

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA ATENCIÓN PLENA (*MINDFULNESS*) COMO ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS*

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MINDFULNESS AS A STRATEGY FOR NEGATIVE EMOTIONS MANAGEMENT

Recibido: 5 de julio de 2013/Aceptado: 18 de septiembre de 2013

EDGAR BRESÓ**

MARTA RUBIO Y GABRIELA***

JULIETA ANDRIANI****

Universitat Jaume I de Castellón - España

Key words:

Emotional intelligence,
Mindfulness,
Negative emotions.

Abstract

This reflection paper aims to summarize the empirical evidence about the effectiveness of the strategies based on mindfulness and the emotional intelligence (EI) oriented to solve problems which make possible to show negative emotions. In addition, this paper also proposes future challenges in order to distinguish the proposal that these two coping strategies (emotional intelligence and mindfulness) have at the time of managing and adapting to the experiences of such emotions. The methodology used focuses on identifying experimental studies which have assessed the effect of programs directed to develop emotional intelligence and mindfulness. Finally, new types of research are proposed for future studies which will be able to give answers to the current questions.

Palabras clave:

Inteligencia emocional,
Atención plena,
Emociones negativas.

Resumen

El objetivo del presente artículo de reflexión consiste en resumir la evidencia empírica sobre la eficacia de las estrategias basadas en la atención plena y en la inteligencia emocional para gestionar la solución de problemas que comportan la aparición de emociones afectivamente negativas. Además, se proponen retos futuros con el fin de distinguir el aporte que cada una de estas dos estrategias de afrontamiento (inteligencia emocional y atención plena) tienen a la hora de gestionar y adaptarse a la experiencia de dichas emociones. La metodología utilizada se centra en la identificación de estudios experimentales, que han probado el efecto de programas dirigidos a desarrollar la inteligencia emocional y la atención plena. Finalmente, se proponen nuevas líneas de investigación para futuros estudios que puedan dar respuestas a las preguntas que se plantean en la actualidad.

Referencia de este artículo (APA):

Bresó, E., Rubio, M. & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (*mindfulness*) como estrategia para la gestión de emociones negativas. En *Psicogente*, 16(30), 439-450.

* Esta investigación está subvencionada por el Pla de promoció de la Investigació de la Universitat Jaume I. (#P11A2010-19)

** Profesor contratado doctor y director del equipo de investigación Organizaciones Emocionalmente Inteligentes. Departamento de Psicología Social. Facultad de Ciencias de la Salud. Universitat Jaume I de Castellón (España). Email: breso@uji.es

*** Investigadora, integrante del equipo de investigación Organizaciones Emocionalmente Inteligentes. Departamento de Psicología Social. Facultad de Ciencias de la Salud. Universitat Jaume I de Castellón (España). Email: martarz90@gmail.com

**** Investigadora, integrante del equipo de investigación Organizaciones Emocionalmente Inteligentes. Departamento de Psicología Social. Facultad de Ciencias de la Salud. Universitat Jaume I de Castellón (España). Email: al121218@uji.es

INTRODUCCIÓN

Por lo general, las personas percibimos afectivamente las emociones negativas (por ej. ira, enfado, asco, etc.) como una amenaza hacia nosotros. Dichas emociones negativas aparentemente nos perjudican y tendemos a evitarlas en la medida de lo posible. Sin embargo, las emociones negativas conllevan un gran valor para nuestro desarrollo, tanto a nivel personal como a la hora de relacionarnos con los demás. El hecho de percibir emociones negativas es un indicador de que algo en nuestra vida no está bien, y la consecuencia de esto resulta en un estado de malestar y de perturbación que impide comportarnos con normalidad y condiciona nuestro desempeño (Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Pekrun, 1992; Richards, 2004). Por lo tanto, debemos recapacitar acerca de qué es exactamente lo que nos provoca malestar, si es la emoción negativa en sí o su desencadenante.

Cuando somos conscientes de que existe un problema en nuestra vida que nos afecta en lo personal y emocional, tenemos también la capacidad de trabajar para enfrentarlo y realizar las gestiones necesarias que permitan solucionarlo, favoreciendo así nuestro bienestar.

