



**UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

**La Autoconciencia Privada como mediador del Monólogo Interior y la  
Autorregulación Emocional en practicantes de Mindfulness de Lima  
Metropolitana**

**TESIS**

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

**AUTOR(ES)**

Giunti Mur, Giannira  
Servat Carrión, Gonzalo

0000-0001-7353-8985  
0000-0002-9821-9283

**ASESOR(ES)**

Castillo Blanco, Ronald Wilfredo

0000-0003-2945-3583

**Lima, 23 de enero de 2025**

## RESUMEN

A medida que el interés por el *mindfulness* continúa expandiéndose y aceptándose como una práctica; comprender cómo puede influir en la autorregulación emocional podría proporcionar información valiosa para abordar los desafíos contemporáneos en el ámbito de la salud mental. Este estudio tiene como objetivo identificar el efecto del monólogo interior sobre la reevaluación cognitiva y la supresión emocional a través de la autoconciencia privada en practicantes peruanos de *mindfulness* ( $n = 201$ , 61.4% mujeres,  $M = 38.9$ ,  $DE = 12.2$ ). Se utilizaron la *Self Talk Scale* (STC, Brinthaup et. al, 2009), el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP, adaptado al Perú por Gargurevich y Matos, 2010) y la Escala de Autorreflexión e *Insight* (SRIS; abreviada por Silvia, 2021). Se utilizó el modelamiento de ecuaciones estructurales (SEM) para evaluar la relación explicativa entre las variables. El estudio del modelo mostró un ajuste adecuado ( $\chi^2(3) = 1.8$ ,  $p = .625$ , CFI = 1.000, RMSEA = .000, SMR = .029) confirmando el efecto entre el monólogo interior y la autoconciencia privada ( $\beta = .16$ ,  $p = .070$ ), y el efecto de la autoconciencia privada en los estilos de autorregulación emocional: supresión ( $\beta = -.62$ ,  $p < .001$ ) y reevaluación cognitiva ( $\beta = .52$ ,  $p < .001$ ). El estudio muestra un efecto mediacional de la autoconciencia en la relación del monólogo interior y la supresión, sugiriendo que la verbalización interna reduce el uso de estrategias evitativas emocionales. Aunque la autoconciencia no medió la relación del monólogo interior y la reevaluación cognitiva, ambos muestran ser claves para la autorregulación emocional en *mindfulness*.

**Palabras clave:** monólogo interior; autoconciencia privada; autorregulación emocional; *mindfulness*.

Private Self-Awareness as a Mediator of Inner monologue and Emotional Self-Regulation in  
Mindfulness Practitioners from Lima

**ABSTRACT**

As mindfulness continues to gain interest, understanding its potential impact on emotional self-regulation may provide valuable insights for addressing contemporary challenges in the field of mental health. The study aims to identify the effect of inner speech on cognitive reappraisal and emotional suppression through private self-awareness in Peruvian mindfulness practitioners. (n = 201, 61.4% female, M = 38.9, DE = 12.2) aged 18 to 65 years old. The *Self Talk Scale* (STS, Brinthaup et al., 2009), the *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQP, adapted to Peru by Gargurevich and Matos, 2010), and the *Self-Reflection and Insight Scale* (SRIS; abbreviated by Silvia, 2021) were used. Structural equation modeling (SEM) was applied to assess the explanatory relationship between the variables. The study's model confirms a relationship between self-awareness and inner monologue ( $\beta = .16, p = .070$ ), as well as with self-regulation styles: suppression ( $\beta = -.62, p < .001$ ) and cognitive reappraisal ( $\beta = .52, p < .001$ ). The study shows a mediational effect of self-awareness in the relationship between inner monologue and suppression, suggesting that internal verbalization reduces the use of emotional avoidance strategies. Although self-awareness did not mediate the relationship between inner monologue and cognitive reappraisal, both appear to be key to emotional self-regulation in mindfulness.

**Key word:** Inner monologue; private self-awareness; emotional self-regulation; mindfulness.

# u201722948\_ Giunti Mur, Giannira\_ La Autoconciencia Privada como mediador del Monólogo Interior y la Autorregulación Emocional en practicantes de Mindfulness de Lima Metropolitana

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>7</b> %	<b>7</b> %	<b>3</b> %	<b>3</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorioacademico.upc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia</b> Trabajo del estudiante	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>tesis.pucp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<b>scielo.isciii.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %

## Introducción

La pandemia del COVID-19 tuvo un impacto devastador en la salud mental a nivel mundial (Campbell & Gavett, 2021), provocando pérdidas, duelos, frustraciones y angustias (Talevi et al., 2020). De igual manera, el aislamiento social se convirtió para la mayoría de la población en motivo de incertidumbre y soledad (Campbell & Gavett, 2021; Terán, 2021). Entre 2020 y principios de 2022, los índices de tristeza, preocupación y estrés aumentaron considerablemente en comparación con años anteriores (Gallup, 2022). En Perú, siete de cada diez personas enfrentaron problemas de salud mental relacionados con la pandemia, entre los cuales destacan la ansiedad y la depresión (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado, 2020). Globalmente, se reportó un incremento en el diagnóstico de psicopatologías (Organización Mundial de la Salud, 2022), así como también en la intensidad de la sintomatología preexistente al virus (Talev., 2020; Panchal et. al, 2020). Estudios adicionales confirmaron disminución significativa del bienestar emocional, evidenciada en el deterioro general de la salud mental (Campbell & Gavett, 2021; Eidman et al., 2020; Helliwell et al., 2021; Terán, 2021).

En este contexto de crisis, el interés por alternativas terapéuticas comenzó a crecer significativamente (Helliwell et al., 2021), coincidiendo con el creciente reconocimiento del *mindfulness*, el cual captó especial atención como herramienta para el afrontamiento emocional (Misitzis, 2020). En el ámbito de la investigación, son cada vez más los estudios que confirman la eficacia del *mindfulness* para afrontar las secuelas psicológicas del COVID-19 (Zheng et al., 2020; Yuan, 2021; Weis et al., 2021) siendo considerado un protector de la salud mental al fomentar la neuro plasticidad (Zhu et al., 2021).

La práctica de *mindfulness* fortalece la regulación de la atención, la conciencia corporal, la regulación emocional y el cambio de perspectiva del yo (Hölzel et al., 2011). Esto fomenta el desarrollo de la autoconciencia y la autorregulación emocional (Evans et al.,

2009; Masicampo & Baumeister, 2007), lo que facilita la capacidad de reconocer conscientemente los estados emocionales (Tang et al., 2015, como se cita en Zhu et al., 2021). Asimismo, el *mindfulness* está relacionado con la moderación del neuroticismo, permite a las personas adoptar una visión más positiva frente a la adversidad (Feltman et al., 2009). En concordancia, Zhang et al. (2019) destacan que el entrenamiento de *mindfulness* puede mejorar el estado de ánimo al mantener el humor positivo y disminuir la ansiedad, depresión y las rumiaciones. Yuan (2021) añade que la práctica aumenta la resiliencia e inteligencia emocional de los jóvenes.

Esto último es especialmente relevante, dado que más de la mitad de los trastornos psicológicos, así como todos los trastornos de la personalidad, incluyen dificultades en la autorregulación emocional (American Psychiatric Association, 1994, como se cita en Gross, 2002). En este sentido, el *mindfulness* funcionaría como un catalizador para abordar la comorbilidad psicopatológica y la prevención de recaídas (Wielgosz et al., 2019).

