

## Relación del mindfulness, inteligencia emocional y síndrome de burnout en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática

### Relationship of mindfulness, emotional intelligence and burnout syndrome in the teaching-learning process: a systematic review

Gabriel González-Valero<sup>1</sup>, Pilar Puertas-Molero<sup>1\*</sup>, Irwin Ramírez-Granizo<sup>1</sup>, María Sánchez-Zafra<sup>2</sup> y José Luis Ubago-Jiménez<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Granada (España).*

<sup>2</sup> *Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Jaén (España).*

**Resumen:** La inteligencia emocional es importante en la forma en que las emociones son adquiridas, procesadas y reguladas. Uno de los posibles riesgos psicosociales es el síndrome de Burnout, entendiéndose como el cansancio emocional. El mindfulness, es una práctica que nos hace tomar la conciencia de los sucesos internos que sentimos, donde se adopta una actitud de aceptación propia. El presente trabajo tiene como objetivo realizar una revisión sistemática que aborden las relaciones entre la inteligencia emocional y el síndrome de Burnout, a través de la práctica de Mindfulness. La búsqueda se realizó en la Web of Science, que tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión se obtuvo una muestra de 22 artículos entre los años 2000-2017. Como principales conclusiones se expone la estrecha relación entre aspectos psicosociales y emocionales, pues los procesos estresantes difieren con la inteligencia emocional, hecho que se controla con el Mindfulness.

**Palabras Clave:** Inteligencia emocional; Síndrome de Burnout; Mindfulness.

**Abstract:** Emotional intelligence is important in the way emotions are acquired, processed, and regulated. One of the possible psychosocial risks is Burnout syndrome, understood as emotional fatigue. The mindfulness, is a practice that makes us aware of internal events that we feel, where it adopts an attitude of self-acceptance. The aim of this work is to carry out a systematic review that addresses the relationships between emotional intelligence and Burnout syndrome, through the practice of Mindfulness... The search was carried out in the Web of Science, which after applying the inclusion and exclusion criteria obtained a sample of 22 articles between the years 2000-2017. The main conclusions are the close relationship between psychosocial and emotional aspects, since stressful processes differ with emotional intelligence, a fact that is controlled with Mindfulness.

**Keywords:** Emotional Intelligence; Burnout Syndrome; Mindfulness.

## Introducción

En la actualidad, los riesgos psicosociales en el trabajo, estudio y deporte son una de las principales causas de enfermedades o de accidentes laborales. El indicador del malestar psicológico utilizado habitualmente para medir los riesgos de la salud en profesionales, estudiantes y deportistas, es el estrés, más concretamente un tipo de estrés conocido como Síndrome de Burnout (SB). Un factor importante a tener en cuenta, es la presencia de emociones intensas, ya que puede afectar a la hora de tomar decisiones. En este sentido, podemos decir que la inteligencia es un concepto amplio que en las últimas décadas algunos autores lo han relacionado y han hecho referencia al denominado cociente intelectual. Pero la Inteligencia Emocional (IE) va más allá, donde las emociones juegan un papel importante y trascendental en la vida estudiantil y laboral, sobre todo en la manera de interactuar en la realidad propia de cada individuo, es decir, la capacidad de desenvolverse en su vida diaria.

El interés por abordar un fenómeno como la IE y SB, se

debe a su integración en la conducta de las personas. Dentro de las estrategias para reducir el estrés o los problemas emocionales, se encuentran las prácticas de meditación, siendo el Mindfulness (MF) la estrategia psicoeducativa más utilizada en la última época y que tiene como finalidad reducir el malestar psicológico y mental. La motivación de la que nace el MF es derivada de la necesidad de buscar soluciones integrales para el abordaje biológico, psicológico y social de las personas. La creciente utilización del MF en el campo de la psicología en general, abre las puertas a nuevas e interesantes líneas de trabajo futuras para poder tratar de forma más completa la prevención de problemas emocionales y estresantes, lesiones temporales y mejora del bienestar y sostenibilidad en el ámbito laboral, educativo y deportivo.

Por ello, la finalidad de este estudio reside en la realización de una revisión sistemática de literatura científica que aborde el análisis y/o el tratamiento de la IE y el SB, mediante intervenciones de MF, entendida esta última, como una práctica de meditación de la rama de la psicología y la salud, que tiene el propósito de conocer o entender, gestionar y utilizar los propios sentimientos y los de las personas que nos rodean,

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Pilar Puertas-Molero. E-mail: [pilarpuertas@correo.ugr.es](mailto:pilarpuertas@correo.ugr.es)

así como, poder canalizar todos los eventos y procesos estresantes que pueda aparecer o derivar de dichas situaciones laborales, educativas o físico-deportivas.

## Fundamentación teórica

La inteligencia emocional a lo largo de la historia ha sido asociada fundamentalmente con habilidades relacionadas con aspectos cognitivos, siendo evaluada y relacionada con el famoso cociente intelectual. En la actualidad, cada vez es de mayor interés los temas que tratan el estado emocional, espiritual y psicosocial del individuo, ya que conocernos más y encontrar la fórmula de la felicidad, son temas muy tratados en la actualidad. Por tanto, comprender el concepto de inteligencia emocional requiere explorar los términos «inteligencia» y «emoción» (Gutiérrez-Cobo, Cabello Fernández-Berrocal, 2016; Märtin y Boeck, 2000). En el ámbito cognitivo se contemplan las funciones como la memoria, el razonamiento, el pensamiento y las emociones. En consecuencia, podemos decir que estas últimas son un estado del organismo caracterizado por una excitación o perturbación generada por algún acontecimiento externo o interno (Bisquerra y Pérez, 2007).

Respecto a la inteligencia emocional, en el año 1920 el psicólogo estadounidense Thorndike publicó un artículo donde introdujo la inteligencia en referencia al manejo de las relaciones humanas y en el 1983 surge la figura de Gardner, quien expone un enfoque del pensamiento humano de los más aceptados hasta la fecha, donde se comienza a adoptar el término «inteligencias múltiples», a partir del cual Salovey y Mayer (1990) acuñan el concepto de inteligencia emocional, entendida como un tipo de inteligencia que facilita la habilidad de manejar nuestras propias emociones, además de conocer y responder a las emociones de los demás, lo que facilita guiar el pensamiento y la acción propia, mientras que para Goleman (2012), la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos en uno mismo y en otros, siendo hábil para gestionarlos al trabajar con otros (Gómez-Díaz, Delgado y Gómez-Sánchez, 2015; Puertas-Molero, González-Valero y Sánchez-Zafra, 2017).

