

Comprensión lectora y Atención plena en estudiantes universitarios: explorando su relación.

De León Ramírez, N., Chávez Velázquez, C., Arreola Díaz, R., Abundis Gutiérrez, A.

*Depto. Ciencias del Comportamiento, Universidad de Guadalajara, Ameca, Jalisco, México.*

*alicia.abundis@academicos.udg.mx*

La lectura de un texto es una actividad compleja que requiere decodificar, comprender, y la interacción continúa de estos dos procesos. Este proceso multi-componente, tan importante en el rendimiento escolar, implica varias habilidades y procesos cognitivos que son modulados por la atención. La atención no es únicamente un sistema de procesamiento de la información, sino un sistema que regula y controla el funcionamiento de otros sistemas y/o procesos directamente implicados en el procesamiento de la información, como la percepción, memoria, habilidades de razonamiento y procesos afectivos. Varios estudios reportan que el entrenamiento en atención plena (mindfulness) mejora el control cognitivo y la regulación emocional, tanto en población clínica como no clínica. Sus resultados sugieren que mejorar la atención plena está asociado a mayor control ejecutivo y mejor monitoreo que se traduce en menor tasa de errores y mejor desempeño. Dada la importancia de la atención en la lectura y los beneficios relacionados con la atención plena, nos planteamos explorar la relación de la atención plena con la comprensión lectora en una muestra de estudiantes universitarios. 60 estudiantes del CUValles, Universidad de Guadalajara, México, realizaron el Ecomplec Sec para evaluar comprensión lectora, y el cuestionario “Cinco facetas de la Conciencia Plena”. Específicamente, analizamos la correlación entre cuatro factores de atención plena (ausencia de reacción, ausencia de juicio, actuación consciente y descripción de la experiencia), la puntuación obtenida en comprensión lectora de tres tipos de texto (narrativo, expositivo y discontinuo) y dos niveles de representación mental (base del texto y modelo mental). Nuestros resultados muestran un promedio de 75/100 general en comprensión lectora (73 narrativo, 74 expositivo, 76 discontinuo). Analizando por nivel de representación, el nivel de modelo mental obtuvo menor puntuación en los textos narrativo y expositivo (63 y 73 puntos respectivamente), mientras que el nivel base del texto fue el de menor puntuación en el texto discontinuo (73/100 puntos). En cuanto a atención plena, los participantes mostraron presencia moderada de los cuatro factores considerados. Respecto al análisis de correlación, no encontramos ninguna relación entre comprensión lectora y los factores de atención plena, tanto en puntuaciones totales como en puntuaciones por tipo de texto y nivel de representación. Nuestros resultados no apoyan la idea de que mejores niveles de atención plena están relacionados a mejor desempeño cognitivo. Consideramos que es necesario aumentar el número de la muestra para llegar a conclusiones más contundentes.