



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HDES.
DEPTO. DE CIENCIAS SOCIALES



Validación de la escala “*Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)*, versión española” de Calvete, Sampedro, y Orue (2014), en adolescentes pertenecientes a la ciudad de Chillán.

Memoria para optar al título de Psicólogo

Autor: *Felipe Muñoz Cartes*

Guía de tesis:

Ps. Claudia Vásquez Rivas

Chillán, 9 de enero de 2019.

Agradecimientos

Agradezco a mi guía de tesis Claudia Vásquez, por apoyarme en este camino y permitirme aprender de su experiencia, cariño y bondad, que sin lugar a duda este proceso no habría finalizado sin su compañía.

Agradezco a mi madre Dagna Cartes Jara, por todo el amor y apoyo entregado durante todos estos años, siendo mi mayor apoyo en los diferentes procesos y etapa de mi vida.

A todos mis cercanos que me brindaron amorosamente el regalo de la compañía, la escucha, la acogida y el cariño.

Finalmente agradezco a la energía del amor, que en su infinita sabiduría me ha sabido iluminar en los recovecos del andar de la vida.

A mí, a ti y a Él.

Índice

I.	INTRODUCCIÓN	6
II.	PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
III.	Marco Referencial	13
III.1.	Antecedentes teóricos	13
	<i>Mindfulness</i>	13
	¿Qué es <i>Mindfulness</i> ?	14
	<i>Adolescencia</i>	17
	<i>Propiedades Psicométricas</i>	21
1.	Freiburg <i>Mindfulness</i> Inventory (FMI)	21
2.	The Kentucky Inventory of <i>Mindfulness</i> Skills.....	22
3.	The Cognitive and Affective <i>Mindfulness</i> Scale–Revised (CAMS y CAMS-R)	22
4.	The Southampton <i>Mindfulness</i> Questionnaire (SMQ).....	24
5.	The Five Facet <i>Mindfulness</i> Questionnaire (FFMQ).....	25
6.	Cuestionario <i>Mindfulness</i> de Cinco Facetas (FFMQ-BR1).....	26
7.	The Philadelphia <i>Mindfulness</i> Scale (PHLMS)	26
8.	Escala <i>Mindfulness</i> de Philadelphia, adaptación Brasil (PHLMS-BR1)	27
9.	Langer <i>Mindfulness</i> /Mindlessness Scale (MMS).....	27
10.	Inventario de habilidades de <i>Mindfulness</i> (KIMS)	28
11.	Escala de Toronto de <i>Mindfulness</i> (TMS).....	29
12.	Escala de efectos de la Meditación (EOM)	30
13.	Inventario Integral de Experiencias en <i>Mindfulness</i> (CHIME-b).....	30
14.	Cuestionario de <i>Mindfulness</i> para niños y Adolescentes (CAMN)	31
15.	Escala <i>Mindfulness</i> Estado (SMS).....	32
16.	Escala de Calidad en la Práctica <i>Mindfulness</i> (MP-Q).....	32
17.	Índice Compuesto de <i>Mindfulness</i> (MINDSENS)	33
18.	Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	33
19.	Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)	34
III.2.	Antecedentes Empíricos	34
III.3.	Marco Epistemológico	38
IV.	Diseño Metodológico	40
IV.1.	Metodología, Diseño, Hipótesis.....	40

IV.2. Técnicas de Recolección de Información	41
IV.3. Instrumentos.....	42
IV.4. Población / Muestra	42
IV.6. Criterios de Calidad.....	45
IV.7. Aspectos Éticos	45
V. Presentación de Resultados.....	47
VI. Conclusiones.....	69
VI.1 Adaptación del instrumento.....	69
VI.2 Validación del instrumento.....	69
VI.3 Descripción de nivel de Mindfulness	71
VI.4 Limitaciones y conclusiones generales	71
VII. Referencias	74
VIII. Anexos.....	79
Anexo I	79
Anexo II	80
Anexo III	81

I. INTRODUCCIÓN

Las intervenciones nacidas en torno al *Mindfulness* o también llamadas Intervención Basada en *Mindfulness* (IBM) han tomado gran relevancia a nivel global y en la psicología, al estar enmarcadas en las terapias Cognitivo Conductuales de Tercera Generación (Moreno, 2012).

