

Divagación Mental, Atención Plena y Metacognición: Un Estudio Piloto en Estudiantes Universitarios

David D. Preiss¹, David Torres Iribarra y Miguel Ibaceta
Pontificia Universidad Católica de Chile

Ponencia Libre presentada en el VI Congreso Anual de la Sociedad Científica de Psicología de Chile
(Rancagua, O'Higgins, Chile, 10 al 12 de abril de 2019)

La investigación reciente ha llamado la atención sobre la importancia de los contenidos de la divagación mental (*mind wandering*; MW) para entender la naturaleza de su impacto en otras variables psicológicas. Aquí se reporta un estudio piloto que buscó evaluar el comportamiento psicométrico de una nueva escala en español de MW, así como la relación entre sus subescalas y el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Schmidt & Vinet, 2015) en una muestra de 305 estudiantes universitarios de la Región Metropolitana, Chile. Adicionalmente, se evaluó como ambas escalas y sus subescalas predecían estrategias metacognitivas (Dowson & McInerney, 2004). La escala de MW contiene 4 su-escalas: MW positivo intencional (PI), MW negativo intencional (NI), MW positivo espontáneo (PE) y MW negativo espontáneo (NE). Las 4 subescalas fueron analizadas de forma unifactorial y por separado. La varianza explicada de las subescalas fue de 41% para PI, 41% para NI, 39% para PE y 53% para NE. La consistencia interna de las subescalas, usando alfa de Cronbach como estimador, fueron para PI = 0,87, para NI = 0,86, para PE = 0,86 y para NE = 0,92. Las subescalas con valencia positiva tuvieron correlaciones bajas con todas las subescalas del FFMQ, salvo con Actuar con Conciencia. Las subescalas con valencia negativa tuvieron correlaciones inversas con todas las subescalas del FFMQ, salvo con Observación. Ninguna de las subescalas de MW o del FFMQ predijo estrategias metacognitivas. Se discuten los análisis realizados para evaluar el funcionamiento de la escala de MW y su relación con las otras subescalas mencionadas.

Palabras clave: divagación mental, atención plena, metacognición, estudiantes universitarios, Chile

¹ davidpreiss@uc.cl. Este estudio fue financiado por el Proyecto FONDECYT 1181095. ¿Cómo impactan las estrategias atencionales y metacognitivas en el desempeño académico y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios y secundarios? costos y ganancias en el aprendizaje y la creatividad.

Dowson, M., & McInerney, D. M. (2004). The development and validation of the Goal Orientation and Learning Strategies Survey (GOALS-S). *Educational and Psychological Measurement*, 64, 290–310. doi: 10.1177/0013164403251335.

Schmidt, C. & Vinet, E. V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 33, 93-102. doi: 10.4067/S0718-48082015000200004