

Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas (pp. 297-315)

Manuel de la Fuente Arias, Margarita Salvador Granados y Clemente Franco Justo
Universidad de Almería (España)

El propósito de este estudio fue comprobar si un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*) generaba efectos en la autoestima y la inteligencia emocional (IE) percibidas, en docentes de distintos niveles de enseñanza (educación infantil, primaria y secundaria). El grupo experimental estuvo formado por 32 sujetos y el grupo control por 33 sujetos. La autoestima se evaluó con la “Escala de autoestima de Rosenberg” y la inteligencia emocional con la “Escala rasgo de metaconocimiento emocional-24”. La intervención se realizó en diez sesiones, con una sesión semanal de una hora y media de duración y con ejercicios a realizar en casa, para facilitar la implementación del entrenamiento. Los resultados muestran la existencia de diferencias significativas entre los grupos control y experimental en las variables estudiadas, aunque los efectos del programa de entrenamiento no fueron homogéneos en todos los sujetos del grupo experimental, en función del nivel de enseñanza al que pertenecían. Se plantea la utilidad que este tipo de programas de intervención puede tener en la mejora de la autoestima y en la modificación de las habilidades relacionadas con la IE.