

**Efectividad de un Entrenamiento en Mindfulness para Mejorar la Inteligencia Emocional de Mujeres Madres en Yopal-Casanare**

Programa de Psicología UNAB – Extensión UNISANGIL, Yopal

Facultad de Ciencia de la Salud

Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL

Yopal - Casanare

2021

# **Efectividad de un Entrenamiento en Mindfulness para mejorar la Inteligencia Emocional de mujeres madres en Yopal-Casanare**

Leydi Katherine López Núñez  
Yessica Alexandra Peranquive Lara  
Giovanna Wilchez Soler

Trabajo de Grado para optar al título de Psicólogo

Asesor: Javier Darío Cucunubo Santos  
Especialista en Evaluación Clínica y Tratamiento de Trastornos Emocionales y Afectivos



Programa de Psicología UNAB – Extensión UNISANGIL, Yopal  
Facultad de Ciencia de la Salud  
Universidad Autónoma de Bucaramanga – Fundación Universitaria de San Gil  
Yopal - Casanare  
2021

<b>Cita</b>	(López, Peranquive & Wilchez, 2021)
<b>Referencia</b>	López N, L.K., Peranquive L, Y.A., & Wilchez S, G. (2021). <i>Efectividad de un Entrenamiento en Mindfulness para mejorar la Inteligencia Emocional de mujeres madres en Yopal-Casanare</i> [Trabajo de Grado] Universidad de Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL, Yopal-Casanare
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	



Programa de Psicología

Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL, Yopal



Red de Bibliotecas de la Fundación Universitaria de San Gil UNISANGIL Yopal.

**Repositorio Institucional:** <http://centuria.unisangil.edu.co/>

Fundación Universitaria de San Gil UNISANGIL - <http://www.unisangil.edu.co/>

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Fundación Universitaria de San Gil UNISANGIL ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos, ha sido orgullo y privilegio el ser sus hijas, son los mejores padres. A nuestros hermanos por estar siempre presentes, acompañándonos y por el apoyo moral, que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas. A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

En memoria de Benilda Reyes de Soler, Wyezner Aníbal López Mesa y María Ema Bermúdez, por ser ejemplo en vida de fuerza, honradez, fe, amor, paciencia y sabiduría

## **Agradecimientos**

Agradecemos a Dios por bendecirnos con la vida, por guiarnos a lo largo de ella, ser el apoyo y la fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad. Gracias a nuestros padres, por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras capacidades, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado. Agradecemos a nuestros docentes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Ext. Unisangil, por haber compartido sus conocimientos, experiencias y risas a lo largo de la preparación de nuestra profesión. Agradecemos, de manera especial, a nuestro asesor y docente Javier Darío Cucunubo, por la orientación y ayuda brindada a lo largo de nuestra carrera, por su apoyo que nos permitió aprender mucho más, mil gracias a él por guiarnos con su paciencia.

**Nota de aceptación**

---

---

---

\_\_\_\_\_  
**Firma del jurado**

\_\_\_\_\_  
**Firma de la Coordinación de Investigaciones del Programa**

\_\_\_\_\_  
**Firma de la Dirección del Programa**

## Tabla de Contenido

Resumen .....	10
Abstract .....	11
Introducción .....	12
1 Planteamiento del problema .....	13
1.1 Pregunta de Investigación .....	13
2 Justificación.....	14
3 Objetivos .....	15
3.1 Objetivo general .....	15
3.2 Objetivos específicos.....	15
4 Hipótesis.....	16
4.1 Definición de las variables .....	16
5 Bases Teóricas.....	17
5.1 Antecedentes .....	17
5.2 Estado del Arte .....	26
5.3 Marco Teórico .....	28
5.4 Marco Legal .....	32
5.5 Consideraciones éticas .....	33
6 Metodología .....	35
6.1 Tipo de investigación .....	35
6.2 Diseño de investigación.....	35
6.3 Población.....	35
6.4 Muestra.....	35
6.5 Muestreo.....	36
6.6 Criterios de inclusión y exclusión .....	36

6.7 Instrumentos .....	36
6.8 Procedimientos .....	36
6.9 Fases del estudio.....	37
6.10 Análisis de resultados .....	37
6.11 Cronograma .....	38
6.12 Recursos (Humanos y Materiales) .....	40
7 Resultados .....	41
Capítulo 1. Medición Inicial de Inteligencia Emocional.....	41
Resultados grupo experimental .....	41
Resultados Grupo control.....	42
Capítulo 2. Análisis Efecto del programa MSBR .....	42
Pruebas de normalidad .....	42
Capítulo 3. Medición posterior a la aplicación del programa MBSR .....	44
Resultados Grupo Experimental.....	44
Resultados Grupo control.....	45
Capítulo 4. Análisis Estadístico Efecto del Programa Aplicado .....	45
Tamaño de Efecto para muestras relacionadas.....	46
8 Discusión de resultados .....	47
9 Conclusiones .....	50
10 Recomendaciones.....	51
Referencias .....	52
Anexos.....	58

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b>	Evolución del Concepto IE.....	26
<b>Tabla 2</b>	Tipos de Prevención .....	28
<b>Tabla 3</b>	Emociones básicas.....	30
<b>Tabla 4</b>	Tipos de Mindfulness .....	31
<b>Tabla 5</b>	Cronograma de actividades .....	37
<b>Tabla 6</b>	Diagrama de Grantt .....	39
<b>Tabla 7</b>	Medición inicial Grupo Experimental.....	40
<b>Tabla 8</b>	Medición Inicial Grupo Control.....	41
<b>Tabla 9</b>	Prueba de Normalidad Grupo Control.....	42
<b>Tabla 10</b>	Prueba de Normalidad Grupo Experimental .....	42
<b>Tabla 11</b>	Medición Posterior Grupo Experimental .....	43
<b>Tabla 12</b>	Medición Posterior Grupo Control.....	44
<b>Tabla 13</b>	Comparación Intragrupal Grupo Experimental.....	44
<b>Tabla 14</b>	Comparación Intra Grupal Grupo Control .....	45
<b>Tabla 15</b>	Tamaño de Efecto Grupo Experimental - Grupo Control .....	45

## **Anexos**

<b>Anexo 1.</b> Instrumento Inteligencia Emocional WONG Y LAW .....	58
<b>Anexo 2.</b> Consentimiento.....	59

---

## Resumen

La inteligencia emocional se define como la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio. De este modo este trabajo consiste en evaluar la Efectividad De Un Entrenamiento En Mindfulness Para Mejorar La Inteligencia Emocional De Mujeres Madres En Yopal-Casanare, teniendo en cuenta que, en la actualidad, la sociedad se encuentra en un proceso de cambios físicos y psicológicos por lo que es necesario plantearnos la necesidad de potenciar la capacidad de adaptación en el caso de algunas mujeres madres. De este modo los resultados de la investigación muestran resultados positivos sobre la eficacia de este entrenamiento en Mindfulness para la mejoría de la inteligencia emocional en mujeres madres conllevando a una mejor calidad de vida ya que fue visto por las participantes como un entrenamiento agradable y de mucho aprendizaje.

*Palabras clave:* inteligencia emocional, Mindfulness, madres, escolar

### **Abstract**

Emotional intelligence is defined as the ability to monitor the feelings and emotions of oneself and others, to discriminate between them, and to use this information to guide one's own thinking and action. In this way, this work consists of evaluating the Effectiveness of a Mindfulness Training to Improve the Emotional Intelligence of Women Mothers in Yopal-Casanare, this from a Mindfulness training, since, at present, society is in a process of physical and psychological changes so it is necessary to consider the need to 10 enhance the ability to adapt in the case of some women. In this way, the results of the research showed positive results on the effectiveness of this Mindfulness training for the improvement of emotional intelligence, implying a better quality of life and that was seen by the participants as a pleasant and learning-intensive training.

*Keywords:* emotional intelligence, Mindfulness, mothers, school.

---

## **Introducción**

En la actualidad, la sociedad se encuentra en un proceso de cambios físicos y psicológicos por lo que es necesario plantearnos la necesidad de potenciar la capacidad de adaptación en el caso de algunas mujeres madres. Por consiguiente, en nuestro trabajo de grado se tuvo como objetivo evaluar la efectividad del entrenamiento en mindfulness para la mejoría de la inteligencia emocional de mujeres madres en Yopal-Casanare. De este modo por medio de un programa de entrenamiento en Mindfulness, que está enfocado en mejorar la inteligencia emocional en mujeres madres de YopalCasanare, un departamento que actualmente no tiene programas desarrollados hacia las mujeres madres de familia. Así pues, luego de la aplicación del programa en mindfulness y de la recopilación y su adecuado análisis de datos de la investigación, se muestran resultados positivos sobre la eficacia de este entrenamiento en Mindfulness para la mejoría de la inteligencia emocional en mujeres madres conllevando a una mejor calidad de vida puesto que fue visto por las participantes como un entrenamiento agradable y de mucho aprendizaje.

## **1 Planteamiento del problema**

“El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (Goleman, 1995, p. 45). Teniendo en cuenta la definición anterior nos planteamos la siguiente situación con relación al rol que significa ser madre. En la actualidad, la sociedad se encuentra en un proceso de cambios físicos y psicológicos por lo que es necesario plantearnos la necesidad de potenciar la capacidad de adaptación en el caso de algunas mujeres madres. Así mismo en estos tiempos de confinamiento se debe tener en cuenta que el rol de madre puede ser un gran reto, es una labor de tiempo completo pues se toman el tiempo de hacerse cargo de las labores domésticas y sus hijos, además de trabajar.

El ser madre requiere de una responsabilidad que incluye educar y orientar, cuidar de ellos, contar con paciencia, creatividad y lograr que enfoquen su atención en diversas actividades para que de esta manera no se frustren con lo que sucede hoy en día con respecto a la pandemia, sin contar 11 con que hay madres que trabajan y/o son solteras, de esta manera se producen las rutinas agotadoras por la crianza y el trabajo, con las cuales se ve afectada la salud mental y emocional. Muchos de los problemas de ansiedad, estrés y depresión están relacionados con la inteligencia emocional, esto hace referencia a que si se logra tener un aumento en la inteligencia emocional se estaría evitando una carga emocional negativa ya que esta tiene que ver con la capacidad que se tiene para afrontar diferentes situaciones de la vida diaria, es decir, todo aquello que genere estrés o ansiedad estará afectando el desempeño emocional de la persona, en este caso la madre.

### **1.1 Pregunta de Investigación**

¿Es efectivo un entrenamiento en mindfulness para mejorar la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal-Casanare?

---

## 2 Justificación

El presente proyecto se enfoca en la inteligencia emocional de las mujeres madres, ya que la salud mental de las madres es de primordial importancia para el desarrollo adecuado de la familia, por otra parte, los diversos roles que le toca a la mujer son fundamentales para los demás miembros del grupo familiar. La mujer es madre, esposa, ama de casa, a veces aportadora de ingresos, y es en torno a ella que se organiza la vida diaria. (Rodda, 1991, p. 142).