Pero para solventar nuestros problemas emocionales es necesario que adoptemos una actitud de afrontamiento y no de evitación. Diversos estudios han demostrado, en efecto, que la evitación de emociones negativas puede ser perjudicial para la persona (Hayes, 2003). Ignorar emociones negativas solo provoca más daños en nuestra salud psicosocial, haciendo que usemos mecanismos de respuesta automáticos cada vez que

nos encontremos con un problema en lugar de enfrentarlo, y esto nos impedirá crecer como individuos emocionalmente sanos.

Por este motivo, es importante afrontar las emociones negativas. Cuando las personas son capaces de afrontar estas emociones, también son capaces de adquirir la habilidad de responder de una forma más adaptativa, que permita aumentar nuestro bienestar emocional.

ESTUDIOS EMPÍRICOS SOBRE GESTIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional (IE) hace referencia a la capacidad para percibir emociones, regular y manejar estados emocionales e integrar las emociones en el pensamiento (Mayer, Salovey & Caruso, 2000). En el campo investigativo, la IE ha sido relacionada con ámbitos importantes de la vida de las personas como la satisfacción con la vida, la calidad de las relaciones interpersonales o el éxito en el trabajo, etc. (Bar-On, 1997; Goleman, 1995; Palmer, Donaldson & Stough, 2002; Salovey & Mayer, 1990).

La literatura científica ha demostrado que la Inteligencia Emocional es una herramienta fundamental para nuestro bienestar a la hora de afrontar las emociones negativas, permitiéndonos conseguir un mayor control y manejo de nuestras propias reacciones emocionales y disminuyendo la intensidad y frecuencia de los estados emocionales negativos (Fernández-Berrocal, Extremera, Ruiz-Aranda & Cabello, 2006). Petrides, Pérez-González & Furnham (2007), así como Saklofske,

Austin, Galloway y Davidson (2007) han demostrado que la IE se relaciona positivamente con el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas. Un estudio llevado a cabo por Mikolajczak, Delphine, Hansenne & Quoidcach (2008) demostró que la IE promueve el uso de estrategias adaptativas en el afrontamiento de emociones negativas como la ira, la tristeza, el miedo, los celos y la vergüenza, amén de estrategias que permiten mantener por más tiempo las emociones positivas. En este mismo estudio, se encontró que los individuos que ejercen estrategias para reducir las emociones negativas experimentan menos emociones negativas y más positivas.

Asimismo, los instrumentos de medida de la IE han demostrado ser útiles a la hora de evaluar los déficits emocionales en trastornos afectivos como la ansiedad, la depresión y otros constructos como la alexitimia (Palmer, Donaldson & Stough, 2002). Gross y Thompson (2007) señalaron al respecto que las emociones se vuelven disfuncionales cuando son del tipo incorrecto, cuando llegan en el momento equivocado, o cuando se producen en el nivel de intensidad equivocada y que, en todos estos casos, necesitan ser reguladas. La regulación emocional se refiere a los procesos por los cuales los individuos influyen las emociones que experimentan (Gross, 1998).

La alexitimia es otro constructo que ha sido estudiado desde la perspectiva de la IE. Se caracteriza por la dificultad para expresar sentimientos y por una escasa conciencia emocional. Lumley, Gustavson, Partridge y Labouvie-Vief (2005) examinaron cómo se relacionaban la alexitimia y la IE, demostrando que la correlación entre ambos era negativa (Lumley *et al.*, 2005). También en

esta línea, Dawda y Hart (2000) realizaron un estudio para observar las relaciones entre medidas de IE y medidas de depresión, personalidad, alexitimia, sintomatología somática e intensidad de la experiencia afectiva. Los resultados demostraron que existe una correlación negativa entre IE y depresión, alexitimia y sintomatología somática. En general, las personas con mayor IE son propensas a experimentar más experiencias afectivas positivas y menos negativas.

En relación a la IE y la depresión, los estudios han demostrado que la IE correlaciona negativamente con la sintomatología depresiva. Concretamente, un estudio de Martínez-Pons (1997) observó la relación existente entre IE, orientación a metas, percepción de la calidad de vida y depresión. Dicho estudio demostró que las personas con alta IE tienen una percepción más elevada de su calidad de vida y esto hace que exista menor probabilidad de desarrollar sintomatología depresiva (Fernández-Berrocal, Ramos & Extremera, 2001).