Mindfulness o Conciencia/Atención Plena como es llamado en su traducción al español, se fundamenta en antiguas prácticas del budismo, que fueron actualizadas y adaptadas al contexto occidental (Hervás, Cebolla y Soler, 2016). El significado más habitual del *Mindfulness* como estado, nace de la conciencia que emerge al prestar atención de forma deliberada, en el momento presente sin juicio (Kabat-Zinn, 2011) y en donde se plantean ciertas actitudes, entre las cuales se destacan la curiosidad, la apertura y la aceptación, siendo estas las más características del *Mindfulness* como estado (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

También el *Mindfulness* es definido no solo como un estado, sino que además como un proceso que implica la autorregulación de la atención, de forma que esta sea mantenida en la experiencia inmediata, acompañada de una actitud de amabilidad y aceptación (Hervás et al., 2016). Dicho proceso estaría sujeto a una capacidad que puede ser entrenada y fomentada, como expresa Hervás et al. (2016) “se puede entender el *mindfulness* como una capacidad, relativamente estable, aunque entrenable, que es lo que se suele denominar *mindfulness* como rasgo” (p.116).

Dado esto, existen variados instrumentos que permiten medir la capacidad de *Mindfulness* en los individuos, uno de ellos es la *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), en su versión en español (Soler et al., 2012) y la *Mindful Attention Awareness Scale- Adolescent* (MAAS-A), en su versión en español (Calvete, Sampedro, y Orue,

2014), estas escalas fueron adaptadas y validadas en contexto Español. Ambas escalas fueron creadas para medir el *Mindfulness* en adultos y adolescentes.

La MAAS-A mantiene las mismas características que su homóloga siendo unifactorial, de fácil comprensión y fácil administración, dada esas características ha sido utilizada en diferentes estudios y validada en variados contextos (Calvete et al., 2014).

Esta investigación planea realizar de un proceso de adaptación y validación de la *Mindful Attention Awareness Scale- Adolescent (MAAS-A)*, versión española (Calvete et al., 2014) en una muestra de adolescentes pertenecientes a un establecimiento educacional de Chillán, desde primero a cuarto Medio. La MAAS-A es un auto informe que mide *Mindfulness* en el factor Atención/Conciencia, configurado en un cuestionario, escala de Likert de 14 ítems.

A pesar de que en el mundo existen variados instrumentos para medir el *Mindfulness*, en Chile existe escasa información y una precaria validación y/o adaptación al contexto nacional de los instrumentos existentes que miden *Mindfulness*. Dado esto, la presente investigación toma una gran importancia, ya que enriquecería la información en el ámbito psicométrico en la medición de *Mindfulness* realizando una validación y adaptación, a través de un procedimiento estadístico, de uno de los instrumentos existentes y así poder contar con un instrumento válido y confiable. Debido a la aplicabilidad de estos cuestionarios, estos pudieran ser utilizados en diferentes ámbitos, como lo son el clínico y educacional, con el fin de poder no solo evaluar la capacidad de *mindfulness*, sino poder implementar intervenciones con el objetivo de fortalecer esta capacidad y mejorar los procesos clínicos y educacionales.

II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

II.1. Planteamiento del Problema.

Mindfulness en la actualidad está teniendo un gran auge, tanto como una práctica aislada como una herramienta Psicológica, puesto que los beneficios registrados a través de la evidencia científica son variados y sólidos (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

Hervás et al. (2016) entienden el concepto de *Mindfulness* como una habilidad psicológica, siendo una tendencia al rasgo estable del estar en Conciencia Plena, permitiendo una mejora del control atencional, una mayor capacidad de regulación emocional y una transformación de la autoconciencia, esta última incluiría un menor procesamiento autorreferencial, una mayor autoconciencia del cuerpo y una mayor ecuanimidad. Estos beneficios llevados a jóvenes y adolescentes son de gran importancia, puesto que según lo afirmado por Langer, Schmidt, Aguilar-Parra, Cid y Magni (2017) “las intervenciones basadas en *mindfulness* aplicadas en jóvenes han mostrado reducción de síntomas depresivos, síntomas de ansiedad y síntomas de estrés, así como aumento de la autoestima” (p.477), favoreciendo así el aumento en las conductas prosociales, tales como regulación emocional, mejoramiento en las habilidades sociales, fortalecimiento en competencias socio-emocionales afrontamiento de situaciones adversas, afecto positivo, optimismo y mejor conducta en el aula (Langer et al., 2017).

