

Revisión Sistemática


# *Mindfulness* e inteligencia Emocional en adolescentes: Revisión sistemática

Mindfulness and Emotional Intelligence in adolescents: Systematic review

ATZYRI MARLENY GALVÁN-SOTO

Universidad de Guanajuato, Mexico


am.galvansoto@ugto.mx

 <https://orcid.org/0000-0002-7784-5285>

LUCERO FUENTES-OCAMPO

Universidad de Guanajuato, Mexico


l.fuentes@ugto.mx

 <https://orcid.org/0000-0003-1254-3240>

ALICIA ÁLVAREZ-AGUIRRE

Universidad de Guanajuato, Mexico


alicia.alvarez@ugto.mx

 <https://orcid.org/0000-0001-5538-7634>

MARTIN SÁNCHEZ-GÓMEZ

Universidad Internacional de Valencia


martin.sanchez.g@professor.universidadviu.com

 <https://orcid.org/0000-0001-8663-8889>

EDNA IDALIA PAULINA NAVARRO-OLIVA \*

Universidad Autónoma de Coahuila, Mexico

enavarro@uadec.edu.mx

 <https://orcid.org/0000-0002-2695-8220>

RESUMEN:

## Introducción:

La adolescencia se caracteriza por una etapa de cambios que pueden implicar la aparición de conductas como el consumo de sustancias, las conductas sexuales de riesgo, la conducta suicida y la violencia, entre otras; es por ello que prácticas como el *Mindfulness* y la habilidad para percibir, comprender y regular emociones como la Inteligencia Emocional (IE) han mostrado efectos sobre dichas conductas.

## Objetivo:

Analizar la evidencia científica disponible sobre el *Mindfulness* y la Inteligencia Emocional en los adolescentes.

## Material y métodos:

Revista Salud Uninorte vol. 40 no. 1 178  
199 2024

Fundación Universidad del Norte,  
División de Ciencias de la

Received: 14 October 2022  
Accepted: 30 May 2023

Se realizó una revisión sistemática, para la estrategia de búsqueda se utilizaron descriptores en los idiomas inglés (*Mindfulness*, emotional intelligence, adolescent) y español (atención plena, inteligencia emocional, adolescente).

## Resultados:

Se identificó que existe una relación y efecto positivo y significativo entre la práctica del *Mindfulness* y la Inteligencia Emocional.

## Conclusión:

Los participantes con mayor nivel de atención plena son aquellos que tienen mejores capacidades de regulación emocional, de ser más conscientes de sus emociones, competentes para hacer frente a los problemas y tienen mejores relaciones interpersonales.

Palabras clave: Mindfulness, Inteligencia Emocional, regulación emocional, adolescente.

ABSTRACT:

## Introduction:

Adolescence is characterized by a stage of changes that may involve the appearance of behaviors such as substance use, risky sexual behaviors, suicidal behavior and violence, among others, which is why practices such as Mindfulness and the ability to perceive, understand and regulate emotions such as Emotional Intelligence (EI) have shown effects on such behaviors.

## Objective:

To analyze the available scientific evidence on Mindfulness and Emotional Intelligence in adolescents.

## Material and methods:

A systematic review was carried out, using descriptors in English (*Mindfulness*, "emotional intelligence", "adolescent") and Spanish ("atención plena", "inteligencia emocional", "adolescente") for the search strategy.

## Results:

It was identified that there is a positive and significant relationship and effect between the practice of *Mindfulness* and Emotional Intelligence.

## Conclusion:

Participants with a higher level of mindfulness are those who have better emotional regulation skills, are more aware of their emotions, competent to cope with problems and have better interpersonal relationships.

Keywords: Mindfulness, Emotional Intelligence, emotional regulation, adolescent.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia puede considerarse una época de riesgos y también de oportunidades, en ella se experimentan transformaciones y cambios que pueden implicar la aparición de conductas de riesgo, peligrosas para ellos mismos y en etapas futuras; en ella influyen factores sociales, económicos y culturales que repercuten a nivel personal, familiar, comunitario y social <sup>1</sup>. Entre dichas conductas se encuentran el consumo de sustancias, las conductas sexuales de riesgo, la conducta suicida y la violencia, entre otras <sup>2-4</sup>.

Diversos autores <sup>5-8</sup> resaltan la importancia de implementar estrategias que apoyen al óptimo desarrollo de los adolescentes, en las que se desarrollen las denominadas "habilidades para la vida", propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) <sup>9</sup>, como Autoconocimiento, Empatía, Comunicación asertiva, Relaciones interpersonales, Toma de decisiones, Solución de problemas y conflictos, Pensamiento creativo, Pensamiento crítico, Manejo de emociones y sentimiento, Manejo de tensiones y estrés. De acuerdo con lo anterior, se resalta la necesidad de que las intervenciones incorporen componentes que ayuden a mejorar el bienestar físico, psicológico y social, con la finalidad de propiciar un cambio en las conductas de riesgo; de acuerdo con la literatura, se ha observado cómo las prácticas alternativas como el Mindfulness y la habilidad para percibir, comprender y regular emociones como la Inteligencia Emocional (IE) han mostrado efectos sobre el consumo de sustancias <sup>10-14</sup>.

El concepto de *Mindfulness* apareció hace alrededor de 2500 años en el contexto de la tradición budista, pero fue gracias a Kabat-Zinn que esta práctica se introdujo y se integró en diversos programas, especialmente aquellos destinados a reducir los niveles de estrés <sup>15</sup>; para Kabat-Zinn, el *Mindfulness* significa vivir conscientemente, prestar atención de una manera particular en el momento presente, y sin juzgar <sup>16</sup>. Se ha registrado que los efectos positivos derivados de la práctica del *Mindfulness* incluyen un incremento en la capacidad de atención, lo cual se relaciona con un mayor bienestar, estados emocionales positivos, mayor vitalidad y habilidades de afrontamiento. También se observa un fortalecimiento emocional y una reducción del malestar asociado al estrés además facilita la conciencia plena, lo que implica la capacidad de observar y aceptar los pensamientos y emociones de manera consciente <sup>17</sup>.

