialmente la revisión sistemática elaborada por Vintimilla Dávalos (2025), que consideró a la meditación como una herramienta terapéutica competente para reforzar el control emocional y el bienestar, dentro de diversos contextos y poblaciones. Como así también, la investigación producida por Galván Soto (2024) donde determina que las personas con mayor nivel de Atención Plena, poseen niveles altos de Regulación Emocional. No obstante, los resultados coinciden con lo expuesto por Wang & Kong (2013), citado en Pimentel Bernal (2020), donde plantea que diversos componentes, no en su totalidad, de Atención Plena, permiten el desarrollo de Inteligencia Emocional. Por último, cabe mencionar la contradicción de los resultados con lo estudiado por Kabat Zinn (2013) en cuanto a la característica fundamental de Atención Plena, la ausencia de juicio, la cual no fue diferenciada en los resultados. Este refiere a dicha cualidad, como primordial para que el individuo pueda disminuir sus respuestas automáticas y así, poseer un control voluntario sobre sus emociones.

7. CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la posible relación entre indicadores de Atención Plena e Inteligencia Emocional en personas de 30 a 40 años que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza, así como, medir y comparar la prevalencia de dichas dimensiones entre los grupos establecidos. A partir de los resultados obtenidos, es posible arribar a una serie de conclusiones.

En cuanto a las limitaciones, se tiene en cuenta el tamaño muestral reducido, el elevado número de correlaciones sin comparaciones múltiples, el uso de Inteligencia Emocional Autopercebida en relación al instrumento utilizado. Por otro lado, es considerable mencionar que algunos datos sociodemográficos, tales como, nivel educativo, ocupación, modalidad de meditación, entre otros, no fueron utilizados a nivel interpretativo, debido a que se decidió delimitar y seguir firmemente a los objetivos de investigación. No obstante, se invita a futuras investigaciones que puedan ampliar y profundizar dichos criterios para un mayor descubrimiento de información.

El primer objetivo, el análisis descriptivo permitió caracterizar los niveles de Atención Plena, identificando diferencias significativas en las medias de las personas que realizan activamente la meditación. Esto es considerable, ya que la meditación de Atención Plena es entendida como una capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de apertura y en ausencia de juicio, lo que implica no sólo la observación de experiencias internas, sino también una forma particular de relacionarse con ellas y manifestarlas en la vida cotidiana.

Continuando con el segundo objetivo, sus resultados expusieron la prevalencia de las dimensiones de Inteligencia Emocional entre los grupos de participantes. Se pudo identificar distintos niveles en las dimensiones de Atención, Claridad y Regulación Emocional, siendo el grupo que realiza Atención Plena el más elevado. No obstante, se registraron datos relevantes, uno de ellos fue que en Atención Emocional, las personas que realizan la meditación poseen un nivel elevado en la categoría Alto Excesivo, por lo que indicaría una sobrecarga de atención. Otro dato importante, se registra en las dimensiones de Claridad y Regulación Emocional, las cuales tienen niveles superiores en la categoría Alto Excelente las personas que no realizan Atención Plena, por lo que se interpreta como un indicador no influyente en la adquisición de dicha actividad.

El tercer objetivo destaca el análisis relacional entre las dimensiones de las variables. Los hallazgos mostraron que el grupo que realiza Atención Plena se asocia de manera más consistente y fuerte con dimensiones propias de la meditación, como así también, con las dimensiones de Inteligencia Emocional. Las relaciones significativas en este grupo fueron con los siguientes indicadores: Actuar con conciencia con No reactividad y Ausencia de juicio, y No reactividad con Ausencia de juicio. Así mismo, la dimensión Observar, Actuar con conciencia y No reactividad con Regulación Emocional, y por último, la dimensión Describir con Claridad Emocional. Esto sugiere que la práctica de Atención Plena se vincula con una mayor integración entre la percepción de experiencia internas y su adecuada regulación. Por el contrario, el grupo que no realiza esta meditación, sostuvo relaciones significativas pero de manera uniforme y con menor fuerza. En particular, la correlación negativa significativa entre las dimensiones de Observar y Actuar con conciencia indica que una mayor percepción de las experiencias internas, no conduce necesariamente a una conducta consciente y adaptativa para el individuo. Esto refuerza la idea de que la Atención Plena no se limita en la observación, sino que es una habilidad más extensa y profunda, que integra varios aspectos del individuo.