La MAAS-A, versión española (Calvete, et al., 2014) es un instrumento creado con el propósito de medir el nivel de *Mindfulness* en la vida cotidiana, en población adolescente. Esta escala fue desarrollada en contexto español, por lo que es necesario revalidar la escala en el contexto local, estableciendo su confiabilidad y validez, para que de esta forma se pueda medir de manera confiable, contextualizada y actualizada a la capacidad de Conciencia Plena (Hervás et al., 2016) de los adolescentes Chillanejos, puesto que el beneficio no solo estaría ligado a mera medición, sino que también ayudaría a establecer o crear estrategias de intervención válidas empíricamente y con

ello brindar soluciones a lo que son las prioridades de salud adolescente a nivel local (Langer et al., 2017).

Para que la aplicación de este instrumento sea válida, es necesario llevar a cabo su adaptación y validación en etapas, las cuales tienen un procedimiento riguroso, proceso basado en la metodología de investigación cuantitativa, en donde se debe cumplir con criterios de confiabilidad y validez requeridos para alcanzar dicho propósito (Hernández et al., 2014).

Este estudio toma una gran relevancia, puesto que en la actualidad se cuenta con una escasez de herramientas de medición de *Mindfulness*, tanto para adultos como para adolescentes en Chile, siendo de gran importancia desarrollar instrumentos que puedan medir eficientemente *Mindfulness* de los individuos de la población, para así propiciar estrategias eficaces que ayuden al mejoramiento de las intervenciones efectuadas a la población local, ya que como se expone anteriormente, la capacidad de Atención Plena se estaría consolidando como un aspecto psicológico de gran relevancia en la calidad de vida y el bienestar general de la población (Hervás et al., 2016), beneficios que como fueron mencionado anteriormente, estarían ligados al mejoramiento del clima escolar fomentando las conductas prosociales en el ámbito educacional (Langer et al., 2017), teniendo efectos positivos en las variables emocionales, psicosociales y fisiológicas de los adolescentes participantes de intervenciones basadas en *Mindfulness* (Langer, Ulloa, Cangas, Rojas y Krause, 2015).

II.2. Justificación.

El test *Mindfulness Attention Awareness Sacale* en su versión para adultos y adolescentes, ha sido validado en diferentes países, idiomas y contextos con el fin de realizar trabajos investigativos en las variadas poblaciones, permitiendo conocer los niveles de *mindfulness* que tienen las personas y explicar y/o establecer relaciones de variables como depresión, impulsividad, agresividad, consumo de alcohol y drogas, ansiedad, dolor crónico, entre otras variables (Hervás, Cebolla y Soler, 2016; Calvete, Sampedro y Orue, 2014; Black, Sussamn, Johnson y Milan, 2012; De Bruin, Zijlstra, Weijer-Bergsma y Bogels, 2011; Brown, West, Loverich, Biegel, 2011; Veyti-López, Guadarrama, Márquez-Mendoza y Fajardo, 2016) con la Atención Plena, obteniendo resultados favorables y concluyentes. A raíz de estos resultados se han podido implementar Intervenciones Basadas en *Mindfulness* (IBM), con el fin de poder aceptar y mejorar la sintomatología de las personas, tanto en ámbito clínico, de salud y educación (Hervás et al., 2016). Algunas de las investigaciones de intervenciones basadas en *Mindfulness* en contexto nacional se llevó a cabo por los autores Lerma-Cabrera, Steinebach, Carvajal, Ulloa, Cid-Parra y Langer (2015) quienes exponen a *Mindfulness* como un factor protector frente al consumo problemático en adolescentes, ayudando a una mejora en la calidad del sueño, el estrés emocional, y reducción en el consumo de sustancias.