### ***Monólogo interior***

El monólogo interior, o *habla interna*, es un diálogo interiorizado y autodirigido que acompaña la experiencia del ser humano con su ambiente y consigo mismo (Vygotsky, 1986, como se cita en Ehrich, 2006). Esta actividad constituye una cuarta parte de nuestra vida (Heavey & Hurlburt, 2008). Durante la pandemia, el aislamiento social prolongado parece haber contribuido con una mayor frecuencia en el uso del monólogo interior, como un mecanismo compensatorio para suplir la falta de interacciones sociales (Brinthaupt, 2019, como se cita en Orvell et al., 2021).

Alderson-Day et al. (2018) plantean que el monólogo interior se caracteriza por su dialogicidad (habla interior que se produce como una conversación de ida y vuelta), su función evaluativa/motivacional, la presencia de otras voces, su condensación (i.e., el grado de abreviación de frases en las que se conserva el significado) y su función regulatoria. Al

estar mediado por el lenguaje, el monólogo cumple funciones de autorreflexión que permite autoevaluarse y autorregularse (Morin & Racy, 2022)

Según Borghi y Fernyhough (2022), las emociones activan diferentes tipos de monólogo interior. El miedo o la vergüenza tienden a activar un monólogo interior evaluativo/regulador para controlar el comportamiento, mientras que el amor o el afecto activan el monólogo dialógico para recrear o simular experiencias. Orvell et al. (2021) distinguen el monólogo interior *distanciado* del *inmersivo*. El monólogo interior *distanciado* se estructura con un lenguaje que permite adoptar una perspectiva de observador, lo que facilita la regulación emocional porque permite reevaluar experiencias negativas y reduce la reactividad emocional.

Según Archer (2012) esta *autoconversación* desempeña un rol identificador, como mediador entre las configuraciones sociales (ie., cómo el individuo interactúa con su entorno) y las actividades cognitivas. Morin y Uttl (2013) señalan que el monólogo interior permite controlar, modificar o desarrollar percepciones sobre preocupaciones, ideas, valores y comportamientos personales o sociales. Asimismo, muestra ser utilizado en tareas de resolución de problemas, planificación y memoria. No obstante, algunos trastornos, como la ansiedad y la depresión, parecen estar mediados por un monólogo interior disfuncional (Harris, 1990, como se cita en Morin, 2005), que tiende a utilizarse como un vehículo de preocupación y rumiaciones (Nalborczyk, 2019).

### ***Autoconciencia privada***

Fenigstein et al. (1975) denominan la autoconciencia privada como el grado de atención hacia los aspectos internos, tales como pensamientos, sentimientos y motivaciones (Quiroz, 2020). Este proceso de *auto-examinación* permite al individuo comprender su estado interno (emociones, cogniciones, respuestas fisiológicas), motivar su comportamiento (creencias, valores y motivaciones) y entender cómo su conducta influye en los demás

(Carden et al., 2021). Grant et al. (2002) sugiere que la autoconciencia privada puede desglosarse en dos factores: la autorreflexión y el *insight*.

La autorreflexión es la capacidad de inspeccionar y evaluar los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos, mientras que el *insight* implica una comprensión clara de estos (Grant et al., 2002). Su desarrollo está relacionado con una clara percepción del “sí mismo” (Carver, 2012), es decir, permite el autoconocimiento (Vago & Silberzweig, 2012). En contraste, su déficit revela una tendencia a evitar pensar en sí mismo, lo cual dificulta reconocer los propios pensamientos, sentimientos o impulsos (Fenigstein et al., 1975).

### ***Autorregulación emocional***

Bonanno (2001) define la autorregulación emocional como un componente de los procesos generales de autorregulación psicológica, enfocado en el control, la anticipación y el mantenimiento del equilibrio emocional. A dicha *homeostasis emocional* le concierne la regulación de la intensidad, frecuencia y duración de emociones placenteras o desagradables (Parrott & Schulkin, 1993). Ahora bien, Higgins et. al (1999) señalan que el placer y malestar que una persona experimenta depende del mecanismo de autorregulación utilizado.

En relación, Gross y Thompson (2003) identifica dos tipos: la reevaluación cognitiva y la supresión. El primer mecanismo se entiende como el esfuerzo por cambiar la perspectiva de una situación para disminuir el impacto emocional. En cambio, la supresión, involucra la inhibición del comportamiento emocional-expresivo. Además, este último tiende a aumentar la actividad fisiológica y evidencia efectos negativos tanto en la memoria como en el afrontamiento del estrés y la ansiedad (Gross, 1998). De igual manera, la supresión se correlaciona inversamente con el optimismo, el bienestar y la aceptación del apoyo social (Gross & Thompson, 2003). Por el contrario, el uso de la reevaluación cognitiva demuestra reducir, el estrés de manera eficaz y está asociada con un mejor funcionamiento



intrapersonal, afecto positivo, vitalidad, optimismo, crecimiento personal y un sentido de propósito de vida (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2003).

### ***Monólogo interior y autoconciencia privada***

Morin y Hamper (2012) examinaron el rol del monólogo interior en la *autorreflexión* y encontraron que el monólogo interior es utilizado en tareas de autoconciencia, lo que sugiere que los aspectos abstractos del yo deben ser verbalizados para ser plenamente llevados a la conciencia. De hecho, es un consenso general que el lenguaje es pre requisito para que surja la autoconciencia (Morin, 2009a).

Además, se ha evidenciado que la pérdida del monólogo interior, debido a daños cerebrales, afecta negativamente la autoconciencia (Morin, 2009b). En otro estudio, Salas et al. (2018) observaron que las personas que usan con mayor frecuencia el monólogo interior tienen menos dificultades para prestar atención a sus emociones y reconocerlas. Esto sugiere que hablar consigo mismo puede facilitar la toma de conciencia de los estados internos durante momentos de excitación negativa, promoviendo una postura más reflexiva ante las experiencias emocionales presentes (Salas et al., 2018). Dicha idea coincide con la postura actual de que el monólogo interior juega un papel crucial en la metacognición, la autoconciencia y la autocomprensión (Morin, 2005, 2011).

### ***Monólogo interior y autorregulación emocional***

La autorregulación emocional es potenciada por las funciones del monólogo interior (Borghi & Fernyhough, 2022), al facilitar procesos clave al momento de abordar un estímulo o problema. Según la teoría, el habla autodirigida permite concentrar la atención intencionalmente (*dispositional self-focus*) para formular estímulos, mantener un enfoque efectivo, regularse, evaluar el progreso y el reajuste de la estrategia de ser necesario (Kendall & Hollon, 1981 como se cita en Morin, 2024; Clowes, 2006). En relación, Grzybowski y Brinthaupt (2022) señalan que cuando las personas experimentan una experiencia emocional

o cognitiva disruptiva, tienden a utilizar con mayor frecuencia el monólogo interior para resolver el conflicto.

Estudios recientes señalan que las estrategias de regulación emocional, como la reevaluación cognitiva y la supresión, utilizan el pensamiento verbal como vehículo (Salas et al., 2018). Adicionalmente, Tullett e Inzlicht (2010) proponen que el monólogo interior favorece el autocontrol al mejorar la capacidad para organizar los impulsos.

### ***Autoconciencia privada y autorregulación emocional***

Una actividad cognitiva clave relacionada con los procesos de autorregulación es el sentido del yo, es decir, la autoconciencia (Carden et al., 2021). Esto implica que una persona no puede cambiar una emoción sin primero ser consciente sobre lo que siente o cómo actúa (Diener, 1980; Mikulas, 1986, como se cita en López-Bonilla & López-Bonilla, 2017). La teoría de la autoconciencia objetiva de Wicklund (1975) sostiene que dirigir la atención hacia uno mismo provoca un proceso evaluativo en donde surgen comparaciones del estado interno con estándares relevantes/individuales. Cuando hay discrepancias respecto a estos estándares, suelen surgir emociones negativas (Fejfar & Hoyle, 2000; Mor & Winquist, 2002 como se cita en Andela et al., 2014). Las discrepancias percibidas motivan al individuo a reducirlas mediante estrategias de regulación emocional. Por lo tanto, un alto nivel de autoconciencia lleva a las personas a considerar sus estados internos y a emplear estrategias adecuadas para manejarlos (Auzoult, 2012 como se cita en Andela et al., 2014).