Se destaca literatura que defiende que existen dos inteligencias emocionales, la inteligencia emocional popular, entendida como innata y autopredictiva, y la inteligencia emocional como un concepto científico (Brown, Williams y Etherington, 2016). La popularidad de la inteligencia emocional resurgió de la necesidad e importancia de las capacidades cognitivas a la hora de resolver problemas, solucionar conflictos, adaptarse a nuevos contextos y convivencia social (Van der Zee, Thijs, y Schakel, 2002).

La inteligencia emocional es objeto de gran interés, debido a que hay evidencias de que las diferencias en el procesamiento de la información predicen el éxito y la adaptación de las personas al medio en diferentes ámbitos de la vida, además

de ser un recurso personal que facilitaría una mayor autoeficacia y mejor afrontamiento de conflictos (Brown, Williams y Etherington, 2016; Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002; Puertas-Molero, Ubago-Jiménez, Moreno-Arrebola, Padial-Ruz, Martínez-Martínez y González-Valero, 2018; Schweizer, Hampshire, Dalgleish, 2011). En esta línea, encontramos estudios que defienden que las habilidades para identificar, comprender y regular nuestras emociones y la de los demás, son recursos que facilitan el afrontamiento de los eventos estresantes (Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes y Salovey, 2010; Martins, Ramalho, Morin, 2010; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002 y Zeidner, Matthews y Roberts, 2004; Zurita, Moreno-Arrebola, González-Valero, Vicianá, Martínez-Martínez y Muros, 2018).

Uno de los eventos estresantes más comunes en la población es el SB, entendido como uno de los posibles riesgos psicosociales con los que más se pueden ver afectadas nuestras emociones (Gerber et al., 2015). En los años setenta, Freudenberger se refirió al término burnout (síndrome de estar quemado), como una combinación de cansancio emocional, fatiga física, pérdida de interés por la actividad laboral, baja realización personal y deshumanización en el cuidado y atención del usuario (Carlin y De los Fayos, 2010; Suárez-Barros, 2017). Este síndrome se trata de una respuesta al estrés laboral, caracterizado por actitudes y sentimientos negativos hacia los profesionales y la propia persona, así como presenta sensaciones de encontrarse emocionalmente agotado (Dyrbye et al., 2014; Dyrbye y Shanafelt, 2016). Por lo tanto, el SB va a ser un aspecto psicosocial, representado por la respuesta crónica de los factores estresores interpersonales que tienen las personas en relación con el trabajo (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).

Este fenómeno psicosocial posee tres grandes dimensiones a tener en cuenta en el ámbito laboral, el agotamiento emocional caracterizado por la insuficiencia de energía, entusiasmo y sentimiento de falta de recurso es la primera de ellas, mientras que despersonalización humana derivada de tratar con la organización, clientes y compañeros, es otro factor de este síndrome (Cejudo y López-Delgado, 2017). Por último, encontramos la falta de realización profesional, entendido como un aspecto conductual evidenciado por una tendencia del trabajador a autoevaluarse de forma negativa, de lo cual deriva el sentimiento de insatisfacción por el desempeño laboral (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).

Existen trabajos empíricos que evidencian que el burnout no solo es aplicable en el ámbito laboral, ya que en el ámbito educativo y deportivo el burnout también se ajusta a los docentes, estudiantes y deportistas (Dahlin, Fjell y Runeson, 2010; Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Fiorilli, Albanese, Gabola y Pepe, 2016; Gerber et al., 2015; Jowett, Hill, Hall y Curran, 2016; Puertas-Molero, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, Martínez-Martínez, Castro-Sánchez y

González-Valero, 2018; Wang, Chow, Hofkens y Salmela-Aro, 2015). El SB en estudiantes y deportistas se caracteriza por un agotamiento derivado del sentimiento de estar exhausto por las exigencias del estudio o la práctica físico-deportiva, en consecuencia, se desarrolla una actitud cínica y distanciada con el estudio y el deporte, mientras que la competencia percibida se distingue por la percepción de que están siendo incompetentes como personas desarrollando su labor (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova y Bakker, 2002). En consecuencia, la salud y calidad de vida de la sociedad se está alterando debido a las altas cargas de trabajo y a la presión para realizar las tareas, lo que acarrea consecuencias como la depresión, el agotamiento y la despersonalización, es aquí donde el MF puede ser una forma adecuada para reducir el estrés en los contextos laborales, educativos y físico-deportivos (Goldhagen, Kingsolver, Stinnett y Rosdahl, 2015; O'Driscoll, Byrne, Mc Gillicuddy, Lambert y Sahn, 2017).

La práctica de meditación más utilizada actualmente en occidente es la meditación *vipassana* o M, cuya definición más utilizada en psicología es la de Kabat-Zinn (2003) definiéndolo como la conciencia que deriva de prestar atención de forma intencional a la experiencia en el momento presente, sin juzgarla ni reaccionar con ella. El MF como forma de meditación se trata de una práctica para cultivar la atención plena, centrada en la conciencia respiratoria y percepción de los procesos internos o externos que suceden, sin ser juzgados ni evaluados (De la Fuente-Arias, Salvador-Granados y Franco-Justo, 2010). A su vez, la práctica regular de MF permite afrontar los procesos cognitivos-emocionales del día a día de otra manera y permite ser más consciente del presente, lo que ayuda a las personas a desarrollar una mayor comprensión mental y regulación de habilidades en situaciones estresantes (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacker, Rosenkranz, Muller y Sheridan, 2003).

En esta línea, son diversos los autores que han señalado que la práctica del MF puede generar cambios en los patrones de pensamiento y actitudes, además una ventaja práctica de las habilidades del MF en el fomento del cambio cognitivo, es que su práctica puede ejecutarse cuando existen pensamientos depresivos o estresantes (Aherne, Farrant, Hickey, Hickey, McGrath y McGrath, 2016; Kuyken et al., 2016; Schutte y Malouff, 2011; Wang y Kong, 2014).

