

# Divagación Mental y Atención Plena: Una Evaluación de su Relación con el Bienestar Psicológico y la Regulación Emocional de Estudiantes Universitarios

David D. Preiss<sup>1, 2</sup>, Benjamín Carmona y David Torres Iribarra  
Pontificia Universidad Católica de Chile

Ponencia Libre presentada en el VII Congreso Anual de la Sociedad Científica de Psicología de Chile  
Organizado por la Universidad de Concepción, Modalidad Virtual, Chile, 13 y 14 de mayo de 2021

El propósito de esta ponencia fue explorar la relación entre divagación mental, atención plena, bienestar psicológico y regulación emocional. En el estudio participaron 195 estudiantes universitarios (edad promedio 22, SD = 5,5, 135 de sexo femenino). Las medidas de divagación mental incluyeron tanto una medida de frecuencia de ensoñación como medidas de auto-reporte de divagación mental positiva y negativa. Atención plena, bienestar psicológico y regulación emocional fueron evaluadas usando versiones en castellano de los inventarios FFMQ, Ryff y DERS respectivamente. La confiabilidad de todas las escalas fue adecuada. Para el análisis de los datos utilizamos un modelo latente lineal generalizado. Los dos modelos estadísticos utilizados para los análisis se basaron en un modelo teórico donde las variables de divagación mental y atención plena se consideraron como predictores de bienestar psicológico y regulación emocional. Los análisis se realizaron utilizando Mplus 8.4. Las escalas de divagación mental positiva y negativa se relacionaron de modo opuesto con frecuencia de ensoñación y con las facetas de mindfulness. Ambas escalas también impactaron en direcciones contrarias a varias escalas de bienestar psicológico, aunque su impacto en las escalas de regulación emocional se restringió a una sola medida en cada caso. Frecuencia de ensoñación sólo tuvo impacto en una de las escalas de bienestar psicológico. Por otro lado, Decibir y No juzgar fueron las facetas que impactaron más sistemáticamente a las variables de respuesta del estudio. Los resultados muestran que es necesario discriminar el contenido de la divagación mental para entender su relación con otras medidas psicológicas.

*Palabras clave:* divagación mental, atención plena, bienestar psicológico, regulación emocional

---

<sup>1</sup> [davidpreiss@uc.cl](mailto:davidpreiss@uc.cl)

<sup>2</sup> Se reconoce el apoyo del Proyecto FONDECYT N° 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".