



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROPUESTA DE MINDFULNESS BASADA EN EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Solansh Stefany Calderon Acosta

Asesor:

Mg. David Aranaga Zavaleta

Trujillo - Perú

2022

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, a mi abuela Segunda, por ser la persona que me ha acompañado durante todo mi trayecto estudiantil, por haber cuidado de mí. A mis padres Luis y María quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades. A mis hermanos Lizet y Steven por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo agradezco a Dios por ser mi guía
y acompañarme en el transcurso de mi vida,
brindándome paciencia y sabiduría para culminar con
éxito mis metas propuestas.

A mis padres por ser mi pilar fundamental
y haberme apoyado incondicionalmente,
pese a las adversidades e inconvenientes que
se presentaron.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
RESUMEN.....	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. MÉTODO.....	28
CAPÍTULO III. RESULTADOS	33
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS	46
ANEXOS	51

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Nivel de Inteligencia Emocional en General y por Dimensiones.....</i>	33
Tabla 2 <i>Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de la Técnica Mindfulness para la Inteligencia Emocional.....</i>	34
Tabla 3 <i>Esquema de Diseño de la Técnica Mindfulness para elevar la Inteligencia Emocional.....</i>	36
Tabla 4 <i>Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica de reestructuración cognitiva</i>	38
Tabla 5 <i>Análisis reflexivo de la triangulación de variables: Fáctica, teórica y propositiva.....</i>	39

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad diseñar una propuesta de Mindfulness, basado en el Modelo Cognitivo Conductual para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Se utilizó un diseño descriptivo-propositivo, puesto que analiza y explica la realidad de forma descriptiva y concluye con una propuesta de solución, sustentada en un modelo teórico. La muestra estuvo compuesta por 45 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario Treat Meta Mood (TMMS - 24), que pertenece a la adaptación de Chang (2017). Como resultado se obtuvo que 58% de los alumnos presentan nivel promedio de inteligencia emocional. Finalmente, se diseñó la propuesta de Mindfulness, para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Cognitivo Conductual, Mindfulness

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Actualmente, uno de los factores más importantes en las instituciones educativas que trabajan con jóvenes y niños es la autorregulación de emociones, la cual puede provocar efectos negativos no solo en el desempeño académico, sino que también en su entorno familiar y social (Fraija y Otero, 2016), por lo cual, es importante lograr que los estudiantes universitarios mejoren su inteligencia emocional, así podrán vivenciar un clima de aula favorecedor, logrando su máximo potencial, ensanchando su repertorio psicológico, social y conductual (Park, Peterson y Sun, 2013). Esto como se propone sería factible con la aplicación de la técnica de mindfulness.

Tanto el Mindfulness, como la Inteligencia Emocional se han estudiado por muchos años con la intención de combatir los efectos negativos de la falta de manejo emocional de las personas, esta combinación está relacionada con la tercera generación de terapias cognitivo-conductuales que buscan mejorar la relación con la propia experiencia interna, más que intentar modificar o eliminar dicha experiencia (Ramos et al., 2010). La aplicación de esta técnica de mindfulness ha demostrado ser útil en el ámbito clínico a nivel mundial, logrando un impacto positivo en la salud emocional, física y psíquica de pacientes, lo cual es muy necesaria en esta época de pandemia en donde estudios epidemiológicos de salud mental han reportado que, en Perú en promedio, el 20,7% de la población juvenil padece algún tipo de trastorno mental, aumentando los casos de ansiedad y depresión (USIL, 2021).

Palomero y Valero (2016), señalaron que educar en base a competencias socioemocionales permite prevenir desajustes en salud mental, habilitando espacios favorables de aprendizaje, el incorporar la técnica de mindfulness en el ámbito educativo, se relaciona a la regulación emocional, incrementando la sensación de bienestar, disminuyendo síntomas relacionados a ansiedad y depresión, incrementando la capacidad de atención, etc. Conforme a esto, el informe de la OCDE (Organización de Cooperación y Desarrollo Económico), indica que es indispensable desarrollar en las instituciones educativas la perseverancia, el autocontrol, la búsqueda de objetivos, la capacidad para trabajar con otros y la habilidad de regular emociones.

En los estudiantes de la universidad privada de Trujillo, se suelen observar ausentismos, abandono de estudios, cambios bruscos en los estados anímicos de los estudiantes, afectando el entorno académico entre compañeros, suelen presentar factores de estrés, entre otros; todos estos problemas suceden por baja inteligencia emocional, falta de manejo de sus emociones, lo cual puede afectarlos a nivel psicológico como físico, repercutiendo en enfermedades o trastornos como la obesidad, la depresión, irregularidades en la tensión arterial, entre otros. En vista de esta problemática, se decidió emprender esta investigación con el fin de diseñar una propuesta basada en la técnica de mindfulness para mejorar la inteligencia emocional de los alumnos, además de aportar a una mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje, para lograr el desarrollo integral de los estudiantes; pues entre los principales desafíos de la educación, es promover entornos académicos favorables para el aprendizaje a la par de mejorar la convivencia entre las personas (García, 2016).

En palabras del Dalai Lama y Cutler (1998), «El propósito verdadero de nuestra vida es buscar la felicidad y esta puede lograrse a través de entrenar la mente».

Así también se realizó una pesquisa encontrando investigaciones referentes al constructo de estudio donde Barco et al. (2019), quienes en su estudio tuvieron la finalidad determinar la relación entre mindfulness e inteligencia emocional en estudiantes entre 14 y 15 años de edad. Su diseño es correlacional y descriptivo. La muestra estuvo constituida por 344 alumnos. La recolección de datos se basó en la aplicación del instrumento TMMS-24 y la Escala de Atención Plena. Los resultados demuestran la existencia de relaciones significativas entre ambas variables, verificando las relaciones entre atención y emoción.

De igual manera Huaccha (2016), en su estudio, explora la asociación entre el burnout académico y la inteligencia emocional en una muestra en estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo. Su diseño es no experimental, de tipo transversal correlacional. La muestra de estudios es de 332 estudiantes. La recolección de datos se dio a través del Inventario de Burnout de Maslach y la escala Trait Meta Mood (TMM-24), de Mayer y Salovey, adaptado por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos; realizando la validación de éstos en 332 estudiantes. Los resultados de este estudio reflejaron bajos índices de presencia de burnout en los alumnos. Se pudo concluir que una capacidad emocional adecuada en el alumno ayuda a sobrellevar las situaciones demandantes de estrés y las circunstancias que se presentan en la vida universitaria.

Dávila (2017), su estudio tuvo como fin el determinar la relación entre conductas disruptivas e inteligencia emocional en estudiantes del nivel primario, de Chiclayo, para elaborar esta investigación se empleó el diseño Descriptivo-Correlacional. La muestra se formó por 200 estudiantes de ambos géneros, sus resultados muestran que 46.2% de los alumnos presentan inteligencia emocional nivel medio, 45.2% bajo y 8.5% alto. Concluye que, los alumnos son conscientes de sus sentimientos y de los demás, enfrentando positivamente los impulsos emocionales y de sus conductas; sin embargo, el rango bajo necesita mejorar las conductas disruptivas.

Ramos et al. (2017), quienes en su estudio tienen como objetivo evaluar los efectos de una intervención psicológica para mejorar la IE de una adolescente de 16 años de edad víctima de maltrato infantil. Con un diseño de caso único. Se administraron cuatro instrumentos de evaluación antes y después del programa: Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24), la Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (SEIS), el Índice de Reactividad Personal (IRI) y la Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional (SREIS). Los resultados tras 12 sesiones semanales de intervención muestran el cambio en el patrón de déficit emocional y una ampliación del repertorio de competencias afectivas basadas en la atención, comprensión y regulación emocional.

Sigüenza et al. (2019), en su investigación cuyo objetivo fue implementar y evaluar un programa de inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 15 años. Su diseño es longitudinal de tipo cuasi-experimental con evaluación pre y post tratamiento. La muestra fue de 60 alumnos. La recolección de los datos se dio a través del Trait Meta-Mood Scale-24. La organización de las sesiones, es en cuatro fases, que correspondió a las cuatro ramas del modelo de IE propuesto por los autores Mayer y Salovey (1997).

Los resultados no evidenciaron mejoras estadísticamente significativas en los alumnos; sin embargo, sí se puede afirmar que el programa es novedoso y se adecua a la realidad educativa actual porque está ajustado y diseñado para adolescentes, los cuales son capaces de percibir una leve mejoría.

Mego (2019), en su investigación tuvo como finalidad determinar el efecto del Programa “Soy feliz con mis emociones” en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de 10 a 12 años de una institución educativa particular del distrito de San Isidro. El cual estuvo basado en el modelo teórico de Mayer y Salovey (1990) respecto al manejo de las emociones. El diseño fue experimental. La muestra fue de 30 estudiantes. La recolección de datos se dio a través del test “Conociendo mis emociones” de Ruiz (2007). Los resultados indicaron que los estudiantes al finalizar el programa muestran cambios en relación a la inteligencia emocional. Por ello, se concluye que el Programa ‘Soy feliz con mis emociones’, contribuye en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes, permitiendo adquirir habilidades relacionadas a la percepción, comprensión y asimilación emocional.

Del mismo modo, Guevara (2019), en su investigación tiene como objetivo dar a conocer la mejora de las relaciones interpersonales mediante la técnica “Intemo”- Inteligencia Emocional en los estudiantes varones del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Seminario “San Carlos y San Marcelo” del distrito de Trujillo. Su diseño es descriptivo pre experimental. La muestra de estudio estuvo conformada por 27 estudiantes. Se les aplicó un cuestionario como instrumento de evaluación antes y después de la aplicación de la técnica Intemo.

Los resultados obtenidos de dicho estudio de investigación mostraron que las relaciones interpersonales de los estudiantes mejoraron mediante la aplicación de la técnica Intemo- Inteligencia Emocional. Con la presente investigación de estudio se evidencian que la técnica “Intemo” Inteligencia Emocional contribuye mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del nivel secundario.

Soto (2018), en su investigación tuvo por objetivo proponer un programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional en personal de un Centro de Salud de Jayanca, estudio de tipo descriptivo-propositivo, la población se formó por 40 colaboradores, se aplicó el instrumento EQ-I BarOn encontrando un nivel promedio de Inteligencia Emocional, concluyó que el programa “Aprender a gestionar emociones para vivir de verdad” basado en el enfoque cognitivo conductual, es válido para desarrollar la inteligencia emocional en el personal de Centro de Salud.