Por último, el objetivo cuatro referido a la comparación de grupos, reveló diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones Observar, Describir, No reactividad y Claridad Emocional. Esto evidenció que las personas que realizan Atención Plena presentan puntajes mayores en comparación al otro grupo. Es decir, que dicha práctica se asocia con una mayor capacidad para percibir, etiquetar, expresar y reaccionar de manera consciente a las experiencias internas, considerando su comprensión emocional. Por otro lado, las dimensiones restantes no obtuvieron diferencias significativas. Estas son: Actuar con conciencia, Ausencia de juicio, Atención Emocional y Regulación Emocional. Esto sugiere que la práctica de Atención Plena no influye de la misma manera en todas las dimensiones establecidas, por lo que algunas de ellas podrían depender de factores externos a la investigación.

Finalmente, en función de los resultados obtenidos, se concluye que la hipótesis de trabajo, la cual hacía alusión a que las personas que realizan activamente Atención Plena presentan mayores niveles en las dimensiones de Atención Plena y en los indicadores de Inteligencia Emocional, estableciendo una relación consistente entre las variables, se acepta parcialmente, dado que se evidenciaron diferencias significativas entre los grupos y entre las variables evaluadas. En este sentido, la presente investigación aporta evidencia empírica que

respalda la relevancia de la Atención Plena como un recurso potencial y facilitador para el desarrollo de habilidades emocionales.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241–258.
- Aiquipa-Meza, Edgar, & Pérez-Oré, Luis Alberto. (2024). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730>
- Alcívar, Y. A., & Guijarro, A. D. L. Á. A. (2024). Estimulando la inteligencia emocional de los adolescentes. *Revista Científica Kosmos*, 3(1), 49-70.
- Alonso-Serna, D. K. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(1).<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/367>
- Andrés, J. S., & Nolasco, A. La inteligencia emocional y el mindfulness Emotional intelligence and mindfulness.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Boccia, M., Piccardi, L., & Guariglia, P. (2015). The Meditative Mind: A Comprehensive Meta-Analysis of MRI Studies. *BioMed research international*, 2015, 419808. <https://doi.org/10.1155/2015/419808>
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., & Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(1), 41-49.
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. doi: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Caputo, C. (2022). Filosofía y meditación. *Polisemia*, 18 (33), 16 - 26. <http://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.18.33.2022.16-26>

- Cátedra Benítez, M. (2025). Adherencia y eficacia diferencial de diferentes modalidades de meditación en función de las características psicológicas de los participantes.
- Correa, P., Michelini, Y., Bravo, A. J., Mezquita, L., & Pilatti, A. (2023). *Validación de la versión española del cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness en una muestra de estudiantes universitarios argentinos*.
- Ditrich, T. (s. f.). *El concepto de smṛti en el Yogasūtra*.
Electrónica de Psicología Iztacala, 14 (2), 223 - 254.
Medit_Mind_y_efectos_Biopsicosociales-_Castellano.pdf
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana De Educación*, 34(1), 1–12.
<https://doi.org/10.35362/rie3412887>
- Fernández-Berrocal, P. (2023). *Inteligencia emocional: aprender a gestionar las emociones*. Shackleton books.
- Fernández-Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31–46.
https://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/6043/RiEEB_01_01_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (s.f.). Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: Un estudio preliminar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4(8-9). <http://reme.uji.es/articulos/afermp9912112101/texto.html>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera-Pacheco, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63–93.
- Fragoso, T. M y Moreno Coutiño, A. (2022). Salud mental en niños y adolescentes: un estudio exploratorio basado en la atención plena compasiva. *Psicología y Salud*, 32 (1), 105 - 114. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2717>