Kabat-Zinn menciona que existen dos elementos del *Mindfulness*: 1) la atención y 2) la conciencia, los cuales considera como como cualidades humanas, y que cuando estas son integradas a la vida diaria adquieren un papel muy importante; no obstante, para el

fortalecimiento de estas dos habilidades se necesita de esfuerzo, disposición, paciencia y perseverancia <sup>18</sup>; para lograrlo se requiere de ejercicio y práctica, con la finalidad de propiciar un cambio en la visión de sí mismo y del momento presente, del aquí y el ahora <sup>19</sup>. Es a través del entrenamiento del *Mindfulness* que se puede contar con la capacidad de regulación psicológica, cuyos elementos funcionan como moduladores de conductas con relación a la mejora de la salud mental <sup>20</sup>.

Por otra parte, la IE hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta <sup>21</sup>. Este concepto fue introducido en la literatura psicológica en 1990 por Peter Salovey y John Mayer.

La IE es un constructo teórico de gran importancia en el campo de la psicología de la salud y educación por la utilidad orientada al desarrollo personal del individuo, la habilidad de tomar decisiones y crear un estado de bienestar personal y, por último, la reducción de los niveles de estrés emocional en las relaciones interpersonales <sup>22</sup>.

Según Mayer y Salovey, la IE está compuesta por una serie de habilidades interrelacionadas. En primer lugar, implica la capacidad de percibir, evaluar y expresar las emociones tanto en uno mismo como en los demás, a través del lenguaje, el sonido, la apariencia y la conducta, así como la habilidad para expresar adecuadamente las emociones y las necesidades asociadas a esos sentimientos, y discernir entre expresiones precisas, imprecisas, honestas o deshonestas. En segundo lugar, implica utilizar las emociones para facilitar la actividad cognitiva, lo que implica priorizar el pensamiento y dirigir la atención hacia los datos relevantes <sup>22</sup>.

En tercer lugar, comprender las emociones implica la capacidad de etiquetar y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones, como la conexión entre gustar y amar, así como interpretar los significados emocionales y comprender los sentimientos de mayor complejidad. Además, implica reconocer las emociones durante las transiciones, como el paso de la ira a la vergüenza. Por último, la regulación de las emociones para el crecimiento personal y emocional desarrolla la habilidad de mantenerse receptivo ante sentimientos placenteros o no placenteros, tomar decisiones reflexivas para acercarse o alejarse de una emoción, monitorear las propias emociones y las de los demás, y regular las emociones negativas mientras se intensifican las emociones positivas <sup>22</sup>.

La evidencia científica declara que los adolescentes que practican el *Mindfulness* han logrado prevenir conductas de riesgo (como el consumo de sustancias) a través de la regulación emocional <sup>23-26</sup>. No obstante, resulta crucial disponer de una mayor cantidad de pruebas científicas que respalden la conexión entre estas variables,

especialmente en el contexto de los adolescentes. Otros autores mencionan que el *Mindfulness* aumenta la conciencia del adolescente y logra hacer que el individuo sea más resistente a las emociones negativas<sup>27-29</sup>.

En este sentido, el *Mindfulness* y la IE son dos constructos que se han estudiado por separado y su relación ha sido poco abordada en población adolescente. Por lo cual se busca profundizar en este conocimiento y conocer la relación mediadora entre ambos modelos, con la finalidad de ser integrados como elementos base de intervenciones enfocadas en los adolescentes, en disciplinas como enfermería, psicología, educación y otras áreas afines<sup>30,31</sup>.

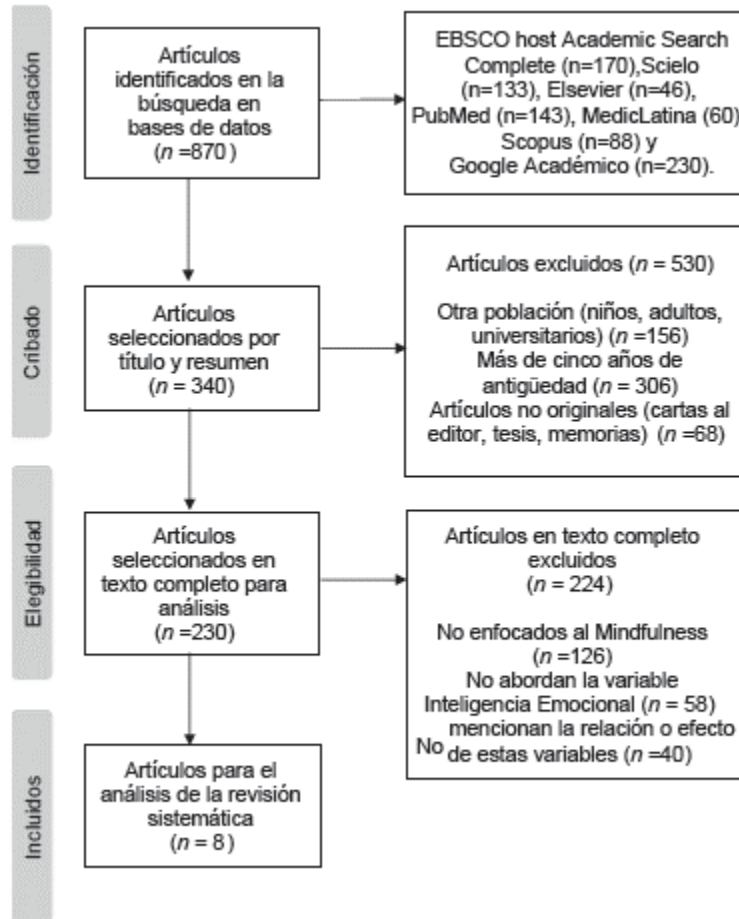
Por todo lo anteriormente expuesto, el objetivo de esta revisión es analizar la evidencia científica disponible sobre la relación del *Mindfulness* y la IE en los adolescentes.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para la elaboración de esta revisión sistemática se tomaron en cuenta los criterios de la herramienta PRISMA, que establece una serie de elementos esenciales que deben ser incluidos en la elaboración de una revisión sistemática. Estos elementos abarcan desde la formulación de la pregunta de investigación, la estrategia de búsqueda y selección de los estudios relevantes hasta la síntesis de los datos y la evaluación de la calidad de la evidencia<sup>32</sup>.