Por ende, la investigación sobre la efectividad de un programa de entrenamiento en mindfulness está enfocado en mejorar la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal Casanare, un departamento que actualmente no tiene programas desarrollados hacia las mujeres madres de familia, pero que según el plan decenal de salud de Casanare 2012-2021 en el municipio de Yopal hay 83,01% hogares. En cada uno de esos hogares las mujeres toman la mayor parte de las responsabilidades del manejo del hogar y cuando hay niños, en muchos de los hogares es la mujer la que se hace cargo de su cuidado.

Por esto, la comunicación, la empatía, el cariño, el apoyo incondicional son algunos de los pilares fundamentales necesarios para ejercer el rol como madre y educar a sus hijos, porque la manera en que se sienta la madre emocionalmente influye en el desarrollo y cuidado de sus hijos, por eso es de vital importancia tener y conservar una sana inteligencia emocional.

Por estos motivos, se considera importante que, mediante un análisis y realización detallada de este proyecto, se pueda llegar a mejorar la inteligencia emocional de las madres y así dar a conocer estas situaciones que viven las madres en su vida cotidiana, las emociones que manejan antes de un tratamiento y como las logran desarrollar a través de un tratamiento mindfulness.

---

## **3 Objetivos**

### **3.1 Objetivo general**

Evaluar la efectividad del entrenamiento en mindfulness para la mejoría de la inteligencia emocional de mujeres madres en Yopal-Casanare.

### **3.2 Objetivos específicos**

- Realizar una evaluación pre test de la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal-Casanare.
- Adaptar y Aplicar el programa de entrenamiento de mindfulness en mujeres madres de Yopal-Casanare.
- Realizar evaluación post test para la verificación de la efectividad del entrenamiento en mindfulness en mujeres madres de Yopal – Casanare.
- Generar un análisis estadístico que dé cuenta del efecto del programa aplicado.

---

## **4 Hipótesis**

El entrenamiento en mindfulness mejorará la medición de la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal- Casanare.

### **4.1 Definición de las variables**

Variable independiente: Es la variable que el investigador manipula para ver los efectos que produce en otra variable. Un investigador estudia que le sucedería a la variable dependiente cuando cambia los valores de la variable independiente. Buendía, L.; Colás, P. y Hernández, F. (2001, p. 3). En este proyecto la variable independiente sería “entrenamiento en mindfulness MBSR”.

Variable dependiente: Es la variable respuesta, en términos comportamentales, esta variable es el comportamiento resultante de un organismo. En este proyecto la variable dependiente sería “medición inteligencia emocional”

## 5 Bases Teóricas

### 5.1 Antecedentes

Mateo, Rovira & Asuero (2014) realizaron la investigación titulada “Mindfulness y regulación emocional: un estudio piloto”, la cual tuvo como objetivo explorar los efectos del programa MBSR en la regulación emocional. El diseño empleado fue cuasi experimental, cuya muestra estuvo formada por 47 participantes, un grupo de 33 participantes incluidos en un programa MBSR y 14 participantes en grupos control, ambos grupos entre edades de 38 a 42 años de edad. El instrumento utilizado fue Difficulties in Emotion Regulation Scale (Ders et al., 2004) que evalúa diferentes aspectos de la desregulación emocional a partir de 24 ítems con escala Likert de 5 puntos. En esta investigación como resultado se obtuvo un aumento en la capacidad de regulación emocional en el grupo MBSR respecto al grupo control, aunque el grupo MBSR tuvo un cambio positivo, no llegó a obtener diferencias significativas intergrupales.

Arredondo et al., (2016) realizaron un estudio llamado “Estudio Piloto del Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-BIP)”, cuyo objetivo fue valorar los primeros resultados obtenidos tras la implementación del programa M-BIP. El diseño utilizado fue descriptivo, donde la muestra fue de un total de 74 participantes, la mayoría del sexo femenino con una media de edad de 38 años. Los instrumentos utilizados fueron el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) el cual es un instrumento de autoevaluación (Baer, et al., 2006); La escala DASS-21 (Depression Anxiety and Stress Scale) (Antony, et al, 1998) evalúa los estados emocionales negativos y el Experiences Questionnaire-Decentring (EQ-D) (Fresco, 2007) el cual es una subescala de autoevaluación. En este estudio se obtuvo como resultado que un programa de mindfulness que utiliza prácticas formales breves, mejora la capacidad mindfulness y de descentramiento, a la vez que disminuye la sintomatología de depresión, ansiedad y estrés.

Auserón et al., (2018) realizaron una investigación llamada “Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria”, la cual tuvo como objetivo evaluar la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión sobre los niveles de estrés. La investigación se llevó a cabo mediante un diseño controlado aleatorizado, la muestra fue de 48 participantes, donde por sorteo pertenecían al grupo de intervención y los 23 restantes al grupo control. Los instrumentos

utilizados en la evaluación fueron el Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer, et al., 2006), el Perceived Stress Questionnaire (PSQ) (Sanz-Carrillo, García-Campayo, Rubio, Santed, Mon-toro s.f.) evalúa el grado en el que el participante percibe las situaciones de la vida como estresantes; La Self-Compassion Scale (SCS) (García-Campayo, et al., 2014) Mide cómo actúa el sujeto habitualmente hacia sí mismo en momentos difíciles y el Mastach Burnout Inventory (MBI). El resultado de la evaluación fue, un programa basado en mindfulness y autocompasión que disminuye el estrés y el cansancio emocional en profesionales sanitarios de atención primaria y mejora su capacidad de atención plena y autocompasión.

Roselló, Zayas & Lora (2016) realizaron un estudio titulado “Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medias de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: un estudio piloto”, este tuvo como objetivo explorar el impacto de la meditación en consciencia plena en manejar síntomas de ira, depresión, ansiedad y estrés. El diseño utilizado en este estudio fue cuasi-experimental con una muestra de 32 participantes entre las edades de 20 y 66 años, principalmente del sexo femenino. Los instrumentos con los cuales se llevó a cabo el estudio fueron la Escala de Consciencia y Presencia Mental (MAAS) (Brown & Ryan, 2003), es una escala de auto informe; El Cuestionario de Pensamientos Automáticos (ATQ) (Hollon & Kendall, 1980) que evalúa la frecuencia de pensamientos depresivos; Escala para Propensidad y Manejo de la Ira (EPYMI, Channing, 2006), la Escala de Depresión y Estrés-21 (DASS-21) (Daza, Novy, Stanlet & Averill, 2002) y Señales de Alerta de Estrés (SWS) (Domar, 1995) el cual es un instrumento de auto-informe. Como resultado se pudo evidenciar que la meditación en consciencia plena es una práctica viable para disminuir síntomas de ansiedad, depresión, ira y estrés y además de esto, aumentar la consciencia plena en adultos.

Sansó, et al., (2017) realizaron una investigación llamada “Evaluación de una intervención Mindfulness en Equipos de Cuidados Paliativos”, la cual tuvo como objetivo evaluar los resultados de un programa breve de entrenamiento en mindfulness sobre la atención plena, la autocompasión y la calidad de vida profesional en equipos de cuidados paliativos. El diseño que se llevó a cabo fue pre-experimental con una muestra de 36 participantes entre las edades de 25 y 64 años donde la mayoría eran mujeres. Los instrumentos utilizados para esta investigación fueron el Cuestionario de las cinco facetas del mindfulness (FFMQ) (Baer, et al., 2006); La Escala de Autocompasión (Neff, 2003) y La Escala de Calidad de Vida del Profesional (Stamm, 1999). Como resultado en

cada aspecto como Mindfulness, autocompasión y calidad de vida profesional se evidenció una mejora significativa y positiva tras la intervención y una disminución del riesgo de burnout.

Body et al., (2016) realizaron una investigación titulada “Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado”, la cual tuvo como objetivo comprobar si a través del programa PINEP se podía trasladar esa actitud mindfulness al ámbito educativo con la intención de aumentar la inteligencia emocional. El diseño utilizado fue experimental con una muestra total de 180 participantes, 90 profesores para grupo experimental y 90 profesores para grupo control entre edades de 25 a 60 años, principalmente del sexo femenino. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario Socio-Demográfico y Laboral de Elaboración Propia y el Cuestionario WLEIS (Wong and Law’s Emotional Intelligence Scales) (Law & Wong, 2002). En los resultados se pudo evidenciar que el programa PINEP tuvo un efecto positivo sobre la inteligencia emocional percibida, además de esto, el aumento en la capacidad emocional se interpretó como mejor habilidad para hacer uso de las emociones para de esa forma facilitar los procesos cognitivos.

Oblitas, et al., (2017) realizaron un estudio en incidencia de Mindfulness y Oi Gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral, el diseño que se utilizó fue de tipo pre experimental con un grupo, con medida pre –test post –test, con un análisis estadístico y comparativo de medidas relacionadas derivadas de una escala psicológica para la valoración el nivel cuantitativo, la muestra fue de 52 trabajadores de la universidad de la costa el cual asistieron voluntariamente , de un predominio de mujeres (52,8%) con respecto de los hombres (42,2%) el promedio de edad se estimó sobre los 32 años para identificar la incidencia de la exposición al taller de mindfulness y el gi gong entendido como variable independiente frente a las variables dependientes Estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y el estrés laboral (Hernández et al., 2010). Donde la relación de las mejoras encontradas en el estado de la salud, cinco mejoraron significativamente, en satisfacción vital mejoraron en forma relevante dos de tres factores —salud y productividad—; en cambio, el factor apoyo social no tuvo variación, Las estrategias para la reducción del estrés laboral, basadas en el mindfulness (Crane, 2015; Fjorback, Arend s.f.), los resultados satisfactorios en la salud integral de las personas sanas y en la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés laboral, como son los problemas digestivos, circulatorios, respiratorios y musculares.

Bresó & Andriani (2013) efectuaron una investigación en la inteligencia emocional y la atención plena Mindfulness como estrategia para la gestión de emociones negativas, el diseño que se utilizó en un estudio experimental que aprobó el efecto de programas dirigidos a la inteligencia emocional y la atención plena, la muestra en mujeres embarazadas y adolescentes, 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, 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).

Gutierrez & Araya (2014) realizaron un estudio atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses, el método fue descriptivo correlacional, participaron 236 estudiantes de los cursos de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica, quienes completaron un cuestionario general incluyendo un ítem de autor reporte de práctica de ejercicio, la Escala de Atención Plena (Mindfulness Awareness Attention Scale) y el Test de Inteligencia Emocional (Trait Meta-Mood Scale 24). Se concluyó las correlaciones significativas positivas y moderadas entre atención plena, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo. Según género, los hombres que sí realizaban ejercicio físico tuvieron mayor atención plena e inteligencia emocional que los que no lo hacían. De forma inversa, las mujeres que no realizaban ejercicio presentaron mejor atención plena que las que sí lo realizaban.

Quintana & Rincón (2011) realizó una investigación en Eficacia del Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Fibromialgia. La metodología que se ejecuto fue se aplicó un programa de entrenamiento basado en mindfulness de ocho semanas de duración, a un grupo de 14 mujeres diagnosticadas de fibromialgia. Como resultados Las pacientes con fibromialgia que acudieron al programa de entrenamiento en mindfulness experimentaron una mejoría significativa en algunas dimensiones de la calidad de vida tras finalizar dicho programa, manifestada por un incremento en la función social, la salud mental y la vitalidad, así como en la propia percepción de salud general (Haak & Scott, 2008).