- Galván Soto, A. M., Fuentes Ocampo, L., Álvarez Aguirre, A., Sánchez Gómez, M., & Navarro Oliva, E. I. P. (2024). Mindfulness e Inteligencia Emocional en adolescentes: Revisión sistemática. *Revista Salud Uninorte*, 40(1), 178-199
- García Morales, E. (2022). ¿Qué papel tiene la Inteligencia Emocional en el contexto clínico, laboral y educativo?. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 15(2), 148-158. <https://doi.org/10.24310/espsiesepsi.v15i2.14752>
- Gil Montoya, M. D. (2020). *Mindfulness en Oriente y en Occidente*. **Éndoxa: Series Filosóficas**, (45), 227–248.
- Giraldo Ramírez, G y Fontecha Carvajal, V. (2020). Intervenciones en Inteligencia Emocional (EI) en adolescentes desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Otro Tipo de Intervenciones. Revisión Sistemática y una Propuesta de Intervención desde ACT. *Universidad Católica Pereira* <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/6250/1/DDMPSI292.pdf>
- Gonzalez, R., Custodio, J. B., Zalazar-Jaime, M. F., & Medrano, L. A. (2021). Trait Meta-Mood Scale-24: estructura factorial, validez y confiabilidad en estudiantes universitarios argentinos. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 73(3), 63–80. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.89324>
- Guzmán Cortés, J. A., Calvillo, H., Bernal, J., & Villalva Sánchez, Ángel F. (2019). Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: una revisión teórica sobre su relación. *DIVULGARE Boletín Científico De La Escuela Superior De Actopan*, 6(11). <https://doi.org/10.29057/esa.v6i11.3758>
- Herguedas, A. J. U. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina naturista*, 12(1), 47-53.
- Hernández Sampieri, R. (2023). *Metodología de la Investigación Plus*. McGrawHill - Plus. <https://www-ebooks7-24-com.bibliotecauca.idm.oclc.org/?il=34866>
- Herrera Donoso, A. (2024). Mindfulness y psicoterapia: Un diálogo entre la atención plena y la terapia psicológica. *Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa (AcPI)*, XVI, 77–91.

- Hervás, G. Cebolla, A y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Elsevier*, 27, 1115 - 124.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Ibáñez Ramos, M. (2018). Aspectos transformadores de la experiencia humana a la luz de la práctica de la meditación de atención plena. *ENDOXA*, (42), 285–308.
<https://doi.org/10.5944/endoxa.42.2018.20800>
- Jiménez Gómez, L. (2019). *Eficacia de programas de entrenamiento en mindfulness (MBSR) y autocompasión (MSC) en una muestra de psicólogos generales sanitarios en formación* (Doctoral dissertation, Universidad Pontificia de Salamanca).
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Editorial Kairós.
- Krohne Pombo, A. M. (2018). Ciencia y meditación. *Revista Papeles*, 10 (20), 30 - 38.
- Krzemien, D., Pietrantuono, L., Carnero Rodriguez, M. P., & Urquijo, S. (2020). Pensamiento postformal y perspectivas neopiagetianas.
- Lagrotta Lavergne, M. G., & Cañizales Mendoza , M. Ángel. (2023). PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES, EMOCIONALES Y DE ATENCIÓN PLENA EN JÓVENES CON TDA/H. *REDEPSIC*, 2(1), 87–105.
Recuperado a partir de <https://revistas.up.ac.pa/index.php/redepsic/article/view/3367>
- Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill Education. 424 – 501
- Lizeretti, N. (2017). Terapia basada en Inteligencia Emocional: Un trabajo sistemático con emociones en psicoterapia. *Revista de psicoterapia*, 28(107), 175-190.
- Lizeretti, N., & Cobos, A. G. B. (2014). Inteligencia emocional y valores éticos. *Revista de psicoterapia*, 25(97), 79-104.
- Luciano Soriano, M. C y Valdivia Salas, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 79-91.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>
- Lugo, A. F. B. (2019). La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes. *Revista seres y saberes*, 6(1), 1-6.