Se seleccionaron estudios que abordaran las variables de *Mindfulness* e Inteligencia Emocional (o alguno de sus componentes) en población adolescente, incluyendo artículos en cualquier idioma. Se encontraron artículos tanto en inglés como en español. Se consideraron únicamente aquellos publicados en los últimos cinco años, desde marzo de 2018 hasta 2022.

Para la búsqueda de literatura en las bases de datos (figura 1), se utilizaron los Descriptores en Ciencias de la Salud [DeCS] y los Medical Subject Headings [MeSH] relacionados con el tema de investigación. En inglés, las palabras clave utilizadas fueron *Mindfulness*, Emotional Intelligence/ Regulation, Adolescent; y en español, Atención plena, Inteligencia o Regulación Emocional, Adolescente, así como todas sus combinaciones. Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en las bases de datos EBSCO host Academic Search Complete, Scielo, Elsevier, PubMed, MedicLatina, Scopus y Google Académico.



**Figura 1**

Diagrama de selección de artículos

Se utilizaron operadores booleanos (AND, OR, NOT) durante las búsquedas en las bases de datos. Además, se enriqueció la búsqueda incorporando términos relacionados, asegurando así su presencia dentro del texto completo de los artículos. Así mismo se estableció un límite de fechas de publicación desde marzo de 2018 hasta marzo de 2022, abarcando todos los idiomas. Finalmente, se seleccionó la opción de mostrar únicamente aquellos artículos que cumplían con los criterios establecidos, lo que resultó en un total de ocho artículos obtenidos de todas las bases de datos utilizadas.

## RESULTADOS

La búsqueda inicial arrojó un total de 870 artículos al utilizar y combinar las palabras clave en las diferentes bases de datos seleccionadas. El desglose de los resultados obtenidos en cada base de datos fue el siguiente: EBSCO host Academic Search Complete (170), Scielo (133), Elsevier (46), PubMed (143), MedicLatina (60), Scopus (88) y Google Académico (230). Posteriormente, se llevó a

cabo un proceso de selección de los estudios mediante un cribado, en el cual se excluyeron aquellos que pertenecían a una población diferente, tenían más de cinco años de antigüedad o no eran artículos originales. Como resultado, se descartó un total de 530 artículos, dejando un número total de 340 artículos seleccionados basados en el título y resumen.

Por último, se seleccionaron 230 artículos para el análisis, los cuales fueron evaluados según los criterios de elegibilidad. Se excluyeron aquellos que no estaban centrados en el *Mindfulness*, no abordaban la variable de Inteligencia Emocional o no mencionaban la relación o efecto entre estas variables. Como resultado, se descartó un total de 224 artículos, lo que resultó en un total de 8 artículos incluidos en la revisión que cumplían con todos los criterios establecidos para su análisis (figura 1).

En relación con los datos sociodemográficos de los participantes incluidos en los estudios seleccionados, se observaron muestras que variaban en tamaño, con rangos que iban desde 31 hasta 1370 participantes. Las edades de los participantes se oscilaron entre 9 y 14 años, con una media de edades que oscilaba entre 10.48 y 12.29 años. En términos de género, se observó predominancia del sexo masculino. Respecto a la escolaridad de los participantes, se abarcó desde el nivel de educación primaria hasta secundaria, destacando la presencia de participantes con nivel educativo secundario.

En la tabla 1 se observa que los artículos identificados provienen de diversas ubicaciones geográficas, como España, Pakistán, Portugal e India. En relación con los objetivos de los artículos, abordan la relación entre la Inteligencia Emocional, la atención plena y su impacto en los estudiantes de secundaria. Por último, en cuatro de los estudios analizados se observaron correlaciones positivas y significativas entre el *Mindfulness* y la Inteligencia Emocional. Esto significa que a medida que aumenta la práctica del *Mindfulness*, también se incrementa la Inteligencia Emocional.