Sobre la definición de la variable fáctica, Simmons y Simmons (1997), la inteligencia emocional se considera un conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y de valores verdaderos de una persona, y dirige toda su conducta visible (citado en Carmona et al., 2015).

Respecto a la estrategia propositiva el mindfulness, tiene sus orígenes hace más de dos mil quinientos años, incluso más, cuando las personas venían aplicando técnicas de meditación, las cuales se transmitieron por religiones y tradiciones espirituales; esta práctica en realidad de meditación fue enseñada por Buda, con la intención de eliminar el sufrimiento y otras emociones destructivas, pues para los budistas la felicidad y el sufrimiento no dependen de circunstancias externas, sino de la propia mente (Sarmiento & Gómez, 2013).

Por tanto, Mindfulness viene a ser el denominador común en la base de distintas corrientes meditativas las cuales derivaron de la tradición budista, las cuales se incorporaron a diferentes modelos de tratamiento en psicoterapia; las publicaciones referentes a mindfulness aparecieron en la década de los setenta, desde entonces estas publicaciones y estudios no han parado, acrecentándose su importancia en los años noventa.

Fue Jon Kabat-Zinn quien desarrolló una versión adaptada al contexto occidental, del mindfulness, en un inicio como intervención para pacientes con dolor crónico, posteriormente este programa se aplicó a otras condiciones como un Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR) este programa generalmente se basa en 8 sesiones, de dos horas cada una, aplicable a grupos de hasta 30 participantes. Posteriormente, Segal et al. (2012), llegaron a adaptar el programa en un marco más psicológico, llamándolo terapia cognitiva para la depresión basada en mindfulness (Mindfulness-based Cognitive Therapy – MBCT), el cual se aplicó inicialmente para tratar la depresión; este programa prescinde del yoga, a cambio incluye componentes centrados el logro de una desidentificación de los propios pensamientos y emociones (Hervás et al., 2016). Existen otras aproximaciones, en las que varía el componente dedicado al mindfulness, estas últimas terapias de tercera generación, no serán revisadas.

Respecto a las aplicaciones clínicas del mindfulness, aunque inicialmente se utilizó para tratar el dolor, el estrés y calidad de vida, las aplicaciones clínicas se han ido incrementando y diversificando con los años; siendo las principales: El Estrés – Distres: Khoury en el 2013, revisó 209 estudios llegando a la conclusión que las intervenciones

de mindfulness son tratamientos efectivos para el tratamiento de problemas psicológicos, sobre todo relacionados al estrés (Khoury et al., 2013). El mismo autor en otro meta análisis sobre MBSR en 29 estudios, concluyó que el MBSR podía reducir efectivamente el estrés. Trastornos del estado de ánimo: Klainin-Yobas et al. (2012), evaluaron la efectividad del mindfulness en personas con patologías mentales y síntomas depresivos, incluyendo 39 estudios; llegando a la conclusión de que las terapias con mindfulness podían disminuir síntomas depresivos. Trastornos de ansiedad: según una evaluación de Evans (2008), a 11 pacientes con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) quienes recibieron entrenamiento en MBCT, obtuvieron por resultado a una disminución significativa de síntomas de ansiedad y depresión. Somatización: en una evaluación realizada por Lakha y Schofield (2013), para medir la eficacia del mindfulness, en este tipo de procesos, apreciaron que se lograba disminuir la ansiedad, el dolor, depresión y síntomas de somatización, mejorando la calidad de vida de los pacientes. Fjorback (2013), también realizó un estudio en 119 pacientes que presentaban procesos de somatización con síntomas de fibromialgia, colon irritable, además de fatiga crónica, obteniendo resultados favorables con la aplicación de la técnica de mindfulness. Abuso de sustancias: según una investigación realizada por Chiesa y Serretti (2014), en 24 estudios, observaron que el mindfulness lograba disminuir la compulsión que llevaba a consumir sustancias en los pacientes. Trastornos de conducta alimentaria: Kristeller en 2011 creó el programa “Entrenamiento de la Conciencia de la Alimentación basada en Mindfulness” (MB-EAT), el cual busca cultivar mediante el mindfulness un balance emocional con autocontrol, mejorando la conciencia al comer, reduciendo episodios de atracones, disminuyendo además síntomas de depresión. Trastornos de personalidad: mediante el mindfulness se puede tratar el Trastorno Límite de Personalidad, logrando reducir episodios suicidas, los

internamientos, y mejorando la continuidad de las terapias. Dolor: en un estudio realizado por Reiner et al. (2013), quienes investigaron 16 casos, aplicaron el mindfulness para tratar el dolor, logrando disminuirlo sobre todo en casos crónicos. Cáncer: en un estudio realizado por Ledesma y Kumano (2009), se evaluaron los efectos del mindfulness en pacientes con cáncer, observando una mejora en su aspecto psicosocial. Enfermedad cerebrovascular: en revisiones sistemáticas realizadas por Lawrence (2013), y por Lazaridou et al. (2013), se pudo apreciar los beneficios de la terapia basada en mindfulness en ataques isquémico transitorios y en accidentes cerebrovasculares, logrando mejoras a nivel psicológico, fisiológico y psicosocial, entre ellos la disminución de la ansiedad, depresión, y presión arterial. Otras aplicaciones: el mindfulness también sirve para tratar hipertensión arterial, esclerosis múltiple, fibromialgia, artritis reumatoide.

Definiendo entonces la técnica del mindfulness, se puede encontrar aportes como el de Vallejo (2008, citado en Franco et al., 2011), quien señala que la técnica mindfulness puede entenderse como la atención y conciencia plena, resaltando un empeño en centrarse en el momento presente, de forma activa y reflexiva.

La técnica de mindfulness consiste “en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora” (Parra, 2017). A su vez, Simón (2006, citado en Parra, 2017), la técnica de mindfulness es una “capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”.

Kabat-Zinn (2003), ofrece una clara definición de dicha técnica, al especificar que esta surge al atender intencionalmente a la experiencia propia, momento a momento, aceptándola y sin juzgarla (Moreno, 2012). Mindfulness viene a ser el “corazón” de la psicología budista, representando un estado de consciencia que busca poner atención a experiencias del momento presente; este estado se desarrolla a través de la meditación; ofreciendo un método que nos vuelve menos reactivos a lo que pudiera pasar en el momento presente. (Kabat-Zinn, 2007); el autor señala además que, el Mindfulness viene a ser el proceso de observar de manera expresa el cuerpo y la mente, permitiendo que las experiencias se desplieguen momento a momento, aceptándolas como son; esto no supone el rechazar ideas ni fijarlas ni suprimirlas, no supone el control de nada en lo absoluto que no sea la dirección de la atención; la practica Mindfulness no implica intentar ir a ningún lado sintiendo algo especial, sino que se basa en permitirnos estar donde ya estamos familiarizándonos mucho más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro.

El diseño de la técnica de Mindfulness, propone entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de sacarlas de la tiranía del lenguaje y, por lo tanto, del prejuicio y subyugación a las categorías y conceptos (Moñivas y García, 2012 citado en Vásquez, 2016). Como proceso psicológico, mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo y conductas. Para ello hay que pasar de las respuestas automáticas e inconscientes a las respuestas controladas y conscientes, es decir sacar a la mente del piloto automático.

Delgado et al. (2010), comprobaron que, después de aplicar la técnica de mindfulness para autorregular emociones y prevenir el estrés; empleando indicadores subjetivos, conductuales y psicofisiológicos, esta técnica se observaba como muy eficaz para la autorregulación emocional y la prevención del estrés, lo cual propicia una mejora calidad de vida.

La terapia de Mindfulness se basa en la habilidad de observar desapasionadamente la experiencia del momento presente de forma abierta y sin enjuiciar (Sauer et al., 2013).

Esta definición toma en consideración de modo implícito las dimensiones de regulación de la atención y regulación emocional.

Baer et al. (2004, citado en Pérez y Botella, 2006), mencionan que la técnica de mindfulness está compuesta por cinco componentes, la atención al momento presente, la apertura a la experiencia, la aceptación, el dejar pasar y la intención. Estos serán descritos a continuación:

El primer componente es la atención al momento presente, la cual consiste en centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores). Mientras se medita, se puede atender los propios procesos internos y, en la vida cotidiana, centrarse en la tarea que se está realizando.

El segundo componente es la apertura a la experiencia, este componente se refiere a la capacidad de observar la experiencia sin interponer filtro de las propias creencias. Es decir, observar la experiencia como si fuera la primera vez, también implica apertura a experiencias negativas y observar el desenlace con curiosidad.

El tercer componente es la aceptación, en esta etapa se acepta sin juzgar con pensamientos y sentimientos que ocurren en el transcurso de la vida cotidiana. Hayes (1994, citado en Perez y Botella, 2006), mencionan que la aceptación es experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal como son.

El cuarto componente es el dejar pasar, de dejar pasar, ello hace referencia a no dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo, en no apegarse ni identificarse con ellos.

El quinto componente es la intención, esta evoluciona a lo largo de la práctica: en la fase inicial se prima la autorregulación, después la auto-exploración y finalmente la auto-liberación, entendida ésta como la experiencia de trascendencia, de dejar de sentirse como un self separado (Shapiro, 1992, citada en Pérez y Botella, 2006). Esto podría sonar contradictorio con una de las actitudes del mindfulness que es el no esforzarse por conseguir ningún propósito. Cuando se está meditando no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia plena de lo que se está haciendo. Sin embargo, también hay que tener un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito (Pérez y Botella, 2006).

En relación a la teoría explicativa elegida para la investigación, Puerta y Padilla (2011), proponen que el Enfoque Cognitivo Conductual se define como modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja con los pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas.