La investigación también ha dado importancia al estudio de la IE en relación a los pensamientos rumiativos. En esta línea, Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera (2001) hicieron una revisión de diversas investigaciones que estudiaban los efectos de la IE en la supresión del pensamiento y los pensamientos rumiativos. Se ha demostrado que la rumiación aumenta los estados afectivos negativos en personas depresivas, e impide resolver problemas interpersonales y que las personas se involucren en actividades que aumenten la afectividad positiva (Nolen-Hoeksema, 1999). También se ha constatado que la rumiación favorece el empeoramiento de la sintomatología depresiva y actúa como predictor de la

depresión. Lo mismo ocurre para los trastornos de ansiedad y estados afectivos negativos como el enfado (Nolen-Hoeksema, 1999; Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998).

Fernández-Berrocal y Extremera realizaron una investigación, en mujeres embarazadas y adolescentes, para estudiar la relación de la IE en la supresión de pensamientos en la vida cotidiana. Los resultados mostraron que las mujeres con una alta claridad emocional y capacidad para la reparación de emociones puntuaron más bajo en depresión y ansiedad, tenían un mayor conocimiento de sus emociones y tendían a suprimir menos sus pensamientos. En la población adolescente, se encontraron relaciones negativas entre claridad emocional y reparación de emociones y ansiedad, así como en depresión y supresión de pensamientos, lo cual indica que la capacidad para alargar los estados afectivos positivos e interrumpir los negativos favorece nuestro bienestar (Fernández-Berrocal & Ramos, 1999).

En resumen, podemos concluir que la IE nos ayuda a desarrollar estrategias adaptativas ante situaciones afectivamente negativas (Petrides, Pérez-González, *et al.*, 2007; Saklofske, Austin, Galloway & Davidson, 2007; Mikolajczak *et al.*, 2008). De igual manera, se ha demostrado que la IE actúa como predictor de la depresión y previene la sintomatología depresiva (Martínez-Pons, 1997; Fernández-Berrocal, Ramos & Extremera, 2001), y se ha constatado la existencia de relaciones negativas entre la IE y la depresión, la ansiedad, los pensamientos rumiativos (Fernández-Berrocal, Ramos & Zamora, 1998) y la alexitimia (Dawda & Hart, 2000; Lumley, Gustavson, *et al.*, 2005). De este modo, en la práctica se ha demostrado que ser emocionalmente inteligente

permite gestionar adecuadamente las emociones negativas y, en consecuencia, ello afecta nuestro bienestar en forma positiva.

GESTIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS Y ATENCIÓN PLENA (*MINDFULNESS*)

Los programas basados en la Atención Plena han demostrado ser significativamente eficaces a la hora de gestionar emociones negativas para transformarlas en visiones positivas y mejorar las conductas con las que hacemos frente a determinados eventos estresantes, que generan respuestas automáticas y perturbadoras para el ser humano. Entre los beneficios de esta práctica, podemos mencionar la disminución notable del estrés, mejoras en la reducción y sensación de fatiga, aumento significativo en el estado del humor y mayor tolerancia al dolor.

En este sentido, Hernández, Olmedo e Ibáñez (2004) hallaron que los sujetos que utilizan el escape o la evitación como estrategia de afrontamiento (estrategias centradas en la emoción) presentan mayores niveles de *burnout* y de cansancio emocional que los sujetos que realizan un afrontamiento centrado en el problema.

Una mayor autoconsciencia y un mayor nivel de autocontrol y autoeficacia parecen ejercer un factor protector frente al estrés que sufren los docentes (Molina & Herruzo, 2004). En esta última investigación, se presentó una disminución significativa del grupo experimental en cuanto a dimensiones de cansancio emocional y despersonalización, en comparación con el grupo control, lográndose también una mejoría en la realización personal. Podemos pensar, así, que la utilización de

este tipo de entrenamiento otorga a las personas herramientas en el afrontamiento de situaciones adversas y en la gestión de las emociones.

La Atención Plena también ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de personas con alexitimia (ausencia de palabras para expresar las propias emociones) y habilidades sociales. Las personas con alexitimia no solo presentan dificultades en la capacidad para guiar su comportamiento, sino que también son intolerantes al estrés y poseen limitados recursos de adaptación para hacer frente a las situaciones estresantes (Parker, Taylor & Bagby, 2001).

