

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.

Traducido al español por Homo Minimus (homominimus.com)

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñado para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad, comunidades y pacientes de cáncer.

Estudios de laboratorio correlacionales y cuasi-experimentales han mostrado que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que está relacionada con y es predictiva de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

Experiencias cotidianas

Instrucciones: debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.

1 2 3 4 5 6

Rompo o derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando en algo distinto.

1 2 3 4 5 6

Encuentro difícil en permanecer centrado en lo que está pasando en el presente

1 2 3 4 5 6

Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.

1 2 3 4 5 6

1

2

3

4

5

6

Casi siempre Frecuentemente Con cierta frecuencia No frecuentemente Con poca frecuencia Casi nunca

Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.

1 2 3 4 5 6

Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.

1 2 3 4 5 6

Parece como si estuviera moviéndome en “piloto automático” sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.

1 2 3 4 5 6

Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.

1 2 3 4 5 6

Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí.

1 2 3 4 5 6

Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.

1 2 3 4 5 6

Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.

1 2 3 4 5 6

Conduzco el coche a los sitios en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.

1 2 3 4 5 6

Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.

1 2 3 4 5 6

Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.

1 2 3 4 5 6

Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.

1 2 3 4 5 6