Estudios posteriores coinciden con dicha teoría y demuestran que, mediante la introspección y la autorreflexión sobre las emociones propias, es posible atenuar emociones negativas o de alta excitación (Herwig et al., 2010; Silvia, 2002)

### ***El efecto mediador de la Autoconciencia privada***

La teoría sugiere que el monólogo interior expande parte de la autoconciencia al permitir que el yo reflexione sobre sí mismo al comunicarse verbalmente consigo mismo.

Este proceso crea una distancia psicológica entre el yo y sus experiencias mentales, lo que facilita la autoobservación, la resolución de problemas y la identificación de aspectos internos difíciles de percibir objetivamente (Morin, 2005). De este modo, se ofrece una vía potencialmente útil para una autorregulación emocional adaptativa.

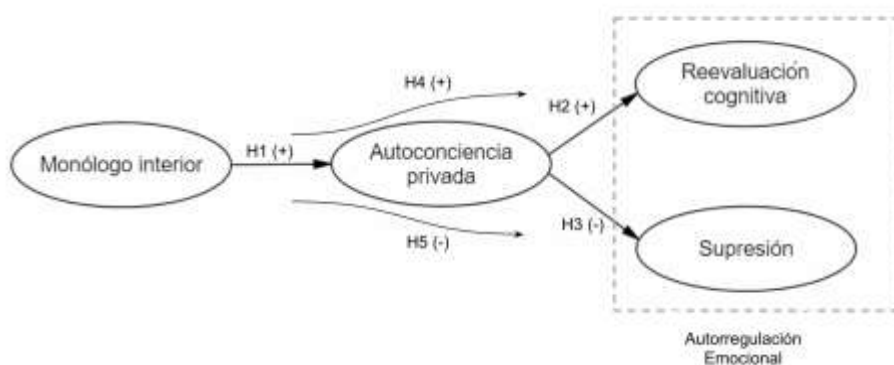
La autoconciencia privada mediaría el efecto del monólogo interior al centrar el discurso autodirigido en la autoevaluación de estados emocionales y experiencias pasadas. A través de la autorreflexión de pensamientos, sentimientos y motivaciones, se gestionan mejor las emociones y reacciones emocionales. Esto permite tomar distancia de las emociones, reevaluarlas y ajustar pensamientos o comportamientos para afrontar futuras situaciones de forma más adaptativa.

### ***Objetivos de la investigación***

Este estudio tiene como objetivo principal identificar el efecto del monólogo interior sobre la reevaluación cognitiva y la supresión emocional a través de la autoconciencia privada en practicantes de *mindfulness*. A partir de las evidencias empíricas planteadas, se propone la hipótesis de que la autoconciencia privada actúa como mediador del monólogo interior y la autorregulación emocional (Figura 1), en donde esta última variable se divide en sus dos dimensiones: reevaluación cognitiva y supresión.

### **Figura 1**

*Modelo de mediación.*



La primera hipótesis del estudio (H1), propone la existencia de un efecto positivo del monólogo interior en la autoconciencia privada. Como segunda hipótesis (H2), se plantea un efecto positivo de la autoconciencia privada en la reevaluación cognitiva. Por último, como tercera hipótesis (H3), se postula un efecto negativo de la autoconciencia privada en la supresión. Sobre la mediación, se propone que la autoconciencia privada media el efecto del monólogo interior en la reevaluación cognitiva (H4) y en la supresión (H5).

Aunque las investigaciones previas sostienen el papel central del monólogo interior en la autorregulación cognitiva y conductual (Alderson-Day & Fernyhough, 2015), su rol en la regulación *emocional* ha sido menos explorado.

El estudio ofrece un modelo enfocado en el monólogo interior y la autoconciencia como variables claves para comprender y fomentar un manejo adaptativo de las emociones. Este enfoque es particularmente relevante en el contexto peruano, donde dichas variables han sido escasamente exploradas.

Su relevancia social radica en que el monólogo interior y la autoconciencia pueden cultivarse como herramientas psicológicas que faciliten la autorregulación emocional, promoviendo un bienestar integral. Debido a su naturaleza transversal, estas variables impactan distintas dimensiones de la experiencia humana, como el ámbito laboral, educativo y las relaciones interpersonales. Según Morin et al. (2015) el monólogo interior permite reflexionar sobre los estados mentales y emocionales, favoreciendo una toma de decisiones más consciente. Drigas y Mitsea (2020) señalan que el *mindfulness* proporciona un marco eficaz para cultivar la autoconciencia y la regulación emocional, mientras que Yela et al. (2020) destacan su papel en el fortalecimiento de la autoconciencia individual y la promoción de entornos adaptativos en diversos contextos.

De este modo, el modelo propuesto no sólo puede contribuir al campo psicológico clínico mediante la identificación y aplicación de recursos terapéuticos asociados al

*mindfulness*, sino que también ofrece una base para elaborar intervenciones prácticas en el ámbito educativo y organizacional.

## **Método**

### ***Diseño***

La investigación corresponde a un diseño explicativo con variables observables (Ato et al., 2013) con el objetivo de determinar el efecto de la autoconciencia privada y el monólogo interior en la autorregulación emocional. Esta metodología analiza la relación de las variables para la evaluar de las hipótesis en cuestión.

### ***Participantes***

La muestra estuvo conformada por 201 adultos residentes de Lima Metropolitana y practicantes de *mindfulness*, de los cuales 38.6% eran hombres y 61.4% mujeres, entre las edades de 18 a 65 años ( $M = 38.9$ ,  $DE = 12.2$ ). El muestreo fue no probabilístico-intencional, dado que se eligió deliberadamente a los participantes según un criterio predefinido (Scharager & Armijo, 2001). Como criterio de inclusión, se seleccionaron participantes con al menos un año de práctica regular de *mindfulness*, lo que aseguró una experiencia significativa en esta actividad. Esto permitió obtener información relevante sobre el efecto del *mindfulness* en las variables estudiadas. Para determinar el tamaño de la muestra, se estableció un mínimo de 200 personas considerando que valores menores no proveen suficientes datos estadísticos para un análisis adecuado (Schumacker & Lomax, 2010).

### ***Instrumentos***

*Ficha sociodemográfica.* Se solicitó que los participantes proporcionen datos referidos a su edad, sexo, grado de instrucción y estatus laboral. Además, se les pidió especificar el tiempo y la frecuencia que le dedican a la práctica de *mindfulness*, así como

cualquier otra práctica de atención plena que realizan. Dichos criterios de inclusión garantizan que la práctica de *mindfulness* fuera lo suficientemente significativa para influir en las variables medidas. Asimismo, considerar otras actividades de atención plena permite contextualizar los resultados y ajustar los análisis estadísticos para reducir sesgos fortaleciendo así la validez interna del estudio.