## Método de investigación

Con la intención de establecer una adecuada estructuración y conseguir una buena integridad del manuscrito, se apuesta por seguir la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas (Hutton et al., 2015). De tal modo, el grado de acuerdo de los investigadores, tras realizar el proceso de codificación, fue del 85% de las investigaciones comparadas. Este porcentaje de acuerdo se obtuvo dividiendo el número de coincidencias

por el total de las categorías contempladas para cada uno de los estudios y multiplicándolo por cien.

## Objetivo de estudio

El propósito de esta revisión sistemática de bibliografía científica fue la de analizar el tratamiento de la IE y SB mediante el MF, como técnica de meditación en diferentes poblaciones de estudio. Así se constituyó como objetivo de estudio, realizar una revisión sistemática de literatura científica que aborden las relaciones, el análisis y/o el tratamiento de la IE y el SB, a través de la práctica continua de programas de MF en el ámbito laboral, educativo y físico-deportivo, con el fin de dar solución a los problemas de estrés y mejora de las emociones.

## Procedimiento y estrategia de búsqueda

La búsqueda de bibliografía se realizó durante el mes de agosto y septiembre de 2017 y se utilizó como principal motor de búsqueda la Web of Science (WOS), además de apoyarnos en repositorios de bases de datos como SCOPUS y PubMed. Para la selección inicial de artículos se han analizado aquellas referencias que tratan la IE y el SB en relación con la práctica de MF en diferentes muestras de estudio y situaciones, utilizando para ello los términos "Emotional Intelligence", "Burnout Syndrome" y "Mindfulness" como palabras claves, además de utilizar como operadores booleanos "and" y "or". A continuación, se efectuó la limitación en el rango temporal de publicación de dichos artículos, siendo este desde el 2000 a 2017, acaparando casi las dos últimas décadas de estudio y considerando aquellos artículos publicados en lengua inglesa y castellana, descartando aquellos trabajos que no fueron evaluados por pares y buscando las relaciones entre variables, se obtuvieron un total de 504 resultados en la Web of Science.

Una vez fijada la población de estudio, se refinó la búsqueda considerando solamente los artículos publicados en el dominio de investigación "Social Science" y "Psychology" y se tuvo como prioridad las áreas investigación de "Psychology" y "Education Educational Research". Para seleccionar la muestra de estudio se establecieron los siguientes criterios de inclusión: (1) artículos científicos donde se trate la IE y el SB, mediante programas de MF en el ámbito laboral, educativo y deportivo; (2) estudios que empleen diseños metodológicos de corte transversal y longitudinal y (3) investigaciones que muestren resultados estadísticos necesarios para poder analizar y/o evaluar la IE, el SB y el MF.

La aplicación de estos criterios de inclusión se realizó mediante una primera lectura de título y resumen de la población de estudios para cumplir el primer criterio. Posteriormente, se ejecutó una lectura sistemática del texto completo de los estudios para poder aplicar el resto de criterios. De tal forma, al aplicar los criterios conceptuales, metodológicos y

estadísticos de inclusión se eliminaron un total de 482 estudios que no contemplaban el tratamiento de estas variables según los criterios y codificación establecida.

### Población y muestra literaria

A partir de lo expuesto en el epígrafe del procedimiento, la población de este estudio se corresponde con 504 artículos

científicos encontrados en la base de datos WOS de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT). Tras considerar y aplicar los criterios de inclusión y codificación, la muestra de esta revisión sistemática de literatura se corresponde a 22 artículos científicos, tal y como se puede observar en la figura 1 del diagrama de flujo.

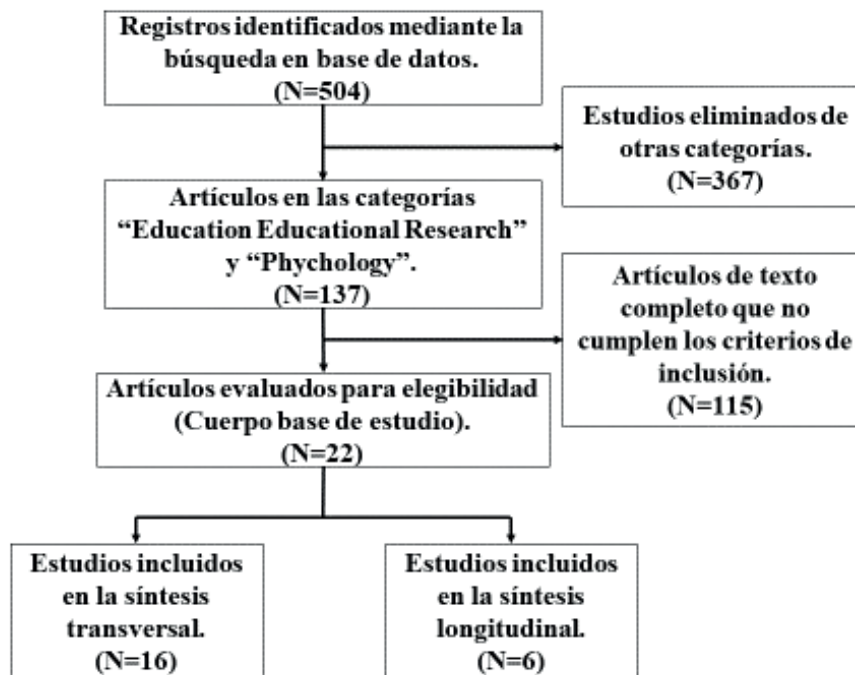


Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de artículos del cuerpo base de estudio.

## Resultados

### Evolución de la producción científica

Durante el periodo 2000-2017 se publicaron 504 artículos en la Web of Science, referentes al tratamiento de las relaciones entre variables o los términos de IE, SB y *MF*. En la tabla 1 podemos observar los resultados obtenidos a lo largo del siglo XXI, tras relacionar palabras clave con años e idiomas de producción. Como señalamos en dicha tabla, destacamos

como del total de la producción literaria, solo 17 estudios son en castellano, frente al resto escrito en lengua anglosajona. Si nos centramos en las relaciones entre variables para la búsqueda, encontramos que, para los tres conceptos juntos, se obtienen siete resultados de investigación, siendo la relación entre el MF y el SB la que mayor producción aporta (N=246). Así como podemos destacar que desde el 2010 hasta la actualidad, los estudios realizados han sido considerablemente más abundantes en este ámbito.

