

## ATENCIÓN PLENA E INTELIGENCIA EMOCIONAL: RELACIONES ENTRE LAS VARIABLES

## MINDFULNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE: RELATIONSHIPS BETWEEN VARIABLES

Paul Marcelo Pimentel Bernal <sup>1</sup>

### Palabras clave:

Mindfulness,  
inteligencia  
emocional.

### Resumen

En el presente artículo se realiza una revisión de literatura sobre las relaciones que existen entre el constructo de atención plena y el de inteligencia emocional entendido este última como habilidad y no como rasgo, dado que se tiene muchas perspectivas sobre el significado de atención plena, sus orígenes, y múltiples aplicaciones y se presenta entre la intersección de la ciencia y la técnica, lo que dificulta la comprensión de su relación con la inteligencia emocional. La relación directa entre las dos variables, atención plena e inteligencia emocional no es abundante en la documentación investigada, aunque hay más estudios sobre cuando su relación se encuentra como un medio, herramienta o como un entrenamiento o capacitación para mejorar bienestar, reducir estrés entre otros objetivos y menos cuando se explica su influencia sobre la inteligencia emocional. El resultado de este artículo refuerza que existe una relación aún no medida, ni valorada fehacientemente entre las variables lo que entrega una oportunidad de investigaciones futuras.

**Códigos JEL:** M12, M54

### Keywords:

Mindfulness,  
emotional  
intelligence

### Abstract

In this article a literature review is carried out on the points of convergence that exist between the construct of mindfulness and that of emotional intelligence, understood the latter as a skill and not as a trait, since there are many perspectives on the meaning of mindfulness, its origins, and multiple applications and occurs between the intersection of science and technology, which makes it difficult to understand its relationship with emotional intelligence. The direct relationship between the two variables, mindfulness and emotional intelligence is not abundant in the researched documentation, although there are more studies on when their relationship is found as a means, tool or as a training or training to improve well-being, reduce stress, among others objectives and less when their influence on emotional intelligence is explained. The result of this article reinforces that there is a relationship not yet measured and valued between the variables, which provides an opportunity for future research.

---

<sup>1</sup> CENTRUM Católica Graduate Business School, Lima, Perú Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, (Perú).  
E-mail: pmpimentelb@pucp.pe



## INTRODUCCIÓN

La atención plena ha generado un gran cuerpo de investigación y alto crecimiento; el número de publicaciones en atención plena o mindfulness ha incrementado exponencialmente (Black, 2014), lo que representa un gran rango de beneficios en el campo organizacional y la necesidad de ampliar el conocimiento sobre sus correlaciones, consecuencias, mediaciones y mediadores, impacto y asociaciones con otros constructos (Hylan, Lee & Mills, 2015). En este contexto la posibilidad de valerse de la atención plena para mejorar otras variables en el ámbito organizacional resulta deducible.

Es conocido que el ámbito organizacional la inteligencia emocional está relacionada positivamente con los resultados en las organizaciones (Farh, Seo & Tesluk, 2012; Joseph & Newman, 2010) y se le ha estudiado en el campo organizacional con relación a múltiples variables como son la toma de decisiones (Brown, George-Curran, & Smith, 2003; Fallon, Panganiban, Wohleber, Matthews, Kustubayeva, & Roberts, 2014; Hess & Bacigalupo, 2011), el desempeño laboral (Boyatzis, Good, & Massa, 2012; Boyatzis, & Ratti, 2009), la neurociencia (Laborde, Lautenbach, Allen, Herbert, & Achtzehn, 2014; Raz, Dan, Arad, & Zysberg, 2013), el liderazgo (Antonakis, Ashkanasy, & Dasborough, 2009; Blattner & Bacigalupo, 2007; Cavazotte, Moreno, & Hickmann, 2012), entre otras. Así pues incrementar la inteligencia emocional es de interés de los investigadores en campos desde el ámbito organizacional hasta la ciencia de los deportes (Schutte & Malouff, 2013), para ello la atención plena puede ser una plataforma para el desarrollo de la inteligencia emocional como habilidad (Schutte & Malouff, 2011; Charoensukmongkol, 2014; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2006) por lo que es pertinente realizar una revisión de literatura sobre las relaciones que existen entre el constructo de atención plena y el de inteligencia emocional para comprenderla.