La finalidad de la terapia cognitivo conductual Según Díaz et al. (2012), es que la conducta debe ser aprendida, de poder ser medida y modificada. Esta terapia, busca un cambio cognitivo, de conducta y emociones, dejando de lado conductas inadecuadas, transformando de esta manera los procesos cognitivos. La terapia cognitivo conductual

(TCC) permite entender problemas complejos fraccionándolos en pequeñas partes relacionadas, estas partes pueden ser una situación, un problema, un hecho o una difícil situación de las cuales se pueden producir pensamientos, emociones, sensaciones físicas, comportamientos; los pensamientos acerca de una situación conflictiva pueden propiciar el sentir físico y emocional de la persona, afectando su desarrollo en su accionar, ósea en sus conductas.

Para los autores Díaz et al. (2012), esta TCC se basa en terapias y procedimientos de intervención psicológica para tratar diferentes problemas y trastornos psicológicos, los cuales afectan a la persona en su interacción en distintos contextos, además permiten desarrollar y optimizar potencialidades y habilidades de la persona, esto favorecer su adaptación al medio e incrementa su calidad de vida. Esta terapia, permite crear diversas estrategias terapéuticas con diseño creativo de programas para el tratamiento de los problemas.

La terapia Cognitiva-Conductual está basada en la interrelación de los pensamientos, las acciones y los sentimientos. Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. A diferencia de algunas de las otras "terapias habladas", la TCC se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora.

Ramos et al. (2010), señalaron que la eficacia entre la inteligencia emocional y el mindfulness se basa en reconocer la función adaptativa que conlleva el manejo de emociones sean negativas o positivas, o la combinación de la atención al momento

presente unido a la actitud no valorativa que tiene que ver con aceptar los hechos; entonces, cuando el patrón de pensamiento deja de activarse de modo automático, la persona posee claridad frente a estos, lo cual provoca su eliminación o que se tornen menos constantes respuestas impulsivas, esto trae beneficio en diversos ámbitos en los que se desarrollan las personas, ya sea de modo individual, social o laboral, esto genera respuestas con mayor nivel adaptativo. Para finalizar, es de importancia valorar el uso de estas técnicas en el área de Psicología, siendo el mindfulness y la Inteligencia Emocional conceptos conectados que buscan el mismo fin de dar mejoras a la relación interna de la persona con los demás, con su entorno mediante un enfoque en las potencialidades de la persona; el mindfulness aumenta, por tanto, la consciencia de lo que se puede vivir en cada momento con actitudes de aceptación y apertura, a su vez, la inteligencia emocional llega a proponer el identificar, clarificar, expresar y reparar vivencias emocionales; por lo cual, el trabajar en ambos de modo paralelo genera resultados mucho más significativos, ya sea en la psicoterapia, en la salud de las personas, incluso en su entorno laboral.

Así mismo, la conceptualización de la inteligencia emocional, Mayer y Salovey (1990, citado en Mikulic et al., 2018), definen como la capacidad para controlar y regular los sentimientos, emociones propias y de los demás, conllevando a una adecuada orientación de las acciones del sujeto y el pensamiento propio. Por su parte, Bar-On (2006, citado en Tisoco et al., 2019), concluye que, la inteligencia emocional son habilidades tácitas relacionadas al empleo y cognición de los sentimientos de uno mismo y de los otros, y su disposición flexible en diferentes contextos. La inteligencia emocional es la capacidad que posee una persona para reconocer sus propios sentimientos, y los ajenos, posee la capacidad de motivarse, manejar sus emociones durante las relaciones interpersonales (Goleman, 2000, citado en Padrón y Sánchez, 2010).

El constructo inteligencia emocional ha sido estudiada e investigada con el transcurso de los años, por ello existen numerosas definiciones y diversos modelos teóricos. Goleman (1998, citado en Manchay, 2016), menciona que el concepto Inteligencia emocional apareció por primera vez desarrollada en un artículo publicado por Mayer y Salovey en el año 1990. Mayer y Salovey (1997, citado por Carmona et al., 2015), mencionan que la inteligencia emocional es un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y la de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno.

La inteligencia emocional no se desarrolla genéticamente, ni se determina durante las primeras etapas de vida; sino que se forma mediante el transcurso de toda la vida, la inteligencia emocional se forma en función de las experiencias vividas, haciéndose más evidente durante la formación de la madurez en cada uno, siendo capaces de controlar sus propias emociones e impulsos (Goleman, 1999, citado en Huaccha, 2016).

También, es importante reafirmar que el sexo no influye en el nivel de inteligencia emocional; ya que cada persona presenta cualidades y habilidad propias que han desarrollado de acuerdo a su experiencia vivida, por ello, algunas personas desarrollan un autocontrol o empatía más adecuada que otros (Goleman, 1999, citado en Huaccha, 2016).

La categorización conceptual de la inteligencia emocional se distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad. Los modelos mixtos explican la inteligencia emocional a partir de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas, mientras que el modelo de la

habilidad está basado en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento (Fernández & Extremera, 2005).

Respecto al sector Educativo, en especial considerando a universitarios, la inteligencia emocional logra afectar dentro y fuera de las instituciones, pues si los universitarios carecen de habilidades emocionales disminuyen su rendimiento académico, aparecen además conductas disruptivas, incluso aumentando consumo de sustancias como drogas, incremento de violencia, entre otros males (Jurado de los Santos & Justiniano, 2015), por esto, los autores señalan que si bien la inteligencia emocional se estudia hace ya más de una década, sigue siendo importante que los docentes posean preparación educativa en relación a las emociones y sentimientos, para dar apoyo a la inteligencia emocional del alumnado, es por este motivo que no solo universidades sino también colegios y escuelas deben considerar en sus planes de estudio a la inteligencia emocional, desarrollando teoría y práctica, para el adecuado desarrollo de las habilidades o competencias blandas de los alumnos, buscando además un bienestar social en general.

Los componentes de la inteligencia emocional varían en función al autor que lo propone. Entonces, se puede decir que la inteligencia emocional, posee principios básicos, como autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales, asertividad, proactividad y creatividad.

El autoconocimiento es la capacidad para conocerse uno mismo, saber nuestras fortalezas y debilidades. El autocontrol es la capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios. La automotivación es la habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por los demás. La empatía es la competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, descifrar los sentimientos y emociones que suceden en otras personas y a partir de ello brindarle el apoyo necesario.

Las habilidades sociales son la capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando estrategias comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.

La asertividad, es conocer y defender los derechos, así como las propias ideas, respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar. La proactividad es la habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos. La creatividad es la competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas. Este conjunto de principios expuestos, darán lugar a una mayor o menor inteligencia emocional.

Goleman (1995, citado en Huaccha, 2016), distingue cinco rasgos que incluye la inteligencia emocional; uno de ellos es la autoconciencia, o capacidad de percepción de las emociones, el autocontrol, o capacidad de controlar los impulsos y las emociones, la empatía o capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona para comprender sus estados emocionales; la automotivación, planteándose objetivos y perseverando en éstos; y, la capacidad social, estableciendo adecuadas relaciones interpersonales.

El modelo de habilidad de la inteligencia emocional se centra en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento, es decir, se interesan en la interacción de los procesos cognitivos y las emociones (Mayer et al., 2000).

En este modelo teórico, entre los más grandes exponentes de este modelo se encuentran Mayer y Salovey, quienes desarrollaron el modelo denominado de cuatro fases de inteligencia emocional. Este modelo evalúa la Inteligencia emocional valorando en el individuo sus propias emociones y su capacidad para dominarlas (Trujillo y Rivas,

2005). El modelo de las cuatro habilidades, está organizada de manera jerárquica, se desarrolla en función a la siguiente definición, la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997, citado en Fernández y Extremera, 2005). A continuación, se describen las cuatro fases de este modelo:

La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

La facilitación o asimilación personal, implica la habilidad de tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.

La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual. Este modelo de cuatro dimensiones, luego fue resumido en tres dimensiones; a saber: La atención emocional, es la percepción de las emociones propias y la capacidad para expresarlas de modo adecuado. La claridad emocional; es la capacidad del individuo de entender sus propias emociones y la reparación emocional regula adecuadamente las emociones propias.

A partir de la información mencionada, este trabajo, se justifica teóricamente, dado que, se presentan aportes bibliográficos relevantes respecto al tema de estudio, partiendo de los antecedentes y trabajos realizados previamente, en similares contextos. Busca corroborar tanto la eficacia como la utilidad del Modelo cognitivo conductual respecto a mejoras de la inteligencia emocional, siendo un apoyo para contrastar la teoría mediante una estrategia de intervención perteneciente al mismo, con base a solucionar problemas. Además, mediante los resultados obtenidos, se pretende ampliar el conocimiento respecto al comportamiento de la variable de estudio, así como de sus manifestaciones.

Metodológicamente, esta investigación se justifica al cumplir con los objetivos planteados, recurriendo al uso de técnicas de investigación y estrategias de intervención, con cierta confiabilidad demostrada en su uso en otras investigaciones según la variable de interés, para que partiendo de esta se trabaje en mejorar esta variable. Así mismo, genera aportes en el uso de modelos, métodos, diversas estrategias de investigación, para la generación de nuevos conocimientos válidos y confiables.

Finalmente, se justifica de manera práctica al basarse en la necesidad de aumentar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios, la obtención de los resultados de estudio, permitirá la elaboración de estrategias para mejorar la variable de estudio y sus manifestaciones a nivel tanto físico, psicológico como comportamental en la población.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo una propuesta de mindfulness basada en el modelo cognitivo conductual puede mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta de mindfulness basada en el modelo cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo.

1.3.2. Objetivos específicos

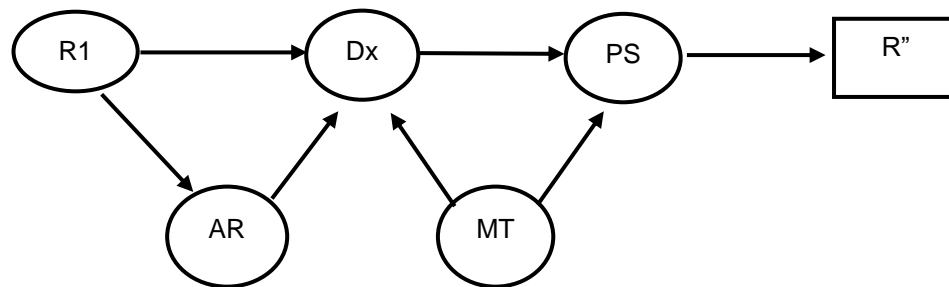
- Determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo.
- Identificar los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de técnica mindfulness para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo.
- Identificar el esquema del diseño de la Técnica Mindfulness para elevar la Inteligencia Emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo.
- Demostrar la validez de contenido en los aspectos de coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica mindfulness en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo.
- Analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II. MÉTODO

2.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación según su finalidad fue práctica, porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; según naturaleza es cuantitativa debido a que emplea el método de la encuesta que permite recopilar y analizar datos numéricos; según su carácter es propositiva porque concluye en una propuesta basada en una teoría que le corresponda (Aguado, 2014).