La investigación en Atención Plena ha demostrado que este tipo de entrenamiento puede influir en la disminución de conductas negativas. Según los resultados en grupos experimentales, las diferencias en las medidas pre-test y post-test fueron significativas, tanto para la alexitimia total y sus factores, presentando una disminución en las puntuaciones, como para las habilidades sociales. Para el caso, estas obtuvieron un incremento, evidenciando la positividad de la intervención que el programa de Atención Plena había producido.

El aprendizaje de la diferenciación de las sensaciones fisiológicas que acompañan a la activación emocional, así como la reducción de la excitación fisiológica y la reactividad neurovegetativa con efectos del programa de meditación, producen una mejora en identificación y diferenciación emocional y un incremento en la percepción de su regulación, que a su vez mejora las puntuaciones. Otros estudios correlacionales apoyan la asociación entre la práctica de habilidades de Atención Plena

y la mejora de las habilidades de regulación emocional (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006).

Un programa concreto de intervención con efectos eficaces a considerar es la aplicación del programa de Atención Plena para la disminución de estrés en los profesionales de la salud (Martin & García, 2010). Tras exponer a los participantes a una intervención psicoeducativa de ocho semanas, los resultados mostraron una disminución del estrés en un 35 %, así como de las rumiaciones (30 %), y un 20 % menos en afectividad negativa. Esto indica la utilidad de las técnicas de un programa de Atención Plena para la reducción del estrés, incluso después del programa y durante el seguimiento. En este sentido, lo más destacable es la disminución de la rumiación encontrada entre el estrés que se percibe y el malestar psicológico. Al disminuir la rumiación, se reduce, en efecto, la percepción y valoración negativa y, gracias a ello, se produce una disminución en el malestar asociado. Al captar las sensaciones y emociones negativas sin rechazarlas, se produce una mejora de la afectividad negativa, que incluye la aceptación de la realidad presente, lo que genera una capacidad de aceptar las experiencias cotidianas aunque posean algún componente negativo. En conclusión, la aceptación y observación de los contenidos mentales y sensaciones físicas, generados por la práctica del entrenamiento en conciencia plena, produce una reducción de afectividad negativa, percepción de estrés y rumiaciones. De esta manera, tales emociones negativas se afrontan de una forma más adaptativa, disminuyendo la reactividad emocional e incrementando la sensación de control personal.

En cuanto a las similitudes y diferencias entre am-

bos conceptos, en las últimas décadas, la investigación se ha dedicado a estudiar la relación existente entre Inteligencia Emocional (IE) y Atención Plena y su implicación en los sucesos emocionalmente negativos, buscando un acercamiento entre ambos conceptos e intentando integrarlos en uno solo.

Diversos estudios han demostrado que la Atención Plena guarda una relación fundamental con la IE (Baer, Smith & Allen, 2004). Mientras que la capacidad para etiquetar y comprender las emociones ha demostrado tener una fuerte relación con la Atención Plena, también el ser consciente del momento actual favorece el desarrollo de la Inteligencia Emocional, específicamente de la facilitación del pensamiento (como constructo de la IE). Prestar atención a lo que está ocurriendo en el momento presente y aceptar las diferentes emociones, independientemente de su signo (positivo o negativo), nos permite adoptar una posición mucho más abierta a la hora de gestionar las emociones tanto positivas como, especialmente negativas.

Sin embargo, existen aspectos en que la IE y la Atención Plena difieren. Una de las principales habilidades que forman la IE, la regulación emocional, hace referencia a la habilidad para reparar, transformar y controlar las emociones negativas en uno mismo y en los demás, así como a la capacidad para prolongar las emociones positivas. El hecho de afrontar emociones negativas es, precisamente, uno de los principales aspectos de la Atención Plena, es decir, de aprender a aceptar las emociones tal y como son.

Un estudio de Baer *et al.* (2004) se propuso com-

probar las correlaciones existentes entre constructos pertenecientes a la Atención Plena y constructos de la Inteligencia Emocional. Los resultados mostraron que existían semejanzas entre ambos conceptos en casi todos los aspectos, sin embargo no se hallaron correlaciones positivas para el constructo de la Atención Plena 'no juzgar'. Las técnicas de la Atención Plena permiten percibir las emociones negativas de una manera objetiva y sin juzgar nuestra propia experiencia. El hecho de afrontar emociones sin emitir juicios ayuda a eliminar pautas de actuación estandarizadas ante estímulos emocionales, como serían el alejarse de lo afectivamente negativo y acercarse a lo que es afectivamente positivo, algo que es más propio de la IE.