Tabla 1. Resultados obtenidos en la Web of Science según la relación de las palabras clave, años e idiomas de publicación.

Palabras Claves	Año	Idioma		Total
		Castellano	Inglés	
Mindfulness, Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout	2000-2009	0	1	5
	2010-2017	0	4	
Mindfulness e Inteligencia Emocional	2000-2009	0	7	65
	2010-2017	3	55	
Mindfulness y Síndrome de Burnout	2000-2009	0	13	246
	2010-2017	5	228	
Inteligencia emocional y Síndrome de Burnout	2000-2009	0	34	189
	2010-2017	9	146	
	Total	17	487	504

Dada la escasez de investigaciones que albergan los tres términos de estudio (N=5), se han seleccionado otros estudios siguiendo los criterios de inclusión y codificación, en los que se trabajara por separado el MF con la IE y el MF con el SB, con la intención de poder discutir y concluir con algunas consideraciones sobre la temática de estudio. Por ello, en la figura 1, podemos encontrar la evolución de producción científica según el MF sea tratado en relación con la IE y/o el SB. Como se puede observar en dicha figura, la producción de artículos que versan del tratamiento de las emociones y eventos estresantes con el MF, tienen una ligera tendencia creciente para cada una de las combinaciones

posibles, siendo más abundante los estudios que relacionan el SB con el MF.

Para la figura 2, destacar que la elaboración de estudios científicos a partir del 2010, muestran un crecimiento exponencial muy elevado en comparación con años atrás, considerando entre el 2015 y 2016 el punto álgido de producción literaria que aborda, de algún modo, la relación de la IE y el SB, con la práctica o programas de MF. Además, como venimos comentando, se manifiesta la necesidad de realizar estudios que trabajen las tres variables de estudio, dada la escasez manifiesta de investigaciones que alberguen estos aspectos conjuntamente.

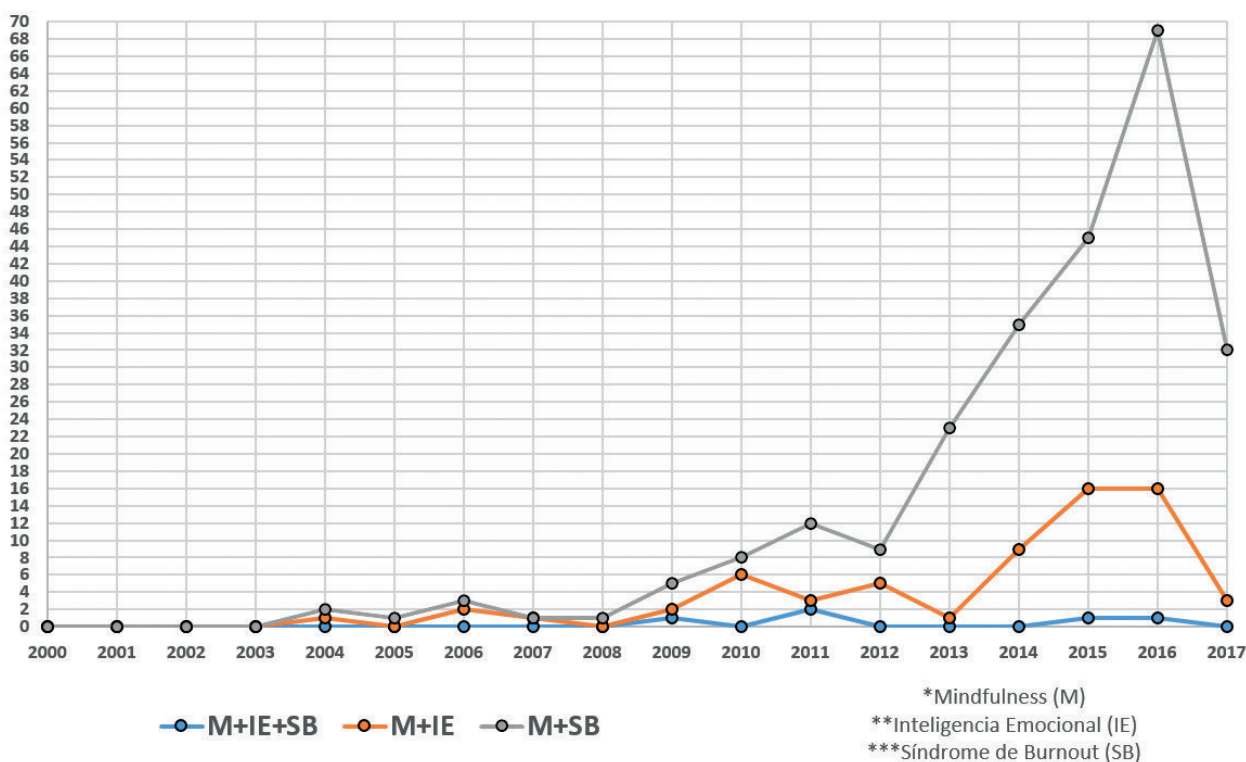


Figura 2. Evolución de la producción científica.



### Datos de los estudios seleccionados para la revisión sistemática

Tras considerar los criterios de inclusión, el título y resumen de la literatura revisada, en la tabla 2 podemos observar la síntesis de los trabajos de investigación más actuales y relevantes sobre IE, SB y MF, que constituyen el cuerpo base de

esta investigación (N=22), correspondiéndose con el 16,06 % de la totalidad de artículos producidos entre el 2000 y 2017. Para extraer los datos de la muestra de estudio, se ha considerado un proceso de codificación: (1) autor/es; (2) año de publicación; (3) población de estudio; (4) Muestra registrada; (5) Conceptualización; (6) Tipo de estudio.

Tabla 2. Síntesis de los estudios que constituyen el cuerpo de la revisión sistemática de bibliografía.