De tal modo, es una investigación con diseño descriptivo propositivo, teniendo como diagrama el siguiente esquema:



Donde:

R1 = Realidad Inicial

AR = Antecedentes relacionados a la realidad

Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada

MT = Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial

PS = Propuesta de Solución

R'' = Aspiración de la realidad mejorada

2.2. Población y muestra

La investigación se realizó en la ciudad de Trujillo. La población o universo está determinada por 130 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. Así mismo, mediante el muestreo no probabilístico, el cual indica que se toma como muestra de la población eligiendo elementos sin depender de la probabilidad, sino en base a características de la investigación (Hernández et al., 2014), y dentro de este tipo de muestreo aplicando el muestreo no probabilístico por conveniencia, en el cual los sujetos son seleccionados en función al conocimiento y juicio del investigador; se considera como muestra a los 45 estudiantes pertenecientes al primer ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Sexo	Total	Porcentaje
Masculino	35	77,78
Femenino	10	22,22
Total	45	100

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica utilizada para la recolección de información fue la revisión de documentación y consultas a diversas fuentes bibliográficas; y para obtención de información directa de los estudiantes respecto a inteligencia emocional se utilizó la técnica de la encuesta con su instrumento el cuestionario.

Revisión bibliográfica y documental. - La técnica de revisión bibliográfica, fue utilizada para recopilar información teórica, en los diversos textos que abordan la temática sobre la inteligencia emocional, para ello se elaboraron fichas bibliográficas, textuales, con una idea analizada, que sirvieron de soporte para la elaboración del marco teórico del estudio,

también sirvió para tener conocimiento del funcionamiento del enfoque cognitivo-conductual. Por otro lado, se recopiló documentación referente a la inteligencia emocional que la entidad había realizado.

Con respecto al instrumento utilizado, se utilizó la escala Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) que permitió obtener datos referentes a inteligencia emocional de los universitarios; el instrumento está conformado por 24 ítems, los cuales se puntuaron en una escala tipo Likert de 5 puntos que van de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo). Este instrumento pertenece a la adaptación de Chang (2017), quien lo validó a través de criterio de expertos y validez de constructo con el método de análisis factorial con puntajes superiores a 0,862 lo que indica que es válido. También se estableció la confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach con un puntaje de 0,87 lo que indica que es consistente en el tiempo.

Para cada dimensión se han establecido 8 ítems. Siendo para la dimensión Atención Emocional los ítems del 1 al 8. Para la dimensión Claridad Emocional los ítems del 9 al 16, finalmente para la dimensión Reparación Emocional los ítems del 17 al 24. Las respuestas de cada estudiante son medidas según la escala de Likert, con cinco puntuaciones, siendo estas: 1 = Nada de Acuerdo; 2 = Algo de Acuerdo; 3 = Bastante de Acuerdo; 4 = Muy de Acuerdo; 5 = Totalmente de Acuerdo.

Los baremos empleados se muestran en la siguiente tabla:

Baremos de la escala Trait Meta Mood

	IE General	Atención Emocional	Claridad Emocional	Reparación Emocional
Bajo	65 - 24	8 - 17	8 - 20	8 - 22
Promedio	66 - 98	18 - 32	21 - 35	23 - 37
Alto	99 - 120	33 - 40	36 - 40	38 - 40

Nota: Baremos empleados por Chang (2017)

2.4. Procedimiento

Respecto al procedimiento de investigación es, en términos generales, determinar el nivel de inteligencia emocional, en estudiantes universitarios, es decir, la evaluación del nivel actual contra el nivel esperado y la proposición de lineamientos para alcanzar un nivel adecuado. En términos más específicos, el procedimiento de la investigación fue el siguiente:

1. Fase de diagnóstico. - En una primera fase de estudio, se procedió a realizar el diagnóstico, esto se dio mediante la aplicación de un instrumento psicométrico para determinar el nivel de inteligencia emocional en una muestra de estudiantes universitarios de un asilo de la Ciudad de Trujillo. Asimismo, se revisó información a través de diferentes fuentes de consulta para manejar la información de la variable inteligencia emocional. Para la realización del diagnóstico se utilizó una prueba validada en la ciudad de Trujillo.

2. Fase de conceptualización teórica. - En una segunda fase de la investigación, se procedió a la extracción de lineamientos y parámetros acerca de la inteligencia emocional, en función de las teorías y modelos que explican la estrategia que se usara, para lo cual se recurrió a la utilización de las técnicas propias de la investigación documental. De los resultados obtenidos en esta fase se determinará que, si es factible introducir una intervención que genere cambios en el nivel de inteligencia emocional.
3. Fase de diseño o proposición. - Finalmente, en esta tercera fase de la investigación, partiendo de los resultados obtenidos en las dos fases previas, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual a fin de proponer los elementos e interrelación de la estrategia, enfoques teóricos y la inteligencia emocional. Así también después de elaborar la propuesta se procedió a validarlo a través del método de criterio de expertos.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de Inteligencia Emocional en General y por Dimensiones

Escalas		Resultados			
		Total	Atención	Claridad	Reparación Emocional
Bajo	N°	10	5	16	14
	%	22%	11%	36%	31%
Promedio	N°	26	31	21	26
	%	58%	69%	47%	58%
Alto	N°	9	9	8	5
	%	20%	20%	18%	11%
TOTAL	N°	45	45	45	45
	%	100%	100%	100%	100%

Nota. Base de datos del Trait Meta Mood Scale (TMMS - 24), aplicado a estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.

Según la tabla 1 se observa que, el nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Trujillo, el 58% de ellos tienen una Inteligencia Emocional Promedio, el 22% un nivel Bajo y el 20% tiene un nivel Alto. Respecto a las dimensiones, el 69% tiene un nivel promedio en Atención Emocional, el 20% un nivel Alto en AE y un 11% un nivel Bajo. Para la dimensión Claridad Emocional, el 47% muestra un nivel Promedio, el 36% un nivel Bajo y el 18% alcanza un nivel Alto en esta dimensión. Finalmente, el 58% de los estudiantes alcanzó un nivel Promedio en la dimensión Reparación Emocional, el 31% alcanzó un nivel Bajo y el 11% un nivel Alto.

Tabla 2

Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para la propuesta Mindfulness para mejorar la Inteligencia Emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo

Aspectos Teóricos	Definición Conceptual del Modelo Teórico	Definición operacional del Modelo Teórico	Aspectos Dimensionales del Modelo Teórico	Indicadores Dimensionales del Modelo Teórico
Enfoque Cognitivo Conductual	La Terapia Cognitiva-Conductual es un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas (Puerta y Padilla, 2011).	La terapia Cognitiva-Conductual está basada en la interrelación de los pensamientos, las acciones y los sentimientos. Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.	Cognitivo (Pensamientos)	Creencias Conocimientos Ideas sobre el objeto de actitud
			Conductual (Acciones)	Intenciones Tendencias de comportamiento
			Afectivo (Sentimientos)	Sentimientos de valoración positiva Sentimientos de valoración negativa

Nota. Elaboración Propia

En la tabla 2, se observa el esquema de aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de la Técnica de Mindfulness para la Inteligencia Emocional, se incluye una definiciones conceptual y operacional para la variable teórica; las técnicas cognitivo-conductuales van dirigidas a tratar de cambiar comportamientos problemáticos, buscando siempre que la persona adapte eficazmente sus conductas a su entorno y sea feliz.

Las dimensiones de este enfoque son: Aspecto Cognitivo, relacionado al conocimiento, al cúmulo de información obtenida por un proceso de aprendizaje o experiencia lo afecta al modo en que una persona capta lo real. El Aspecto Conductual formado por las acciones del individuo, las intenciones y las tendencias de

comportamiento frente a distintas situaciones y el Aspecto Afectivo relacionado a los sentimientos de valoración positiva o negativa de los sucesos, acontecimientos, pudiendo sentir felicidad, bienestar, sentimientos agradables o por el contrario, ira, ansiedad, miedo, etc. Este esquema muestra que las dimensiones están formadas por 2 a 3 indicadores.

Tabla 3

Esquema del diseño de la propuesta Mindfulness para mejorar la Inteligencia Emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

Título de la Propuesta	Definición Conceptual de la Propuesta	Definición operacional de la Propuesta	Aspectos Dimensionales de la Propuesta	Objetivos	Indicadores Dimensionales del Modelo Teórico
Diseño de una Técnica de Mindfulness	La terapia mindfulness se basa en que la persona debe ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, serenidad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra, 2011 citado en 2017).	Mindfulness se basa en la habilidad de observar desapasionadamente la experiencia del momento presente de forma abierta y sin enjuiciar (Sauer et al., 2013)	Regulación de la atención	Regulación de la atención	Atención al momento presente
				Lograr la controlabilidad y sostenimiento de la atención	Apertura a la experiencia
			Regulación Emocional		Aceptación
					Dejar pasar
					Intención

Nota. Elaboración Propia

Como se aprecia en la tabla 3, el esquema de diseño de la Técnica de Mindfulness, abarca una definición conceptual, la cual permite dar explicación detallada a los conceptos elementales en relación a la técnica planteada; considerando el Modelo Cognitivo Conductual, también se puede apreciar una definición operacional que permite describir las características y procedimientos requeridos para su aplicación. Del mismo modo, se hace referencia a las dimensiones de la variable, la dimensión regulación de la atención está referida a que el sujeto debe ser consciente del momento presente, debe tener apertura para experiencias para dejar atrás problemas, se busca que la persona no

ponga su interés en momentos pasados ni futuros, sino que se interese por tareas o actividades presentes, observando experiencias sin interponer filtro según sus propias creencias; sino, observarlas como si fuera la primera vez, con apertura incluso a experiencias negativas y observar el desenlace con curiosidad y la regulación emocional incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas; el proceso está referido a la “aceptación”, aceptar sin juzgar, experimentar los hechos sin emociones ni sentimientos, sino tal como son. “dejar pasar”, sin dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo, la “intención” que se refiere a lo que cada persona persigue cuando practica mindfulness; es un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito. Cada una de las dimensiones está constituida por indicadores los cuales varían de dos a tres, cada indicador está unido a objetivos a cumplir. Mayor información podemos visualizarla en la propuesta del estudio (Anexo 08).