Justo, De La Fuente & Granados (2011) realizó una investigación de Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la

autorrealización personal. Con diseño controlado y aleatorizado con un grupo experimental y un grupo control en lista de espera con medición pretest-postest, participando un total de 84 estudiantes de primer y segundo curso bachillerato, consistente en un taller sobre técnicas de meditación y relajación. De estos 84 estudiantes, 42 formaron parte del grupo experimental (69% chicas y 31% chicos) y 42 alumnos formaron el grupo control (75% chicas y 25% chicos). Se le aplicó un Cuestionario de Auto concepto y Autorrealización (AURE) (Aciego, Domínguez y Hernández, 2005). Está compuesto por 55 ítems, en los que se presentan dos afirmaciones enfrentadas que implican una autovaloración, debiendo marcar el alumno un número del 1 al 5 que, por su cercanía a una u otra afirmación, indique el mayor o menor acuerdo del sujeto con la misma. Los resultados obtenidos muestran la existencia de diferencias significativas entre las puntuaciones postest-pretest, en los factores generales y subfactores evaluados. Se concluye que un programa de meditación.

Pacheco-Sanz et al., (2018) realizaron una investigación en mindfulness: atención plena en educación infantil, la metodología que se ejecutó fue descriptivo que se inserta dentro del método de investigación cualitativa que, como toda investigación científica, cumple con dos propósitos: producir conocimiento y teorías (investigación básica) y resolver problemas (investigación aplicada). En niños desde edades tempranas como resultados, a los estudios revisados sobre la práctica de la atención plena en el ámbito de la Educación Infantil, los resultados indican que la mayoría se centran en el diseño de programas o propuestas de intervención para promover la educación emocional en el aula, a través del Mindfulness.

Araya (2016) realizó la investigación Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en mindfulness y autocompasión, en mujeres con síntomas de ansiedad, que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial. La cual tuvo como objetivo de explorar los efectos que tuvo un entrenamiento en mindfulness y autocompasión en mujeres con síntomas de ansiedad, que viven en un contexto de vulnerabilidad psicosocial. Se eligió utilizar una metodología mixta cuantitativa y cualitativa, cuya muestra total fue de 53 mujeres adultas entre edades de 18 a 70 años que presentaban síntomas de ansiedad y que viven en comunas con altos niveles de vulnerabilidad psicosocial. Los instrumentos cuantitativos utilizados fueron 8 escalas, Cuestionario Cinco Facetas de Mindfulness, de Baer et al., (2008), la escala de autocompasión de Neff (2003<sup>a</sup>) Validada en Estados Unidos y validada en Chile (Araya et al. En prensa), Escala de estrés percibido de Cohen, Kamark y Mermelstein, validada en Chile (Tapia, Cruz, Gallardo & Dasso, 2007), Inventario de

Ansiedad de Beck (BAI), inventario de Depresión de Beck (BDII), Escala de afectos positivos y negativos (Positive and Negative Scale-PANAS), escala de la felicidad subjetiva de Lyubomirsky, para evaluar las participantes antes, durante y después. Como instrumentos cualitativos se utilizaron 37 entrevistas semiestructuradas de evaluación de la experiencia (16 post de intervención) y un 1 grupo focal. Como resultados cuantitativos y cualitativos se observó un incremento significativo en los niveles de mindfulness y autocompasión en las participantes del taller en comparación con las participantes de los grupos de control, se observó una reducción estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y afectos negativos, y un incremento en los niveles de bienestar psicológico, felicidad subjetiva y afectos positivos en las participantes del grupo de intervención entre antes y después de realizar el entrenamiento. Los resultados cualitativos dieron luces sobre lo relevante que fue establecer una percepción y un modo más amable de relacionarse consigo mismas en el cambio, este modo de relacionarse consigo mismas contribuyó a vivir de un modo más conectado con ellas mismas, con los otros y en la vida cotidiana.

Tovar (2018) investigación titulada “Efecto de una intervención basada en Mindfulness en no apego, estrés, ansiedad y depresión. Tuvo como objetivo analizar la influencia de una IBM en no apego, estrés, ansiedad y depresión. Se utilizó como diseño un pretest-postest sin grupo control, la muestra total estuvo conformada por 19 participantes adultos. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Atención Plena (MAAS), Escala de No Apego (NAS-7), Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y la Escala Santa Clara Breve de Compasión (SCBCS). Los resultados que se obtuvieron fueron una reducción de los niveles de estrés y depresión con un efecto grande y de ansiedad con un efecto de mediano a grande. Los casos con presencia clínica de estrés y ansiedad se redujeron en un 78% (siete de nueve casos) y los casos de depresión en un 100%. No se observó ningún efecto en los niveles de compasión hacia otros. Recomendamos incluir el no apego de forma explícita dentro de las IBM.

Cruzado, A. (2017) realizó una investigación titulada “Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad y depresión, resiliencia y satisfacción con la vida. Tuvo como objetivo central analizar mindfulness en población universitaria y su relación con otras variables de interés en esta población: estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida. El diseño empleado fue de corte transversal con una muestra total de 6002 estudiantes matriculados en la universidad de Huelva 67,9% mujeres y 31,5% hombres en edades

comprendidas entre 22 años. Como instrumentos se utilizaron cuestionario sociodemográfico (edad, género y práctica de meditación), Mindful Attention Awareness Scale (MASS-SP), Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Escala de satisfacción con la vida (SWLS), Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y la Escala de Resiliencia (ER). Los resultados indicaron que los estudiantes con elevados niveles de mindfulness presentan bajas puntuaciones en las escalas de estrés, depresión y ansiedad y, en cambio, mayores niveles en resiliencia y satisfacción con la vida. Con respecto a las variables sociodemográficas, en general, los resultados no arrojaron datos significativos. Por último, en el modelo de regresión, los resultados indicaron que mindfulness predice el estrés y la ansiedad, mientras que en el caso de la depresión los mejores predictores fueron la resiliencia y satisfacción vital.

Olmo (2017) realizó un estudio “El mindfulness en las aulas: estudio de un curso de formación para maestras”. Tuvo como objetivo conocer la repercusión y los efectos que tiene su aplicación en el ámbito profesional y educativo. El diseño empleado fue hermenéutica cualitativa o interpretativa se contó con una muestra total de 30 maestras de distintas edades. Los instrumentos que se utilizaron fueron de elaboración propia, entrevista individual semi-estructurada y cuestionario mixto (preguntas abiertas y cerradas) en dos periodos distintos de tiempo. Los resultados arrojan grandes beneficios de la aplicación de esta técnica a nivel tanto profesional como personal. El Mindfulness ha demostrado ser de gran utilidad para paliar un amplio rango de dificultades y trastornos tanto en la población adulta como infantil.

Santiago (2017) investigación titulada “programa de atención plena (mindfulness) en mayores”. Tuvo como objetivo estudiar el efecto de un Programa de Atención Plena en el bienestar emocional y psicológico y en la calidad de vida de 10 adultos mayores con sentimientos de malestar, soledad y afecto negativo internados en una residencia de ancianos. Contó con un diseño cuasi-experimental pre-post test con seguimiento de 1,3 y 6 meses, la muestra total fue de 10 adultos ,9 mujeres y 1 hombre, con edades comprendidas entre 62 y 96 años. Los instrumentos utilizados fueron Mini- examen cognoscitivo es un cuestionario de cribado adaptado al español por Lobo, Saz, Marcos y el grupo de trabajo ZARADEMP (2002) (citado en Universidad Complutense de Madrid, 2017<sup>a</sup>), Inventario de ansiedad rasgo-estado (STAI), Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) creado por Ryff (1989) e Inventario de Habilidades de Atención Plena de Kentucky (KIMS) por Baer, Smith y Allen (2004). Los resultados arrojados mostraron cambios significativos en afecto negativo (niveles de ansiedad y tristeza), calidad de vida y bienestar psicológico entre los

diferentes momentos de medida.

Rivera (2013) realizó una investigación “efecto de un programa de entrenamiento de Mindfulness en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas”. Tuvo como objetivo indagar el impacto de la práctica de Mindfulness para el desarrollo de habilidades de los psicoterapeutas que trabajan con ese dolor. Contó un diseño descriptivo-analítico relacional de carácter cualitativo, la muestra total fue de 7 psicólogos jóvenes que se ofrecen como voluntarios ,4 mujeres y 3 hombres. Los instrumentos utilizados fueron entrevistas semiestructuradas basadas en las preguntas directrices del estudio realizadas antes y después de un entrenamiento en mindfulness con una duración de diez sesiones. Como conclusión se obtuvo que la práctica de mindfulness incide primariamente en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas específicas a nivel cognitivo, afectivo e interaccional, y en un segundo nivel, aporta a la generación de habilidades psicoterapéuticas específicas en tres ámbitos fundamentales: la inclusión del cuerpo en psicoterapia, la importancia del autocuidado y la persona del terapeuta, y en una dimensión más global denominada proceso terapéutico.

Sedaghat et al., (2011) realizaron la investigación titulada “The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on mindfulness, stress level, psychological and emotional well-being in Iranian sample”, la cual tuvo como objetivo examinar los efectos del mindfulness en la atención plena, el bienestar psicológico y emocional y reducción del estrés. Se presentan dos estudios, el primer estudio tuvo una muestra de 15 participantes y el segundo estudio de 16 participantes. Los instrumentos utilizados fueron la “Mindful Attention Awareness Scale” y “Weekly Stress Inventory (WSI)” y como resultado en esta investigación se obtuvo que el MBSR disminuyó el estrés, pero no causó ningún cambio significativo en las otras áreas de bienestar psicológico y emocional.

Bonilla & Silva (2015), realizaron la investigación titulada “estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. El objetivo de éste estudio piloto fue evaluar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal adaptada culturalmente para estudiantes universitarios predominantemente puertorriqueños, así mismo se contó con una medida pre y post para medir las siguientes variables : estrés académico, depresión y ansiedad generalizada (CCAPS-34), afecto positivo y negativo (PANAS), atención plena (MAAS), estrés percibido (EEP-14), así como bienestar psicológico (EBP).Se contó con la participación de dos grupos (n=13) , quienes se

reunieron por espacio de ocho semanas. Cada reunión tuvo una duración de 90 minutos en las que se enseñaron y practicaron estrategias de atención plena y se asignaron ejercicios de práctica diaria para el hogar. Como conclusión EMMA muestra ser una herramienta grupal viable y aceptada por estudiantes universitarios en Puerto Rico y que ofrece resultados favorables para reducción de ansiedad generalizada y estrés académico.