La Atención Plena permite así relacionarnos de manera directa con todo aquello que nos afecta, dotándonos de capacidades necesarias para gestionar los conflictos o situaciones adversas que puedan presentarse en nuestra vida. En contraposición, afrontar las dificultades pensando en lo que sucedió en el pasado o en lo que todavía está por venir, así como evitarlas, favorece que actuemos de una forma desadaptativa, lo que incrementará el riesgo de hacernos daño a nosotros mismos.

Un ámbito en particular que se ha interesado por el estudio de la Inteligencia Emocional y la Atención Plena ha sido la Neurofisiología. Desde la Neurociencia, se ha definido el concepto de emoción como un conjunto de mecanismos de detección y respuesta rápida, que dan un significado emocional a las percepciones sensoriales o, lo que es lo mismo, a nuestro estado emocional.

Por otra parte, el sentimiento hace referencia a

la experiencia consciente de la emoción y su desarrollo cognitivo. Ambos conceptos (sentimiento y emoción) forman la experiencia emocional humana y están muy relacionados; sin embargo son diferentes, y la diferencia entre ambos, se encuentra en la conciencia. Podemos hablar de la emoción sin necesidad de que exista cognición, pero en el caso del sentimiento siempre es necesario ser conscientes de la reacción emocional. A nivel de estructuras cerebrales, emoción y sentimiento implican estructuras diferentes. La base neural de la emoción implicaría al sistema límbico, área cerebral formada por estructuras como el hipocampo o la amígdala, siendo la amígdala la estructura que más relación ha demostrado tener con la experiencia emocional (LeDoux, 1993).

Al hablar de la Neurofisiología de la Inteligencia Emocional, debemos tener en cuenta que esta abarca tanto a la emoción, como al sentimiento y la cognición. Como ya se ha señalado, Mayer y Salovey (1997) diferenciaron cuatro habilidades en la Inteligencia Emocional: percepción y expresión, comprensión, facilitación y regulación emocional, las cuales implicarían a estructuras cerebrales diferentes.

En el ámbito de la expresión emocional, Darwin defendió en su teoría que todas las expresiones emocionales humanas provienen de expresiones similares en otras especies y que estas son innatas en todos los seres humanos. Estudios posteriores de Ekman & Friesen (1975) confirmaron la hipótesis de Darwin en el sentido de que las expresiones emocionales humanas son innatas. A nivel de estructuras cerebrales, en la expresión emocional jugarían un papel muy importante los ganglios basales (Graybiel, Aosaki, Flaherty & Kimura, 1994).

En lo que se refiere a la percepción emocional, estudios realizados mediante Resonancia Magnética Funcional (RMF) han demostrado que la percepción implica la activación de estructuras como el córtex occipital, la corteza prefrontal inferior y regiones temporales que incluirían a la amígdala y el lóbulo parietal derecho (Kolb & Whishaw, 2006). En un estudio de Idaka *et al.*, se observó que estructuras como la amígdala izquierda, la corteza inferior parietal derecha y las cortezas temporales están especialmente relacionadas con la percepción y el procesamiento de las emociones negativas.

La facilitación emocional, por otra parte, es la habilidad para generar, usar y sentir emociones e integrar los sentimientos en el pensamiento (Mayer *et al.*, 1997). Ella implica una relación entre emoción y cognición, pues, las emociones y los pensamientos se encuentran fusionados sólidamente y, si sabemos utilizar las emociones poniéndolas al servicio del pensamiento, estas nos ayudan a razonar de forma más inteligente y a tomar mejores decisiones (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002). Entre los muchos estudios de Neurociencia cognitiva que han investigado sobre la influencia de la emoción en la cognición, cabe destacar los de Kandel y sus colaboradores, en los que se afirma que la emoción potencia la percepción a través de la amígdala e influye así en la cognición. Las conexiones de la amígdala con diferentes estructuras cerebrales hacen que esta desempeñe un papel importante en el procesamiento cognitivo de la emoción (Kandel, Schwartz & Jessel, 2011).