Tabla 4

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de mindfulness

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de Acuerdos	V	Sig.(p)	Total de Acuerdos	IA	Total de Acuerdos	IA
1	5	1	0.032*	5	1	2	1
2	5	1	0.032*	5	1	2	1
3	5	1	0.032*	5	1	2	1
4	5	1	0.032*	5	1	2	1
5	5	1	0.032*	5	1	2	1

Nota. V: Coeficiente V de Aiken; Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta; **p<.05: Valido; IA: Índice de acuerdo

La tabla 4 muestra los resultados del juicio de los 5 expertos, que evaluaron la propuesta de Mindfulness, estos resultados fueron procesados con el estadístico de V de Aiken, obteniendo índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$) para las 5 actividades metodológicas propuestas, lo cual indica que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio.

Tabla 5

Análisis reflexivo de la triangulación de variables: Fáctica, teórica y propositiva

	Fáctica	Teórica	Propositiva	Argumentación de análisis triangular
Variable	Inteligencia Emocional	Enfoque Cognitivo conductual	Técnica Mindfulness	La Inteligencia emocional al ser la capacidad para controlar y regular los sentimientos y emociones propios y de los demás, conlleva a una adecuada orientación de las acciones del sujeto (Salovey y Mayer, 1990); por lo cual, es necesario regularla en estudiantes universitarios pues en ellos existen factores como exámenes académicos, autoritarismo pedagógico, falta de apoyo económico, rupturas amorosas, separación del entorno familiar y el compromiso con nuevas responsabilidades, esto podría desencadenar trastornos en la salud mental de los mismos (Astocondor, 2019) la técnica de mindfulness es de utilidad al basarse en una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento (citado en Parra, 2017) para pasar de una situación de problema a imaginar que este queda resuelto.
	Reparación emocional	Afectivo	Regulación Emocional	La reparación emocional se refiere a la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas, regulando adecuadamente las emociones propias incluso las ajenas (Salovey et al., 1995). Permite regular el aspecto afectivo, sentimientos, emociones, dar valoraciones positivas a los sucesos frenando las valoraciones negativas, todo esto se posibilita con la estrategia de regulación emocional, para la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual (Salovey et al., 1995).
Dimensiones	Atención Emocional	Cognitivo	Regulación de la Atención	La atención emocional se refiere a la conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan. Es la percepción de las emociones propias y la capacidad para expresarlas de modo adecuado. (Salovey et al., 1995). Todos estos aspectos parten desde el nivel cognitivo, de las ideas sobre los sucesos, objetos; las creencias lo cual afecta a nuestras emociones y conductas; por ello es necesario regular la atención logrando que el sujeto sea consciente del momento presente, con apertura para experiencias nuevas dejando atrás problemas, buscando que no ponga su interés en momentos pasados ni futuros, sino en tareas o actividades presentes, sin interponer filtro según sus propias creencias; sino, observarlas como si fuera la primera vez.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general diseñar una propuesta de mindfulness basada en el modelo cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional en universitarios de Trujillo. Por lo cual, se obtuvo una definición conceptual y una operacional para la variable siendo sus dimensiones: la regulación de la atención y la regulación emocional; la primera se refiere a la atención al momento presente y la apertura a la experiencia, la segunda es referida a aceptar sin juzgar, dejar pasar sin dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo y la intención referida a que cada persona persigue un propósito en el mindfulness. Cada dimensión tiene de 2 a 3 indicadores con objetivos para mejorar la inteligencia emocional; este resultado se corrobora con Barco et al. (2009), quienes demostraron relaciones significativas entre la variable mindfulness e inteligencia emocional, mostrando su efectividad.

Como primer objetivo, se planteó analizar el nivel de inteligencia emocional de universitarios de una universidad privada de la ciudad de Trujillo, obteniendo como resultado la necesidad de desarrollar una técnica de mindfulness que permita una mejora sustancial en la salud mental, emocional de los estudiantes, por lo cual, se desarrolló un Diseño de la Técnica de Mindfulness en base al Enfoque Cognitivo Conductual, conociendo el nivel de Inteligencia emocional y sus dimensiones; se determinó además, que respecto al nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes, el 58% de ellos muestra un nivel promedio, 22% nivel bajo y 20% nivel alto; lo cual indica que existen alumnos que no están manejando adecuadamente sus emociones, pudiendo ser muy sensibles ante los demás, sin controlar sus muestras de ira, tristeza, enfado y otras reacciones. Así

mismo, 11% de ellos alcanzó un nivel bajo en la dimensión atención emocional, 36% nivel bajo en claridad emocional y 31% nivel bajo en reparación emocional. Esto indica que, estos estudiantes no son conscientes de sus emociones, no tienen capacidad para reconocer sus sentimientos ni de expresarlos adecuadamente, sin confianza en sí mismos ni autodomínio.

A pesar que el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes es de rango medio en el 58%, se hace necesario un plan de mejora para aquellos que mostraron nivel bajo de inteligencia emocional y un plan preventivo para los demás casos. Los resultados se corroboran con Dávila (2017), quien en sus resultados obtuvo que, 46.2% de los alumnos presentaron inteligencia emocional nivel medio, 45.2% bajo y 8.5% alto. Concluyó que, el rango bajo necesitaba mejorar las conductas disruptivas. Estos resultados fueron similares a esta investigación debido a que, también se obtuvo nivel medio en los estudiantes y se enfoca en el rango bajo para mejoras.

Como segundo objetivo, se planteó identificar aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual necesarios para diseñar la técnica de mindfulness, encontrando una definición conceptual y una operacional, siendo sus dimensiones: Aspecto Cognitivo formado por pensamientos, creencias, ideas respecto a algo; el aspecto conductual formado por acciones del sujeto respecto al objeto. La dimensión afectiva, formada por sentimientos y emociones positivas o negativas respecto a algo. Todo el material teórico encontrado, ha posibilitado diseñar la técnica propuesta; corroborando con Soto (2018), quien concluyó que, su programa basado en el enfoque cognitivo conductual, es válido para desarrollar la inteligencia emocional en el personal del Centro de Salud.

En respuesta al tercer objetivo de identificar el esquema del diseño de la Técnica Mindfulness para elevar la Inteligencia Emocional de los estudiantes universitarios, se obtuvo una definición conceptual y una operacional para la variable propositiva, siendo sus dimensiones: la regulación de la atención y la regulación emocional; la primera se refiere a la atención al momento presente y la apertura a la experiencia, la segunda es referida a aceptar sin juzgar, dejar pasar sin dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo y la intención referida a que cada persona persigue un propósito en el mindfulness. Cada dimensión tiene de 2 a 3 indicadores con objetivos para mejorar la inteligencia emocional a partir de la técnica de mindfulness, resultados que se corroboran con Barco et al. (2009), quienes demostraron relaciones significativas entre la variable mindfulness e inteligencia emocional, mostrando su efectividad.

Como cuarto objetivo, se buscó determinar la validez de contenido mediante el estadístico de Aiken con el criterio de expertos para validar las actividades metodológicas conformantes de la propuesta, como resultado se obtuvo que, en la totalidad de actividades los índices de acuerdo (IA) fueron de 1.00 y ($p < .05$), lo cual indica que, estas actividades son completamente válidas con relación lógica respecto a la variable principal; esto se corrobora con Aiken (1980, 1985, 1996), quien elabora esta técnica para medir la relevancia de los ítems respecto a un contenido formulado por N jueces. El valor de validación va de 0 a 1, siendo 1 un indicador perfecto de acuerdos.

Finalmente, se realizó el análisis reflexivo de la triangulación de variables: Fáctica, teórica y propositiva; según lo cual se aprecia que la técnica de mindfulness, basada en el enfoque cognitivo conductual es necesaria para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes, se aprecia además que, la dimensión regulación emocional de la variable propositiva se relaciona con la dimensión afectiva de la variable teórica, que a su vez

logran un efecto favorable sobre la dimensión reparación emocional de la inteligencia emocional. Por otro lado, la dimensión regulación de la atención de la variable mindfulness, en relación a la dimensión cognitiva del modelo cognitivo conductual, afectan a la dimensión atención emocional de la inteligencia emocional; apreciándose claramente mediante este método cuán importante es el diseño de la técnica de mindfulness para la inteligencia emocional. Esto se sustenta por la investigación realizada por Ramos et al. (2017), quienes en su estudio tras 12 sesiones de intervención a adolescentes de 16 años con la técnica de mindfulness mejoraron su patrón de déficit emocional y ampliaron su repertorio de competencias afectivas basadas en la atención, comprensión y regulación emocional.

4.2. Conclusiones

El avance empírico de la integración entre la práctica de mindfulness y la inteligencia emocional considera que, estos constructos en unión se convierten en una variable mediadora para disminuir el estrés emocional, promover la regulación emocional, incrementando el nivel de inteligencia emocional, muy adecuada en el desarrollo integral de los estudiantes.

Se determinó que, el nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes es de nivel promedio, en el 58% de ellos, 22% nivel bajo y 20% nivel alto; esto significa que, en la muestra hay estudiantes que no manejan adecuadamente sus emociones, necesitando de modo urgente un tratamiento para que sean capaces de controlar sus muestras de ira, tristeza, enfado y otras reacciones. Respecto a las dimensiones, el 69% tiene un nivel promedio en Atención Emocional, 20% un nivel Alto y 11% nivel Bajo. Para la dimensión Claridad Emocional, el 47% muestra un nivel Promedio, 36% un nivel Bajo y 18% un nivel Alto. Finalmente, 58% alcanzó un nivel Promedio en la dimensión Reparación Emocional, el 31% nivel Bajo y 11% nivel Alto. Resultados muestran que, hay alumnos que no saben ni reconocer ni manejan sus emociones ni la de los demás.