- Martín García, A. V. (2009). Más allá de Piaget: cognición adulta y educación. *Teoría De La Educación. Revista Interuniversitaria*, 11. <https://doi.org/10.14201/2845>
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*. **Intelligence**, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Merkur, D. (2020). Meditation. Encyclopaedia Britannica. <https://www.britannica.com/topic/meditation-mental-exercise>
- Mestré, J., Guil, R., & Brackett, M. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. *Motivación y Emoción*, 6(16), 407–438.
- Mikulic, I. M., Caballero, R., Crespi, M. C., & Radusky, P. D. (2014). *Adaptación Argentina del Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT v 2.0)*. *Anuario de Investigaciones*, 20(1), 377–386.
- Molbassynova, Z., Toxanbayeva, N., Naubayeva, K., Sarybekova, Z., Danikeyeva, A., & Zhamirova, U. (2026). Análisis del impacto del entrenamiento de la atención plena en la mejora del pensamiento crítico y la inteligencia emocional. *Revista de Psicodidáctica*, 500178.
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107–117. doi: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Nages, J. L. S., Chica, Ó. D., Escolano-Pérez, E., & Martínez, A. R. (2016). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR III. REFLEXIONES, EXPERIENCIAS PROFESIONALES E INVESTIGACIONES. *Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge*.
- Nebot, V. (2017). *Mindfulness: La meditación científica*. Leukos Editora.
- Ocampo Botello, F., De Luna Caballero, R., & Aragón García, M. (2016). Autopercepción de la regulación de las emociones intrapersonales y su relación con los enfoques de

- aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 5, 1–16. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/623/722>
- Papalia, D. E., Martorell, G.(2021). Desarrollo humano. McGraw Hill Interamericana. <https://www-ebooks7-24-com.bibliotecauca.idm.oclc.org/?il=42025>
- Pardo Vidal, J. (2023). *Influencias y paralelismos entre las técnicas meditativas del Tantra y del Mindfulness* (Tesis de grado, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Filología). Repositorio de la Universidad Complutense de Madrid. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/88045>
- Pimentel, P. (2020). Atención plena e inteligencia emocional: relaciones entre las variables. *Compendium: Cuadernos de Economía y Administración*, 7(3), 218-224
- Prieto Egido, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XXI*, 21(1), 303–320. <https://doi.org/10.5944/educXX1.16058>
- Puigfel, M., & Sánchez, A. (2018). *Mindfulness y neurociencia* [mindfulness-neurociencia-centro-shen.pdf]. Centro Shen.
- Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26.
- Quintana Santana, B. M. (2016). *Evaluación del "Mindfulness": aplicación del cuestionario "Mindfulness" de cinco facetas (FFMQ) en población española* <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/82a1f20f-cb64-4785-9df0-7fcfa6ae7b00/content>
- 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), 259-170.
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Kairós.
- Rodríguez, N. S. (2017). Mindfulness: Instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica. *Psocial*, 3(2), 46–65. Universidad de Flores, Argentina. <https://doi.org/10.2422-619X>

- Román, M. T. (2016a). La exploración de la conciencia. En Oriente y Occidente. Barcelona: Kairós
- Ruiz Ballesteros, D. (2017). Mindfulness e Inteligencia Emocional.
- Sánchez Gutiérrez, G. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales - Revisión de Literatura. *Revista*
- Sánchez, J. G. S., Jurado, M. D. M. M., Pérez, M. del C., Fuentes, A. B. B. M., Márquez, M. D. M. S., Martínez, Á. M., ... Linares, J. J. G. (2019). Análisis de modelos teóricos explicativos de la inteligencia emocional. *Variables Psicológicas y Educativas*, 295.
- Seguel, J. (2019). Meditación, una nueva estrategia para el alivio del dolor. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(6), 480-486.
- Sesha (2014). Meditación: Teoría y práctica. AFVA
- Sociedad Mindfulness y Salud. (2019). ¿Qué es Mindfulness? <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- Vintimilla Dávalos, M. C. (2025). *Efectos de la meditación en la regulación emocional y su impacto en el bienestar psicológico: una revisión sistemática* (Bachelor 's thesis, Universidad del Azuay).
- Wolkin, J. R. (2015). Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 171-180. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S31458>