*Escala del Monólogo Interior.* Se utilizó la Self Talk Scale (STS, Brinthaup et al., 2009), diseñada para evaluar la frecuencia del monólogo interior en adultos, a través de 16 ítems, distribuidos en 4 dimensiones: Autocrítica (4), Auto-reforzamiento (4), Autogestión (4) y Evaluación social (4). Los ítems se evalúan mediante una escala Likert de 5 respuestas (1 = nunca, 5 = muy a menudo). En cuanto a la validez del instrumento original, el análisis factorial confirmatorio mostró un ajuste adecuado para el modelo de cuatro factores,  $\chi^2(98) = 191.8$ , GFI = .899, CFI = .945, RMR = .066 y RMSEA = .068 (Brinthaup et al., 2009). La estructura original de cuatro factores seguía estando claramente definida en el nuevo conjunto de datos. Los coeficientes alfa para cada subescala se encontraban en un rango aceptable: Evaluación social = .82, Auto-reforzamiento = .89, Autocrítica = .83, y Autogestión = .79 (Brinthaup et al., 2009). Para el estudio, la prueba fue traducida al español mediante el proceso de *back translation* (Brislin, 1970). Para la validación de contenido se contó con la revisión de 10 expertos quienes confirmaron la claridad, relevancia y coherencia de los ítems mediante coeficientes V de Aiken mayores a .80 en todos los ítems.

*Cuestionario de autorregulación emocional.* Se utilizó el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) diseñado por Gross y Thompson (2003) y adaptado a la población universitaria peruana (ERQP) por Gargurevich y Matos (2010). El cuestionario consta de 10 ítems: seis miden la reevaluación cognitiva y cuatro evalúan la supresión emocional. Los participantes respondieron en una escala Likert de 7 puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 7 = totalmente de acuerdo). Con respecto a la validez, el ERQ demostró tener

índices de ajuste aceptables:  $S-B\chi^2 = 2.68$ ,  $RMSEA = .073$ ,  $CFI = .90$ . Además, se evaluó la validez del cuestionario mediante el análisis de las correlaciones entre sus subescalas y otras escalas afines (Gargurevich & Matos, 2010). La consistencia interna fue adecuada, con coeficientes alfa de .72 para reevaluación cognitiva y .74 para supresión.

*Escala de Autorreflexión e Insight.* Para medir la autoconciencia privada, se utilizó la Escala de Autorreflexión e *Insight* (SRIS; Grant et al., 2002) abreviada por Silvia (2021) para la población adulta. La versión reducida contiene 12 ítems, con una escala Likert de 6 puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 6 = totalmente de acuerdo). Los ítems se dividen en dos subescalas: Autorreflexión (6 ítems) e *Insight* (6 ítems). Respecto a la consistencia interna del instrumento abreviado, un reciente estudio por Banner et al. (2024) demuestra una consistencia interna adecuada para toda su escala ( $\alpha = .822$ ), al igual que para las dimensiones de autorreflexión ( $\alpha = .837$ ) e *insight* ( $\alpha = .797$ ).

Para el estudio, la prueba fue traducida al español mediante el proceso de *back translation* (Brislin, 1970). Para la validación de contenido se contó con la revisión de 10 expertos quienes confirmaron la claridad, relevancia y coherencia de los ítems mediante coeficientes V de Aiken mayores a .83 en todos los ítems.

### ***Procedimiento***

Para la traducción de las escalas del monólogo interior y de autorreflexión e *insight*, se empleó el método de traducción inversa (*back-translation*) propuesto por Brislin (1970). Primero, los ítems fueron traducidos del inglés al castellano y luego se realizó una traducción inversa al inglés con la ayuda de psicólogos expertos en ambos idiomas. Las dos versiones fueron comparadas para garantizar la equivalencia de contenido. El autor original de la escala del monólogo interior también proporcionó asistencia en la traducción inversa y realizó sugerencias. Todos los instrumentos fueron aplicados con los permisos correspondientes de sus autores.

Luego de la traducción, se realizaron las correcciones necesarias para asegurar que los ítems conservaran el sentido y contenido de la versión original. Las versiones revisadas fueron evaluadas por un panel de diez jueces, quienes confirmaron la claridad, relevancia y coherencia de los ítems mediante coeficientes V de Aiken mayores a .80 en todos los ítems. Posteriormente, se llevó a cabo una prueba piloto mediante un formulario de Google para asegurar la comprensión de los ítems en la población general. Con los resultados de la prueba piloto, se elaboró una versión final, que incluía una descripción del estudio, la ficha sociodemográfica, las escalas correspondientes y el consentimiento informado.

El formulario en línea fue presentado para la aprobación del Subcomité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad. Tras obtener la aprobación, se contactó a diversas asociaciones e instituciones dedicadas a la enseñanza del *mindfulness* mediante correo electrónico. Adicionalmente, se utilizó Facebook, Instagram y LinkedIn para difundir la encuesta en grupos públicos y privados de practicantes de *mindfulness*. Durante el proceso de evaluación, se proporcionó a los participantes el consentimiento informado para comunicar a los participantes que sus datos serán tratados de manera anónima y confidencial. Asimismo, se explicó la función del participante y se aclaró el derecho a retirarse en cualquier momento si así se desease. Por último, se brindó información de contacto de los investigadores, asesores y del subcomité de ética en caso existieran consultas o dudas.

### ***Procedimiento de análisis estadístico***

El análisis del modelo mediacional se analizó mediante el modelamiento de ecuaciones estructurales con el estimador de Máxima Verosimilitud con Errores Estándar Robustos (MLR), apropiado para variables numéricas al considerarse robusto ante las desviaciones de normalidad inferencial (Muthén & Muthén, 2017). Para considerar un ajuste adecuado, se tomó como referencia los siguientes índices: RMSEA (error cuadrático medio de aproximación,  $< .08$ ) considerando los valores de MacCallum et al. (1996), el CFI (Índice de Ajuste Comparativo,  $> .90$ ) bajo los criterios de Bentler (1990) y el SRMR (La raíz media



cuadrática residual estandarizada,  $< .08$ ) utilizando los valores propuestos por Browne y Cudeck (1992). En el análisis de mediación se consideró el método de remuestreo *bootstrapping*, el que se configuró con 5000 iteraciones; además, se estableció un intervalo de confianza de 95% (Yzerbyt et al., 2018). Asimismo, para el análisis de confiabilidad se usó el análisis de consistencia interna con el coeficiente alfa ( $\alpha$ ). y

Por último, se aplicó la técnica de parcelación *all-item parcel approach* (Holbert & Stephenson, 2002, como se cita en Matsunaga, 2008) para utilizar las escalas monólogo interior y autorreflexión e *insight*, como constructos unidimensionales. Esta técnica permite simplificar la representación de variables latentes, ofrece resultados más estables y modelos más ajustados, especialmente en el contexto del modelado de ecuaciones estructurales (Matsunaga, 2008; Sass & Smith, 2006).

La escala del monólogo interior se consideró como un constructo unidimensional para medir su frecuencia de acuerdo con estudios previos (Brinthaup et al., 2009; Brinthaup & Kang, 2012; Grzybowski & Brinthaup, 2022). En cuanto a la escala de autorreflexión e *insight*, sus dimensiones muestran alta correlación y conceptualización compartida en la literatura (Silvia, 2021), por lo que se utilizó el parcelamiento como estrategia metodológica para simplificar el modelo.

El software que se utilizó para los procedimientos descriptivos e inferenciales es el IBM SPSS Statistics 26 y para el análisis de modelamiento de ecuaciones estructurales se utilizó el software “R” (versión 4.0.5) junto con la librería “lavaan” (Rosseel, 2012).