Se identificaron aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para diseñar la técnica de mindfulness, sus dimensiones son: Aspecto Cognitivo formado por pensamientos, creencias, ideas; el aspecto conductual formado por acciones, el aspecto afectivo, formada por sentimientos y emociones positivas o negativas respecto a algo. El material teórico permitió la realización de la técnica de mindfulness para la inteligencia emocional.

Para la propuesta de la técnica de mindfulness se tomó una definición conceptual y una operacional y se indicaron sus dimensiones: regulación de la atención y la regulación emocional; cada dimensión consta de 2 a 3 indicadores con objetivos a lograr para el aumento de inteligencia emocional en alumnos.

Así mismo, se determinó la validez de contenido mediante el estadístico de Aiken con el criterio de expertos obteniendo como resultado que en todas las actividades metodológicas los índices de acuerdo (IA) fueron de 1.00 y ($p < .05$), lo cual otorga confiabilidad a la propuesta.

Finalmente, respecto al análisis reflexivo de la triangulación de variables, se observa una relación coherente entre las variables fáctica, teórica y propositiva; lo cual sugiere que un modelo Mindfulness basado en la Terapia Cognitivo Conductual puede favorecer al manejo de la inteligencia emocional.

REFERENCIAS

- Aguado, A. (2014). Propuesta de know how para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro movistar de sucre – Pueblo Libre, 2012. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú.
http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO%20PA_REJA.pdf
- Barco, B., López, E., Martínez, C., Castaño, E. & Martín, A. (2009). *Atención Plena e inteligencia emocional. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 271 -278. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832320029>
- Chang, M. (2017), *Relación entre Inteligencia emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima – Perú
- Carmona, P., Vargas, J., Rosas, R. (2015). *Influencia de la inteligencia emocional en el desempeño laboral. Sapienza Organizacional*, 2(3), 53 – 68. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=553056601004>
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2014). *Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. Subst Use Misuse*. 2014; 49(5):492-512.
- Dalai Lama y Cutler, H.C. (1998). *The art of happiness. A handbook for living*. London: Hodder and Stoughton. Davidson R.J. y Kabat-Zinn, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65, 564-570.
- Dávila, F. (2017). *Conductas Disruptivas e Inteligencia Emocional en estudiantes de nivel primario*. Universidad Señor de Sipán. Pimentel - Perú
- Díaz, M., Ruíz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas y Terapias Cognitivo Conductuales*. UNED, Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer.

- Evans, S. (2008) *Mindfulnessbased cognitive therapy for generalized anxiety disorder*.
- Fjorback, L. (2013). Mindfulness therapy for somatization disorder and functional somatic syndromes: randomized trial with one-year follow-up. *J Psychosom Res.* 2013; 74(1):31-40
- Fernández, P. & Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63 – 93.
- Fraija, N., & Otero, D. (2016). *El control de trabajo emocional a través de un programa para el manejo de mociones en trabajadores y trabajadoras del área de atención al cliente* (Tesis de licenciatura, Universidad Central de Venezuela).
- Franco, C., Fuente, M., & Salvador, M., (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, 23(1),58-65. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72717207010>
- García, M. & Giménez, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 3(6), 43 - 52. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.
- García, A. (2016) *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Trabajo de Grado, Universidad de Valladolid, España.
- Guevara, A. (2019). *Técnica INTEMO - inteligencia emocional, para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del nivel de secundaria de Trujillo – 2018*. (Tesis de Grado). Universidad Nacional de Trujillo, Perú.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016) Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, vol. 27, núm. 3, noviembre, 2016, pp. 115-124 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180648287003>
- Huaccha, P. (2016). *Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de Grado). Universidad Privada del Norte, Perú.

- Jurado de los Santos, P., & Justiniano, M. (2015). Las conductas disruptivas y los procesos de intervención en la educación secundaria obligatoria. *Boletín virtual*, 11. Obtenido de <https://www.DialnetLasConductasDisruptivasYLosProcesosDeIntervencion>
- Khoury, B., Lecomte, T., & Fortin, G. (2013). Mindfulness based therapy: A comprehensive meta-analysis. *ClinPsychol Rev.* 2013; 33: 763–71
- Klainin-Yobas, P., Cho, M., & Creedy, D. (2012). Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: a meta-analysis. *Int J Nurs Stud.*2012; 49(1):109-21.
- Lakhan, S. & Schofield, K. (2013) *Mindfulness-based therapies in the treatment of somatization disorders: a systematic review and meta-analysis.*
- Ledesma, D. & Kumano, H. (2009) Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psychooncology*; 18(6):571-79
- Mego, A. (2019). *Programa ‘Soy feliz con mis Emociones’ e inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular de San Isidro en el 2017.* (Tesis de Grado). Universidad Nacional Federico Villareal, Perú.
- Mikulic, I., Crespi, M., & Caballero, R. (2018). Construcción de un inventario de inteligencia emocional percibida para adultos. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 121 – 136. DOI: 10.22235/cp.v12i1.1602
- Padrón, G. & Sánchez, M. (2010). Efecto de la motivación al logro y la inteligencia emocional en el Crecimiento Psicológico. *Revista Venezolana de Gerencia*, 15(49), 141-157. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29012358009>
- Palomero, P. & Valero, D. (2016) Mindfulness y Educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 17-29. Recuperado el 15/04/2017 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510> - Park, N.

- Parra-Delgado, M. Montañés, J., Montañés, M. & Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness, en Ensayos, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27. Recuperado en: <http://xurl.es/esrz5>
- Peterson, C & Sun, J. (2013) La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, Vol.31 (1), 11-19. Recuperado el 20/07/2017 de: <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v31n1/art02.pdf>
- Pérez M, & Botella L. (2021). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17 (66-67), 77-120. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas
- Puerta, J. & Padilla, D. (2011). Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 8(2), 251- 257
- Ramos, N., Hernández, S., & Blanca, M. (junio, 2010). *Hacia un Programa Integrado de Mindfulness e Inteligencia Emocional*. Infocop. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2931
- Ramos, E., Jiménez, V., Rodríguez, A., Fernández, A., & Axpe, I. (2017). Entrenamiento de la inteligencia emocional en el caso de una adolescente víctima de maltrato infantil. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(1), 17-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4771/477152555002>
- Reiner, K., Tibi, L. & Lipsitz, J. (2013). Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Med.* 2013; 14(2):230-42.
- Sarmiento, M. y Gómez, A. (2013). *Mindfulness Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica*.140-55.
- Sauer et al. (2013). Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness*, 4(1), 3–17. doi:10.1007/s12671-012-0122-5

- Salovey et al. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (p. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sigüenza, V., Carballido, R., Pérez, A., & Fonseca, E., (2019). *Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes*. *Universitas Psychologica*, 18(3).
- Soto C. (2018) *Propuesta de un programa Cognitivo Conductual para mejorar la Inteligencia Emocional en personal de un Centro de Salud de Jayanca – 2017*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. (Tesis de Maestría) Lambayeque - Perú.
- Tisocco, F., Bruno, F., & Stover, J. (2019). *Inteligencia emocional, sintomatología psicopatológica y rendimiento académico en estudiantes de psicología de Buenos Aires*. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), 111-123.
- USIL (05 de marzo de 2021). Covid 19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión. *Noticias USIL*. Disponible en: <https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3720/372044762006>
- Zavala, M., Valadez, M., & Vargas, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades Sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 321 – 338. Recuperado de: Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924004>

ANEXOS

ANEXO 01: Consentimiento Informado

ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL "Trait Meta Moodscale (TMMS - 24)"

Estimado(a) participante:

Te saluda Solansh Stefany Calderon Acosta, estudiante del X ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte.

La presente investigación esta siendo realizada para obtener el grado de licenciada en psicología y tiene como objetivo determinar el nivel de Inteligencia Emocional y qué aspectos se pueden considerar del modelo cognitivo conductual para proponer un diseño de técnica de Mindfulness en universitarios de la ciudad de Trujillo.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente cuestionario tiene como objetivo recolectar información para determinar la presencia de la Inteligencia Emocional y sus características en universitarios.

La participación a esta investigación es de carácter voluntario. En caso de acceder y estar de acuerdo con la misma, se te pedirá completar una ficha de datos generales y un cuestionario titulado "Escala Trait Meta MoodScale (TMMS - 24)".

Te pedimos responder a las preguntas con toda sinceridad, la información que proporcionas será totalmente confidencial y no se analizará de forma individual. Solo se manejarán resultados globales.

REQUISITOS:

- Tener entre 20 y 32 años de edad
- Haber estado matriculado en el periodo 2020 - 1
- Ser estudiante de la carrera de psicología
- Ser estudiante de la Universidad Privada del Norte

1. En base a lo anteriormente expuesto. ¿Deseas participar voluntariamente de esta investigación?

Si

No

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

ANEXO 02: Formato del instrumento Trait Meta MoodScale (TMMS - 24)

ESCALA

INSTRUCCIONES. A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuesta correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ANEXO 03: Ficha Técnica Del Instrumento Trait Meta Moodscale (TMMS - 24)

Nombre del instrumento	Trait Meta Moodscale (TMMS - 24)
Autores	Salovey y Mayer
Origen	Estados Unidos
Año de Origen	1995
Adaptaciones	Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) Chang, M. (2017) - Perú
Aplicación	Individual o colectiva
N° ítems	24
Duración aproximada	5 – 10 minutos
Finalidad	Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional).