La comprensión emocional implica, lógicamente, la capacidad de comprender emociones, así como de etiquetarlas y de establecer relaciones y diferencias entre

ellas. Se trata de un proceso complejo que, por lo tanto, implicaría estructuras y procesamientos cognitivos complejos como la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje y el razonamiento. A nivel de estructuras cerebrales, la comprensión de emociones implica la existencia de conexiones entre áreas emocionales como el sistema límbico y áreas de la corteza cerebral relacionadas con otros procesos cognitivos complejos.

La regulación emocional se refiere a la capacidad de identificar, conocer y controlar las emociones propias y las de los demás, de manera que podamos manejarlas según nos convenga. La regulación de las emociones se compone de factores complejos que van más allá de la simple expresión, implica controlar e influir sobre las propias emociones, así como controlar determinados procesos cognitivos relacionados con ellas. Varios estudios han demostrado que, en el caso de emociones negativas, la regulación emocional implicaría una modulación por parte de la corteza prefrontal de la activación de la amígdala, minimizando así el impacto de la emoción (Schaefer, Jackson, Davidson, Aguirre, Kimberg & Thompson-Schill, 2002). En otro trabajo de Ochsner, Bunge, Gross y Gabrieli (2002) se estudió la actividad cerebral durante la reevaluación emocional, concluyendo que la regulación emocional depende de la activación y modulación de áreas delimitadas del cerebro, que incluyen a la corteza prefrontal izquierda, la amígdala y la corteza orbitofrontal medial izquierda (Silva, 2008).

En lo que respecta a la Atención Plena, esta produce una activación cerebral más intensa de áreas paralímbicas ligadas al sistema nervioso autónomo y a la interocepción o percepción de sensaciones corporales.

Como ha demostrado la psiquiatra Katya Rubia, de la Universidad de Londres, la Atención Plena produce una activación delante de las zonas fronto-parietales y fronto-límbicas, ligadas a las capacidades atencionales.

La práctica de la conciencia plena produce una mejora de la modulación emocional, y, después de un entrenamiento de ocho semanas, se genera una activación más débil en las áreas del lenguaje (Wernicke y Brocca) y una activación más fuerte asociada a la sensibilidad interoceptiva. Esto significa que el impacto de la tristeza resulta más reducido.

Según el neurocientífico Antoine Lutz, de la Universidad de Madison, la práctica meditativa regular produce modificaciones favorables de la actividad eléctrica del cerebro, donde se ha constatado un aumento de los ritmos Gamma (asociados a procesos atencionales y conscientes) en el córtex prefrontal izquierdo, zona asociada a las emociones positivas. Ella presenta un vínculo con las reacciones inmunitarias, lo que generaría la producción de anticuerpos y una mayor resistencia del organismo a las enfermedades. El neurocientífico Joshua Grant ha descubierto que esta capacidad se encuentra asociada a un engrosamiento del córtex cingular anterior y al córtex somatosensorial, dos zonas implicadas en la percepción del dolor, así como al córtex frontal, al córtex parietal y a la ínsula, la cual interviene en la interocepción.

CONCLUSIONES

Tras la revisión realizada, se han constatado empíricamente las similitudes entre IE y Atención Plena,

pero, del mismo modo, pensamos que las investigaciones futuras deberían dar más importancia a las diferencias existentes entre ambos conceptos, siendo este un campo mucho menos explorado.

En este sentido, se están empezando a llevar a cabo estudios que ponen de manifiesto estas diferencias, analizando fisiológica y conductualmente las reacciones de personas ante emociones afectivamente negativas inducidas en el laboratorio. Estos diseños experimentales permitirán observar si existen diferencias en las reacciones ante las emociones negativas entre personas que tienen bajas puntuaciones en ambos aspectos, así como las diferencias existentes entre los que puntúan alto en IE y los que puntúan bajo en Atención Plena, y viceversa. Tal y como se ha señalado anteriormente, se registran medidas fisiológicas como la conductancia de la piel y la temperatura corporal, así como grabaciones y registro conductual, con el fin último de averiguar cómo gestionan las personas las emociones negativas según sus habilidades y capacidades, ya sean habilidades relacionadas con la IE o con la Atención Plena y las diferencias que existen entre unos y otros.