## **Resultados**

### ***Análisis descriptivo***

Para facilitar su lectura, las puntuaciones de las variables de estudio se escalaron entre

los valores 0 y 20. En la Tabla 1, también se encuentran los valores mínimos y máximos de cada dimensión, junto con las puntuaciones de asimetría (A). Finalmente, se presentan los coeficientes de consistencia interna alfa ( $\alpha$ ), cuyos valores oscilan entre .80 y .88, lo que confirma mediciones estables y confiables.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos, consistencias internas y correlaciones para las variables de estudio*

Variables	<i>M</i>	<i>DE</i>	$\alpha$	Asimetría	1	2	3	4
1. Monólogo Interior	11.7	2.6	.86	0.0	-			
2. Autoconciencia Privada	16.6	2.6	.88	-0.9	.16	-		
3. Reevaluación Cognitiva	4.3	1.1	.80	-1.3	.11	.52*	-	
4. Supresión	0.9	1.2	.88	1.4	-.02	-.62*	-.28*	-

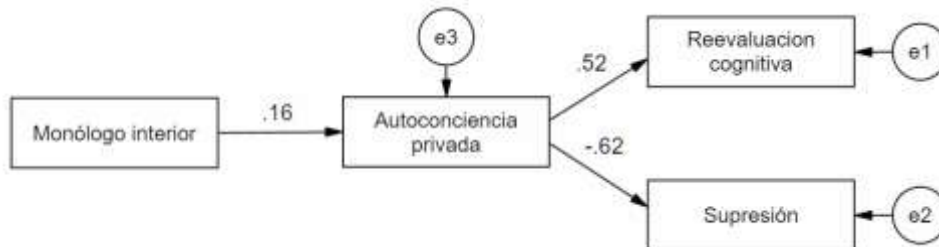
\* $p < .001$ .

### *Análisis mediacional*

En el análisis de modelo teórico se obtuvo un ajuste adecuado,  $\chi^2(3) = 1.8$ ,  $p = .625$ , CFI = 1.000, RMSEA = .000, SRMR = .029. Estos resultados confirmaron la primera hipótesis (H1) sobre el efecto del monólogo interior en la autoconciencia privada,  $\beta = .16$ ,  $p = .070$ . Asimismo, se confirmó el efecto de la autoconciencia privada sobre la reevaluación cognitiva (H2), con  $\beta = .52$ ,  $p < .001$ , y la tercera hipótesis (H3), la cual evidenció un efecto negativo de la autoconciencia privada en la supresión  $\beta = -.62$ ,  $p < .001$ . La solución estandarizada se presenta en la Figura 2.

**Figura 2**

*Resultados del modelo estructural*



En cuanto a las hipótesis de mediación, los resultados no indican que la autoconciencia privada media el efecto del monólogo interior en la reevaluación cognitiva,  $\beta = .08$ ,  $p = .103$ , por lo que no se confirma la H4. Sin embargo, los resultados confirman la H5, lo que demuestra que la autoconciencia privada media el efecto del monólogo interior en la supresión,  $\beta = -.10$ ,  $p = .062$ . La tabla 2 muestra estos resultados y los intervalos de confianza.

**Tabla 2**

*Rutas del modelo mediacional y sus efectos*

Hipótesis	Ruta del modelo	$\beta$	$p$	95% CI	
				Mínimo	Máximo
4	Monólogo Interior → Autoconciencia Privada → Reevaluación cognitiva	.08	.103	-0.004	0.079
5	Monólogo Interior → Autoconciencia Privada → Supresión	-.10	.062	-0.090	0.006

## Discusión

El estudio examinó la relación entre el monólogo interior, la autoconciencia privada y las estrategias de autorregulación emocional, específicamente la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, en practicantes de *mindfulness*. Los resultados indican que tanto el monólogo interior como la autoconciencia privada influyen de manera independiente en la autorregulación emocional. Asimismo, se observó un efecto mediador de la autoconciencia en la relación del monólogo interior y la supresión.

### *Efecto del monólogo interior en la autoconciencia privada*

Los hallazgos respaldan que el monólogo interior tiene un efecto positivo en la autoconciencia privada (H1), lo cual sugiere que un mayor uso de la verbalización interna facilita la capacidad de examinarse a sí mismo. En este sentido, la autorreflexión comandada por verbalizaciones internas permite que los individuos sean más conscientes de sus pensamientos, emociones y propias motivaciones (Brinthaupt et al., 2009; Shahidi et al., 2021). En términos prácticos, el monólogo interior podría proporcionar las herramientas verbales necesarias para que las personas se detengan a reflexionar sobre sus emociones, proceso que ocurriría a través de la autoobservación. Este resultado refuerza la idea de que el monólogo interior contribuye al autoconocimiento, un aspecto fundamental en los procesos de la autoconciencia (Morin 2005, 2011).

En el contexto del *mindfulness*, estudios señalan que las personas con mayor autoconciencia emocional tienden a emplear con mayor frecuencia el monólogo interior (no crítico, no evaluativo y no reactivo), potencialmente porque la autoconciencia representa un estado activo de autoenfoco, que puede mediarse por comandos verbales autodirigidos (Morin, 2024; Grzybowski & Brinthaupt, 2022).

### ***Efecto de la autoconciencia privada en las estrategias de autorregulación emocional***

En relación con la hipótesis H2, los resultados indican que la autoconciencia privada ejerce un efecto positivo sobre la estrategia de reevaluación cognitiva. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que sugieren que la autoconciencia actúa como un prerequisite fundamental para el uso de la reevaluación cognitiva (Silvia, 2002; Subic-Wrana et al., 2014). En términos más concretos, la autoconciencia implica una atención profunda y consciente a los estados internos, lo que facilita la reevaluación cognitiva al permitir la reflexiones alternas sobre los estados emocionales. Este efecto se produce cuando el individuo posee la capacidad introspectiva necesaria para observar y reinterpretar sus experiencias emocionales. En este contexto, el *mindfulness* puede potenciar dicho proceso al incrementar la conciencia de las experiencias internas en el momento presente (Erisman & Roemer, 2010), favoreciendo así un cambio de perspectiva sobre uno mismo y sobre los demás en relación con las experiencias vividas (Hölzel et al., 2011).

Por otro lado, la hipótesis H3 fue confirmada al encontrar un efecto negativo de la autoconciencia privada en la supresión emocional. Dado que la supresión es una estrategia centrada en la respuesta que se activa en etapas tardías del proceso de regulación emocional (Gross, 2002), estos resultados sugieren que una mayor autoconciencia privada facilita la identificación y el procesamiento temprano de las emociones, reduciendo así la necesidad de emplear estrategias evitativas tras la aparición del estímulo emocional (Bullis et al., 2014). En el contexto de la atención plena, la autoconciencia privada parece desempeñar un papel protector que promueve una autorregulación emocional más consciente, centrada en el presente, lo que favorece la aceptación de las emociones negativas, en lugar de intentar suprimirlas o evitarlas (Robins et al., 2011).

### ***Monólogo interior, autoconciencia privada y supresión emocional***

El análisis mediacional reveló que la autoconciencia privada actúa como mediador de la relación entre el monólogo interior y la supresión emocional (H4). Este hallazgo refuerza la idea de que el monólogo interior puede facilitar un menor uso de estrategias evitativas al promover un mayor análisis y por tanto, una mayor comprensión de los estados emocionales (Orvell et al., 2021).

En concordancia, algunas investigaciones han demostrado que el *mindfulness* es incompatible con estrategias desadaptativas como la supresión emocional, la evitación experiencial y la rumiación (Guendelman et al., 2017). Esto se explica porque la atención plena aborda las emociones y pensamientos como eventos mentales transitorios, que pueden observarse sin necesidad de identificarse con ellos, fomentando una aceptación experiencial libre de juicios (Hayes & Feldman, 2004).

En este proceso el monólogo interior podría actuar como una herramienta para identificar las emociones y describir la experiencia interna mediante palabras (Gratz et al., 2012). Este mecanismo no solo contribuye a aumentar la claridad emocional, sino también a comprender que las emociones son una combinación única y temporal de sensaciones y pensamientos. Así, se puede llegar a aceptar las propias emociones sin necesariamente reaccionar ante ellas o evitarlas (Iani et al., 2018). Esto implica que el monólogo interior y la autoconciencia privada pueden trabajar de manera sinérgica para crear herramientas autorregulatorias y así, reducir la supresión emocional.