ANEXO 04: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Propuesta de mindfulness basado en el Modelo Cognitivo Conductual para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN-MUESTRA
<p>¿Cómo una propuesta de mindfulness basada en el modelo cognitivo conductual puede mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo?</p>	<p>Objetivo General: Diseñar una propuesta de mindfulness basada en el modelo cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo. • Identificar los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de técnica mindfulness para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo. • Identificar el esquema del diseño de la Técnica Mindfulness para elevar la Inteligencia Emocional en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo. • Demostrar la validez de contenido en los aspectos de coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica mindfulness en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo. 	<p>VARIABLE FÁCTICA: Inteligencia Emocional</p> <p>VARIABLE TEÓRICA: Enfoque Cognitivo Conductual</p> <p>VARIABLE PROPOSITIVA: Diseño de la Técnica de Mindfulness</p>	<p>El tipo de investigación según su finalidad es práctica; según su naturaleza es cuantitativa; según su carácter es propositiva. Investigación de diseño descriptivo propositivo.</p>	<p>POBLACIÓN: conformada por 130 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de la ciudad de Trujillo</p> <p>MUESTRA: conformada por 45 estudiantes de la carrera de psicología de 1er ciclo de una universidad privada de la Ciudad de Trujillo.</p>

CAPÍTULO 1. ||ANEXO 05: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TÍTULO: Diseño de la técnica de mindfulness basado en el enfoque cognitivo-conductual para la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE FÁCTICA: Inteligencia Emocional	Capacidad para controlar y regular los sentimientos y emociones propias y de los demás conllevando a una adecuada orientación de las acciones del sujeto (Salovey & Mayer, 1990).	La inteligencia emocional está formada por la atención emocional que es la percepción de las emociones propias y la capacidad para expresarlas de modo adecuado. La claridad emocional; es la capacidad del individuo de entender sus propias emociones y la reparación emocional que regula adecuadamente las emociones propias (Salovey et al, 1995).	Atención Emocional	Empatía Cognitiva Empatía Conductual
			Claridad Emocional	Conocimiento de sí mismo Autoevaluación Confianza en sí mismo
			Reparación Emocional	Autodominio Manejo de la ansiedad Control de comportamientos Automotivación
VARIABLE TEÓRICA: Enfoque Cognitivo Conductual	La terapia Cognitiva - Conductual es un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas (Puerta y Padilla, 2011).	La terapia Cognitiva Conductual está basada en la interacción de los pensamientos, las acciones y los sentimientos. Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que lo rodea, y cómo lo que afecta a sus pensamientos y sentimientos.	Cognitivo (Pensamientos)	Creencias Conocimientos Ideas sobre el objeto de actitud
			Conductual (Acciones)	Intenciones Tendencias de comportamiento
			Afectivo (Sentimientos)	Sentimiento de valoración positiva Sentimiento de valoración negativa
VARIABLE PROPOSITIVA: Mindfulness	La terapia mindfulness se basa en que la persona debe ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra, 2011 citado en 2017)	Mindfulness se basa en la habilidad de observar desapasionadamente la experiencia del momento presente de forma abierta y sin enjuiciar (Sauer et al., 2013)	Regulación de la atención	Atención al momento presente Apertura a la experiencia
			Regulación Emocional	Aceptación Dejar pasar Intención

4. SOPORTE TEÓRICO

La técnica de Mindfulness es descrita como la práctica de enfocar intencionalmente la atención en el momento presente sin elaborar juicios de valor (Kabat-Zinn, 1990). Es un modelo de intervención cognitiva que facilita la toma de consciencia con la experiencia en el momento presente, favoreciendo la autorregulación emocional.

Como proceso psicológico, mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo y conductas. Para ello hay que pasar de las respuestas automáticas e inconscientes a las respuestas controladas y conscientes, es decir sacar a la mente del piloto automático.

A su vez, la inteligencia emocional, ha sido conceptualizada como una constelación de habilidades relacionadas con la percepción, entendimiento y un adecuado manejo de las emociones propias y de los demás, siendo este concepto de vital importancia al estar asociado al buen sentido de bienestar y desarrollo personal.

Podemos indicar, por tanto, que la aplicación del mindfulness apoya a la mejora de la inteligencia emocional ofreciendo beneficios significativos en los estados de bienestar de las personas, permitiendo la reducción del distrés emocional y promoviendo la regulación emocional.

Las dimensiones en las que se basa la técnica de mindfulness son:

Dimensiones	Definición
Regulación de la Atención	Se centra en la atención al momento presente y la apertura a la experiencia. Siendo así se busca que la persona no ponga su interés en momentos pasados ni futuros, sino que se interese por tareas o actividades presentes, observando experiencias sin interponer filtro según sus propias creencias; sino, observarlas como si fuera la primera vez, con apertura incluso a experiencias negativas y observar el desenlace con curiosidad.
Regulación Emocional	Hace referencia al proceso de “aceptación”, aceptar sin juzgar, experimentar los hechos sin emociones ni sentimientos, sino, tal como son. Además de “dejar pasar”, sin dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo, en no apegarse ni identificarse con ellos, finalmente esta regulación hace referencia a la “intención” que se refiere a lo que cada persona persigue cuando practica mindfulness; es un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, ante usted presento la técnica de Mindfulness; para que de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada una de las actividades metodológicas según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de las actividades metodológicas.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen relación lógica con la	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.

dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA Las actividades metodológicas son esenciales e importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento las actividades metodológicas y califica en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: Regulación de la Atención
- Objetivos de la Dimensión: lograr la controlabilidad y sostenimiento de la atención

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención al momento presente	Realizar actividades o técnicas que permitan que la persona se ubique en el ahora sin pensar en el pasado ni futuro. Entre estas: <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de la atención focalizada en la respiración • Práctica de la atención plena - Ejercicio DROP 				

Apertura a la experiencia	Practica del ejercicio “escape de la rutina” que permite que la persona tenga la capacidad de observar la experiencia sin interponer ningún filtro.				
---------------------------	---	--	--	--	--

- Segunda dimensión: Regulación Emocional
- Objetivos de la Dimensión:
 - Reconocer patrones emocionales y de conducta poniendo énfasis a «no caer en el juego rumiativo de las emociones negativas»
 - Estimular la percepción de los estados emocionales y regularlos adaptativamente.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aceptación	Práctica del escaneo corporal				
Dejar Pasar	Práctica del ejercicio ANCLAR				
Intención	Elección de propósitos				

Firma de Evaluador N° C. Ps. P.

ANEXO 07: PROPUESTA

1. DATOS GENERALES

- 1.1. **Nombre de la Propuesta:** Propuesta de Mindfulness basado en el Modelo Cognitivo Conductual para mejorar la Inteligencia Emocional en los estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo
- 1.2. **Beneficiarios:** Estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Trujillo
- 1.3. **Tiempo de duración:** duración aproximada 30 minutos por sesión
- 1.4. **Tipo de aplicación:** Colectiva
- 1.5. **Responsables:** Calderon Acosta Solansh Stefany

2. INTRODUCCIÓN

La propuesta se realiza en base a la Técnica Mindfulness basada en el Enfoque Cognitivo Conductual. Como referencia, desde hace ya dos mil quinientos años o más, miles de personas vienen practicando diversas técnicas meditativas, transmitidas por religiones y tradiciones espirituales, siendo la meditación el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son. Esta práctica, tiene como fin la eliminación del sufrimiento y demás emociones destructivas.

Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia, su aplicabilidad ha demostrado resultados muy positivos, por ello se espera que esta propuesta sea desarrollada en una universidad privada de la ciudad de

Trujillo y que los estudiantes reconociendo cuáles son los problemas que frecuentemente afrontan apliquen esta técnica para darles solución.

La propuesta está formada por 8 sesiones diseñadas para aplicación colectiva y vía on line.

3. PLANTEAMIENTO DE LA NECESIDAD QUE RESPONDE LA PROPUESTA

Actualmente, los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a diversas situaciones, exigencias y nuevas responsabilidades, lo cual puede influir en la desestabilización de su inteligencia emocional. Algunos factores que mayormente los afectan son: tensión por los exámenes académicos, autoritarismo pedagógico, falta de apoyo económico, rupturas amorosas, semestres o cursos reprobados, separación del entorno familiar, entre otros. Estos factores muchas veces desencadenan problemas extremos como depresión o suicidio; por esto la necesidad de incrementar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios para mejorar manifestaciones físicas, psicológicas y de comportamiento.

4. OBJETIVO

Mejorar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo; además de ser de utilidad a otros interesados en el tema.

5. METODOLOGIA DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

	METODOLOGIA	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	<p>Presentación de la propuesta: Técnica de Mindfulness basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar la Inteligencia Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunión de bienvenida • Presentar la propuesta, indicando de que se trata la técnica y para que se aplicará, cuál es la finalidad; explicar además la metodología. • Conversar con la audiencia acerca de los problemas generalmente suscitados en su entorno tratando de fundamentar el concepto de la terapia. • Indicar a los estudiantes que la siguiente sesión deberán realizarla en un lugar tranquilo, sin distracciones. Puede ser en casa un lugar que cumpla estas características, o bien meditar al aire libre (p. ej un parque) 	Block de notas, lapicero	45 min
Sesión 2	<p><i>Desarrollo de estrategias para regulación de la atención:</i></p> <p>1. Atención al momento presente</p> <p><u>Atención focalizada en la respiración</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar brevemente la dinámica de la sesión y el por qué se realizará la actividad • Pedir a los estudiantes que adopten una postura correcta sea empleando una silla o adoptando la postura Seiza (empleando un banquito o un cojín) • Repasar las tensiones innecesarias del cuerpo y relajarlas. Por último, solicitar que mantengan la inmovilidad para seguir estas indicaciones: 	Un tapete, colchoneta, banco, silla o cojín	45 minutos

	<p>Posar la atención en la respiración, en la entrada y la salida del aire. Para ello, deben probar diferentes zonas del cuerpo donde la perciban más claramente. Por ejemplo, el ápice de la nariz, el labio superior, la garganta, etc.</p> <p>Mencionar que, de manera natural, la atención va a quedar enganchada a algún pensamiento. Cuando esto suceda, y se den cuenta de que ya no están atendiendo, simplemente vuelven a atender a la respiración. Una y otra vez, sin importar el tiempo que haya durado la distracción.</p> <p>Se debe ser consciente de todo cuanto acontezca, ya sea el proceso la respiración, un pensamiento, o cualquier otro estímulo. Por lo que, como ayuda para mantener la defusión (desidentificación de los contenidos de la mente), pueden realizar anotaciones cada vez que noten que están pensando, por ejemplo, diciéndose interiormente «pensando, pensando».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar a los participantes ¿cómo se sintieron en la sesión, que cambió, se sienten más calmados, con menos estrés? <p><i>Tarea:</i> Dedicar un tiempo progresivamente más amplio a ejercitar, empezando por 5 o 10 minutos.</p>		
<p>Sesión 3</p>	<p><u>Atención plena – Ejercicio DROP</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los estudiantes una fruta favorita, con ello realizar la siguiente práctica: VER: Observar con detenimiento todos los detalles visuales: color, diversas tonalidades, incidencia de la luz en su superficie, textura, etc. TOCAR: Cerrar los ojos y centrarnos en su tacto, explorar los relieves, tomándonos nuestro tiempo. SABOREAR: finalmente, todavía con los ojos cerrados, introducirla en la boca y saborearla muy despacio centrándonos en todas las sensaciones que se experimentan, pasando la pasa de un lado a otro, sin morderla, centrarnos en la textura y sensaciones en nuestra lengua y paladar. Finalmente morderla y percibir 	<p>Block de notas, lapicero, una fruta</p>	<p>45 minutos</p>