Atención plena es un estado de calidad de conciencia (Brown & Ryan, 2003). Es un fenómeno que se produce de manera individual, grupal o colectivo (Gärtner & Huber, 2015;

Vogus & Sutcliffe, 2012). Es el enfoque individual, el más ampliamente estudiado, y ha sido evaluado como: (a) un estado de la mente, (b) un rasgo de disposición perdurable, (c) una actitud, (d) un proceso cognitivo-afectivo, (e) un grupo de comportamiento, (f) un tipo de meditación, y (g) como una intervención o práctica (Vago & David, 2012).

Atención plena, como un estado de la mente, es una atención receptiva a la conciencia y de las experiencias internas y externas que se producen (Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007) presente como un estado de conciencia que varía de un momento a otro dentro de una persona (Brown & Ryan, 2003). Como un rasgo de disposición, se refiere a una forma de control de la atención que se adquiere a través de prácticas de meditación o de acuerdo con otros es inherente a la naturaleza humana, pero que se puede desarrollar (Simon, 2006). En este contexto en este artículo se evalúa en su dimensión de rasgo disposicional que posee conductas observables. Es un rasgo disposicional porque se verifica mediante la observación de conductas, en los cuales se diferencian patrones específicos que pueden o no estar afectados por diferencias individuales (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006; Brown & Ryan, 2003). La atención plena disposicional es un modelo teórico básico que se compone de tres axiomas o componentes: (a) atención, (b) intención y (c) actitud (Shapiro, Carlson, & Astin, 2006), y que se puede expresar como prestar atención de una manera particular, a propósito, en el momento presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994).

Sobre inteligencia emocional la literatura es abundante y se encuentran definiciones tanto operacionales como conceptuales para ella. Conceptualmente es un conjunto de habilidades interrelacionadas implicadas con la percepción, el uso, la comprensión y la regulación de las emociones que dependen del conocimiento que se tiene sobre este tipo de procesos emocionales, así como su procesamiento (Mayer, Robert & Barsade, 2008). Este punto de vista cognitivo considera que la emoción puede conducir a un razonamiento y aumentar su eficacia (Mayer, Robert & Barsade, 2008). La inteligencia

emocional está entonces determinada como un conjunto de habilidades sociales que poseen las personas para controlar sus emociones y sentimientos y con ello guiar su pensamiento y acciones (Salovey & Mayer, 1990).

Para la inteligencia emocional, si bien han pasado muchos años de investigación, aún siguen básicamente dos vertientes, las que reconocen la inteligencia emocional como rasgo y las que la identifican como habilidad o capacidades (Antonakis, Ashkanasy, & Dasborough, 2009; Fambrough & Hart, 2008).

## MÉTODOS Y RESULTADOS

Para esta revisión de literatura se utilizó la base de datos SCOPUS, EBSCO, PROQUEST tomando en consideración conceptos relacionados con atención plena, consciencia plena, mindfulness, inteligencia emocional y su relación entre ellas. La mayoría de las investigaciones encontradas en la documentación arbitrada, destacan la posibilidad del mejoramiento de la inteligencia emocional con la práctica de técnicas de atención plena, estas fundamentalmente orientadas a la reducción de estrés, sin establecer la relación entre los constructos, ni comprender su dirección ni cómo esta se produce, tampoco se explican relaciones de causalidad o evaluación fehacientemente, y siquiera la dirección o intensidad de la influencia del constructo atención plena sobre la inteligencia emocional.

La mayoría de las investigaciones revisadas establecen relaciones entre inteligencia emocional y atención plena, teniendo en cuenta a la atención plena como un instrumento, herramienta o medio para mejorar el bienestar físico de la persona; sin embargo, no establecen si existe una relación directa y cómo esta relación opera, como lo indica Goleman (2002), quien establece una relación entre los procesos de atención y el autocontrol emocional (Goleman, Boyatzis, & McKee, 2002), a nivel relaciones. En la literatura existe investigación que vincula correlacionalmente las variables como directas y mediadoras pero desde un enfoque empírico y abordando los resultados prácticos de prácticas de atención plena (Schutte & Malouff, 2011;

Charoensukmoskol, 2014; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2006; Schutte & Malouff, 2001; Brown & Ryan, 2003; Baer, Smidt & Allen, 2004; Chhabra & Kaur, 2013; Chu, 2010; Brown, Ryan & Cresdwell, 2007; Sangeeta, 2015; Hill, 2012; Heidari & Moravati, 2016; Wang & Kong, 2013; Baer et al., 2006; Bao, Xue, & Kong, 2015; Snowden, 2015; Bresó, 2013), sin embargo es importante señalar que las investigaciones correlacionales presentan resultados explicativos parciales ante una variable compleja como la atención plena (Cepeda, 2015), por lo que se hace necesario seguir profundizando en los mecanismos existentes entre ellas.