**Tabla 1**  
Correlaciones del Mindfulness y la inteligencia emocional

| Autor, año y lugar                                 | Objetivo   | Población   | Indicadores empíricos  | Correlación Mindfulness e IE  |
|--|--|---|--|-------------------------------|
| Rodríguez-Ledo et al. (34)<br>2018<br>España       | Estudiar la relación entre la Inteligencia Emocional y la competencia de atención plena y evaluar el impacto de implementar la Inteligencia Emocional y un programa de desarrollo de competencias de atención plena. | 156 adolescentes de 11 a 14 años.   | - Cuestionario de desarrollo emocional para secundaria.<br>- Cuestionario de Inteligencia Emocional, versión juvenil.<br>- Escala de socialización.<br>- Escala de empatía para niños y adolescentes.<br>- Escala de mindfulness para el ámbito escolar. | ( $r = 0,278$ ; $p < 0,01$ )  |
| Umamageswari y Arasi (35)<br>2020<br>India         | Investigar la influencia de la inteligencia espiritual, la Inteligencia Emocional y la atención plena sobre la flexibilidad cognitiva de los estudiantes de secundaria superior en el distrito de Chennai.           | 1200 estudiantes (600 niños y 600 niñas) de tres escuelas secundarias.                                      | - Escala de autoinforme de inteligencia espiritual.<br>- Escala de Inteligencia Emocional indígena.<br>- Inventario de flexibilidad cognitiva.<br>- Escala de atención plena.  | ( $r = 0,587$ ; $p < 0,001$ ) |
| Piqueras et al. (36)<br>2020<br>España<br>Portugal | Conocer los efectos interrelacionados de el rasgo de Inteligencia Emocional, <i>Mindfulness</i> y creencias irracionales sobre la salud mental de los adolescentes   | 1,370 adolescentes de España (n = 591) y Portugal (n = 779)<br>Media de edad= 14,97<br>DE=1.50              | - Cuestionario de Inteligencia Emocional<br>- La medida de aceptación y atención de los niños (CAMM)   | ( $r = 0,51$ , $p < 0,01$ )   |
| Syeda, Shah y Rehman (37)<br>2021<br>Pakistan      | Conocer la relación entre la Inteligencia Emocional (IE), <i>Mindfulness</i> (M) y las calificaciones de los estudiantes de secundaria superior.   | 350 estudiantes de secundaria   | -Autoinforme de Schutte (SSRI)<br>-Escala <i>Mindfulness</i> Atención Conciencia<br>-Escala de Brown   | ( $r = 0,290$ ; $p < 0,01$ ). |
| Mestre et al. (38)<br>2019<br>España               | Analizar si el <i>Mindfulness</i> disposicional (DM) y TEI tienen un papel potencial combinado para los estados emocionales de niños y adolescentes.   | 318 niños y adolescentes españoles, entre 8 y 16 años.<br>Media de Edad=11,25<br>DE = 2,20<br>49.1% mujeres | -Cuestionario de Evitación y Fusión para Jóvenes<br>-Inventario de Supresión del Oso Blanco<br>-The Positive and Negative Affect Schedule for Children PANAS-C<br>-The State-Trait Anxiety Inventory for Children  | ( $r = -0,04$ , $p > 0,01$ )  |

Nota: r= correlación de Pearson; p= significancia estadística.

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 2 se presentan los estudios cuasiexperimentales o experimentales, en la que se observa que el número de sesiones ofrecidas osciló entre 4 y 20 sesiones. Estas sesiones se llevaron a cabo una o dos veces por semana, con una duración de 55 a 60 minutos. Solo en uno de los estudios se realizó un seguimiento semanal de la intervención. En cuanto a los indicadores empíricos más utilizados, se encontraron los siguientes instrumentos de medición: el cuestionario de inteligencia emocional en su versión juvenil, la escala de *Mindfulness* para el ámbito escolar, la escala de atención plena y el cuestionario de inteligencia emocional.

**Tabla 2**  
Intervenciones de Mindfulness e Inteligencia emocional

| Autor, año y lugar  | Objetivo   | Población   | Indicadores empíricos   | Número de sesiones, Duración                  | Seguimiento | Tipo de estudio |
|---|--|---|---|---|-------------|-----------------|
| Rodríguez-Ledo et al. (34)<br>2018<br>España                    | Estudiar la relación entre la Inteligencia Emocional y la competencia de atención plena y evaluar el impacto de implementar la Inteligencia Emocional y un programa de desarrollo de competencias de atención plena.   | 156 adolescentes de 11 a 14 años.<br>Grupo experimental: 108 participantes<br>Grupo control: 48 participantes<br>86 hombres (55,1%) y 70 mujeres (44,9%).                                 | - Cuestionario de desarrollo emocional para secundaria.<br>- Cuestionario de Inteligencia Emocional, versión juvenil.<br>- Escala de socialización.<br>- Escala de empatía para niños y adolescentes.<br>- Escala de <i>Mindfulness</i> para el ámbito escolar. | 10 sesiones<br>55 minutos<br>9 meses          | Semanal     | CE              |
| Murillo y Mateos. (39)<br>2021.<br>España                       | Análisis de los canales de desarrollo e Inteligencia Emocional mediante la intervención de una unidad didáctica de <i>Mindfulness</i> y Biodanza en Educación Física para secundaria   | 86 escolares de 1° y 2° de educación secundaria de 11 y 14 años.<br>51 hombres y 36 mujeres   | -Escala de Meta conocimiento sobre Estados Emocionales.<br>-Cuestionario canales de desarrollo  | 4 sesiones<br>1 sesión por semana             | NO          | CE              |
| Cobos-Sánchez, Flujas-Contreras y Gómez (40).<br>2019<br>España | Analizar los efectos de dos programas breves de intervención en Inteligencia Emocional; uno de ellos basado en el modelo de habilidades de Inteligencia Emocional, el programa INTEMO, y el otro un protocolo de intervención para el fomento de la flexibilidad psicológica con estrategias de <i>Mindfulness</i> . | 120 de los alumnos<br>Edad media de 12 años (DE=,66)<br>Programa INTEMO (n=113)<br>Protocolo de <i>Mindfulness</i> (n=87)<br>El 54,2% de la muestra total son varones y el resto mujeres. | -Escala de rasgo de ánimo.<br>-Cuestionario de <i>Mindfulness</i> de Cinco Facetas.<br>-Cuestionario de Regulación Emocional.   | 5 sesiones<br>1 sesión por semana<br>60 min   | NO          | CE              |
| García y Esparza del Villar (41)<br>2020<br>México              | Medir el desarrollo, de habilidades, tanto de Inteligencia Emocional como de atención plena por medio de la implementación de un taller.   | 31 alumnos<br>9 a 13 años<br>Media de Edad= 10,48 años<br>15 mujeres y 16 hombres   | -Escala Infantil de Inteligencia Emocional.<br>-Test de atención y percepción.  | 20 sesiones<br>2 sesiones semanales<br>60 min | NO          | PE              |

Nota: CE=Cuasperimental; PE= Pre-experiental  
Fuente: elaboración propia.