	<p>todo el sabor, masticar con calma, centrándonos en nuestras sensaciones gustativas hasta finalmente tragarla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicar que este ejercicio pueden realizarlo con cualquier otra actividad en casa como tomar un café, almorzar su comida favorita, al ducharse, al escuchar música, otros; siempre poniendo énfasis en la parte sensorial y el disfrute de cada actividad. • Práctica del ejercicio DROP; indicar a los estudiantes que realicen la siguiente actividad: <ol style="list-style-type: none"> 1. DETENERSE: hacer una pausa en lo que estén haciendo o pensando. Para saber si están o no actuando en automático. 2. RESPIRAR: respiración profunda enfocándose en el momento presente. 3. OBSERVAR SU CUERPO (las sensaciones físicas de las que se es consciente, tacto, vista, sonidos, olores y sabores), emociones (¿qué sienten en este momento?), pensamientos (¿qué interpretaciones hacen de sus sentimientos y emociones). 4. PROCEDER: continuar con lo que interrumpieron, haciendo un esfuerzo consciente por incorporar lo recién aprovechado. <p><i>Tarea:</i> Actividades que deberán realizar en casa, con la intención de lograr un nivel de relajación tal que olviden preocupaciones o situaciones de estrés:</p> <p style="text-align: center;">Por la mañana</p> <p>Emerges del sueño. Aún dentro de la cama, asegúrate durante unos segundos de estar presente, aquí y ahora. Pregúntate a ti mismo/a qué tal has dormido y cómo estás. También puedes, simplemente, “sentirte” amaneciendo a un nuevo día, poniendo toda tu atención en las sensaciones físicas.</p> 		
--	--	--	--

	<p>Dúchate con atención plena: apreciando el tacto del agua, los cambios de temperatura, el olor del jabón.</p> <p>Café concentrado: o té, o zumo, agua...lo que sea que desayunes. Escucha el sonido de la cafetera o de la tetera, observa el proceso de elaboración de tu bebida y despierta tu olfato con su aroma. Observa los colores cambiantes si haces alguna mezcla. Siente el calor de la taza en tus manos, el tacto en la cara del vapor. Finalmente, analiza el sabor tomando pequeños sorbos.</p> <p>Cualquier comida o bebida a lo largo del día sirve para este ejercicio de conciencia plena. Utiliza los alimentos para hacer un recorrido consciente de tus sentidos.</p> <p>Muévete para conectar con el Cuerpo. El ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness. Pon tu atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimientos que haces, momento a momento. Si estás corriendo, escucha el sonido de tus pies sobre el suelo, percibe el aire en la piel. Si levantas pesas, siente la barra de metal frío en sus manos. No dejes que los pensamientos negativos y las distracciones se adueñen de tu cuerpo. Déjalos pasar y céntrate en el cuerpo.</p> <p style="text-align: center;">A mediodía</p> <p>Estírate. haz algunos estiramientos básicos. Desperézate como un gato, bien a gusto.</p> <p>La escucha atenta: Por lo menos una conversación al día, con cualquier persona con quien interactúes, proponte escucharla con toda tu atención. Cuando ella o él se dirijan a ti, respira, aterriza en el presente y abre tu sentido del oído. Escucha sin interrumpir, sin dar tu opinión, sin autocompletarle las frases a tu interlocutor.</p> <p>El auto-chequeo. Haz una pausa y evalúa el estado de tu cuerpo y de tu mente. ¿Cómo es su postura? ¿Estás apretando las mandíbulas? ¿Tienes sed? Te</p>		
--	---	--	--

	<p>sorprenderá lo que aprendes acerca de ti a través de estos registros si practicas regularmente. Prueba a introducir estos mini chequeos más o menos cada hora.</p> <p style="text-align: center;">Al anochecer</p> <p>Fuera auriculares. presta atención a lo que sucede a tu alrededor. Escucha los pájaros cantar, observa a los niños jugando en el parque, aprecia los distintos olores del camino. Estate completamente presente.</p> <p>Un minuto de respiración profunda. Enfocarse en la respiración. Céntrate un solo minuto en la respiración. Toma una respiración lenta y profunda por la nariz, aspirando aire desde el abdomen en lugar del pecho. Haz una pausa, sosteniendo en su respiración, antes de dejar salir el aire lentamente por la boca.</p> <p>Práctica musical: elegir una canción que nunca hayas oído antes. Escucha con la mente y los sentidos abiertos.</p>		
Sesión 4	<p>2. Apertura a la experiencia <u>Escape de la Rutina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar a los estudiantes que cambien brevemente su zona de estudio pueden agregar o quitar elementos, sobre todo mover objetos que generalmente no se movían. • Después de esto realizar la práctica de la atención plena. • Indicarles que para poder apreciar nuevas situaciones, nuevas experiencias y en base a ellos enfocar nuestra atención como un tema completamente nuevo, sin emitir ningún juicio los estudiantes deben realizar actividades que generalmente no están incluidas en su vida cotidiana. Para ello en casa deben realizar las siguientes acciones: 	Block de notas, lapicero	45 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir elementos nuevos en su casa - Conocer gente nueva - Ponerse en contacto con la naturaleza - Practicar algún deporte que no hayan probado antes <p>Indicarles que después de haber insertado alguno de estos elementos nuevos a su vida, deberán vivir en el presente para ello realizar la práctica de la atención plena.</p>		
<p>Sesión 5</p>	<p><i>Desarrollo de estrategias para regulación emocional:</i></p> <p>1. Aceptación</p> <p><u>Escaneo corporal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Considerando que en el tema de aceptación es importante no solo aceptar los hechos tal como son, sino que, además debemos empezar por aceptarnos a nosotros mismos tal como somos se propone este ejercicio, para ello se debe explicar brevemente a los estudiantes de lo que trata esta técnica, y como les será de utilidad • Pedirles que pongan una música relajante para ellos • Solicitarles que, en un lugar tranquilo, sin distracciones en una silla, un mueble, sobre una colchoneta u otro realicen la siguiente práctica: <p>Hacer un recorrido sistemático del cuerpo con la mente. Empezamos tocando los dedos del pie izquierdo y después nos movemos a través de todo el pie– la planta del pie, el talón, el empeine– subimos por la pierna izquierda, pasando por el tobillo, la canilla y la pantorrilla, la rodilla y la rótula, el muslo completo en su superficie y profundidad, la cadera izquierda. Luego vamos con el pie derecho del mismo modo. Desde ahí, la zona lumbar, el abdomen, y después el torso superior – la parte alta de la espalda, el tórax y las costillas, el pecho, el corazón, los omóplatos, las clavículas y los hombros. De los hombros, pasamos a los brazos, a menudo hacemos ambos al mismo tiempo, empezamos por las puntas de los dedos y nos movemos por los dedos, las palmas de las manos, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de</p>	<p>Block de notas y lapicero</p>	<p>45 minutos</p>

	<p>nuevo. Luego pasamos al cuello y garganta, y terminamos con la cara y la cabeza...</p> <p>Sin mover un músculo, podemos poner nuestra mente en cualquier parte del cuerpo que elijamos, sentir y ser conscientes de cualquier sensación presente en ese momento.</p> <p><i>Tarea:</i> Practicar en casa escaneos corporales cortos o largos, acostado en la cama por la noche o por la mañana. También puedes practicarlos sentado o, incluso, de pie.</p>		
Sesión 6	<p>2. Dejar Pasar <u>Ejercicio ANCLAR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Indicar a los estudiantes que este ejercicio pueden practicarlo durante todo el día, especialmente cada vez que se encuentren atrapados en sus pensamientos y sentimientos: <p>Realizar la práctica en unión a los estudiantes, empezando por presionar las plantas de los pies en el suelo, luego empujar los pies hacia abajo: observar el piso debajo. Darse cuenta de la tensión muscular en las piernas mientras empuja los pies hacia abajo. Deben notar todo su cuerpo y la sensación de gravedad que fluye a través de la cabeza, columna vertebral, piernas y pies. Mirar alrededor y observar lo que pueden ver y escuchar a su alrededor. Fijándose dónde están y qué están haciendo.</p>	Block de notas y lapicero	45 minutos
Sesión 7	<p>3. Elección de Propósitos</p> <ul style="list-style-type: none"> Junto a los estudiantes hacer un listado de temas que les gustaría tratar o mejorar en cuanto a su salud psicológica, indicando que desean lograr. Cada estudiante deberá establecer objetivos a cumplir con la terapia en base a sus motivos, los cuales pueden ser cambiar algún hábito, dejar el estrés de lado, disminuir niveles de ansiedad, superar episodios de depresión, manejar temas referentes a desórdenes alimenticios, otros. Los cambios no necesariamente tienen que ser rápidos sino ir paso a paso. 	Block de notas y lapicero	45 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes deben enumerar los beneficios que esperan obtener con el desarrollo de la terapia, respondiendo las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los beneficios que aporta la terapia a su crecimiento personal? ¿Qué beneficios le va aportar a nivel psíquico y emocional? ¿Qué beneficios tiene a nivel físico, es decir, material o corporal? ¿Qué cambios esperan en su manera de ser y estar en su vida? ¿Cómo va a cambiar su comportamiento? 		
Sesión 8	<p>Cierre de Terapia</p> <ul style="list-style-type: none"> Preguntar que se llevan de este proceso Repasar el trabajo realizado en el programa y aclarar las posibles dudas. Motivar a los estudiantes de cara al final del tratamiento Felicitar a los participantes por su actitud durante del desarrollo de la terapia Llevar a cabo una evaluación del programa por parte de los participantes. Agradecimiento y despedida 	Block de notas y lapicero	45 minutos