Álvaro I. Langer realizó una investigación titulada Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo, el objetivo de este estudio son: a) determinar el efecto de mindfulness aplicado en el contexto escolar en la disminución de estados emocionales negativos en población adolescente; b) evaluar si los resultados se mantienen a los tres y seis meses de seguimiento, y c) determinar si la intervención de mindfulness tiene el mismo efecto en hombres que en mujeres. Donde participaron 88 alumnos (42 hombres y 46 mujeres), Se utilizó un diseño experimental, controlado aleatorizado, con evaluación pre y post intervención, y seguimiento a los 3 y 6 meses. El instrumento que se utilizó es una Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21), como resultado en el análisis de la diferencia de medias pretest entre los grupos control y experimental, no reflejó diferencias estadísticamente significativas entre ellos en ninguna de las variables analizadas. Johana Pérez (2018) Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) y los ISRS como tratamientos en la fase de recaída del trastorno depresivo mayor. La metodología que se realizó fue revisión sistemática de 50 artículos relacionados con la eficacia de los tratamientos psicofarmacológicos, finalmente los estudios que se incluyen en el presente meta análisis son un total de 13 artículos para un total de participantes de 7.059. Como resultado que ambos tipos de tratamiento tienen una eficacia similar se atiende a los efectos negativos que producen los ISRS en comparación con MBCT, siendo esto un punto a favor para las terapias basadas en mindfulness.

Edgar R (2016) efectuó una investigación de Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas, que tiene como objetivo en presentar una revisión sobre el concepto de Mindfulness, su uso en la psicoterapia y sus aplicaciones clínicas donde se utilizaron algunas técnicas de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación. La Terapia Dialéctico-Conductual y la Reducción del Estrés basada en Mindfulness. Ha demostrado utilidad en una variedad de trastornos mentales y físicos como estrés, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de conducta

alimentaria, dolor, cuadros emocionales vinculados a cáncer con gran efectividad en la relación terapéutica obteniendo buenos resultados en una práctica terapéutica.

## 5.2 Estado del Arte

En 1996 B. Leuner publica un artículo en alemán cuya traducción sería “Inteligencia emocional y emancipación”, en donde se plantea el tema de como muchas mujeres rechazan un rol social a causa de su baja inteligencia emocional.

De acuerdo a esto, en primera instancia se debe hablar del concepto de inteligencia emocional y responder al interrogante: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria?

A lo largo de la vida a la inteligencia emocional se le han atribuido diferentes significados o conceptos, algunos de ellos, a continuación:

Los primeros autores en definir inteligencia emocional fueron Salovey y Mayer en 1990. Para ellos, las emociones son respuestas organizadas que cruzan los límites de muchos subsistemas psicológicos, incluidos los sistemas fisiológicos, cognitivos, motivacionales y experimentales así mismo mencionan que las emociones surgen en respuesta a un evento.

Por otro lado, diferentes autores consideran que la inteligencia emocional está formada por meta habilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar emociones, capacidad de motivarse a sí mismo, reconocimiento de emociones ajenas y control de las relaciones.

Por último, Goleman, D. (1996) Populariza el término de la inteligencia emocional en 1995 como aquella capacidad que tienen los seres humanos para tomar conciencia de nuestras emociones el cual tiene también efecto en el ambiente que nos rodea, comprender las de los demás, tolerar presiones y frustraciones laborales, competencia para trabajar en equipo y adoptar una posición empática que ayudarán al desarrollo y éxito personal. Teniendo en cuenta los conceptos anteriores, cabe mencionar que la inteligencia emocional es integral y está formada por habilidades, capacidades y subsistemas. Es importante conocer el origen de la inteligencia emocional, pero así mismo es relevante conocer cómo ha evolucionado el concepto inteligencia emocional, por esto, se ha dividido para su estudio en cinco fases. Mayer (2001)

**Tabla 1***Evolución del Concepto IE*

Primera fase: la concepción de inteligencia y emoción como conceptos separados	Ésta comienza en 1900 y termina en la época de los setenta; coincide con el surgimiento del enfoque psicométrico de la inteligencia humana donde se comienzan a emplear instrumentos científicamente elaborados para medir el razonamiento abstracto.
Segunda fase: los precursores de la inteligencia emocional.	La duración de esta etapa es de aproximadamente 20 años, de 1970 a 1990. Aquí la influencia del paradigma cognitivo y del procesamiento de información es evidente, además, en este periodo surgen dos autores clave que Mayer y Salovey (1997)
Tercera fase: creación del concepto a manos de Mayer y Salovey	La duración de esta fase comprende tres años, de 1990 a 1993, periodo en el que Mayer y Salovey (1993), en compañía de otros colaboradores, publican una serie de artículos sobre inteligencia emocional.
Cuarta fase: la popularización del concepto	De 1994 a 1997 la inteligencia emocional comienza a difundirse rápidamente tanto en círculos académicos como no académicos gracias al best seller del mismo nombre escrito por Daniel Goleman (2002) en 1995
Quinta fase: institucionalización del modelo de habilidades e investigación	Esta etapa comienza a partir de 1998 y aún no concluye. Aquí se produce un refinamiento del constructo por parte de Salovey y Mayer (1990), quienes pasan de un modelo de tres habilidades básicas a uno de cuatro (Mayer, Caruso y Salovey, 2000): percepción y valoración emocional; facilitación emocional; comprensión emocional, y regulación reflexiva de las emociones.

*Nota:* Se hace la aclaración de que esta información fue tomada de “Orígenes y evolución de la inteligencia emocional” por Mayer, 2001.

### 5.3 Marco Teórico

A continuación, se desarrolla el marco teórico, el cual permite conocer los conceptos y teorías necesarias con respecto a promoción y prevención (PyP), el rol materno, la inteligencia emocional y el mindfulness para poder llevar a cabo la realización de este proyecto.

#### Promoción y prevención en Salud Mental

Para tener un conocimiento más amplio y llegar a entender la relación entre promoción y prevención, es importante conocer el concepto de cada uno de los términos por separado.

#### ¿Qué es prevención?

“La prevención se estima como un tipo de intervención psicológica y social que pueda promover o mejorar la función emocional o reducir la ocurrencia y prevalencia del mal en la población general” (Bower, 1969, p.1).

#### ¿Qué es promoción?

Según la OMS (2016) la promoción de la salud permite a las personas controlar mejor su salud. Cubre una amplia gama de intervenciones ambientales y sociales destinadas a beneficiar y defender la salud personal y la calidad de vida previniendo y abordando las principales causas de las desventajas para la salud, en lugar de centrarse únicamente en el tratamiento y la rehabilitación. Recuperación. De acuerdo a todo lo dicho anteriormente, se entiende que la prevención es una disposición para reducir o minimizar factores de riesgo y la promoción para aumentar o crear factores protectores, la promoción trabaja mediante la prevención y viceversa, por lo cual la promoción y la prevención son dos términos que trabajan en conjunto para la mejora del bienestar de un individuo, lo que los lleva a presentarse como los programas de promoción y prevención.

Ahora teniendo claro que es prevención y que es promoción, se llega a la pregunta de ¿cómo se relacionan estos dos términos? Se implementa la promoción en salud integral, ésta lleva a generar condiciones sociales, particulares y del ámbito, las cuales permiten un desarrollo psicofisiológico para mejorar la paz y la calidad de vida de los individuos. De igual manera, la prevención en la salud mental quiere llegar a reducir los componentes de peligro; incrementar y

robustecer los componentes protectores útiles durante la vida. Se estima que de esta forma se tienen la posibilidad de cambiar procesos que contribuyen a ejecutar o agudizar cualquier trastorno (Rojas, 2020, p. 1).

Además de lo mencionado, se debe agregar que los programas de promoción y prevención están disponibles para todas las personas. Es decir, “Las acciones destinadas a promover la salud se pueden aplicar tanto a grado individual como colectivo, puesto que no solo buscan cambiar a las personas, sino que también buscan mejorar la capacidad de los grupos o comunidades para actuar colectivamente” (Glanz et al., 2008, p. 16).

Teniendo en cuenta lo anterior, la promoción se aplica de manera en que se considere adecuada, también cabe mencionar que estos programas atienden tres tipos de prevención que influyen en el manejo de los programas, los cuales se clasifican en primaria, secundaria y terciaria.

**Tabla 2**  
*Tipos de Prevención*

Prevención Primaria	Actividades dirigidas a grupos vulnerables en una comunidad quienes no han sido catalogados enfermos psiquiátricos y para quienes se pueden desarrollar medidas para evitar problemas emocionales y/o mejorar su nivel de salud mental positivo. (Goldston, 1984, p. 2)
Prevención Secundaria	La prevención secundaria, es aquella que tiene como objetivo la reducción de la enfermedad, haciendo descender la proporción de los casos declarados y nuevos a través del diagnóstico precoz y el tratamiento efectivo. (Caplan, 1989, p. 1.)
Prevención Terciaria	Las acciones de prevención terciaria están dirigidas a la recuperación de la enfermedad, la rehabilitación física, psicológica y social; con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas y acelerar la reinserción familiar, social y laboral de las mismas. (Bayo, 2017, p. 35)

*Nota:* Se hace la aclaración de que esta información fue tomada de “Prevención primaria en salud mental” por Goldston, 1984; “Prevención” por Caplan, 1989 & “Prevención terciaria” por Bayo, 2017.

Esta clasificación permite obtener un conocimiento acerca de a que se refiere cada una de las prevenciones, lo que en conclusión es: un antes, durante y después de la enfermedad; por

consiguiente, cabe señalar que se debe realizar una elaboración de estrategias para la promoción y prevención de la salud mental dado que se considera de suma importancia para la minimización de la probabilidad de adquirir un trastorno mental. “La carta de Ottawa, otorga una base para las tácticas de promoción y puede verse como una orientación para la promoción de la salud mental. Enfatiza los componentes personales, sociales y del entorno que influyen en la salud”. (OMS 1986, p. 52)

En contraste con lo anterior, las estrategias y las intervenciones que se puedan efectuar deben tener en cuenta los factores biológicos, psicológicos, sociales y económicos, como lo menciona la carta de Ottawa, pues tienen una amplia influencia sobre la salud mental de las personas. Se pueden utilizar diferentes estrategias para promover la salud mental, como el fortalecer el papel de las personas y las comunidades, reducir las barreras estructurales para lograr una buena salud mental y mejorar la calidad del ámbito físico. No es sencillo lograr un equilibrio entre estas posibilidades, pero se deben tomar acciones para alinear a las personas y la sociedad como parte de un plan integral para promover la salud. (Hernán. et, al., 2012, p. 7)

Lo anterior hace referencia a un aumento de los factores protectores, lo cual se puede lograr integrando métodos y/o estrategias, para de esa manera llevar a cabo planes de promoción para la mejora de la salud mental de las personas y así también llegar a la disminución de factores de riesgo; con respecto a esto, la OMS menciona que para la prevención de los trastornos mentales se pretende realizar intervenciones que fortalezcan los factores de protección y contrarresten los factores de riesgo que a lo largo del ciclo vital son los que conducen a una disfunción mental. (OMS, 2004, p. 21) En síntesis, se considera importante la creación de estrategias para de esta manera minimizar los factores de riesgo y fortalecer los factores protectores como se mencionó en un principio, pues entre mayor sean los factores protectores y mayor fuerza tengan, más fácilmente se podrán reducir los factores de riesgo o factores negativos, así, de esta manera se llega a la meta de aumentar el bienestar, la salud mental y calidad de vida de la persona.

