

Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado

En este artículo se presenta un estudio sobre el impacto del programa de formación PINEP en el que se integra la práctica de mindfulness con el desarrollo de la inteligencia emocional en un grupo experimental de 90 docentes, comparándolo con un grupo de control de similares características. Al respecto, se ha demostrado que la práctica de la atención plena ha producido mejoras significativas en los niveles de Inteligencia Emocional percibida del grupo experimental. La citada investigación se llevó a cabo durante un periodo de nueve semanas en dos centros de formación del profesorado en Málaga.