Autor/es	Año	Población	Muestra	Conceptualización	Tipo Estudio
Aherne, Farrant, Hickey, Hickey, McGrath y McGrath	2016	Estudiantes	228	SB / M	L (7 semanas)
Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes y Salovey	2010	Docentes	123	IE / SB	T
Brown, Williams y Etherington	2016	Estudiantes	114	IE	T
Chu	2010	Estudiantes	351/20	IE / SB / M	T/L (8 semanas)
De la Fuente-Arias, Salvador-Granados y Franco-Justo	2010	Estudiantes	27	IE / M	L (8 semanas)
Fiorilli, Albanese, Gabola y Pepe	2016	Docentes	149	IE / SB	T
Goldhagen, Kingsolver, Stinnett y Rosdahl	2015	Profesiones	30	SB / M	L (3 sesiones)
Gustafsson, Skoog, Davis, Kenttä y Haberl	2015	Deportistas	233	SB / M	T
Jennings y Greenberg	2009	Docentes	Revisión	IE / SB / M	Modelo aula
Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong y Gelfand	2010	Profesiones	48	IE / M	L
Kuyken et al.	2016	Varias	1258	IE / SB / M	Revisión
Matthew y John	2012	Profesiones	93	SB / M	L (8 semanas)
O'Driscoll Byrne, Mc Gillicuddy, Lambert y Sahn	2017	Estudiantes	980	SB / M	Revisión
Park y Dhandra	2017	Varios	319	IE / M	T
Pegalajar-Palomino y López-Hernández	2015	Estudiantes	183	IE / M	T
Ramos-Díaz, Jiménez-Jiménez y Lopes	2014	Estudiantes	76	IE / SB / M	L (1 sesión)
Schutte y Malouff	2011	Estudiantes	125	IE / M	T
Snowden, Stenhouse, Young, Carver, Carver, Brown	2015	Estudiantes	870	IE / M	T
Testa y Sangganjanavanich	2016	Estudiantes	380	IE / SB / M	T
Wang y Kong	2014	Profesiones	321	IE / M	T
Zhang, Si, Chung y Gucciardi	2016	Deportistas	387	SB / M	T
Zurita, Rojas, Linares, López, Martínez y Castro	2015	Docentes	122	IE / SB	T

\*Inteligencia Emocional (IE) \*\*Síndrome de Burnout (SB) \*\*\*Mindfulness (M) \*\*\*\*Longitudinal (L) y Transversal (T)

La muestra de esta revisión sistemática se compone de 22 artículos en los que han participado un total de 6437 participantes en total de este cuerpo base de la revisión sistemática. Se muestran tanto estudios empíricos de corte transversal y longitudinal, como revisiones sistemáticas de literatura científica.

En la figura 3, se muestra la evolución, según año de publicación, de las referencias que componen esta síntesis de

bibliografía, donde observamos que de los estudios seleccionados para este estudio se encuentran entre el periodo 2009-2017, lo que corrobora, que los estudios elegidos son actuales. Además, destacar que la mayoría de los estudios que se han registrado se corresponde con los años 2015 (N=5) y 2016 (N=6), mientras que en el 2013 y los años posteriores al 2009 no se ha utilizado ninguno.

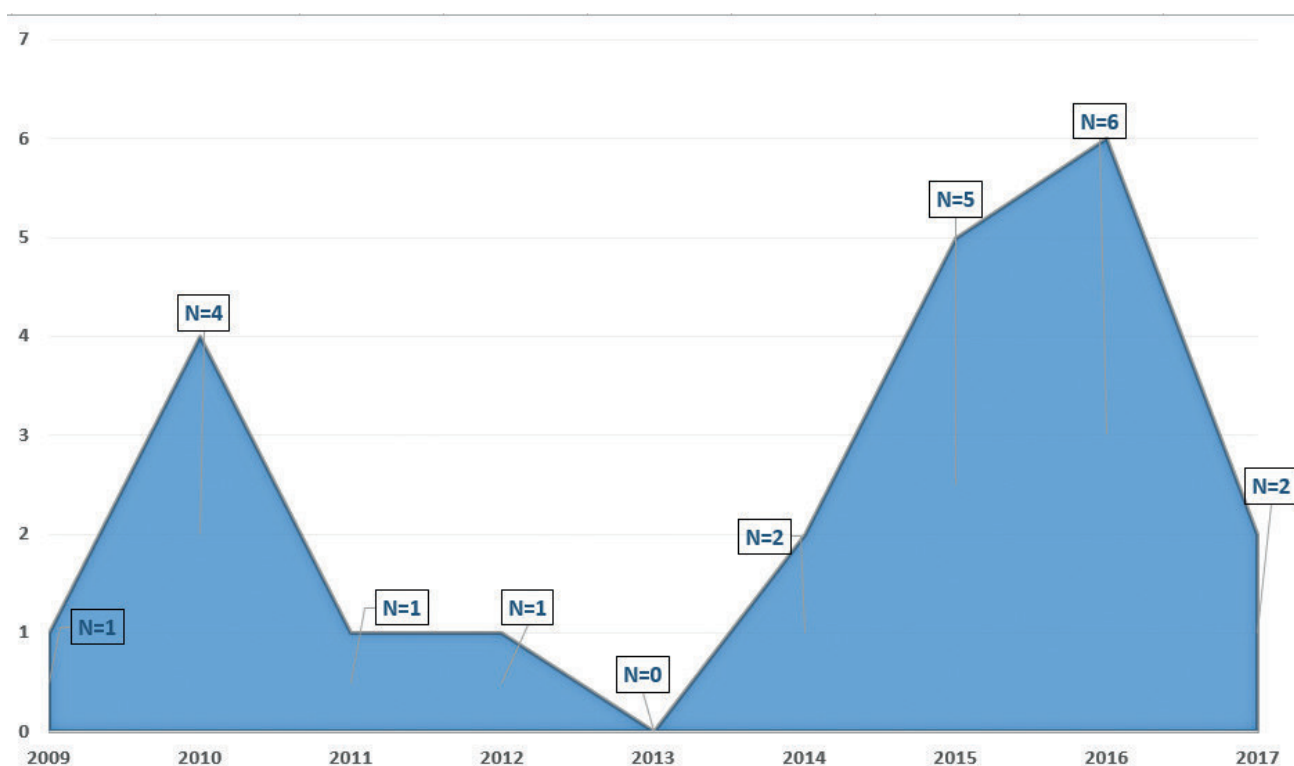


Figura 3. Evolución de la producción de literatura base del estudio.