### Inteligencia emocional

La denominación de inteligencia emocional (IE), a la que se definió como aquella capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio

(Dueñas, 2002). De acuerdo a lo anterior, también cabe mencionar que la inteligencia emocional está basada en como cada ser humano vive sus emociones: Habla de las cinco emociones básicas que desde su punto de vista destacan y que son las reacciones primitivas que el ser humano comparte con los mamíferos, con la diferencia de que nosotros los humanos somos conscientes de ellas, sabemos que sentimos. Tales emociones vienen a cubrir unos objetivos de supervivencia, Manejo de Sentimientos Básicos (MATEA):

**Tabla 3**  
*Emociones básicas*

<b>Miedo</b>	El objetivo es la protección y el cuidado
<b>Afecto</b>	El objetivo es la vinculación
<b>Tristeza</b>	El objetivo es el retiro. Cuando sentimos tristeza nuestro organismo nos está diciendo “retírate de ahí y vuelve a estar contigo”.
<b>Enojo</b>	El objetivo es la defensa.
<b>Alegría</b>	Su objetivo es la vivificación. Viene a ser la batería de nuestra existencia.

*Nota:* Se hace la aclaración que esta información fue tomada de “Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad” por Salovey, P., & Mayer, J. (1990).

### ¿Qué es el Mindfulness?

Según (Simón, 2007) El mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddhartha Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness, procedimiento que, parece ser, recibió de otros maestros y él perfeccionó. La cual se dice que pudo haber existido mucho tiempo atrás donde ya fuera practicada, aunque para (vallejo 2006) la palabra de mindfulness lo describe como conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento.

Entre otros autores refieren el Mindfulness que puede ser relacionado con otros constructos como meta cognición, conciencia reflexiva y aceptación, habiendo cuestionarios para ser medido,

aunque la mayor fiabilidad la aportan, tal y como apuntan Siegel (2010) y Davidson (2011) entre otros muchos, como también hace referencia que se emplea para referirnos tanto a un constructo teórico, como a una práctica para desarrollar mindfulness - como es la meditación-, y a un proceso psicológico (estar consciente o atento ‘mindful’) que consiste en enfocar la atención en un objeto determinado (Germer, 2011).

Moñivas (2011) menciona que como también en mindfulness se utilizan algunas técnicas donde se emplea terapias de tercera generación donde se basa que el sujeto o grupo cambie el curso de su experiencia subjetiva y la conciencia que tenga de ella, posibilitando así el que los síntomas vayan perdiendo su carga. Si las terapias de 1ª y 2ª generación se basaban en el ‘modelo de cambio’ -la conducta y la forma de pensar, respectivamente-, las de 3ª generación han optado por el ‘modelo de aceptación’. Se considera que, si el sujeto no puede cambiar, se considera que al menos pueda convivir con ello admitiendo u aceptando, las técnicas que se tienen presente para esto son:

**Tabla 4**

*Tipos de Mindfulness*

MBSR o Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (Jon Kabat-Zinn)	Reduce el nivel de estrés del practicante y, como consecuencia, su bienestar psicológico.
MBCT (o Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale)	Tratamiento para el estrés emocional, la ansiedad y las recaídas en pacientes con depresión
Inteligencia Emocional Plena (PINEP)	Aumenta el bienestar personal e incrementar la capacidad de apreciación positiva hacia uno mismo y su entorno.

*Nota:* fue tomada de Moñivas (2011).

## 5.4 Marco Legal

El actuar profesional del psicólogo, en todos sus ámbitos, viene dado por la Ley 1090 de 2006 (Colombia. Congreso de la República, 2006) de allí, que dicho documento sea la base legal de la presente investigación; Se considera primordial el manejo adecuado de información, técnicas y procesos específicos que se requieren para alcanzar el objetivo del proyecto aquí descrito. Teniendo esto en cuenta se desea resaltar:

- Que el actuar de los investigadores va ceñido al título V, artículos 9°- 11°, teniendo claridad en los deberes que como profesionales en formación les rige.
- La presente investigación hará uso de técnicas y material psicométrico, por ello se observa con especial cuidado el capítulo VI, artículos 45° al 48°, desde el cual se presenta gran interés y rigurosidad por el trabajo científico.
- Finalmente se relaciona el capítulo VII artículos 49-56, brújula técnica del trabajo a realizar, eso en referencia a las pautas que deben seguirse en el caso de la investigación en psicología.

### **5.5 Consideraciones éticas**

Para la realización de esta investigación fue necesario indagar en la literatura y normativa actual, todo lo relacionado con la participación de seres humanos en procesos investigativo; de allí surgen 3 documentos relevantes que incluyen orientaciones nacionales e internacionales: en primer lugar, se tuvieron en cuenta los principios de la ley 1090 (Colombia. Congreso de la República, 2006), en segundo lugar, se retomó el documento que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) (2016) realizaron bajo el nombre Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos y en tercer lugar se tuvo en cuenta la resolución N° 008430 (Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social, 2012)

De acuerdo a la normativa señalada y las orientaciones de la institución que orienta la presente investigación, se deja claridad que los participantes serán mujeres que se caracterizan por ser madres de familia cabeza de hogar; ellas diligenciarán cuestionarios relacionados con la inteligencia emocional y harán parte de ejercicios que permitan fortalecer el manejo de dicha variable; debido a lo anterior es que según la Resolución N° 008430 De 1993 (Ministerio De Salud, 1993. P.3) la presente metodología de investigación cuenta con Riesgo Mínimo. Todos os participantes serán informados de cada etapa del proceso investigativo, incluyendo también una entrega de resultados individual, cumpliendo así los lineamientos de ley 1090 Título VII capítulo III (Colombia. Congreso de la República, 2006, p. 39).

En este punto, se hace énfasis en el uso de formatos únicos y debidamente revisados para salvaguardar la información de los participantes, contemplado así en el Título II de la ley 1090

---

(Colombia. Congreso de la República, 2006. P. 1); además dejando en claro, que la investigación no reviste impacto ambiental adicional al uso de elementos tecnológicos como computadores e impresoras. En cuanto a riesgo o complicaciones en humanos, se descartan afectaciones físicas; a nivel psicológico (en baja probabilidad), se podrían generar episodios de malestar emocional, para lo cual se cuenta con apoyo de profesional en salud mental y directorio interinstitucional para su debido manejo.

Las consideraciones éticas aquí sustentadas, como se mencionó anteriormente, fueron tomadas desde la ley 1090 (Colombia. Congreso de la República, 2006) y resolución N<sup>a</sup> 008430 De 1993 (Ministerio De Salud, 1993); resaltando el derecho a la protección del participante y buen manejo de la información. Adicionalmente se tuvo en cuenta el documento CIOMS, elaborado por la Organización Panamericana de la Salud y el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas en donde se especifican requisitos relacionados al consentimiento informado, trato de mujeres participantes, manejo de población para países en vía de desarrollo, uso de información en medio digital y en general lo relacionado a investigación en el área de la salud.

Finalmente se contempla la presentación de la metodología planteada al Comité de Ética en Investigación de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión Unisangil Yopal; logrando así una aprobación y retroalimentación teórico práctica de nuestra metodología en investigación.

## **6 Metodología**

### **6.1 Tipo de investigación**

El proyecto se realiza a partir de un tipo de investigación Cuantitativa, debido al interés de las investigadoras por contrastar una hipótesis de trabajo referente a las variables seleccionadas.

### **6.2 Diseño de investigación**

Este proyecto se trabaja desde una perspectiva cuantitativa, según Sampieri (2003 p. 10) “se usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. Kirk (1995) asegura que los diseños cuasi-experimentales son semejantes a los experimentos excepto en que los sujetos no se asignan aleatoriamente a la variable independiente. Hablamos de diseños que se aplican cuando la asignación aleatoria no es viable o cuando por causas prácticas o éticas se recurre al uso de conjuntos naturales o preexistentes como, ejemplificando, sujetos con una cierta patología.

De esta manera en este trabajo se presenta el diseño cuasi experimental con pre-test y post-test y grupos intactos con el objetivo de comprobar la efectividad de la aplicación de un entrenamiento en mindfulness, puesto que no se puede presentar los niveles de la variable independiente a voluntad ni puede crear los grupos experimentales mediante la aleatorización.

### **6.3 Población**

Se realizó una selección de participantes del sexo femenino, entre las personas del municipio de Yopal – Casanare.

### **6.4 Muestra**

Se contó con la participación de 16 mujeres madres con edades comprendidas entre 20 y 35 con hijos en etapa escolar en Yopal Casanare. Se hizo una división al azar para componen un grupo control y experimental cada uno de 8 personas.

## 6.5 Muestreo

El proyecto se trabajó mediante un muestreo casual o incidental, puesto que el investigador selecciona a los participantes de la población directa e intencionadamente (Alperin M., & Skorupka C., 2014).

## 6.6 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios inclusión: Madres, solteras y casadas, con hijos en etapa escolar que hayan visto afectada su cotidianidad por cambios metodológicos en la educación de sus hijos debido a la pandemia.

Criterios exclusión: Mujeres que no sean madres, menores de edad y mujeres gestantes. Además de mujeres que se encuentren realizando procesos de psicoterapia o que cuenten con algún diagnóstico psicológico o psiquiátrico sin manejo o control permanente.

## 6.7 Instrumentos

Se utilizó un instrumento con el cual se desarrollaron el pre-test y post-test del programa de mindfulness. Escala de inteligencia emocional de Wong Law. (Wleis s.f.; Wong y Law, 2002). Esta escala es una medida de auto informe, compuesta por 4 factores y 16 ítems, 4 ítems por cada factor. Usa un formato de respuesta ordinal de 7 puntos (desde 1 = completamente en desacuerdo, hasta 7 = completamente de acuerdo). La clasificación de los ítems se realizó de manera no aleatoria y consecutiva para cada uno de los cuatro factores. Sobre la consistencia interna por factores: en evaluación de las propias emociones ( $\alpha=0,87$ ); evaluación de las emociones de los demás ( $\alpha=0,90$ ); uso de las emociones ( $\alpha=0,84$ ) y regulación de las emociones ( $\alpha=0,83$ ).

## 6.8 Procedimientos

a) Se realizó una convocatoria en Yopal – Casanare para llevar a cabo un entrenamiento en mindfulness para la mejoría de la inteligencia emocional en mujeres madres.

b) Se llevó a cabo una evaluación pre-test, por medio de los instrumentos “Escala de inteligencia emocional de Wong Law” de manera individual.

c) luego se realizó la aplicación de un entrenamiento mindfulness MBSR.

d) finalmente se aplicó una evaluación post- test, por medio de los instrumentos “Escala de inteligencia emocional de Wong Law”.

e) Seguidamente se hizo la recopilación, evaluación, análisis e interpretación de los datos.

## **6.9 Fases del estudio**

- Fase 1. Preparación
- Fase 2. Aplicación del experimento.
- Fase 3. Análisis de datos y conclusiones

## **6.10 Análisis de resultados**

Para realizar el análisis de los datos, se utilizó el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), mediante estadísticos descriptivos como medidas de tendencia central, además de esto, estadísticos inferenciales como la comparación de medias estadísticas, las pruebas T o no paramétricas según el caso, las cuales evalúan si dos grupos difieren de manera significativa respecto a sus medidas.

