

Mindfulness e Inteligencia Emocional

En este trabajo se presenta una breve investigación sobre temas tan de actualidad como son mindfulness e inteligencia emocional. El objetivo principal es mostrar la relación existente entre ambos constructos, y mostrar la utilidad de integrar ambas disciplinas en el ámbito de la educación gracias a la revisión bibliográfica y a la investigación llevada a cabo. Por un lado, con el mindfulness tomamos conciencia de los acontecimientos internos y externos que experimentamos en cualquier momento del día, con actitud de aceptación y apertura. Y por otro lado, la inteligencia emocional incide en la importancia de identificar, clarificar, expresar y reparar nuestra vivencia emocional. En primer lugar, se ha realizado una revisión de la literatura científica existente sobre el tema y todas las publicaciones encontradas se han ordenado para facilitar su comprensión. Estas publicaciones han ido acompañadas y apoyadas por un estudio experimental realizado a 473 personas a partir de la edad de 18 años, con la ayuda de dos instrumentos cuantitativos de recogida de datos: el test KIMS de mindfulness y EQ-i de inteligencia emocional. De este modo, se pondrá de manifiesto las relaciones existentes entre mindfulness e inteligencia emocional. Las dos están conectadas porque tienen el fin de proporcionarle al ser humano su autoconocimiento propio y su conocimiento de todo aquello que le rodea. Esto hace que trabajando las dos disciplinas conjuntamente se obtengan resultados significativos en el área de la educación y la psicoterapia.