Es de vital importancia destacar donde se realizan los estudios sobre el tratamiento y análisis de la IE y SB con el MF. Por ello, la tabla 3 muestra aquellos países donde se han realizado las investigaciones que tratan el estado emocional, los eventos estresantes y el MF como práctica esencial de meditación en la población en general.

Tabla 3. Lugares donde se desarrollan los estudios del cuerpo base de investigación.

País	Nº de estudios	Porcentaje
España	N=3	13,65%
Irlanda	N=2	9,1%
Suecia	N=1	4,54%
Suiza	N=1	4,54%
Australia	N=2	9,1%
China	N=2	9,1%
Estados Unidos	N=6	27,27%
Taiwán	N=1	4,54%
Italia	N=1	4,54%
Cuba	N=1	4,54%
Corea del Sur	N=1	4,54%
Escocia	N=1	4,54%
Total	N=22	100%

Entre doce países se encuentran las 22 investigaciones que conforman la muestra de este estudio de revisión sistemática. Los países donde mayor es el número de estudios relativos a las palabras clave de revisión, es en Estados Unidos (N=6 con el 27,27%) y España (N=3 con el 13,65%). También en países como Irlanda, Australia, China, Suecia, Suiza, Taiwán, Italia, Cuba, Corea del Sur y Escocia, se ha desarrollado al menos una investigación sobre la relación entre la IE, SB y MF.

## Discusión y conclusiones

Con el objetivo de realizar una revisión sistemática de literatura científica que aborden las relaciones, el análisis y/o el tratamiento de la IE y el SB, a través de la práctica continua de programas de MF en el ámbito laboral, educativo y físico-deportivo y la escasas de investigaciones que albergan los tres términos de estudio (N=7), se han seleccionado otros estudios siguiendo los criterios de inclusión y codificación, en los que se trabajara por separado el MF con la IE y el MF con el SB para poder discutir y concluir algunas consideraciones sobre la temática de estudio.

El propósito de esta revisión sistemática es justificar que la práctica de MF puede producir beneficios a nivel psicológico, donde resulta de interés comentar algunos trabajos de investigación de gran relevancia para la IE, el SB y el MF. A lo largo de estos años, es más abundante la literatura que aborda

esta línea de trabajo sobre todo a partir del 2010, en donde comienzan a aparecer los primeros estudios en castellano.

En función al tema de estudio, se observa que los sujetos instruidos en el MF, experimentan un efecto más positivo para afrontar los sucesos estresantes, adquieren beneficios emocionales y ayuda a la prevención en la recaída de las personas con depresión (Cejudo y López-Delgado, 2017; Kuyken et al., 2016). En el estudio de Ramos-Díaz, Jiménez-Jiménez y Lopes (2014), realizado en 76 estudiantes de la Universidad de Málaga ( $M= 23,1$ ;  $D.T.=3,7$ ), el grupo control experimento cambio positivo inmediatamente después de la inducción del estrés, aunque tal práctica de MF, no tuvo ningún efecto sobre los pensamientos y las emociones.

Testa y Sangganjanavanich (2016) determinan que en la población estudiante ( $N=380$ ), el MF contribuye a la conciencia emocional, al afrontamiento de procesos estresantes, así como, el agotamiento personal, ya que afirman que a puntuaciones más altas en el MF y la IE, menores son los valores de SB (Brown, Williams y Etherington, 2016). En este sentido, se destaca el modelo de aula de Jennings y Greenberg (2009), donde se muestra la importancia de la competencia emocional, la gestión eficaz del aula, el bienestar en el desarrollo y mantenimiento de las relaciones de los docentes, apoyados en programas de MF.

Es así como Chu (2010) y Pegalajar-Palomino y López-Hernaez (2015) corroboran que el MF, como práctica de meditación que persigue la felicidad y emociones positivas, no solo produce beneficios respecto a la IE y el estrés percibido, sino que es beneficiosa para el estado de la salud, asegurando que esta práctica de meditación, podría ser incorporada a la vida diaria de las personas o en el entorno familiar.

Existen evidencias empíricas de diversas profesiones que sugieren que existen relaciones directas entre la IE y el MF, mientras que a mayor práctica de MF menor presencia de síntomas que derivan del SB, en cualquier caso, las mejoras correspondientes con un mayor tiempo de práctica de esta técnica de meditación, pueden no relejar alteraciones en el funcionamiento cognitivo o afectivo (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong y Gelfand, 2010). En este sentido, Snowden, Stenhouse, Young, Carver y Brown (2015), en su estudio realizado en 870 estudiantes se observó que las puntuaciones de la IE aumentaron con la edad, siendo las mujeres las que obtuvieron puntajes más altos en los valores medios arrojados.

En esta misma línea, cabe destacar el estudio de De la Fuente-Arias, Salvador-Granados y Franco-Justo (2010), quienes determinaron los efectos de un programa de ocho semanas de entrenamiento (MF) sobre la IE percibida en 47 estudiantes de diversos niveles educativos, llegando a la conclusión de que los programas de intervención en MF modifican las habilidades relacionadas con la IE, ya que su grupo experimental mostró disminución de los niveles de ansiedad

y cambios significativos en el uso de estrategias cognitivas de regulación emocional.

Por ello, tanto el MF como la IE están asociados con los resultados positivos de la vida, incluido el bienestar subjetivo, comprobado en 125 estudiantes universitarios con una edad media de  $34,17\pm 9,63$  años (Schutte y Malouff, 2011). Incluso en la actualidad, se pueden observar un estudio que incluyen el MF como práctica físico-saludable para el tratamiento de la IE en 319 ciudadanos, lo cual puede acarrear con tendencias impulsivas por las compras (Park y Dhandra, 2017).