## 6.11 Cronograma

**Tabla 5**

*Cronograma de actividades*

Sesiones	Nombre	Objetivo	Duración
1	Orientación e información.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar a los participantes sobre la estructura del programa.</li> <li>• Realizar la primera medición para determinar la línea base al inicio del programa (Pre-test).</li> </ul>	1 Hora y 30 minutos.
2	Introspección.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender y practicar ejercicios que harán énfasis en la percepción, reconocimiento e identificación de emociones, pensamientos, sensaciones e impulsos que se presentan en nuestro mundo interno en el momento presente.</li> </ul>	1 Hora y 30 minutos.
3	Activación de emociones y control de impulsos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activar emociones a partir de experiencias vividas, tanto positivas como negativas.</li> <li>• Reconocer los obstáculos y retos presentes en el diario vivir.</li> <li>• Sentir las emociones conscientemente, tal y como estas se presenten, momento a momento sin juzgar ni modificar.</li> </ul>	1 Hora y 30 minutos.

4	Piloto de mis emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar más conectado con nuestro mundo interno y externo.</li> <li>• Decidir de forma consciente como manejar y aceptar una emoción propia.</li> <li>• Aceptar las emociones de los otros sin emitir juicios.</li> </ul>	1 Hora y 30 minutos.
5	Autocompasión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar compasión por sí mismo y por los demás.</li> <li>• Mejorar la autoestima para crear relaciones sanas y estables.</li> </ul>	1 Hora y 30 minutos.
6	Experiencia personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer los temas aprendidos durante el programa realizado.</li> <li>• Realizar una retroalimentación de la experiencia personal.</li> <li>• Realizar segunda medición de los instrumentos empleados al inicio del programa (Post-test).</li> </ul>	1 Hora y 30 minutos.
7	Clausura.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega de resultados y certificados de participación.</li> <li>• Actividad final.</li> </ul>	1 Hora y 30 minutos.

*Nota:* se hace la aclaración que estas se sesiones se realizaron a partir de la guía del “Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI).” Por Rosas, Villar; Pina, Chávarri, & del Cid, 2016.

**Tabla 6**  
*Diagrama de Grantt*

Nombre de la Actividad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7
Orientación e información							
Introspección							
Control de impulsos							
Piloto de mis emociones							
Autocompasión							
Experiencia Personal							
Clausura							

### 6.12 Recursos (Humanos y Materiales)

Para la realización de la investigación las tres investigadoras participaron y trabajaron en conjunto durante cada actividad desarrollada en cada sesión, los recursos utilizados fueron computadores y material digital como lo son las diapositivas.

## 7 Resultados

### Capítulo 1. Medición Inicial de Inteligencia Emocional

Se presenta un análisis de las puntuaciones de las participantes de los grupos control y experimental respecto a los niveles de inteligencia emocional, a partir de las medias estadísticas presentes en la siguiente tabla:

#### *Resultados grupo experimental*

**Tabla 7**

*Medición inicial Grupo Experimental*

Estadísticos		Pretest
N	Válido	8
	Perdidos	0
Media		43,8750
Mediana		44,5000
Moda		44,00 <sup>a</sup>
Desv. Desviación		5,76783
Varianza		33,268

En los datos recolectados y posteriormente analizados del grupo experimental, se puede observar en la puntuación obtenida del pre-test en la aplicación del instrumento: Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law, que la media fue de 43,87 y los datos presentan una dispersión expresada en desviación estándar de 5,76. Son las puntuaciones estándar que se espera obtenga la muestra seleccionada.

## ***Resultados Grupo control***

**Tabla 8**

*Medición Inicial Grupo Control*

	Estadísticos	
		pretest
N	Válido	8
	Perdidos	0
Media		40,7500
Mediana		40,0000
Moda		40,00
Desv. Desviación		4,13176
Varianza		17,071

Frente a los resultados analizados del grupo control, se puede observar en la puntuación obtenida del pre-test en la aplicación del instrumento: Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law, que la media fue de 40,75 y los datos presentan una dispersión con una desviación estándar de 4,13.

## **Capítulo 2. Análisis Efecto del programa MSBR**

### ***Pruebas de normalidad***

Se analizan los datos observando si presentan una distribución normal o no normal, para determinar si se usan pruebas paramétricas o no paramétricas. Para esto se analizan con el estadístico Shapiro Wilk, ya que la muestra se conforma por menos de 30 participantes.

**Tabla 9****Prueba de Normalidad Grupo Control**

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	0,197	8	,200*	0,936	8	0,575
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Postest	0,255	8	0,136	0,850	8	0,096

*Nota:* \*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera. a. Corrección de significación de Lilliefors

Se analizaron los datos obtenidos del instrumento aplicado al grupo control, determinando si presentan una distribución normal o no normal, para esto se analizaron con el estadístico Shapiro Wilk, el cual indica que presentan un nivel de significancia de 0.096 mayor de 0,05, lo cual indica que la prueba tiene una distribución normal.

**Tabla 10****Prueba de Normalidad Grupo Experimental**

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	0,259	8	0,123	0,804	8	0,032
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Postest	0,257	8	0,128	0,856	8	0,110

*Nota:* a. Corrección de significación de Lilliefors

Respecto al grupo experimental de los resultados obtenidos en el pre-test, se observa que el nivel de significancia es 0.03 menor de 0,05, indicando que los datos no siguen una distribución normal, por lo cual, se utilizan pruebas no paramétricas. En el pos-test, el nivel de significancia es de 0.11 mayor de 0,05 indicando que la prueba tiene una distribución normal.

### Capítulo 3. Medición posterior a la aplicación del programa MBSR

Se presenta un análisis de las puntuaciones de las participantes de los grupos control y experimental respecto a los niveles de inteligencia emocional, transcurrido un tiempo de cinco meses y tres semanas tras aplicar el programa de entrenamiento en mindfulness a las participantes del grupo experimental. Estos datos se analizan a partir de las medias estadísticas presentes en la siguiente tabla:

#### *Resultados Grupo Experimental*

**Tabla 11**

*Medición Posterior Grupo Experimental*

	Estadísticos	
		Postest
N	Válido	8
	Perdidos	0
Media		61,8750
Mediana		63,0000
Moda		63,00
Desv. Desviación		6,89591
Varianza		47,554

Respecto a los resultados del pos-test, se obtuvo una media de 61,87, junto con una desviación estándar de 6,89, es decir, se demuestra una diferencia significativa en los datos obtenidos, evidenciando, que la intervención del entrenamiento de Mindfulness MBRS, tuvo efecto en los participantes del grupo experimental.

**Resultados Grupo control****Tabla 12***Medición Posterior Grupo Control*

Estadísticos		postest
N	Válido	8
	Perdidos	0
Media		43,0000
Mediana		44,00
Moda		44,00 <sup>a</sup>
Desv. Desviación		3,02372
Varianza		9,143

Respecto a los resultados del pos-test, se obtuvo una media de  $M = 43$ , junto con una desviación estándar de 3,02, lo cual demuestra una diferencia no significativa en los datos obtenidos de las medias, es decir, no hay diferencias significativas porque este grupo de participantes no se sometió a la intervención propuesta.

**Capítulo 4. Análisis Estadístico Efecto del Programa Aplicado****Tabla 13***Comparación Intragrupal Grupo Experimental*

N	Hipótesis Nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de la diferencias entre pretest y postest es igual a 0.	Prueba de rangos de signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	0,012	Rechazar la hipótesis nula

*Nota:* Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significancia es de 0,05.

Frente a la comparación intra-grupal de los resultados obtenidos del grupo experimental, se evidencia un nivel de significancia de 0.012 menor a 0.05, lo cual indica que hay diferencia estadística, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula: “el entrenamiento en Mindfulness no es efectivo para mejorar la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal-Casanare”, y se acepta

la alterna: “el entrenamiento en Mindfulness sí es efectivo para mejorar la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal-Casanare”.

**Tabla 14***Comparación Intra Grupal Grupo Control*

<b>N</b>	<b>Hipótesis Nula</b>	<b>Prueba</b>	<b>Sig.</b>	<b>Decisión</b>
1	La mediana de la diferencias entre pretest y posttest es igual a 0.	Prueba de rangos de signo de Wilconxon para muestras relacionadas	0,105	Retener la hipótesis nula

*Nota:* Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significancia es de 0,05.

Respecto a la comparación intra-grupal de los datos obtenidos del grupo control, se evidencia un nivel de significancia de 0.105 mayor a 0.05, lo cual indica que no hay diferencia estadística, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula: “el entrenamiento en Mindfulness no es efectivo para mejorar la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal-Casanare”, pues no se aplicó intervención al grupo control.

### ***Tamaño de Efecto para muestras relacionadas***

**Tabla 15***Tamaño de Efecto Grupo Experimental - Grupo Control*

	Media 1	DE 1	d Cohen
Grupo Experimental	61.875	6.89591	2.002
Grupo Control	43.875	5.76783	

Al comparar los resultados obtenidos en los grupos control y experimental en la puntuación de la Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law, se considera que los valores iguales o superiores a .80 presentan un efecto grande. Por lo tanto, se obtiene una puntuación  $d_{\text{cohen}}=2.002$ , presentando un tamaño de efecto grande, es decir, se evidencia un efecto significativo en la intervención del entrenamiento de Mindfulness MBRS en los participantes del grupo experimental.

---

## 8 Discusión de resultados

La salud mental es fundamental gracias a las circunstancias que se han presentado en la actualidad, debido a la pandemia generada por el virus SARS COV-2, gracias a las implicaciones que ha traído a nivel físico, cognitivo, emocional, social en las personas. Dentro de estos aspectos, se considera la Inteligencia Emocional pues se caracteriza por influir en las relaciones interpersonales y facilitar la adaptación a situaciones emocionales del diario vivir Body, et al., (2016). Por lo tanto, este proyecto de investigación tuvo como objetivo evaluar la efectividad del entrenamiento en mindfulness para fomentar la inteligencia emocional de mujeres madres en Yopal-Casanare.

Para implementar este estudio, fue necesario utilizar estrategias digitales para llegar a la muestra seleccionada y generar las sesiones planteadas, sin encontrar dificultad en su ejecución. Al finalizar el ejercicio práctico y desarrollar el análisis de datos, se encontró que, en las participantes del grupo experimental, si hubo un efecto significativo en la aplicación del programa de entrenamiento de Mindfulness MBRS, con relación al aumento en los niveles de inteligencia emocional de las participantes, incluso se pudo llegar a contemplar un tamaño del efecto grande de la intervención. Respecto al grupo control, no se evidencia diferencia significativa en la comparación de los resultados del pre-test y postest de los participantes del grupo control, siendo esto lo que se espera, ya que este tipo de muestra se caracteriza por no recibir intervención.

En concordancia con lo anterior, los autores Body, et al., (2016) concluyen en su estudio que hay diferencias significativas en inteligencia emocional percibida entre pre y post-test del grupo experimental, debido a la formación (intervención) recibida. Del mismo modo, no hay diferencias significativas en inteligencia emocional percibida entre el pre y post-test en el grupo control, mencionando que eran sus resultados esperados, ya que el grupo control no fue objeto de formación.