9. ANEXOS

9.1. Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de la investigación “Indicadores de Atención Plena y su relación con Inteligencia Emocional en personas de 30 a 40 años que realizan activamente y no realizan Atención Plena en Mendoza” una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Constanza Morán Almarcha, estudiante de la Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas de la Pontificia Universidad Católica Argentina sede Mendoza, de la carrera de Lic. en Psicología, y es dirigida y supervisada por el Lic. Iván Flores. La meta de este estudio es evaluar la posible relación entre indicadores de Atención Plena y las dimensiones de la Inteligencia Emocional en personas adultas de 30 a 40 años de edad que practican activamente y no practican Atención Plena en Mendoza.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá que pueda responder de forma online a tres cuestionarios en un periodo de tiempo de 15 a 20 minutos. El primer formulario, tendrá como finalidad la obtención de datos sociodemográficos e información necesaria para determinar si los participantes cumplen con los criterios para la investigación. Como segundo cuestionario, se tomará el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ) para medir los indicadores de Atención Plena y por último, se incluirá el Test de Inteligencia Emocional Autopercibida (TMMS-24) que mide la Inteligencia Emocional Autopercibida, incluyendo tres importantes dimensiones.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja no será difundida, es decir, que los datos de cada uno de los participantes será resguardada. Cabe aclarar que dicha información, no se usará para ningún otro propósito fuera de los fines de esta investigación.

En cualquier momento del proceso puede hacer preguntas si tiene alguna duda sobre este proyecto, como también puede retirarse del mismo sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la técnica administrada le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Al finalizar el estudio, si usted lo desea, se realizará una devolución de los resultados obtenidos durante la investigación a quienes lo soliciten.

Desde ya se agradece su participación.

9.2. Cuestionario Sociodemográfico (Ad-Hoc)

Este cuestionario tiene por objetivo recopilar información sobre características sociales y demográficas, para obtener una mejor contextualización de los participantes.

- Edad: _____
- Sexo: _____
- Nivel Educativo: _____
- Ocupación: _____
- ¿Reside actualmente en Mendoza, Argentina?
 - Si
 - No

- ¿Usted ha realizado algún tipo de meditación (relajación muscular, respiración profunda, ejercicios de Atención Plena, yoga, entre otros)?
 - Si
 - No

- ¿Actualmente usted realiza esta actividad?
 - Si
 - No

- Si su respuesta es afirmativa, especificar que tipo de meditación o actividad realiza. Si su respuesta es negativa, colocar “No realizo”. _____.

- Si su respuesta es afirmativa, responder ¿Esta actividad es brindada por una persona externa/programa o realiza dicha actividad informalmente en su vida cotidiana? Si su respuesta corresponde a ambas opciones, *coloca ambas o solo la que desea*. Si su respuesta es negativa, responder “No realizo”.

- Realizo dicha actividad dentro de un programa
 - Realizo dicha actividad informalmente en mi vida cotidiana
 - Realizo dicha actividad en ambas modalidades
 - No realizo
 - Otro: _____.
-
- Si su respuesta sigue siendo afirmativa, responder ¿Hace cuánto tiempo usted realiza esta meditación/actividad? Colocar años y/o meses. Si su respuesta es negativa, responder “No realizo”. _____.

 - Si su respuesta sigue siendo afirmativa, colocar la frecuencia con la que practica dicha actividad semanalmente (Ejemplo “dos veces por semana”). Si su respuesta sigue siendo negativa, colocar “No realizo”. _____.

 - Si su respuesta sigue siendo afirmativa, colocar el tiempo dedicado a dicha actividad en horas y/o minutos (Ejemplos “1h 20min” “45min”). Si su respuesta sigue siendo negativa, colocar “No realizo”. _____.

9.3. Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas - FFMQ

El FFMQ es una prueba autoinforme compuesta por 39 ítems, que mide la tendencia general a proceder con Atención Plena a partir de cinco habilidades: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad (Bear et al., 2006). Dicha técnica posee una adaptación al español y validación Argentina (Correa et al., 2023).

Instrucciones: Por favor puntúe cada uno de los siguientes enunciados según la siguiente escala. Seleccione el número en el espacio que mejor describa su propia opinión o lo que es verdadero de forma general para usted.

1. Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

2. Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

5. Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

6. Cuando me ducho o me baño, me doy cuenta de las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

7. Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

8. No presto atención a lo que hago porque estoy soñando despierto, preocupado con otras cosas o distraído.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero

- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

9. Observo mis sentimientos sin enredarme en ellos.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

10. Me digo a mí mismo que no debería sentirme como me siento.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

12. Me resulta difícil encontrar palabras para describir lo que pienso.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero

- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

13. Me distraigo fácilmente.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y no debería pensar de esa forma.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

15. Presto atención a las sensaciones, como las del viento en mi pelo o el sol sobre mi cara.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

16. Tengo dificultad a la hora de pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que siento acerca de las cosas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

17. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

18. Encuentro dificultad para estar centrado en lo que ocurre aquí y ahora, en el presente.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

19. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, "paro" y me doy cuenta sin dejarme llevar por ellos.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

20. Presto atención a los sonidos, por ejemplo al tic-tac de los relojes, al canto de los pájaros o a los coches que pasan.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

21. En situaciones difíciles, puedo pararme sin reaccionar de modo inmediato.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no encuentro las palabras adecuadas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

23. Tengo la impresión de que "pongo piloto automático" sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

24. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, consigo calmarme al poco tiempo.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

25. Me digo a mí mismo que no debería pensar de la forma en que lo hago.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

26. Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

27. Incluso cuando me siento enormemente molesto, encuentro una forma de expresarlo en palabras.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

28. Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

29. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, soy capaz de darme cuenta sin reaccionar.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero

- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentirlas.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza tales como colores, formas, texturas, o patrones de luz y sombra.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

32. Tengo una tendencia natural a expresar mis experiencias en palabras.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

33. Cuando tengo imágenes o pensamientos que me perturban, sólo los percibo y los dejé ir.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero

- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

34. Realizo trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

35. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, la valoración sobre mí mismo es buena o mala, en consonancia con el contenido de ese pensamiento o imagen.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

36. Presto atención a la forma en que mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamientos.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

37. Puedo describir cómo me siento en un momento dado, de forma bastante detallada.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero

- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

38. Me sorprende a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

39. Me reprocho a mí mismo cuando tengo ideas irracionales.

- 1- Nunca o pocas veces verdadero
- 2- Raras veces verdadero
- 3- A veces verdadero
- 4- A menudo verdadero
- 5- Muy a menudo o siempre verdadero

9.4. Test de Inteligencia Emocional Autopercibida - TMMS- 24

El TMMS-24 es un cuestionario autoadministrado que mide el conocimiento que cada persona posee acerca de sus propios estados emocionales. La Inteligencia Emocional Autopercibida incluye tres dimensiones: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional (Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal, 2005). Dicha técnica posee una adaptación al español y validación Argentina (González et al, 2021).

Instrucciones: *A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Seleccione el número en el espacio que mejor describa su propia opinión o el que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.*

1. Presto mucha atención a los sentimientos.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo

- 5- Totalmente de Acuerdo

4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

6. Pienso que en mi estado de ánimo constantemente.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

7. A menudo pienso en mis sentimientos.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

8. Presto mucha atención a cómo me siento.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

9. Tengo claros mis sentimientos.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

11. Casi siempre sé cómo me siento

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo

- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

14. Siempre puedo decir cómo me siento.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo

- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

22. Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

- 1- Nada de Acuerdo
- 2- Algo de Acuerdo
- 3- Bastante de Acuerdo
- 4- Muy de Acuerdo
- 5- Totalmente de Acuerdo

9.5. Tabla de puntaje diferencial para cada participante entre las dimensiones de TMMS-24

Dimensión	Hombre	Mujer
Atención Emocional	Debe mejorar su atención: presta poca atención <21	Debe mejorar su atención: presta poca atención <24
	Adecuada atención	Adecuada percepción
	22 a 32	25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >36
Claridad Emocional	Debe mejorar su claridad emocional <25	Debe mejorar su claridad emocional <23
	Adecuada claridad emocional	Adecuada claridad emocional
	26 a 35	24 a 34
	Excelente claridad emocional >36	Excelente claridad emocional >35
	Debe mejorar su reparación de las emociones <23	Debe mejorar su reparación de las emociones <23

Regulación Emocional	Adecuada reparación de las emociones	Adecuada reparación de las emociones
	24 a 35	24 a 34
	Excelente reparación de las emociones	Excelente reparación de las emociones
	>36	>35