Por último, cabe destacar que el estrés y el agotamiento relacionado con el trabajo se ha vuelto un tema muy común, donde las intervenciones de MF tienen un papel potencial en la disminución del estrés y el agotamiento, aunque algunos estudios exponen que no se asocian cambios significativos, con intervenciones a corto plazo (Goldhagen, Kingsolver, Stinnett y Rosdahl, 2015; Matthew y John, 2012). Del mismo modo Aherne, Farrant, Hickey, Hickey, McGrath y McGrath (2016), en su estudio realizado en 228 estudiantes ( $25,3\pm 3,3$ ) y O'Driscoll-Byrne, Mc Gillicuddy, Lambert y Sahm (2017) en su revisión que aborda a 980 estudiantes, tratan programas de reducción del estrés basados en el MF, los cuales lo asocian con altos niveles de satisfacción particular y mayor comprensión de la relevancia del curso académico.

Son diversos los estudios que tratan esta temática en deportistas, donde se apunta que a medida que se practica MF el agotamiento personal se encuentra mejor canalizado, se resalta el papel del afecto positivo y se produce una asociación inversa con el desgaste del atleta o el deportista y las dimensiones del SB, llegando a resaltar, que las puntuaciones totales de IE, uso y regulación de las emociones y la evaluación de la autoestima, relacionan positivamente (Gustafsson, Skoog, Davis, Kenttä y Haberl, 2015 y Zhang, Si, Chung y Gucciardi, 2016).

Esa intensidad emocional derivada de los eventos estresantes en las personas acarrea un mayor riesgo de sentirse quemados y, por lo tanto, no pueden apreciar los recursos externos e internos de los que disponen, ahí es donde los programas de intervención deben incidir para reducir el riesgo de agotamiento en las personas, incluyendo el trabajo sobre la competencia emocional (Zurita, Rojas, Linares, López, Martínez y Castro, 2015).

A su vez, la investigación de Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes y Salovey (2010) llevada a cabo en una muestra de 123 docentes ( $37,79\pm 10,99$ ), donde se experimenta que los maestros pueden tener menos desgaste y mayor satisfacción en el trabajo, lo que conlleva a permanecer más tiempo en la profesión y ser más efectivos en el aula. En concordancia, los 149 maestros de Educación Primaria del estudio de Fiorilli, Albanese, Gabola y Pepe (2016) con baja competencia emocional, corren mayor riesgo de sentirse quemados, impidiendo apreciar los recursos internos y externos a su alcance,



considerando así, la importancia de la intensidad con la que los docentes sienten las emociones.

La revisión sistemática que se ha realizado pone de manifiesto que los hallazgos resultantes para el tratamiento y/o el análisis de la IE, el SB y el MF en diferentes contextos y poblaciones, es escaso en comparación con la producción total referente al tema de estudio, la cual se centra en investigaciones en tratamiento de variables por separado y no conjuntamente, de los cuales se han registrado cinco estudios. A la luz de estos datos, consideramos necesaria la realización de un mayor número de estudios científicos que tenga entre sus objetivos el tratamiento conjunto de la IE y el SB con el MF.

En relación con la escasa muestra de estudio y los países donde se han desarrollado estas investigaciones de interés, se han registrado doce países en los que se han llevado a cabo algún tipo de estudio relacionado, destacando la labor de Estados Unidos y España que con seis y tres artículos científicos respectivamente han acaparado así la mayor muestra. La población de estudio a la que se pueden aplicar estas intervenciones o investigaciones puede ser general, destacando sobre todo el ámbito educativo (estudiantes y docentes), deportistas y/o atletas y profesionales de la rama de la salud. Por lo

tanto, sería interesante discriminar entre poblaciones, y crear investigaciones que traten dichas poblaciones por separado, aumentando así en riqueza literaria y su divulgación a cualquier tipo de población.

Si se presta atención a la fundamentación teórica, se ponen de manifiesto la estrecha relación entre los aspectos psicosociales y los emocionales, dado que los procesos estresantes difieren con la IE y es ahí donde se debe incidir con los programas de intervención en MF para canalizar los procesos estresantes y el agotamiento profesional, además de ayudar a la autorregulación emocional, lo que produce mayor satisfacción personal y calidad de vida. Aun dada la estrecha relación existente entre parámetros, como limitación decir, que son escasos los estudios e investigaciones que abarcan conjuntamente la IE, el SB e intervienen con el MF, donde la literatura en castellano comienza a darse paso. Por ello, dada la gran relevancia e interés de la población en aspectos psicosociales y físico-saludables, se anima a realizar investigaciones en las que se extraigan perspectivas descriptivas de diversas muestras en contextos diferentes, donde se intervenga con el MF para ver esos claros efectos.

## Referencias Bibliográficas

- Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., y McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, 16(1), 209. DOI: 10.1186/s12909-016-0728-8
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M., y Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417. DOI: 10.1002/pits.20478
- Brown, T., Williams, B., y Etherington, J. (2016). Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Occupational Therapy students' Practice Education Performance: A Cross-Sectional Study. *Occupational Therapy International*, 23(4), 412-424. DOI: 10.1002/oti.1443
- Carlin, M., y De los Fayos, E. (2010). The burnout syndrome: Historical evolution since the employment context to the sports field. *Annals of Psychology*, 26(1), 169-180.
- Cejudo, J., y López-Delgado, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 23(1), 29-36. DOI: 10.1016/j.pse.2016.11.001Get
- Chu, L. C. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health*, 26(2), 169-180. DOI: 10.1002/smi.1289
- Ciarrochi, J., Deane, F. y Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209. DOI: 10.1016/S0191-8869(01)00012-5
- Dahlin, M., Fjell, J. y Runeson, B. (2010). Factors at medical school and work related to exhaustion among physicians in their first post-graduate year. *Nordic journal of psychiatry*, 64(6), 402-408. DOI: 10.3109/08039481003759219
- De la Fuente-Arias, M., Salvador-Granados, M. y Franco-Justo, C. (2010). Effects of a training program in full consciousness (mindfulness) in self-esteem and perceived emotional intelligence. *Behavioral Psychology*, 18(2), 297-315.
- Dyrbye, L. N., West, C. P., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J. y Shanafelt, T. D. (2014). Burnout among US medical students, residents, and early career physicians relative to the general US population. *Academic Medicine*, 89(3), 443-451. DOI: 10.1097/ACM.0000000000000134
- Dyrbye, L. y Shanafelt, T. (2016). A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical education*, 50(1), 132-149. DOI: 10.1111/medu.12927
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en psicología social*, 1(5), 260-265.
- Fiorilli, C., Albanese, O., Gabola, P. y Pepe, A. (2016). Teachers' Emotional Competence and Social Support: Assessing the Mediating Role of Teacher Burnout. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61, 1-12. DOI: 10.1080/00313831.2015.1119722
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., y Pühse, U. (2015). Burnout and mental health in Swiss vocational students: the moderating role of physical activity. *Journal of research on adolescence*, 25(1), 63-74. DOI: 10.1111/jora.12097
- Goldhagen, B. E., Kingsolver, K., Stinnett, S., y Rosdahl, J. A. (2015). Stress and burnout in residents: impact of mindfulness-based resilience training. *Advances in Medical Education and Practice*, 6, 525-532. DOI: 10.2147/AMEP.S88580
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Gómez-Díaz, M., Delgado, M. S., y Gómez-Sánchez, R. (2015). Mindfulness e Inteligencia Emocional: Aspectos Comunes y Diferenciales. *Revista de psicología de la salud*, 3(1), 158-201.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G. y Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281. DOI: 10.1123/jcsp.2014-0051
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R. y Fernández-Berrocal, P. (2016).