De cara al futuro, una vez analizadas las diferentes reacciones y siguiendo esta línea de investigación, sería interesante estudiar, no solo las diferencias existentes entre Inteligencia Emocional y Atención Plena, sino también qué tipo de estrategia sería más beneficiosa para el afrontamiento de emociones negativas. El hecho de que los conceptos no sean iguales nos lleva a preguntarnos si hay una estrategia más exitosa que otra, o si esto opera según la conveniencia de cada persona. Tanto la Inteligencia Emocional como la Atención Plena

han demostrado ser beneficiosas para el afrontamiento de situaciones afectivamente negativas; no obstante, si logramos entender cuál de ellas es la más conveniente según las circunstancias personales, la situación o la propia experiencia, podremos conseguir afrontamientos más adaptativos de las emociones negativas con el consecuente aumento del bienestar personal que ello supone. Una interesante estrategia en este sentido podría incluir, en los diseños de investigación, estudios experimentales que, además de variables observacionales y de autoinforme, tuviesen en cuenta medidas fisiológicas que ayudan a establecer diferencias a nivel cognitivo, conductual y fisiológico.

REFERENCIAS

- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report. The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G. T. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* 13(1), 27-45.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355.

- Dawda, D. & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Reprint edn, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1984.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ruiz-Aranda, D. & Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 191-205.
- Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. & Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*, 70, 79-95.
- Fernández-Berrocal, P. & Ramos, N. (1999). Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional. En: *Ansiedad y Estrés*, 5(2-3), 247-260.
- Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. & Zamora, R. (1998). *Supresión crónica de pensamientos y metaconocimiento de los estados emocionales durante el embarazo: Datos preliminares*. II Congreso Iberoamericano de Psicología. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Graybiel, A. M., Aosaki, T., Flaherty, A. W. & Kimura, M. (1994). The basal ganglia and adaptive motor control. *Science*, 265, 1826-1831.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.
- Hernández, L., Olmedo, E. & Ibáñez, I. (2004). Estar quemado (*burnout*) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Psychology*, 4(2), 323-336.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jessel, T. M. (2011). *Principios de Neurociencia* (4ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Kolb, B. & Whishaw, I. (2006). *Fundamentals of Human Neuropsychology*. Ed. Médica Panamericana.
- LeDoux, J. E. (1993). Emotional memory systems in the brain. *Behavioural Brain Research*, 58, 69-79.

- Lumley, M. A., Gustavson, B. J., Partridge, R. & Labouvie-Vief, G. (2005). Assessing alexithymia and related emotional ability constructs using multiple methods: Interrelationships among measures. *Emotion, 5*, 329-342.
- Martin, A. & García, G. (2010). Aplicación del programa de Atención Plena para la disminución de estrés en profesionales de la salud. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 897-905.
- Martínez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality, 17*, 3-13.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *The handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge University Press.
- Mikolajczak, M., Delphine, N., Hansenne, M. & Quoid-cach, J. (2008). Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences, 44*(6), 1356-1368.
- Moriana J. A. & Herruzo J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 4*(3), 597-621.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 801-814.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J. & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14*, 1215-29.
- Palmer, B. R., Donaldson, C. & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 33*, 1091-1100.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J. & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 30*, 107-115.
- Petrides, K. V., Pérez-González, J. C. & Furnham, A. (2007). On the criterion an incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion, 21*, 26-55.
- Pekrun, R. (1992). The Impact of Emotions on Learning and Achievement: Towards a Theory of Cognitive/Motivational Mediators. *Applied Psychology: An International Review, 41*(4), 359-376.
- Richards, J. M. (2004). The Cognitive Consequences of Concealing Feelings. *Current Directions in Psychological Science, 13*, 131-134.

- Rusting, C. L. & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J. & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Schaefer, S. M., Jackson, D. C., Davidson, R. J., Aguirre, G. K., Kimberg, D. Y. & Thompson-Schill, S. L. (2002). Modulation of amygdalar activity by the conscious regulation of negative emotion. *Journal of Cognitive Neurology*, 14, 913-921.
- Silva, J. (2008). Neuroanatomía funcional de las emociones. En E. Labos, A. Slachevsky, P. Fuentes, F. Manes. *Tratado de neuropsicología y neuropsiquiatría clínica*. (pp. 271-307). Buenos Aires: Akadia.