Así mismo, el autor Araya (2016) en su artículo producto de su tesis doctoral, expone que respecto al análisis de las variables de mindfulness y autocompasión se evidencia que las participantes del taller presentaron un aumento estadísticamente significativo en los niveles de mindfulness y autocompasión, en comparación con quienes participaron en los grupos control, quienes no presentaron ese incremento. El autor considera que el taller favoreció, enriqueció y potenció el proceso psicoterapéutico individual que las mujeres del grupo experimental estaban

teniendo. Este estudio permitió evidenciar la afectividad del programa de entrenamiento de Mindfulness MBRS, observando en las participantes mujeres madres de Yopal Casanare un aumento en los niveles de inteligencia emocional. Dicho lo anterior, el estudio de los autores Mateo et al., (2014), demostraron en sus resultados que aspectos como la desregulación emocional, descontrol emocional e interferencia cotidiana disminuyeron significativamente tras la intervención al grupo experimental, comparado con el grupo control, concluyendo que la capacidad de regulación emocional de los participantes aumenta y afirman experimentar menor sensación de desbordamiento debido a la intensidad emocional, así como menor persistencia de los estados emocionales negativos, siendo más capaces de orientar su comportamiento hacia el fin deseado.

Los autores Bresó et al., (2013) resaltan en sus resultados que las mujeres con 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. Así mismo, el Estudio Piloto del Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-BIP) de los autores Arredondo et al., (2016), en el que gran parte de su muestra se conformó por mujeres, concluye que el programa de entrenamiento en Mindfulness, permite aumentar la capacidad de observar, describir, actuar con mayor conciencia, sin juzgar, reduciendo la reactividad, disminuyendo el estrés, depresión, ansiedad y aumentando la capacidad de descentramiento. En sus resultados, la ansiedad es el aspecto que presenta menor cambio, pero es significativo, comparado con los valores de las puntuaciones al inicio del programa, en el pre-test.

Según los resultados obtenidos y desde la literatura revisada en esta investigación, se encuentra que el entrenamiento en mindfulness es una estrategia de intervención que genera un efecto adaptativo positivo en la vida de las personas, pues el individuo puede trabajar través de diferentes ejercicios adaptados de la tradición budista, como la meditación de escaneo corporal, la meditación sentada, comiendo o caminando, así como la comunicación consciente (Hervás et al., 2016).

En esta investigación es necesario considerar que existen riesgos metodológicos o situaciones propias de la muestra o su contexto que pueden influir en los resultados, en especial, si se espera replicar o ampliar el presente estudio. En este orden de ideas, la muestra por conveniencia fue de 16 mujeres, pero este grupo de personas no se considera como una representación fiel de la población, siendo importante mencionar que los resultados encontrados no pueden ser generalizados para toda la población Yopaleña o Casanareña. En ese sentido, los autores Mateo,

---

Rovira y Asuero (2014), concuerdan con este estudio, pues mencionan que el reducido tamaño muestral puede disminuir la potencia estadística de los resultados expuestos.

Por otro lado, se contempla que la validez de la investigación puede verse afectada también por variables propias de cada participante, como una amenaza orgásmica, representada en cambios vitales o procesos de maduración personal que alteraran la percepción de sí mismas respecto a la inteligencia emocional. Otra amenaza que se intentó controlar fue la administración de pruebas (test), en la cual se contempla que las respuestas de las participantes pudieron haberse visto afectada por un aprendizaje del instrumento y no ser confiable la medición de la variable, sin embargo, se tuvo un tiempo de 5 meses y 3 semanas entre la toma pre-test y pos-test, para de esta manera evitar dicho aprendizaje o incidencia. Así lo considera, Arredondo et al., (2016), quienes mencionan que no se puede excluir la idea de que otras variables influyan en los resultados, por lo cual, se requiere de un grupo control que permita valorar el efecto de los acontecimientos externos que puedan haber influenciado en las mediciones.

Finalmente, el autor Araya (2016), considera según sus resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos en su investigación, que el entrenamiento en mindfulness es una alternativa adecuada para complementar la psicoterapia individual con mujeres en contextos de vulnerabilidad psicosocial, basada en evidencia que contribuye a la reducción de síntomas de las participantes y al incremento de su bienestar. De la misma manera, en la presente investigación se confirma que hay una significancia positiva en la mejoría de la inteligencia emocional en las mujeres madres que participaron en las actividades, lo cual es un primer paso para que en Casanare se pueda establecer una metodología novedosa en la atención de la salud mental, fomentando la inteligencia emocional como uno de los aspectos fundamentales de la salud mental.

---

## 9 Conclusiones

Se evaluó la aplicación del programa de entrenamiento en mindfulness MBRS para la mejoría de la inteligencia emocional en mujeres madres de Yopal-Casanare, comparando los resultados del pre-test y pos-test aplicados a la totalidad de las participantes y la  $d$  Cohen, en los que se evidencia un efecto estadísticamente significativo en el grupo experimental con respecto a la intervención a las que se expusieron, concluyendo que el programa si tuvo un efecto significativo, aumentando los niveles de inteligencia emocional en las mujeres madres de Yopal Casanare.

Los resultados obtenidos de la evaluación pre-test realizada, arrojó que las mujeres participantes del grupo control y experimental, contaban con una media estadística de  $M = 40$  y  $M = 43$  respectivamente, según el nivel de inteligencia emocional que puntuaron, siendo esto un nivel estándar esperado según la población.

Se adaptó y rediseño el programa de entrenamiento en Mindfulness basado en reducción del estrés (MBSR), implementado en 6 sesiones de acompañamiento a las participantes, conformándose a partir de información teórica y práctica acerca de estrategias de cuidado de la salud mental, el cual tuvo efecto grande y estadísticamente significativo, aumentando las puntuaciones de inteligencia emocional en las mujeres madres de Yopal Casanare.

La evaluación pos-test realizada permitió apreciar una variación significativa en la media de los datos del grupo experimental que representan la variable dependiente seleccionada: medición de la inteligencia emocional, en la cual se observó una media de  $M = 61$  en el grupo experimental, es decir, aumentó la puntuación en la inteligencia emocional; mientras que el grupo control no evidenció variaciones en la puntuación de la media estadística, es decir,  $M = 43$ , lo que se esperaba, al no ser parte de la intervención de esta investigación. Cabe señalar que esta evaluación fue realizada al 5to mes y 3 semanas después de finalizado el programa de entrenamiento de mindfulness MBSR.

El análisis estadístico descriptivo que se utilizó permitió observar y confirmar una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos en el pre-test y pos-test, con un  $d$  cohen que indica un tamaño del efecto grande de la aplicación del programa de entrenamiento de mindfulness MBSR, en el aumento de la puntuación de la inteligencia emocional en las mujeres madres de Yopal Casanare.

---

## 10 Recomendaciones

Acorde al proceso y resultados obtenido, se considera que para futuras investigación se podría observar el efecto de aplicar el entrenamiento en Mindfulness en modalidad presencial y confirmar si de esta manera se puede optimizar el desempeño de las actividades y así mismo generar un mejor acercamiento de mayor profundidad con las participantes.

Es muy importante anotar y reconocer lo que busca el entrenamiento en Mindfulness que es la atención Plena: es decir estar en el momento presente, con intención y sin juzgar. Por ende, no hay necesidad de ir sobre temas difíciles si los participantes no lo necesitan, una de las cosas que más aprecian las personas que acuden a la práctica de este entrenamiento es la posibilidad de descubrirse en el presente, sin la presión que implica contar la historia una y otra vez.

Con respecto a la metodología que se utilizó, se sugiere aumentar la muestra seleccionada para que así los resultados puedan ser generalizados con mayor facilidad a la población Casanareña; También se hace necesario que el programa de mindfulness seleccionado sea presentado a un grupo de expertos en el tema y que avalen dicho procedimiento y así tener seguridad en la confiabilidad de dicha intervención. Finalmente se sugiere que la Universidad Autónoma De Bucaramanga preserve e incentive continuar con el presente tema de investigación, el cual podría llegar a ser una de las estrategias de intervención más efectivas y novedosas en el territorio departamental y nacional.

---

## Referencias

- Alperin, M., & Skorupka, C. (2014). Métodos de muestreo. Muestreo: técnica de selección de una muestra a partir de una población.
- Álvaro I. Langer (2017) Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista Med Chile* 2017; 145: 476-482
- Araya, C. (2016). Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en mindfulness y autocompasión, en mujeres con síntomas de ansiedad, que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial (Tesis doctoral). Pontificia universidad católica de Chile. Santiago, Chile.
- Arredondo, M., Sabaté, M., Botella, L., Villar, P. H., & Argueta, L. M. A. (2016). Estudio Piloto del Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI). *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 151-168.
- Auserón, G. A., Viscarret, M. R. E., Goñi, C. F., Rubio, V. G., Pascual, P. P. (2018). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Atención primaria*, 50(3), 141-150.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Bayo, (2017). Prevención terciaria. MANUAL SEOM. Pp. 35. <https://seom.org/manualprevencion/>
- Body, L., Díaz, N. R., Recondo, O., & del Río, M. P. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 47-59.
- Bower (1969) PREVENCIÓN. Pp. 1. <https://acortar.link/UVPZM>
- Bresó, E., Gabriela, M. R. Y., & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Revista Psicogente*, 16(30), 439-450.
- Buendía, L.; Colás, P. y Hernandez, F. (2001): Métodos de investigación en Psicopedagogía. Madrid: McGraw-Hill. Caplan (1989) PREVENCIÓN. Pp. 1. <https://acortar.link/UVPZM>

- Colombia. Congreso de la República. (2006). Ley 1098 de 2006 (noviembre 8): por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia en Colombia. Diario Oficial.
- Cruzado, J. Á. (2017). Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida (Doctoral dissertation, Universidad de Huelva). <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/14785>
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa.
- Edgar R (2016) Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista Neuropsiquiatra, 79 (1), 2016.
- Germer, C. (2011). El poder del mindfulness. Barcelona: Paidós. Portularia, vol. XII, 2012, pp. 83-89
- Glanz et al. (2008) Citado por Sanjuán & Rueda. Promoción y prevención de la salud desde la psicología. Pp. Madrid: Síntesis. Pp. 16.
- Goldston, S. (1984) Citado por Klevens, et, al. Prevención primaria en salud mental. En Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 21, núm. 2, 1989, PP. 2.
- Goleman (1995) citado por García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Espiral. Cuadernos del Profesorado [en línea], 3(6), Pp. 45.
- Goleman (1996) citado por De la Hoz, F. J. V. (2003). La inteligencia emocional: un campo incipiente en la investigación psicológica. Revista Psicogente, 6(11), 17-34.
- Gutiérrez, G. S., & Araya-Vargas, G. (2014). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9(1), 19-36.
- Hernán et al (2012) Activos para la salud y promoción de la salud mental. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública. Pp. 7. [http://www.easp.es/project/activos\\_para\\_la\\_salud\\_y\\_promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental/](http://www.easp.es/project/activos_para_la_salud_y_promocion_de_la_salud_mental/)
- Hernández-Sampieri, R; Collado, C y Lucio, P. (2003) Metodología de la investigación. McGraw-Hill Interamericana. México, D. F.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. Clínica y salud, 27(3), 115-124.