- The relationship between emotional intelligence and cool and hot cognitive processes: a systematic review. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 10, 101. DOI: 10.3389/fnbeh.2016.00101
21. Jennings, P. y Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, 79(1), 491-525. DOI: 10.3102/0034654308325693
  22. Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L. y Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54-56. DOI: 10.1037/a0018438
  23. Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. y Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.01.001
  24. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144-156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016
  25. Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G. y Segal, Z. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA psychiatry*, 73(6), 565-574. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076
  26. Mártin, D. y Boeck, K. (2000). *Qué es inteligencia emocional: Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*. Madrid: ADAF, S.L.
  27. Martins, A., Ramalho, N. y Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 49(6), 554-564. DOI: 10.1016/j.paid.2010.05.029
  28. Maslach, C., Schaufeli, W., y Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
  29. Matthew, G. y John, S. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43, 119-128. DOI: 10.2190/PM.43.2.b
  30. O'Driscoll, M., Byrne, S., Mc Gillicuddy, A., Lambert, S. y Sahn, L. J. (2017). The effects of mindfulness-based interventions for health and social care undergraduate students—a systematic review of the literature. *Psychology, Health and Medicine*, 1-15. DOI: 10.1080/13548506.2017.1280178
  31. Park, H. y Dhandra, T. (2017). Relation between dispositional mindfulness and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 105, 208-212. DOI: 10.1016/j.paid.2016.09.061
  32. Pegalajar-Palomino, M. y López-Hernaez, L. (2015). Emotional Competences in the Childhood Education Teacher Training. *REICE*, 13(3), 95-106.
  33. Puertas-Molero, P., González-Valero, G., y Sánchez-Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 10-24.
  34. Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., Moreno-Arrebola, R., Padiá-Ruz, R., Martínez-Martínez, A., y González-Valero, G. (2018). Emotional intelligence in training and teaching labor performance: a systematic review. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 29(2), 128-142. DOI: 10.5944/reop.vol.29.num.2.2018.23157
  35. Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M., y González-Valero, G. (2018). An Explanatory Model of Emotional Intelligence and Its Association with Stress, Burnout Syndrome, and Non-Verbal Communication in the University Teachers. *Journal of clinical medicine*, 7(12), 524. DOI: 10.3390/jcm7120524
  36. Ramos-Díaz, N. S., Jiménez-Jiménez, O. y Lopes, P. (2014). The role of mindfulness in coping with recollections of acute stressors: A laboratory study. *Psicothema*, 26(4), 505-510. DOI: 10.7334/psicothema2014.71
  37. Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
  38. Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. y Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627. DOI: 10.1080/08870440290025812
  39. Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., y Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. DOI: 10.1177/0022022102033005003
  40. Schutte, N. S. y Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119. DOI: 10.1016/j.paid.2011.01.037
  41. Schweizer, S., Hampshire, A. y Dalgleish, T. (2011). Extending brain-training to the affective domain: increasing cognitive and affective executive control through emotional working memory training. *PLoS One*, 6(9), 24-37. DOI: 10.1371/journal.pone.0024372
  42. Snowden, A., Stenhouse, R., Young, J., Carver, H., Carver, F. y Brown, N. (2015). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience and mindfulness in student nurses and midwives: a cross sectional analysis. *Nurse education today*, 35(1), 152-158. DOI: 10.1016/j.nedt.2014.09.004
  43. Suárez-Barros, A. (2017). Subjective Well-being (Sb) and Burnout Syndrome (BnS): Correlational Analysis Teleworkers Education Sector. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1012-1018. DOI: 10.1016/j.sbspro.2017.02.144
  44. Testa, D. y Sangganjanavanich, V. F. (2016). Contribution of Mindfulness and Emotional Intelligence to Burnout Among Counseling Interns. *Counselor Education and Supervision*, 55(2), 95-108. DOI: 10.1002/ceas.12035
  45. Van der Zee, K., Thijs, M., y Schakel, L. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the big five. *European journal of personality*, 16, 103-125. DOI: 10.1002/per.434
  46. Wang, M. T., Chow, A., Hofkens, T. y Salmela-Aro, K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction*, 36, 57-65. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2014.11.004
  47. Wang, Y. y Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852. DOI: 10.1007/s11205-013-0327-6
  48. Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R.D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology: An International Review*, 53(3), 371-399. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2004.00176.x
  49. Zhang, C. Q., Si, G., Chung, P. K. y Gucciardi, D. F. (2016). Mindfulness and burnout in elite junior athletes: The mediating role of experiential avoidance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 437-451. DOI: 10.1080/10413200.2016.1162223
  50. Zurita, F., Rojas, M., Linares, D., López, C. J., Martínez, A. y Castro, M. (2015). Satisfacción laboral en el profesor de educación física de Cienfuegos (Cuba). *Revista de Ciencias sociales*, 21(2), 261-274.
  51. Zurita, F., Moreno-Arrebola, R., González-Valero, G., Viciano, V., Martínez-Martínez, A., y Muros, J. J. (2018). Revisión conceptual de la conexión entre inteligencia emocional y autoconcepto físico Conceptual review of the connection between emotional intelligence and physical activity. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 139-144