Finalmente, en la tabla 3, que muestra el impacto del *Mindfulness* en la Inteligencia Emocional (IE), se observa que de los ocho estudios seleccionados, siete muestran un efecto positivo y significativo en la variable de IE. Es decir, que al realizar prácticas de *Mindfulness*, la IE aumenta. Solo un estudio no informó sobre este efecto. Es importante destacar que en los modelos de regresión utilizados en los estudios se incluyen otras variables adicionales, además de la IE, que se presentan en la tabla 4. Estas variables, junto con la IE, han demostrado una varianza explicada que oscila entre el 18,8% ( $R^2 = 0,418$ ) y el 70,8% ( $R^2 = 0,708$ ).

**Tabla 3**  
Efecto del *Mindfulness en la Inteligencia Emocional*

| Autor                                       | Efecto del <i>Mindfulness en la Inteligencia Emocional</i> |  | Varianza explicada       |
|---|--|--|--------------------------|
| Murillo y Mateos (39)                       | +  | $\beta = 0,21, p < 0,01$                                 | NR                       |
| Umamageswari y Arasi (35)                   | +  | $\beta = 0,030, p < 0,002$                               | 70.8%<br>( $R^2=0.708$ ) |
| Mestre et al. (38)                          | +  | $\beta = 0,43, p < 0,01$                                 | NR                       |
| Cobos-Sánchez, Fluja-Contreras y Gómez (40) | +  | Programa INTEMO<br>$\beta = ,480, p < 0,01$              | 18.8%<br>( $R^2=41.8$ )  |
|   |  | Protocolo de mindfulness<br>$\beta = ,464, p < 0,01$     | 21.5% ( $R^2=21.5$ )     |
| Syeda, Shah y Rehman (37)                   | +  | $\beta = 0,191, p < 0,000$                               | NR                       |
| Rodríguez-Ledo et al. (34)                  | +  | <i>Mindfulness</i> Kinestésico:<br>$F = 4,326, p < 0,05$ | NR                       |
|   |  | Atención interna:<br>$F = 4,979, p < 0,05$               |                          |
| Piqueras et al. (36)                        | +  | $\beta = 0,14, p < 0,001$                                | 44.0% ( $R^2=.29$ )      |

Nota: Efecto: +=Efecto positivo; -=Efecto Negativo F= la traza de Pillai; NR= No reporta;  $\beta$ = Beta;  $R^2$ = R cuadrado.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 4**  
Relación de *Mindfulness* con otras variables relacionadas con la IE

| Autor  | Variables incluida en los modelos        | Relación              |
|--|--|-----------------------|
| Rodríguez-Ledo et al. <sup>34</sup>                  | Competencias para la vida y el bienestar | $r = 0.233, p < 0.01$ |
| Piqueras et al. <sup>36</sup>                        | Habilidad intrapersonal                  | $r = 0.217, p < 0.05$ |
| Chien-Chung et al. <sup>42</sup>                     | Estado de ánimo                          | $r = 0.208, p < 0.05$ |
| Cobos-Sánchez, Fluja-Contreras y Gómez <sup>40</sup> | Problemas psicológicos                   | $r = -0.62, p < 0.01$ |
| Umamageswari y Arasi <sup>35</sup>                   | Resiliencia                              | $r = 0.46, p < 0.001$ |
|  | Habilidades para la vida                 | $r = 0.26, p < 0.01$  |
|  | Reparación emocional                     | $F = 5.094, p < 0.26$ |
|  | Flexibilidad cognitiva                   | $r = 0.212, p < 0.05$ |

Nota: r= correlación de Pearson; p= significancia estadística.  
Fuente: elaboración propia.

## DISCUSIÓN

Este estudio proporciona un análisis sobre la integración de la evidencia empírica de la integración del *Mindfulness* y la IE. Después de llevar a cabo la búsqueda en diversas bases de datos, como EBSCO host Academic Search Complete, Scielo, Elsevier, PubMed, MedicLatina, Scopus y Google Académico, y aplicar los criterios de selección establecidos, se identificó un total de 8 artículos científicos

adecuados para esta revisión. Al analizar la cantidad de artículos encontrados, se observa una escasez de evidencia en relación con el tema en el grupo etario de interés (adolescentes) durante el período comprendido entre 2018 y 2022, en contraste con artículos que abordan estas variables en otros grupos de población.

Al analizar la cantidad de publicaciones por ubicación geográfica, se observa que España sobresale como uno de los países con mayor número de artículos publicados, a diferencia de otros países que tienen una producción menor. Estos resultados respaldan los hallazgos de Torres<sup>33</sup>, quien también identificó a España como uno de los países más destacados en términos de cantidad de estudios sobre emociones. En resumen, España se posiciona por encima de otros países en cuanto a la cantidad de publicaciones, lo cual confirma su relevancia en el campo de la investigación sobre emociones.

En cuanto a los objetivos de los artículos seleccionados en esta revisión, se encontró que cuatro de los ocho artículos con diseños cuasiexperimental y preexperimental, se enfocaron en la implementación de programas que abordaban temas relacionados con el *Mindfulness* y la IE. El propósito de estos programas era investigar, determinar o demostrar los efectos de estas intervenciones y lograr cambios en sus grupos experimentales. Específicamente, se centraron en fortalecer aspectos como la conciencia plena y emocional, la regulación emocional y la flexibilidad psicológica.

Además, siete de los artículos seleccionados se enfocaron en investigar la relación y los efectos del *Mindfulness* en la Inteligencia Emocional, específicamente en adolescentes. Lo que permite al adolescente aprender a comprender y manejar sus propias emociones, también desarrollan empatía y habilidades de comunicación efectivas, lo que les permite establecer relaciones más saludables y significativas con sus compañeros, familiares y adultos<sup>34-36</sup>.

En última instancia, en relación con los hallazgos de los estudios examinados, los ocho artículos llegaron a la conclusión de que existe una estrecha relación entre la IE y el *Mindfulness*. Los autores han encontrado que el *Mindfulness* permite que los adolescentes respondan a los eventos con mayor conciencia y reflexión en lugar de reacciones automáticas sin ninguna contemplación<sup>34-37</sup>. Es decir, parece que prestar atención plena en el aquí y en el ahora puede hacer que los adolescentes sean más resistentes a las emociones negativas<sup>38-40</sup>.