Niveles altos de atención plena se asocian con mayor inteligencia emocional, afecto positivo, negativo y bienestar, cuando inteligencia emocional media entre atención plena y la mayor satisfacción en la vida, lo que proporciona información posible sobre que es un proceso que puede influenciar en alguna dirección sobre la inteligencia emocional (Schutte & Malouff, 2001). Así pues, se advierte que cuando se evalúa el constructo atención plena con la variable inteligencia emocional, esta es enfocada desde su perspectiva de rasgo, más no de habilidad. Sugerir que el entrenamiento en atención plena puede contribuir a desarrollar la inteligencia emocional como habilidad tiene sentido en tanto que la inteligencia emocional como habilidad está en el campo cognitivo en oposición al de personalidad que está en el campo de rasgo, si bien no se puede establecer causalidad con este postulado, racionalmente es posible esperarlo (Snowden, 2015).

En cuanto a los componentes de la atención plena y su relación con los de la inteligencia emocional, la observación sin palabras y la aceptación se desarrollan con la práctica de técnicas de meditación y se pretenden entrenar en la atención plena (Bishop et al., 2004), y estas condiciones están presentes en la inteligencia emocional. El componente descripción de la atención plena se correlacionó consistentemente de manera positiva con la adaptabilidad de la inteligencia emocional (Baer, Smidt, & Allen, 2004). Teóricamente se establece una relación entre los procesos

de atención, atención plena y los mentales (Goleman, 2002), pero al mismo tiempo el constructo de atención plena se traslapa con otros procesos psicológicos (Langer & Moldoveanu, 2000). Todo esto es posible quizá porque la atención plena añade claridad y vivacidad a la experiencia actual y alienta un contacto sensorial más cercano y momentáneo con la vida, así como mejora el funcionamiento auto-regulado que viene con la sensibilidad atencional continua a señales psicológicas, somáticas y ambientales (Brown et al., 2007). Por lo tanto, algunos factores de la atención plena pueden ayudar en mayor medida a estimular a percibir con mejor precisión las emociones propias y de los demás o efectivamente a regular emociones (Wang & Kong, 2013)

En la atención plena existe una propensión a ser conscientes de eventos específicos o tipos de experiencia, ya sea internos o externos, lo que la vincula positivamente con la inteligencia emocional (Brown & Ryan, 2003). Sin embargo, también en la literatura se refiere que las habilidades de la atención plena están relacionadas diferencialmente con aspectos de la personalidad, pero también con la inteligencia emocional, síntomas psicológicos, evitación experiencial entre otros (Baer, Smidt & Allen, 2004).

Estudios han reportado que la práctica regular de técnicas de atención plena ayuda a comprender mejor las emociones dado que es un entrenamiento en percibir y atender a las propias emociones (Brown, Ryan, & Creswell, 2007), también pueden desarrollar más fácilmente la capacidad para detectar y comprender las emociones de otros (Brown et al., 2007). La investigación empírica ofrece resultados donde la práctica de técnicas de atención plena fue asociada fuertemente con coeficientes altos de inteligencia emocional, mayor autoeficacia general y menor estrés percibido (Charoensumngkol, 2014), por lo que puede ser una estrategia muy eficaz para desarrollar la inteligencia emocional (Chu, 2010). Estudios apoyan que mediante capacitación basada en atención plena se puede mejorar los niveles de inteligencia emocional (Ciarrochi, Blackledge, Bilich & Bayliss, 2007; Snowden, 2015). La

práctica de técnicas de atención plena promueve la sintonización, conexión o la proximidad de las relaciones con las personas (Kabat-Zinn, 1993) lo que puede contribuir al aspecto de reconocimiento de las emociones de los demás. Experiencia empírica mostró que la práctica de atención plena no sólo es beneficiosa en términos de salud psicológica, sino que es eficaz para mejorar capacidad psicológica y de almacenamiento de una inteligencia emocional alta, lo que se logra con mayor tiempo de práctica (Chu, 2010), por el contrario, también hay investigación que no ofrece resultados positivos.

En estudiantes adolescentes un programa de prácticas de atención plena demostró ser bajamente efectivo para mejorar los niveles de inteligencia emocional (Sangeeta, 2015), así mismo al estudiar atención plena disposicional, con inteligencia emocional y estrés percibido, basados en fundamentos teóricos que indicaban que debía incrementarse, si bien se presentó una mejora los resultados fueron afectados por otras variables lo que no permitió que sean concluyentes los resultados (Heidari & Morovati, 2016).