### ***Monólogo interior, autoconciencia privada y reevaluación cognitiva***

Por otro lado, el análisis mediacional no evidenció un efecto significativo de la autoconciencia privada como mediador entre el monólogo interior y la reevaluación cognitiva (H5). Una posible explicación es que el tipo de monólogo interior asociado con el *mindfulness* tiende a ser reflexivo (Verhaeghen & Mirabito, 2021) y no evaluativo (Farb et

al., 2010; Morin, 2024). En consecuencia, el monólogo interior de los practicantes no fomentaría un análisis evaluativo, necesario para emitir juicios y reinterpretarlos con el propósito de modificar el impacto emocional (Gross, 2002). Por lo tanto, esta estrategia regulatoria podría no operar plenamente porque la práctica de atención plena tiende a enfatizar la aceptación no evaluativa más que la reinterpretación activa de los eventos emocionales (Farb et al., 2010; Teper et al., 2013). Dicha práctica, contrasta con las reevaluaciones cognitivas tradicionales, cuyo objetivo principal es modificar la angustia emocional a través de interpretaciones alternas (Farb et al., 2010). En el *mindfulness*, la relación con las experiencias emocionales y cognitivas se transforma mediante la observación abierta y el desapego cognitivo, permitiendo observar las emociones como respuestas sensoriales transitorias, lo que reduce la reactividad emocional (Teper et al., 2013; Garland et al., 2015).

Este proceso y estrategias se facilitan a través de un monitoreo cognitivo consciente, facilitando el uso de la reevaluación cognitiva como un subproducto de la autorregulación general (Garland et al., 2015), sin la necesidad de utilizar procesos verbales como el monólogo interno. El compromiso consciente que requiere mantener dicho estado metacognitivo puede, a su vez, generar una predisposición a producir evaluaciones cognitivas positivas ante malestares emocionales (Garland et al., 2015), siendo menos frecuente el uso de una reevaluación cognitiva. En ese sentido, los practicantes de *mindfulness* desarrollarían una atención sostenida que les permite observar los pensamientos y emociones con alta precisión, facilitando la interpretación y reevaluación (Garland et al., 2015) sin necesidad de una narrativa interna.

Por lo tanto, el efecto directo observado y la ausencia de un efecto mediador con el monólogo interior sugieren que la reevaluación de estímulos emocionales no necesariamente depende de comandos verbales, sino de una capacidad de observación y reorganización

cognitiva que es inherente a la práctica. Investigaciones previas, como las de Silvia (2002) y Subic-Wrana et al. (2014), respaldan esta idea al identificar la autoconciencia como un "facilitador cognitivo", que posibilita una comprensión más profunda y precisa de las situaciones. Así, la autoconciencia privada podría actuar como un proceso subyacente que no requiere un monólogo interior evaluativo. Esto coincide con la evidencia de que la aceptación emocional abierta tiende a minimizar el uso de la autocrítica y de un monólogo interior reafirmador de creencias o emociones (Morin, 2024).

En relación, algunos autores sostienen que la atención plena se logra al reducir el monólogo interior evaluativo. Por ejemplo, según Leary et al. (2007) señalan que “solo al aquietar la voz interior—el flujo continuo de comentarios mentales, pensamientos sobre el pasado y el futuro, autoevaluaciones, juicios y otras reacciones externas—las personas pueden mantenerse altamente sintonizadas con su experiencia presente” (p. 252).

Otros autores en el campo del *mindfulness* como Chambers et al. (2009) señalan que las reevaluaciones, los pensamientos y emociones surgen inevitablemente en la experiencia humana, por lo que en lugar de evitarlos u observarlos pasivamente, “se tratan como si tuvieran algún tipo de existencia inherente y, por lo tanto, deben ser abordados de alguna manera (...). Entonces, “pueden modificarse para crear representaciones de la realidad de manera precisas o psicológicamente beneficiosas (de ahí las reevaluaciones)” (Chambers et al., 2009).

Tomando ambas perspectivas, los hallazgos y literatura sugieren que el uso del monólogo interior reflexivo y no de naturaleza evaluativo o crítico puede acompañar la experiencia consciente de los practicantes constituyendo una herramienta adaptativa que puede utilizarse en momentos para profundizar la autoconciencia y la práctica del *mindfulness*. Siguiendo esta lógica, que *mindfulness* fomente la aceptación abierta no excluye que sus practicantes utilicen un monólogo interior reflexivo relacionado con tareas más



funcionales (p. ej., la resolución de problemas/búsqueda, la regulación de la memoria/atención, la evaluación/motivación) (Verhaeghen & Mirabito, 2021) que podría propiciar una herramienta de autoconocimiento y autoanálisis.

Asimismo, Chiesa et al. (2013) destaca que, en los meditadores novatos, el entrenamiento en mindfulness activa la corteza prefrontal, una región asociada con la reevaluación cognitiva durante la regulación emocional. Mientras que, entre los meditadores expertos, se observa una menor activación de las regiones límbicas, lo que indica una menor respuesta a la interpretación de estímulos emocionales. A partir de esto, se podría sugerir que la experiencia en la práctica está vinculada al uso de estrategias autorregulatorias. De este modo, la reevaluación cognitiva podría ser una estrategia clave en las etapas iniciales de la práctica, facilitando el fortalecimiento de la autoconciencia y, eventualmente, permitiendo el desarrollo y uso de otras herramientas de gestión emocional, como la aceptación emocional o el desapego cognitivo.

### ***Limitaciones y recomendaciones***

Los resultados del presente estudio están limitados por el muestreo intencionado y el por la predominancia de la población femenina en la muestra. Además, el tamaño de la muestra podría haber influido en la capacidad para detectar efectos más robustos en el modelamiento de ecuaciones estructurales. Futuros estudios podrían abordar estas limitaciones mediante un muestreo más amplio y representativo, así como mediante la adaptación y validación psicométrica de las escalas traducidas.

Adicionalmente, sería valioso explorar cómo diferentes tipos o funciones del monólogo interior (e.g., reflexivo, autocrítico) y otras formas de regulación emocional como la autocompasión, aceptación emocional o el desapego cognitivo, influyen en la regulación emocional en contextos de *mindfulness*. Investigaciones longitudinales podrían proporcionar

información más clara sobre los efectos a largo plazo de las intervenciones de *mindfulness* en la autorregulación emocional.

A pesar de estas limitaciones, el estudio aporta una perspectiva más compleja y detallada que las aproximaciones tradicionales basadas en análisis de regresión. Al emplear un modelo de ecuaciones estructurales, se logra integrar múltiples variables y relaciones, ofreciendo una comprensión más robusta y matizada de los factores que intervienen en los procesos de regulación emocional.

### ***Implicaciones teóricas y prácticas***

Finalmente, a nivel teórico, los resultados subrayan la complejidad de los procesos de autorregulación emocional, destacando la importancia de considerar variables como la autoconciencia privada y el monólogo interior reflexivo en conjunto. Estos resultados proporcionan una base preliminar para diseñar estudios confirmatorios más amplios que exploren cómo el monólogo interior puede afectar la autorregulación emocional, a través de otros mecanismos mediadores o variables adicionales que no se han considerado en este estudio.

De esta manera, podría contribuir con un mayor control e interpretación de los efectos identificados. A nivel práctico, también los resultados sugieren que los programas de *mindfulness* podrían beneficiarse al incluir componentes que fomenten un monólogo interior reflexivo, así como al promover una mayor comprensión de las emociones para reducir la tendencia de utilizar estrategias evitativas como la supresión.