Además, en relación con los resultados presentados por los autores, las variables socioemocionales, junto a la atención plena, han permitido desarrollar una capacidad óptima de gestión de las dificultades y en la toma de decisiones, por ende, favorece el bienestar de los adolescentes<sup>41</sup>. Los hallazgos de los diferentes autores revelan una clara relación positiva y significativa entre el *Mindfulness* y la IE; la evidencia muestra una estrecha relación mediadora con variables

relacionadas a la regulación emocional y salud mental; y de manera particular, la reducción del distrés emocional, ansiedad y mejoramiento en el bienestar personal de los adolescentes<sup>34-41</sup>.

Es decir que los participantes con mayor nivel de atención plena son aquellos que tienen mejores capacidades de regulación emocional, de ser más conscientes de sus emociones, competentes para hacer frente a los problemas y tienen mejores relaciones interpersonales<sup>39-41</sup>. En relación con los efectos de las intervenciones sobre *Mindfulness* e IE, se demostró el efecto significativo en los participantes; este efecto se manifestó, a través de una mayor conciencia emocional, mejores habilidades para la vida, como el ser más empático, mejor regulación de emociones, aumento en el bienestar físico, social y psicológico<sup>34,35,37-43</sup>. Cada vez es mayor la evidencia sobre utilizar técnicas de atención plena en intervenciones, lo cual ha demostrado una mejora en las habilidades emocionales en los adolescentes. La aplicación del *Mindfulness* consigue no solo ser una herramienta de práctica funcional, sino que además se transforma en un elemento cognitivo de autorregulación consciente<sup>44-50</sup>.

## CONCLUSIÓN

En relación con la síntesis y análisis de los resultados de la evidencia empírica encontrada hasta el momento, se puede concluir que los adolescentes que practican *Mindfulness* muestran resultados significativos en la IE, es decir que aumentan su capacidad para lograr la regulación de sus emociones, lo que lleva a un bienestar físico, psicológico y social, e influye en la disminución de conductas de riesgo como el consumo de sustancias, entre otras.

Hasta el momento es poca la evidencia sobre el efecto que tiene la práctica del *Mindfulness* y la IE, sin embargo, los estudios encontrados muestran el efecto positivo y significativo de dichas variables. En este sentido algunos de los estudios que muestran diseños cuasiexperimentales logran evidenciar su efectividad en los programas, no obstante, se sugiere realizar un seguimiento para evidenciar los beneficios en relación con el tiempo.

Por último, es importante destacar que son pocos los estudios realizados en México; por lo que es sugerente hacer una invitación a los profesionales de la salud o afines, para diseñar o replicar programas basados en la práctica de *Mindfulness* y la IE en adolescentes, para conocer sus beneficios en diversos contextos.

## Agradecimientos:

A la Facultad de Enfermería "Dr. Santiago Valdés Galindo" de la Universidad Autónoma de Coahuila y al Programa de Doctorado en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, que permitieron el desarrollo de esta revisión sistemática.

## REFERENCIAS

- Palacios X. Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? Rev. Cienc. Salud. 2019;17(1):5-8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56258058001>.
- Tena-Suck A, Castro-Martínez G, Marín-Navarrete R, Gómez-Romero P, Fuente-Martín A, Gómez-Martínez R. Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. Med. interna Méx. 2018; 34(2): 264-277. doi.org/10.24245/mim.v34i2.1595
- López D, Rodríguez AM, Peña M. Conductas sexuales de riesgo para infecciones de transmisión sexual en adolescentes. Rev Nov Pob. 2020; 16(31): 187-199. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_art-text&pid=S1817-40782020000100187](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S1817-40782020000100187)
- Cortés A, Román HM, Suárez MR, Alonso RM. Conducta suicida, adolescencia y riesgo. Anales de la ACC. 2021; 11(2): e939. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-01062021000200029&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-01062021000200029&lng=es&tlng=es).
- Díaz-Alzate MV, Mejía-Zapata SI. Desarrollo de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas: un enfoque crítico al modelo existente. Agora USB. 2018;18(1):204-11. <http://www.revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/view/3450>.
- Morales VL, Salvador RL, Mesa N, Veitía IJ. El desarrollo de habilidades para la vida desde la promoción de salud. EDUMECENTRO. 2021;13(1):236-251. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742021000100236&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100236&lng=es).
- Cacho ZV, Silva MG, Yengle C. El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. Transformación. 2019;15(2): 186-205.[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-29552019000200186&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-29552019000200186&lng=es&tlng=pt).
- Carrillo- Sierra SM, Rivera-Porras D, Forgiony-Santos J, Nuván-Hurtado IL, Bonilla-Cruz NJ, Arenas-Villamizar VV. Habilidades para la vida como elementos