En el mismo orden, pero en la investigación aplicada Schutte & Malouff (2011), examinaron la relación entre la inteligencia emocional, atención plena disposicional y el bienestar subjetivo, y concluyeron que a niveles más altos de atención plena disposicional se asociaron con un mayor rasgo de inteligencia emocional. Investigación preliminar sobre la relación entre atención plena disposicional y la inteligencia emocional sugirió un vínculo entre esta (Baer et al., 2004; Brown & Ryan, 2003) y el bienestar subjetivo (Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2009; Falkenstrom, 2010).

Tanto en la investigación de Brown & Ryan (2003), Baer, Smith y Allen (2004) se sugiere que los niveles más altos de atención plena se podrían asociar con el funcionamiento emocional y lo operacionalizaron como la inteligencia emocional. Son Chhabra & Kaur (2013) quienes entre sus hallazgos confirmar una correlación entre inteligencia emocional y atención plena de la misma manera que Charoensukmongkol (2014)

también encontró una relación positiva entre las variables inteligencia emocional y atención plena.

Evidencia empírica de la misma naturaleza es la de Chu (2010), que examinó 351 adultos que trabajaban a tiempo completo en Taiwán, todos ellos practicantes de meditación, aquellos participantes con mayor experiencia en la meditación exhibían un nivel superior de inteligencia emocional y menos estrés percibido. Más recientemente Snowden et al. (2015) encuentra que, en un grupo de enfermeras y matronas con entrenamiento en atención plena, estas obtienen un mayor nivel de la inteligencia emocional mientras lo practican. A la luz de estas evidencias, Chaskalson (2011) sostiene que el entrenamiento mental con atención plena es un medio eficaz para el desarrollo de la inteligencia emocional. Con la evidencia empírica se ha manifestado entonces una relación positiva de correlación entre inteligencia emocional y atención plena que parece facilitar una a otra (Chhabra & Kaur, 2013); sin embargo, también hay las posiciones opuestas, pues aún falta determinar la dirección, la intensidad, la frecuencia entre otras condiciones.

### CONCLUSIONES

Inteligencia emocional es un constructo ampliamente estudiado y con aplicaciones en variadas disciplinas, y atención plena en las dos últimas décadas ha resultado ser una fuente de curiosidad científica. Ambos constructos tienen varias definiciones y modelos que los representan; sin embargo, la inteligencia emocional por su antigüedad y su amplia aceptación mundial cuenta con esquemas ampliamente aceptados, por el contrario, atención plena aún no logra operacionalizar su contenido y a pesar de la elevada producción de investigación empírica al respecto de sus aplicaciones, esta producción es mayor que la producción de teorías o modelos que permitan representar o comprender su funcionamiento.

La relación directa entre las dos variables, atención plena e inteligencia emocional es limitada en la documentación investigada. Esta relación se encuentra mediada, es decir atención

plena abunda en la información, pero como un medio, herramienta o como un entrenamiento o capacitación para mejorar bienestar, reducir estrés entre otros objetivos y no se explica su relación. La evidencia empírica refuerza que existe una relación aún no medida y valorada lo que entrega una gran oportunidad de investigaciones futuras.

En este camino la literatura vincula la inteligencia emocional con la atención plena sin embargo se debe seguir evaluando moderadores, contextos y mecanismo de rendimiento (Farh, Seo & Tesluk, 2012). La investigación encontrada fundamentalmente propone evidencia empírica de algún beneficio en reducción de estrés o cita a la atención plena como prácticas variadas de meditación y no explican profundamente o prueban su relación ya se causal o no, o si esta es estrecha o no con la inteligencia emocional, con precisión generalizable (Schutte & Malouff, 2013, Gómez, Delgado & Gómez, 2015; Joseph & Newman, 2010).

### REFERENCIAS

- Antonakis, J., Ashkanasy, N., & Dasborough, M. (2009). Does leadership need emotional intelligence? *The Leadership Quarterly*, 20(2), 247-261.
- 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.
- Baer, R. A., Smith, G. T., y Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality And Individual Differences*, 78, 48-52.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