- Joana (2018) Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) y los ISRS como tratamientos en la fase de recaída del trastorno depresivo mayor (Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna) <https://acortar.link/HX2nO>
- Justo, C. F., de la Fuente Arias, M., & Granados, M. S. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Revista Psicothema*, 23(1), 58-65.
- Kirk (1995). Diseños cuasi-experimentales. *Metodología de Investigación Científica*. <https://cutt.ly/lmw0HeH>
- Lazarus & Folkman (1986) citado por Campuzano, M. D. L. R., Juárez, I. Y. O., & Quiroz, C. N. N. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *Summa Psicológica UST*, 6(1), Pp. 26.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Leal, A., & TUTORIAL, O. Y. A. (2011). *La inteligencia emocional. Digital Innovación y experiencias educativas*
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio profesional psicológico, se dicta el código deontológico y bioético. 6 de septiembre de 2006. Bogotá D.C: Congreso de la República de Colombia.
- Lovibond y Lovibond (1995) citado por Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). ADAPTACIÓN PARA LA LENGUA PORTUGUESA DE LA DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS SCALE (DASS-21). *Rev Latino-am Enfermagem*, 14(6).
- Martinez, J. P. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces SA.
- Mateo, A. F., Faixa, T. R., & Martín-Asuero, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de psicoterapia*, 25(98), 123-132.
- Mayer (2001) citado por Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125.
- Monleón, M. C. B., & Arbona, C. B. (1991). Entrenamiento en Inoculación de estrés en un caso de asma infantil. *Análisis y modificación de conducta*, 17(55), 839-851.
- Moñivas, A. (2011). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Revista Portularia*, vol. XII, 2012, pp. 83-89

- Oblitas-Guadalupe, I. A., Turbay-Miranda, R.M., Sotoprada, k. J., Crissien-borrero, T., Cortes-Peña, O. F., Puello-Scarpatti, M., & Ucrós-Campo, M. (2017). Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. *Revista colombiana de psicología*, 26(1), 99-113.
- Ojeda Rubio, A. M. (2012). Manejo del estrés, un camino seguro para promocionar la salud y la calidad de vida (Bachelor's thesis, Universidad de la Sabana). <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/1853>
- Olmo Sevillano, A. (2017). El mindfulness en las aulas: estudio de un curso de formación para maestras. <https://idus.us.es/handle/11441/70681>
- OMS (1986). Estrategias para la promoción de la salud mental. Promoción de la salud mental. Pp. 52. ISBN 92 4 159159.
- Organización mundial de la salud (2004). El concepto de los factores de riesgo y de protección. Prevención de los trastornos mentales. <https://cutt.ly/EmeVIOF>
- Organización mundial de la salud (2016). ¿Qué es la promoción de la salud? <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) & Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) (2016) Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos ISBN: 978-929036090-2
- Pacheco-Sanz, D. I., Canedo-García, A., Arija, A. M., & García-Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 105-114.
- Quintana, M., & Rincón Fernández, M. E. (2011). Eficacia del entrenamiento en mindfulness para pacientes con fibromialgia. *Clínica y salud*, 22(1), 51-67.
- Resolución Nª 008430 De 1993. Por La Cual Se Establecen Las Normas Científicas, Técnicas Y Administrativas Para La Investigación En Salud. 4 De octubre De 1993
- Rice (1999) citado por Campuzano, M. D. L. R., Juárez, I. Y. O., & Quiroz, C. N. N. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *Revista Summa Psicológica UST*, 6(1), Pp. 26.
- Rivera Martínez, F. (2013). Efecto de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/135900>

- Rodda (1991) citado por Ducci, M. E. (2005). La salud mental de las mujeres. *Territoris*, 5(5), 137-160.
- Rojas (2020) Importancia De La Prevención Y Promoción De La Salud Mental. Prevención y promoción de la salud mental. <https://neuro-class.com/prevencion-y-promocionde-la-salud-mental/>
- Rosas, M. A., Pina, M. S., del Cid, L. B. G., Villar, P. H., & Argueta, L. M. A. (2016). Estudio piloto del programa de entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI). *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 151-168.
- Rosas, M. A., Villar, P. H., Pina, M. S., Chávarri, C. U., & del Cid, L. B. G. (2016). Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI). *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 133-150.
- Rosselló, J., Zayas, G., & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: Un estudio piloto. *Revista puertorriqueña de psicología*, 27(1), 62-78.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Citado por Torres, R. Z., & Matviuk, S. (2010). La inteligencia emocional y el sector financiero colombiano. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (69), 148-165.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad, 9(3), 185-211.
- Sanjuan, P., Rueda, B., (2008) Promoción y prevención de la salud desde la psicología. Madrid: Síntesis. Pp. 121.
- Sansó, N., Galiana, L., Oliver, A., Cuesta, P., Sánchez, C., & Benito, E. (2018). Evaluación de una intervención mindfulness en equipos de cuidados paliativos. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 81-88.
- Santiago-Castro, L. (2017). Programa de atención plena (Mindfulness) en mayores. <https://hdl.handle.net/10953.1/6241>
- Sedaghat, M., Mohammadi, R., Alizadeh, K., & Imani, A. H. (2011). The effect of mindfulness-based stress reduction on mindfulness, stress level, psychological and emotional well-being in iranian sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 929-934.

- 
- Selye, H. (1935) citado por Martínez, J. P. (2017). Trata el estrés con PNL. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces SA. Siegel, D. (2010). Cerebro y mindfulness. Barcelona: Paidós. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Silva, K. B., & Infanzón, Y. P. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87.
- Simón (2011). Conocimiento de mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N° 27, 2012
- Tovar García, R. R. (2018). Efecto de una intervención basada en mindfulness en no apego, estrés, ansiedad y depresión (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Revista Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99.
- Wolpe, 1958. Citado por Vallejo-Slocker, L., & Vallejo, M. A. (2016). Sobre la desensibilización sistemática. Una técnica superada o renombrada. *Revista Acción psicológica*, 13(2), 157-168.
- Wong, C. S. & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274.

## Anexos

### Anexo 1. Instrumento Inteligencia Emocional WONG Y LAW

#### ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE WONG Y LAW (2002)

A continuación encontrará una serie de afirmaciones. A medida que vaya leyendo cada una de ellas, marque la respuesta que describa mejor como se aplica esa afirmación a usted.

Para contestar marque con una "X" sobre alguno de los números (5 a 1) que encontrará al frente de cada afirmación. Las alternativas de respuesta son las siguientes

5	Completamente VERDADERO para mí
4	Bastante VERDADERO para mí
3	Ni VERDADERO ni FALSO para mí
2	Bastante FALSO para mí
1	Completamente FALSO para mí

Tenga en cuenta que no existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas sino respuestas que se aplican o no a usted en particular. Procure contestar todas las afirmaciones, ser SINCERO CONSIGO MISMO(A) y responder con espontaneidad, sin pensarlo demasiado. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente y solo se utilizarán de forma general para los análisis de grupo de estudio.

No.	AFIRMACIÓN	RESPUESTA				
		5	4	3	2	1
1.	La mayoría de veces tengo la habilidad de saber por qué tengo ciertos sentimientos	5	4	3	2	1
2.	Comprendo adecuadamente mis propias emociones	5	4	3	2	1
3.	Realmente entiendo lo que siento	5	4	3	2	1
4.	Siempre sé si estoy o no estoy contento	5	4	3	2	1
5.	Siempre consigo conocer las emociones de mis amigos a través de su comportamiento	5	4	3	2	1
6.	Soy un buen observador de las emociones de otras personas	5	4	3	2	1
7.	Soy sensible a los sentimientos y las emociones de los demás	5	4	3	2	1
8.	Tengo una buena comprensión de las emociones de la gente que me rodea	5	4	3	2	1
9.	Siempre establezco metas para mí y luego intento mi mejor esfuerzo para lograrlas	5	4	3	2	1
10.	Siempre me digo a mí mismo que soy una persona capaz	5	4	3	2	1
11.	Soy una persona que se motiva a sí misma	5	4	3	2	1
12.	Siempre me animo a dar lo mejor de mí	5	4	3	2	1
13.	Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades racionalmente	5	4	3	2	1
14.	Soy perfectamente capaz de controlar mis propias emociones	5	4	3	2	1
15.	Siempre puedo calmarme rápidamente cuando estoy muy enojado	5	4	3	2	1
16.	Tengo un buen control de mis propias emociones	5	4	3	2	1

---

**Anexo 2.** Consentimiento

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN  
INVESTIGACIÓN**

**FECHA:** Día \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

**Título de la investigación:**

Efectividad De Un Entrenamiento En Mindfulness Para Mejorar La Inteligencia Emocional De Mujeres Madres En Yopal-Casanare

**Duración Estimada:**

Las sesiones serán desarrolladas un día a la semana en un tiempo estimado de una (1) hora y media.

**Investigadores:**

Leydi Katherine López Núñez

Yessica Alexandra Peranquive Lara

Giovanna Wilchez Soler

Antes de decidir participar, debe conocer y comprender cada uno de los apartados. Usted puede preguntar sobre los aspectos, dudas o propósito de este proceso de investigación. Una vez comprendida la investigación se le pedirá que firme este consentimiento, en caso de que su decisión sea participar de la misma.

**Objetivo de la investigación:**

Evaluar la efectividad del entrenamiento en mindfulness para la mejoría de la inteligencia emocional de mujeres madres en Yopal-Casanare.

---

**Riesgos asociados con la investigación:**

El proyecto de investigación cuenta con las normas éticas de investigación en Colombia.

**Aclaraciones:**

1. Su decisión de participar en el estudio es voluntaria.
2. En caso de decidir no participar, no habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted o su familia.
3. Si decide participar en la investigación puede retirarse en el momento que así lo disponga.
4. La información obtenida mantendrá estricta confidencialidad acerca de los participantes o familias. Esta será compartida con los directores o asesores en los espacios académicos, con el fin de avanzar en el proceso de formación de los investigadores.
5. Los resultados de este estudio serán utilizados con fines académicos, guardando la confidencialidad de sus participantes.
6. Por la participación usted no recibirá ninguna remuneración de tipo económica. En el momento en que considere que sus dudas han sido aclaradas sobre su participación en la investigación, si decide participar, puede firmar la siguiente carta de consentimiento informado.

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido enterado(a) de los procedimientos de esta investigación y entiendo que la información obtenida puede ser difundida con fines académicos y científicos, respetando mi anonimato.

Decido participar en esta investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de este consentimiento informado.

---

Firma del participante

---

No. de Identificación

.....

Hemos explicado a la señora\_\_\_\_\_ los propósitos de la investigación; le hemos explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. Hemos contestado a las preguntas y hemos preguntado si tiene alguna duda.

Aceptamos que hemos leído y comprendido la normatividad correspondiente para llevar a cabo dicha investigación.

Firma del investigador \_\_\_\_\_

No. de Identificación \_\_\_\_\_

Firma del investigador \_\_\_\_\_

No. de Identificación \_\_\_\_\_

Firma del investigador \_\_\_\_\_

No. de Identificación \_\_\_\_\_