La adolescencia es una etapa del desarrollo de profundos cambios, biológicos, psíquicos y sociales, afectando también la espiritualidad del ser humano (Rosabal, Romero, Gaquím y Hernández, 2015). Estos cambios traen consigo un listado de factores de riesgo a los que los adolescentes están expuestos, ya que las estadísticas mundiales apuntan a riesgos elevados en diferentes ámbitos, como por ejemplo el socio-conductual, tanto en países desarrollados como aquellos en vía de desarrollo, estando presentes conductas de riesgos ligadas al tabaquismo, alcoholismo, intentos suicidas y mortalidad por suicidio (Rosabal et al., 2015).

Por lo mencionado en párrafos anteriores se hace relevante poder contar con instrumentos que puedan medir la capacidad de *Mindfulness* en nuestros adolescentes, para poder desarrollar a raíz de estas mediciones herramientas terapéuticas nuevas, actualizadas y atingentes a formas de mejoramiento de la salud integral para los y las adolescentes.

Al mismo tiempo esta investigación pretende contribuir con conocimiento válido para la población local, puesto que ayudaría a levantar evidencia para futuros estudios, trabajando con datos proporcionados y contextualizados a nivel local.

Finalmente, esta investigación beneficia al ámbito de la psicología Clínica y a nivel global, y aquellos investigadores e investigadoras que tengan el interés en estos tópicos, siendo relevante y conveniente para la población local (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

II.3. Preguntas de Investigación.

- ¿Será válida la adaptación *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española?
- ¿Será confiable la adaptación *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española?
- ¿Cuál es el nivel de *Mindfulness* que tienen los adolescentes de la ciudad de Chillán?

II.4. Objetivos General y Específicos.

Objetivo General:

- Determinar Confiabilidad y Validez del instrumento Escala *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española, en adolescentes de la Ciudad de Chillán, región de Ñuble.

Objetivos Específicos:

-Adaptar la escala *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española, al contexto local.

- Evaluar confiabilidad y Validez de la escala de *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española, en adolescentes de la Ciudad de Chillán de la región de Ñuble.

- Describir el nivel de *Mindfulness* que tienen los adolescentes de la ciudad de Chillán.

III. Marco Referencial

III.1. Antecedentes teóricos

III.1.1 *Mindfulness*

El concepto de *Mindfulness* al traducirlo al español puede ser concebido como Atención plena o Conciencia plena, siendo utilizada para diferentes terapias de orden Cognitivo Conductual de Tercera Generación (TTG) (Moreno, 2012). Algunas de las terapias TTG basadas en *Mindfulness* son: Terapia de Reducción del Estrés basada en la Atención Plena (REBAP), la Terapia Cognitiva con base en el estar Atento (*Mindfulness*) y la Terapia basada en el estar atento (*Mindfulness*) para el trastorno de ansiedad generalizada (Moreno, 2012).

Las TTG son particularmente sensible al contexto y las funciones de los fenómenos psicológicos y no solo a la forma, en donde se busca enfatizar en estrategias de cambios, basadas en la experiencia y en el contexto (Moreno, 2012). Moreno (2012) afirma “Estos tratamientos buscan la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de atender a la eliminación de los problemas claramente definidos, resaltando cuestiones que son relevantes tanto para el clínico como la persona” (p.3). Las TTG son una reformulación y una síntesis de las generaciones previas, conduciéndolas hacia cuestiones, asuntos y dominios, principalmente dirigidos por otras tradiciones, con el fin de mejorar tanto la comprensión como los resultados (Moreno, 2012). Una de las grandes diferencias y aportes que entregan las TTG es que el principio terapéutico, el cual busca abandonar la lucha contra los síntomas, que caracteriza a la psiquiatría biológica y en gran medida a las Terapias cognitivos-conductuales (TCC), conectando con procesos relacionados con la aceptación psicológica y/o emocional, tanto del paciente, cliente, usuario y/o persona como con los del propio terapeuta,

además integrando cuestiones relacionadas con la espiritualidad y la trascendencia (Moreno, 2012).