- Blattner, J., y Bacigalupo, A. (2007). Using emotional intelligence to develop executive leadership and team and organizational development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59(3), 209-219.
- Boyatzis, R. E., Good, D., y Massa, R. (2012). Emotional, social, and cognitive intelligence and personality as predictors of sales leadership performance. *Journal of Leadership y Organizational Studies*, 19(2), 191-201.
- Boyatzis, R. E., y Ratti, F. (2009). Emotional, social and cognitive intelligence competencies distinguishing effective Italian managers and leaders in a private company and cooperatives. *Journal of Management Development*, 28(9), 821-838.
- Brown, C., George-Curran, R., y Smith, M. L. (2003). The Role of Emotional Intelligence in the Career Commitment and Decision- Making Process. *Journal of Career Assessment*, 11(4), 379-392.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, V.R., y Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.
- Cavazotte, F., Moreno, V., y Hickmann, M. (2012). Effects of leader intelligence, personality and emotional intelligence on transformational leadership and managerial performance. *The Leadership Quarterly*, 23(3), 443-455.
- Cepeda, S. (2015). El Mindfulness Disposicional y su Relación con el Bienestar, la Salud Emocional y la Regulación Emocional. *Revista Internacional de Psicología*, 14(2), 1-30.
- Chaskalson, M (2011). *The Mindful Workplace: Developing Resilient Individuals and Resonant Organizations with MBSR*, 1st edn. Wiley-Blackwell: UK.
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171-192.
- Chhabra, H. K., y Kaur, S. (2013). The role of mindfulness in emotional intelligence and stress. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(6), 1280.
- Chu, L.C. (2010) The benefits of meditation vis-a-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health*, 26,169-180.
- Ciarrochi, J., Blackledge, J. T. (2006). Mindfulness-based emotional intelligence training: A new approach to reducing human suffering and promoting effectiveness. *Psychology Press*, 2, 206-228.
- Fallon, C. K., Panganiban, A. R., Wohleber, R., Matthews, G., Kustubayeva, A. M., y Roberts, R. (2014). Emotional intelligence, cognitive ability and information search in tactical decision-making. *Personality and Individual Differences*, 65, 24-29.
- Fambrough, M.J., Hart, R.K. (2008). Emotions in leadership development: A critique of emotional intelligence. *Advances in Developing Human Resources*, 10, 740-758.
- Farh, C., Seo, M., & Tesluk, P. (2012). Emotional intelligence, teamwork effectiveness, and job performance: The moderating role of job context. *Journal Of Applied Psychology*, 97(4), 890-900.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2006). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Gärtner, C., Huber, C. (2015). Drawing the line: Outlining the concepts of mindful organizing and sketching out the role of visual templates. In Reb, J., Atkins, P. (Eds.), *Mindfulness in organizations* (pp. 305-331), Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Goleman, D., Boyatzis, R. and McKee, A. (2002). *The new leaders: Transforming the art of*

- leadership into the science of results. Little, Brown, London.
- Gómez, M., Delgado, M.S. y Gómez, R. (2015). Mindfulness e Inteligencia emocional: aspectos comunes y diferenciales. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*, 3(1), 158-201.
- Heidari M, Morovati Z. (2016). The Causal Relationship between Mindfulness and Perceived Stress with Mediating Role of Self-efficacy, Emotional Intelligence and Personality Traits among University Students. *Electronic Journal of Biology*. 12(4): 357-362
- Hess, J. D., y Bacigalupo, A. C. (2011). Enhancing decisions and decision-making processes through the application of emotional intelligence skills mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296.
- Hill, C., & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hyland, P., Lee, R., & Mills, M. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial And Organizational Psychology*, 8(4), 576-602.
- Joseph, D., & Newman, D. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal Of Applied Psychology*, 95(1), 54-78.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., y Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Raz, S., Dan, O., Arad, H., y Zysberg, L. (2013). Behavioral and neural correlates of emotional intelligence: An event-related potentials (ERP) study. *Brain Research*, 1526, 44-53
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sangeeta, K. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing* 2015, 6(4), 414-417.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. (2013). Adaptive Emotional Functioning: A Comprehensive Model of Emotional Intelligence. In N. Gotsiridze-Columbus (Ed), *Psychology of Emotions*. Hauppauge, New York: Nov Science Publishers.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Simon, V.M. (2006). Mindfulness and Neurobiology. *Journal of psychotherapy*, 16 (66/67), 5-30.
- Snowden, A. et al: (2015) The relationship between emotional intelligence, previous caring experience and mindfulness in student nurses and midwives: a cross sectional analysis *Nurse Education Today* 35 152-158
- Vago, D. R., y David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological.
- Vogus, T. J., y Sutcliffe, K. M. (2012). Organizational mindfulness and mindful organizing: A reconciliation and path forward. *Academy of Management Learning y Education*, 11(4), 722-735.
- Wang, Y., & Kong, F. (2013). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.