- en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes. AVFT. [Internet]. 2018; 37(5): 567-571. <http://hdl.handle.net/20.500.12442/2504>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Habilidades para la vida. <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php> [citado 8 marzo 2022].
- Villarreal-Mata JL, Navarro-Oliva EIP, Bresó EE, Rodríguez LA, Alonso-Castillo MM, Torres OR. Mindfulness and emotional intelligence in the prevention of relapses in people in treatment: a review. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2020; 16(3): 81-87. [doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.167320](https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.167320).
- Moscoso S. Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit.* 2019; 25(1): 107-117. [doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09](https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09).
- Martín Rodríguez RD, Luján Henríquez I. Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. *Revista INFAD de Psicología.* 2021; 1(1): 17-26. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2039>.
- Pimentel Bernal PM. Atención plena e inteligencia emocional: relaciones entre las variables. *Revista Compendium: Cuadernos de Economía y Administración.* [Internet].2020; 7(3): 2018-224. [doi.org/10.46677/compendium.v7i3.878](https://doi.org/10.46677/compendium.v7i3.878)
- González-Valero G, Puertas-Molero P, Ramírez-Granizo I, Sánchez-Zafra M, Ubago-Jiménez J. Relación del mindfulness, inteligencia emocional y síndrome de burnout en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática. *Sportk.* 2019;8(2): 13-22. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/401061>
- Gil Montoya MD, Mindfulness en Oriente y Occidente. *ÉNDOXA: Series Filosóficas.* 2020;(45):227-248. <https://www.proquest.com/openview/be2c0b62d61462674448099f1c13bd98/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1596369>.
- Bhikkhu A. Adding Historical Depth to Definitions of Mindfulness. *Current Opinion in Psychology.* 2018.[doi.org/10.1016/j.copsy.2018.09.013](https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.09.013)
- Guzmán-Cortés JA, C. Calvillo H, Bernal J, Villalva-Sánchez Ángel F. Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: una revisión teórica sobre su relación. *ESA.* 2019;6(11). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/divulgare/article/view/3758>.
- Kabat-Zinn, J. Intervenciones basadas en mindfulness en contexto: pasado, presente y futuro. *Psicología clínica: ciencia y práctica.* 2003; 10 (2): 144-156. [doi.org/10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)

- Semple RJ, Burke C. State of the Research: Physical and Mental Health Benefits of Mindfulness-Based Interventions for Children and Adolescents. *OBM Integrative and Complementary Medicin.* 2019; 4 (1): 2-31. doi.org/10.21926/obm.icm.1901001.
- Shankland R, Tessier D, Strub L, Gauchet A, Baeyens C. Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: an intervention study. *Applied Psychology: Health and Well-Being.* 2021;13 (1), 63-83. doi.org/10.1111/aphw.12216.
- Mayer J, Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence.*1993;17(4), 433-442. doi:10.1016/0160-2896(93)90010-1997.
- Mestre JM, Guil R, Brackett MA, Salovey P. Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el Modelo de Habilidades de Mayer y Salovey. Palmero F, Martínez-Sánchez F, editors. *Motivación y Emoción.* McGraw-Hill;2008.p. 1-40.
- Cavicchioli M, Movalli M, Maffei C. The Clinical Efficacy of Mindfulness-Based Treatments for Alcohol and Drugs Use Disorders: A Meta-Analytic Review of Randomized and Nonrandomized Controlled Trials. *Eur Addict Res.* 2018; 24:137-162. doi.org/10.1159/000490762.
- Russell BS, Hutchison M, Fusco A. Emotion Regulation Outcomes and Preliminary Feasibility Evidence from a Mindfulness Intervention for Adolescent Substance Use. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse.* 2019; 28 (1): 21-31.doi.org/10.1080/1067828X.2018.1561577.
- Cavicchioli M, Movalli M, Maffei Difficulties with emotion regulation, mindfulness, and substance use disorder severity: the mediating role of self-regulation of attention and acceptance attitudes. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse.* 2018; 45 (1): 97-107. doi.org/10.1080/00952990.2018.1511724.
- Nosratabadi M, Halvaiepour Z, Abootorabi S. Craving for cigarette smoking among male adolescents in Isfahan based on mindfulness and emotional self-regulation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health.* 2018;30(6): 20160113. doi.org/10.1515/ijamh-2016-0113.
- Zumalde EC, Sola IO, González LF, Colomer ER, Fidalgo AP, Odriozola JG. El programa de mindfulness "Aprendiendo a Respirar" en adolescentes haciendo la transición a la universidad: Ensayo piloto controlado aleatorizado. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes.* 2019; 6(3): 32-38. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7041025.

- Soriano JG, del Carmen Pérez-Fuentes M, del Mar Molero-Jurado M, Gázquez JJ, Tortosa B M, González A. Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista iberoamericana de psicología y salud*. 2020;11(1): 42-53.[doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.034](https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.034).
- Peixoto LSA, Gondim SMG. Mindfulness and emotional regulation: A systematic literature review. *SMAD. Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. 2020;16(3):88-104. [doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328](https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328).
- Lin J, Chadi NB, Shrier L. Mindfulness-based interventions for adolescent health. *Current Opinion in Pediatrics*. 2019; 31(4): 469-475. [doi.org/10.1097/MOP.0000000000000760](https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000760).
- Tang DF, Mo LQ, Zhou XC, Shu JH, Wu L, Wang D, et al. Effects of mindfulness-based intervention on adolescents emotional disorders: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*. 2021; 100 (51): e28295. [doi.org/10.1097/MD.00000000000028295](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000028295)
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. Update of the guideline for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *Journal of Clinical Epidemiology*.2021; 10 (39): 103-112. [doi.org/10.1186/s13643-020-01542-z](https://doi.org/10.1186/s13643-020-01542-z)
- Torres, N. Estudio de Revisión Sistemática de la Emocionalidad en el Aula. *Calidad de vida y salud*. 2020;13: 143-168. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/268/213>.
- Rodríguez-Ledo C, Orujuedo S, Cardoso MJ, Balaguer A, Zarza-Alzugaray J. Emotional Intelligence and Mindfulness: Relationship and Empowerment in the Classroom with Adolescents. *Front. Psychol*. 2018; 9: 2162. [doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02162](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02162).
- Umamageswari G, Arasi K. A study of relationship between spiritual intelligence, emotional intelligence and mindfulness on cognitive flexibility among higher secondary students. *Parishodh Journal*. 2020; 6 (2): 2347-6648. [https://www.researchgate.net/profile/Umamageswari-G/publication/340807548\\_Parishodth\\_journal/links/5e9e931aa6fdcca7892be471/Parishodth-journal.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Umamageswari-G/publication/340807548_Parishodth_journal/links/5e9e931aa6fdcca7892be471/Parishodth-journal.pdf).
- Piqueras JA, Salvador DC, Soto-Sanz V, Mira F, Pérez-González JC. Strengths against psychopathology in adolescents: ratifying the robust buffer role of trait emotional intelligence. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(3): 804.[doi.org/10.3390/ijerph17030804](https://doi.org/10.3390/ijerph17030804).
- Syeda ZF, Shah AA, Rehman A. Relationship of emotional intelligence and mindfulness with students' academic performance at higher

secondary schools. *Pakistan Journal of Humanities & Social Sciences Research*. 2021; 4(1): 20-31. [https://web.archive.org/web/20211025214837id\\_/https://journals.wu-mardan.edu.pk/view\\_paper.php?paper\\_id=168](https://web.archive.org/web/20211025214837id_/https://journals.wu-mardan.edu.pk/view_paper.php?paper_id=168).

