

Anexos1

MAAS

A continuación, se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente cuando está atenta y consciente de la experiencia que está viviendo en el presente. Lea cada frase y conteste, rodeando el número adecuado a su caso en condiciones ideales. Tenga en cuenta que esta información será confidencial y únicamente con fines académicos. Cualquier duda con respecto a la prueba preguntarle al investigador. Finalmente, le agradecemos por su participación y colaboración.

	CASI SIEMPRE					CASI NUNCA
	1	2	3	4	5	6
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.	1	2	3	4	5	6
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones, de tensión física o incomodidad, hasta que realmente capta mi atención.	1	2	3	4	5	6
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
Conduzco en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
Me encuentro absorto del futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

MASS (Escala de Conciencia o Atención Plena)

Características:

Se encuentra estructurada como un autoinforme de 15 ítems, los cuales cuentan con una escala de Likert de 6 opciones (6 = casi nunca; 1 = casi nunca). Este instrumento busca medir la capacidad de la persona para estar atenta y consciente de su experiencia presente durante su vida cotidiana. Es decir, para medir el grado en que las personas prestan atención durante varias tareas o, por el contrario, se comportan en "piloto automático" sin prestar suficiente atención a ellos. Es decir que a mayor puntaje la persona presta más atención al momento presente.

Validez:

La validez divergente de la escala se estableció mediante la correlación de las puntuaciones de la MAAS con la escala autoaplicada de depresión CES-D, se obtuvo una correlación de Pearson de -0,558 con una $p < 0,001$

Confiabilidad:

La consistencia interna global de la escala, evaluada mediante el estadístico α de Cronbach, es de 0,897. En el análisis ítem por ítem del valor de α la escala se comporta de forma homogénea y no aparecen ítems irrelevantes que perjudiquen al α global de la MAAS.

Utilizando el coeficiente de fiabilidad por el método de las dos mitades con la corrección de Spearman-Brown se obtiene un valor de 0,865.

Calificación:

La puntuación se obtiene a partir de la media aritmética del total de ítems y puntuaciones elevadas indican mayor estado mindfulness. Es decir, mayor nivel de atención en el momento presente.

Comparación clínico y no clínico:

Se estudió la fiabilidad de la escala MAAS en el tiempo en un subgrupo de 32 sujetos de la muestra no clínica, mediante la comparación de las puntuaciones obtenidas entre dos administraciones consecutivas separadas por dos semanas. Se obtuvo una correlación de Pearson de 0,823 con una $p < 0,001$

Para establecer la capacidad de la escala para detectar cambios en la habilidad de mindfulness, se realizó una comparación de medias para muestras relacionadas. Las puntuaciones obtenidas en la MAAS antes y después de la aplicación del módulo de mindfulness de 10 semanas de duración de la TDC en una submuestra clínica de 30 pacientes diagnosticados de TLP. En la prueba T-Test no se observaron diferencias significativas entre ambas administraciones que presentaron una correlación de Pearson de 0,789 con una $p < 0,001$.

En cuanto al MAAS, los rangos planteados fueron: bajo, puntajes menores a 1,5; medio – bajo de 1,51 – 3; medio – alto de 3,01 – 4,5; y alto, puntajes mayores a 4,51.