## Referencias

- Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, *141*(5), 931–965.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000021>
- Alderson-Day, B., Mitrenga, K., Wilkinson, S., McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C. (2018). The varieties of inner speech questionnaire – Revised (VISQ-R): Replicating and refining links between inner speech and psychopathology. *Consciousness and Cognition*, *65*, 48–58.  
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.07.001>
- Andela, M., Auzoult, L., & Truchot, D. (2014). An Exploratory Study of Self-Consciousness and Emotion-Regulation Strategies in Health Care Workers. *Psychological Reports*, *115*(1), 106–114. <https://doi:10.2466/20.16.pr0.115c17z4>
- Archer, M. (2012). *The reflexive imperative in late modernity*. Cambridge University Press.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, *29*(3), 1038-1059.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Banner, S. E., Rice, K., Schutte, N., Cosh, S. M., & Rock, A. J. (2024). Reliability and validity of the Self-Reflection and Insight Scale for psychologists and the development and validation of the revised short version. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *31*(1), e2932.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.2932>
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, *107*(2), 238–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. En T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251–285). *The Guilford Press*.

- Borghi, A. M., Fernyhough, C. (2022). Concepts, abstractness and inner speech. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 378(1875), 20210371.  
<https://doi.org/10.1098/rstb.2021.0371>
- Brinthaup, T. M., & Kang, M. (2012). Many-Faceted Rasch Calibration. *Assessment*, 21(2), 241–249. <https://doi.org/10.1177/1073191112446653>
- Brinthaup, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 82–92.  
<https://doi.org/10.1080/00223890802484498>
- Brislin, R. W. (1970). Back-Translation for Cross-Cultural Research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, 185–216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230–258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Bullis, J. R., Bøe, H. J., Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2014). The benefits of being mindful: Trait mindfulness predicts less stress reactivity to suppression. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.07.006>
- Campbell, M., & Gavett, G. (2021). What Covid-19 Has Done to Our Well-Being, in 12 Charts. *Harvard Business Publishing*, 9–15. <https://hbr.org/2021/02/what-covid-19-has-done-to-our-well-being-in-12-charts>
- Carden, J., Jones, R., & Passmore, J. (2021). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140–177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Carver, C. S. (2012). Self-awareness. En M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.) *Handbook of self and identity* (pp. 50–68). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-10435-003>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>

- Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: top-down or bottom-up emotion regulation strategy?. *Clinical psychology review*, 33(1), 82–96.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006>
- Clowes, R. (2006, Enero). *The Problem of Inner Speech and its relation to the Organization of Conscious Experience: a Self-Regulation Model*. Centre for Research in Cognitive Science.  
[https://www.researchgate.net/publication/253151213\\_The\\_Problem\\_of\\_Inner\\_Speech\\_and\\_its\\_relation\\_to\\_the\\_Organization\\_of\\_Conscious\\_Experience\\_a\\_Self-Regulation\\_Model](https://www.researchgate.net/publication/253151213_The_Problem_of_Inner_Speech_and_its_relation_to_the_Organization_of_Conscious_Experience_a_Self-Regulation_Model)
- Drigas, A., & Mitsea, E. (2020). A metacognition based 8 pillars mindfulness model and training strategies. *Int. J. Recent Contributions Eng. Sci. IT*, 8(4), 4-17.  
<https://doi.org/10.3991/ijes.v8i4.17419>
- Ehrich, J. F. (2006). Vygotskian Inner Speech and the Reading Process. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 6, 12–25.  
[https://www.researchgate.net/publication/255661380\\_Vygotskian\\_Inner\\_Speech\\_and\\_the\\_Reading\\_Process1](https://www.researchgate.net/publication/255661380_Vygotskian_Inner_Speech_and_the_Reading_Process1)
- Eidman, L., Bender, V., Arbizu, J., Lamboglia, A., & Correa del Valle, L. (2020). Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por COVID-19. *Psychologia*, 14(2), 69–80. <https://doi.org/10.21500/19002386.4851>
- Erisman, M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion* 10 (1), 72–82.  
<https://doi.org/10.1037/a0017162>
- Evans, D., Baer, R., & Segerstrom, S. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 379–382.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.026>

- Farb, N. A., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10(1), 25. <https://doi.org/10.1037/a0017151>
- Feltman, R., Robinson, M., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism—outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 953–961. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.08.009>
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- Gallup. (2022). *Global Emotions Report*. <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>.
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú. *Revista De Psicología (Trujillo)*, 12, 192–215. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/download/628/614>
- Garland, E. L., Hanley, A., Farb, N. A., & Froeliger, B. E. (2015). State Mindfulness During Meditation Predicts Enhanced Cognitive Reappraisal. *Mindfulness*, 6(2), 234–242. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0250-6>
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-reflection and Insight Scale: A new measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821–835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Gratz, K., Levy, R., & Tull, M. (2012). Emotion regulation as a mechanism of change in an acceptance-based emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality pathology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(4), 365. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.26.4.365>

- Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), S0048577201393198. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J., & Thompson, J. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grzybowski, J., & Brinthaup, T. M. (2022). Trait Mindfulness, Self-Compassion, and Self-Talk: A Correlational Analysis of Young Adults. *Behavioral Sciences*, 12(9), 300. <https://doi.org/10.3390/bs12090300>
- Guendelman S, Medeiros S and Rampes H (2017) Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Front. Psychol.* 8:220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Heavey, C. L., & Hurlburt, R. T. (2008). The phenomena of inner experience. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 798–810. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.12.006>
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., & Neve, J. (2021). *World Happiness Report 2021*.
- Herwig, U., Kaffenberger, T., Jäncke, L., & Brühl, A. (2010). Self-related awareness and emotion regulation. *NeuroImage*, 50(2), 734–741. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.12.089>
- Higgins, E. T., Grant, H., & Shah, J. (1999). Self-regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-*

*being: The foundations of hedonic psychology*. (pp. 244–266). Russell Sage Foundation.

<https://psycnet.apa.org/record/1999-02842-013>

Hölzel, B., Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.

<https://doi.org/10.1017/CBO9781139108058>

Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2018). Associations Between Mindfulness and Emotion Regulation: the Key Role of Describing and Nonreactivity. *Mindfulness*.

doi:10.1007/s12671-018-0981-5<https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

Instituto Nacional de Salud Mental Honorario Delgado. (2020, 30 de septiembre). *El virus*

*COVID-19 estaría generando nuevos efectos psiquiátricos sobre la salud mental* [nota de prensa]. <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/035.html>

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

López-Bonilla, J. M., & López-Bonilla, L. M. (2017). Autoconciencia en el comportamiento del consumidor: validación de una escala abreviada. *Revista Venezolana de Gerencia*, 22(77),

279. <https://doi.org/10.31876/revista.v22i78.22879>

MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power Analysis and determination of sample size for covariance structure modeling of fit involving a particular measure of model. *Psychological Methods*, 13(2), 130–149.