Mestre JM, Turanzas J, García-Gómez M, Guerra J, Cordon JR, De La Torre GG, López-Ramos VM. Do Trait Emotional Intelligence and Dispositional Mindfulness Have a Complementary Effect on the Children's and Adolescents' Emotional States? *Front. Psychol*. 2019; 10:2817. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02817.

Murillo SC, Mateos ME. Análisis de los canales de desarrollo e inteligencia emocional mediante la intervención de una unidad didáctica de Mindfulness y Biodanza en Educación Física para secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2021; (40): 67-75. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7698155.pdf>.

Cobos-Sánchez L, Fluja-Contreras JM, Gómez I. Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. *Psychology, Society, & Education*. 2019; 11(2): 179-192. doi.org/10.25115/psye.v10i1.1927.

Esparza Del Villar OA, García HR. Programa de inteligencia emocional plena en alumnos de primaria de Ciudad Juárez. *Instituto de Ciencias Sociales y Administración*. 2020. <http://148.210.21.170/handle/20.500.11961/15857>.

Huang C-C, Chen Y, Jin H, Stringham M, Liu C, Oliver C. Mindfulness, Life Skills, Resilience, and Emotional and Behavioral Problems for Gifted Low-Income Adolescents in China. *Front. Psychol*. 2020. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00594.

Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J et al. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019; 60 (3): 244-258. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jcpp.12980>.

Tang DF, Mo LQ, Zhou XC, Shu JH, Wu L, Wang D, Dai F. Effects of mindfulness-based intervention on adolescents emotional disorders: a systematic review and meta-analysis protocol. *Medicine*. 2021;100 (51): e28295. doi.org/10.1097/MD.00000000000028295.

Kiani B, Hadianfard H, Mitchell JT. The impact of mindfulness meditation training on executive functions and emotion dysregulation in an Iranian sample of female adolescents with elevated attention deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Australian Journal of Psychology*. 2017; 69(4): 273-282. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1111/ajpy.12148>.

- Cunha M, Paiva MJ. Text anxiety in adolescents: The role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. *The Spanish journal of psychology*. 2012;15(2):533-43. <https://www.redalyc.org/pdf/172/17223158009.pdf>
- Domínguez-Sánchez FJ, Lasa-Aristu A, Amor PJ, Holgado-Tello FP. Psychometric properties of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*. 2013; 20 (2), 253-261. doi.org/10.1177/1073191110397274.
- Jimeno AP, López SC. Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*. 2019; 36(1): 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Mestre J.M, Núñez-Lozano JM, Gómez-Molinero R, Zayas A, Guil R. Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Front. Psychol*. 2017; 8: 1980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>.
- Granda Guachamín AS. Efectos de Mindfulness en la regulación emocional: Revisión sistemática. Tesis. 2022. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26267/1/FCP-CPC-GRANDA%20ANGELA.pdf>.

#### Notes

#### **Financiación:**

Beca CONACYT, 2022.

#### **Atzyri Galván-Soto:**

participación en el proceso de recolección de información, en el proceso de análisis de información y en la elaboración del artículo.

#### **Lucero Fuentes-Ocampo:**

participación en el proceso de recolección de información y en la elaboración del artículo.

#### **Alicia Álvarez-Aguirre:**

participación en el proceso de recolección de información y en la elaboración del artículo.

#### **Martín Sánchez-Gómez:**

participación en el proceso de recolección de información y en la elaboración del artículo.

#### **Edna Navarro- Oliva:**

dirección del proyecto y participación en la elaboración del artículo.

#### **Author notes**

\*Correspondencia: Edna Idalia Paulina Navarro Oliva. [enavarro@uadec.edu.mx](mailto:enavarro@uadec.edu.mx). Facultad de Enfermería "Dr. Santiago Valdés Galindo", Universidad Autónoma de

Coahuila. Dirección: Calz Francisco I. Madero 1237, Zona Centro, 25000 Saltillo, Coahuila (México).

## Conflict of interest declaration

**C**o  
**n**fl  
**i**ct  
**o**  
**d**e  
**I**nt  
**e**re  
**s**es  
**:**

Los autores no presentaron ningún conflicto de interés durante la realización de esta revisión.



**Available in:**

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81782332012>

How to cite

Complete issue

More information about this article

Journal's webpage in redalyc.org

Scientific Information System Redalyc  
Network of Scientific Journals from Latin America and the  
Caribbean, Spain and Portugal  
Project academic non-profit, developed under the open  
access initiative

ATZYRI MARLENY GALVÁN-SOTO,  
LUCERO FUENTES-OCAMPO, ALICIA ÁLVAREZ-AGUIRRE,  
MARTIN SÁNCHEZ-GÓMEZ,  
EDNA IDALIA PAULINA NAVARRO-OLIVA

***Mindfulness e inteligencia Emocional en adolescentes:  
Revisión sistemática***  
***Mindfulness and Emotional Intelligence in adolescents:  
Systematic review***

*Revista Salud Uninorte*  
vol. 40, no. 1, p. 178 - 199, 2024  
Fundación Universidad del Norte, División de Ciencias de la,  
**ISSN:** 0120-5552  
**ISSN-E:** 2011-7531

**DOI:** <https://doi.org/10.14482/sun.40.01.612.856>