

Cuestionario y escala de Mindfulness para adultos



MAAS
Mindful Attention Awareness Scale



Tabla 1. Escala de mindfulness y darse cuenta en adultos (MASS)

Utilizando la escala del 1-6, por favor indica con una X con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Te rogamos, por favor, que contestes de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

Afirmación	1	2	3	4	5	6
1. Podrías sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.						
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.						
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.						
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.						
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.						
6. Me olvidé del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.						
7. Parece como si "funcionara en piloto automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.						
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atent@ a ellas.						
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.						
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.						
11. Me encuentro a mi mism@ escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.						
12. Conduzco la bici, el coche o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui o llegué allí.						
13. Me encuentro divagando o absorto acerca del futuro o el pasado.						
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.						
15. Pico o me alimento, sin ser consciente de que estoy comiendo.						

Questionario original: Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. *J Personality Social Psychology*. 2003;84:822-48.
 Validado en España por: Soler J, Tejedor R, Feliu A, Pascual Y, Cebolla A, Soriano J, et al. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Act Esp Psiquiatr*. 2012;40:18-25.