<https://www.statpower.net/Content/312/Handout/MacCallumBrowneSugawara96.pdf>



- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating Mindfulness and Self-Regulatory Processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255–258.  
<https://doi.org/10.1080/10478400701598363>
- Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: A primer. *Communication methods and measures*, 2(4), 260-293.<https://doi.org/10.1080/19312450802458935>
- Misitzi, A. (2020). Increased Interest for Mindfulness Online. *International Journal of Yoga*, 13(3), 247–249. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7735496/>
- Morin, A. (2005). Possible Links Between Self-Awareness and Inner Speech: Theoretical Background, Underlying Mechanism, and Empirical Evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12(4–5), 115–134. <https://psycnet.apa.org/record/2005-06493-007>
- Morin, A. (2009a). Inner Speech and Consciousness. En W. P. Banks (Ed.), *Encyclopedia of consciousness* (pp. 389–402). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012373873-8.00040-2>
- Morin, A. (2009b). Self-awareness deficits following loss of inner speech: Dr. Jill Bolte Taylor’s case study. *Consciousness and Cognition*, 18(2), 524–529.  
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.09.008>
- Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 2: Neuroanatomy and Importance of Inner Speech. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 1004–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00410.x>
- Morin, A. (2024) Free Will Implicates Inner Speech via Self-Regulation. *Open Journal of Philosophy*, 14, 547-555. <https://doi.org/10.4236/ojpp.2024.143035>
- Morin, A., & Hamper, B. (2012). Self-Reflection and the Inner Voice: Activation of the Left Inferior Frontal Gyrus During Perceptual and Conceptual Self-Referential Thinking. *The Open Neuroimaging Journal*, 6,78–89. <https://doi.org/10.2174/1874440001206010078>

- Morin, A., & Racy, F. (2022). Frequency, content, and functions of self-reported inner speech in young adults: A synthesis. *Inner speech, culture & education*. 147-170.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-031-14212-3\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-031-14212-3_9)
- Morin, A., & Uttl, B. (2013). Inner Speech: A Window Into Consciousness. *Neuro Psychotherapist*. <https://doi.org/10.12744/tnpt.14.04.2013.01>
- Morin, A., El-Sayed, E., & Racy, F. (2015). Self-awareness, inner speech, and theory of mind in typical and ASD individuals: A critical review. Theory of mind: development in children, brain mechanisms and social implications. *Nova Science Pub*.
- Muthén, L., & Muthén, B. (2017). *MPlus user guide* (8th ed.). Muthén & Muthén.  
[https://www.statmodel.com/download/usersguide/MplusUserGuideVer\\_8.pdf](https://www.statmodel.com/download/usersguide/MplusUserGuideVer_8.pdf)
- Nalborczyk, L. (2019). Understanding rumination as a form of inner speech: probing the role of motor processes. <https://doi.org/10.31237/osf.io/p6dct>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 02, de marzo). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. Organización Mundial de La Salud. Recuperado el día de 02 de febrero del 2023, de <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Orvell, A., Vickers, B. D., Drake, B., Verduyn, P., Ayduk, O., Moser, J., Jonides, J., & Kross, E. (2021). Does distanced self-talk facilitate emotion regulation across a range of emotionally intense experiences? *Clinical Psychological Science*, 9(1), 68–78.  
<https://doi.org/10.1177/2167702620951539>
- Panchal, N., Kamal, R., Cox, C., & Garfield, R. (2020). The implications of COVID-19 for mental health and substance use. *Kaiser Family Foundation*, 21. [https://pameladwilson.com/wp-content/uploads/4\\_5-2021-The-Implications-of-COVID-19-for-Mental-Health-and-Substance-Use--KFF-1.pdf](https://pameladwilson.com/wp-content/uploads/4_5-2021-The-Implications-of-COVID-19-for-Mental-Health-and-Substance-Use--KFF-1.pdf)

- Parrott, G., & Schulkin, J. (1993). Neuropsychology and the cognitive nature of the emotions. *Cognition & Emotion*, 7(1), 43–59. <https://doi.org/10.1080/02699939308409175>
- Quiroz, D. (2020). *Biodanza y autoconciencia privada y pública en adolescentes y jóvenes* [Tesis de grado, Universidad Católica de Santa María] Repositorio académico UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/3021ff5c-418f-458b-9e44-a21b4759e4ce>
- Racy, F., & Morin, A. (2024). Relationships between Self-Talk, Inner Speech, Mind Wandering, Mindfulness, Self-Concept Clarity, and Self-Regulation in University Students. *Behavioral Sciences*, 14(1), 55. <https://doi.org/10.3390/bs14010055>
- Robins, C. J., Keng, S.-L., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2011). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 117–131. <http://doi:10.1002/jclp.20857>
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–93. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Salas, C., Castro, O., Radovic, D., Gross, J., & Turnbull, O. (2018). The Role of Inner Speech in Emotion Dysregulation and Emotion Regulation Strategy Use. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(2). <https://doi.org/10.14349/rlp.2018.v50.n2.1>
- Sass, D. A., & Smith, P. L. (2006). The effects of parceling unidimensional scales on structural parameter estimates in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 13(4), 566–586. [https://doi.org/10.1207/s15328007sem1304\\_4](https://doi.org/10.1207/s15328007sem1304_4)
- Scharager, J., & Armijo, I. (2001). *Muestreo no probabilístico*. Pontificia Universidad Católica de Chile. <https://www.slideshare.net/slideshow/1222368251-jscharag-sec4pos0/23196311>
- Schumacker, E., & Lomax, G. (2010). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*, (3a ed.) Routledge. [https://www.researchgate.net/publication/362079746\\_A\\_beginner's\\_Guide\\_to\\_Structural\\_Equation\\_Modeling](https://www.researchgate.net/publication/362079746_A_beginner's_Guide_to_Structural_Equation_Modeling)

- Shahidi, M., Brinthaupt, T., & Shojaee, M. (2021). Predicting self-regulation through inner speech reflexivity modes. *Language, Discourse & Society*, 9, 65-77. <https://www.language-and-society.org/predicting-self-regulation-through-inner-speech-reflexivity-modes/>
- Silvia, P. J. (2002). Self-Awareness and the Regulation of Emotional Intensity. *Self and Identity*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1080/152988602317232768>
- Silvia, P. J. (2021). The self-reflection and insight scale: applying item response theory to craft an efficient short form. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01299-7>
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., & Wiltink, J. (2014). How Is Emotional Awareness Related to Emotion Regulation Strategies and Self-Reported Negative Affect in the General Population?, *Public Library of Science*. 9(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091846>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria*, 55(3), 137–144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449–454. <https://doi.org/10.1177/0963721413495869>
- Terán, M. (2021). Impacto emocional en estudiantes universitarios debido al distanciamiento social por covid-19. *Amazônica-Revista de Psicopedagogia*, 13(1), 250–277. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8321>
- Tullett, A., & Inzlicht, M. (2010). The voice of self-control: Blocking the inner voice increases impulsive responding. *Acta Psychologica*, 135(2), 252–256. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2010.07.008b>

- Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Verhaeghen, P., & Mirabito, G. (2021). When you are talking to yourself, is anybody listening? *International Journal of Personality Psychology*. <https://doi.org/10.21827/ijpp.7.37354>
- Weis, R., Ray, S., & Cohen, T. (2021). Mindfulness as a way to cope with COVID-19-related stress and anxiety. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 8–18. <https://doi.org/10.1002/capr.12375>
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. In *Advances in experimental social psychology*. 8, 233-275. Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60252-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60252-X)
- Wielgosz, J., Goldberg, S., Kral, T., Dunne, J., & Davidson, R. (2019). Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
- Yela, A., Del Val Núñez, M. T., & Castaño Sánchez, R. (2020). Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. *Journal of Business Research*, 115, 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.04.022>
- Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences*, 172, 110560. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>
- Yzerbyt, V., Muller, D., Batailler, C., & Judd, C. M. (2018). New recommendations for testing indirect effects in mediational models: The need to report and test component paths. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 929–943. <https://doi.org/10.1037/pspa0000132>
- Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Liu, L., Zhang, J., & Zhou, R. (2019). The Effects of Different Stages of Mindfulness Meditation Training on Emotion Regulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00208>

Zheng, M. X., Masters-Waage, T., Yao, J., Lu, Y., Tan, N., & Narayanan, J. (2020). Stay Mindful and Carry on: Mindfulness Neutralizes COVID-19 Stressors on Work Engagement via Sleep Duration. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610156>

Zhu, J. L., Schülke, R., Vatansever, D., Xi, D., Yan, J., Zhao, H., Xie, X., Feng, J., Chen, M. Y., Sahakian, B., & Wang, S. (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry, 11*(1), 329.

<https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>