Podemos situar los orígenes del *Mindfulness* 2.500 años atrás concebida en el budismo por Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el precursor de esta tradición religiosa y filosófica que se extendió por el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de *Mindfulness* (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012), que se caracteriza por ser sencilla, breve, fácil de aprender y aplicar, por poder ser utilizada de manera individual o grupal y haber demostrado su eficacia en múltiples enfermedades (Moreno, 2012).

III.1.2 ¿Qué es *Mindfulness*?

Poder determinar una respuesta a esta interrogante implica abordar mucho más allá de la comprensión de la racionalidad humana, puesto que requiere abarcar también otras áreas menos exploradas del ser humano como la conciencia corporal y emocional, con el fin de poder tener una comprensión profunda e integrada de lo que es *Mindfulness*. La invitación amorosa que extiende es presenciar, estar y vivir, con el fin, por qué no, de mejorar individualmente y mejorar desde allí la sociedad en la que se está inmerso, ya que como afirma Kabat-Zinn “la vida solo es real cuando estamos despiertos; solo entonces tenemos la posibilidad de liberarnos de nuestras ilusiones, de nuestras enfermedades y de nuestro sufrimiento individual y colectivo” (Kabat-Zinn, 2011, p.22) manteniendo un contacto con el ser y acontecer, porque el individuo al desconectarse de sí mismo o de las dimensiones de su humanidad, que son esenciales para poder transformar el sufrimiento, la locura y la confusión del cuerpo y de la mente en bienestar, felicidad y sabiduría (Kabat-Zinn, 2011), se ve imposibilitado de ejercer estas facultades de forma activa. Además, es importante señalar la actitud ante la vida y/o los acontecimientos que ocurren en ella, en donde *Mindfulness* extiende la invitación a tomar conciencia de los estados propios, puesto que tiene un efecto profundo en el individuo como también en el mundo con el que interactúa y en cómo se desarrollan los acontecimientos de la vida (Kabat-Zinn, 2011). Finalmente, *Mindfulness* invita a recorrer un

camino desde una perspectiva amorosa, en donde cada instante cuenta, donde no importa tanto la meta, sino el camino en sí mismo, el camino guiado y recorrido desde una actitud positiva, abierta, honesta y contactada con el momento presente.

Vinculado a lo anterior, se puede señalar que *Mindfulness* se relaciona con la capacidad de estar en plena conciencia, prestando atención a todo lo que surge en el momento presente, incluyendo al cuerpo/mente y el entorno (Carrillo, 2014), con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con sinceridad, bondad y autocompasión (Parra-Delgado, 2011). Ya que tanto el entorno como el interior individual es parte de la misma moneda, mostrando la dicotomía y la dualidad de la percepción del mundo imperante, donde cada instante las personas mantienen una cercanía casi indivisible entre el interior y el exterior, y cómo se asuma esta relación no solo configura la vida del individuo, sino que además determina el mundo en el que vive y en el que se desarrolla su experiencia (Kabat-Zinn, 2011). Esto quiere decir que, *Mindfulness* incita a desarrollar la capacidad de estar conscientes de todos los procesos que surgen en cada instante de la existencia, estos sean internos o externos. Esta forma de mirar y tomar conciencia del presente implica además tener la capacidad de no juzgar la experiencia de toma de conciencia (Acosta, 2014), dando un salto de fe en la acción de observar sin juzgar ni criticar la experiencia, solo constando.

Al desglosar la definición planteada se dan a conocer tres conceptos relevantes: la atención, el presente y el no juzgar. Destacamos este último aspecto, pues da cuenta de una actitud de la persona que realiza *Mindfulness*, y que implica estar atento, en el presente y con la actitud hacia aquello que emerge de ser observado sin juicio ni crítica. En esta misma línea, Acosta define la atención como “la elección por parte de la mente de forma clara y vívida, de uno o más objetos a los que tiene opción” (Acosta, 2014, p.20). El presente los define como “el ahora, nuestro propio hogar interno en el cual vivimos. Es lo único real. El pasado y el futuro solo existen como verbos, no como algo real en este momento. Ambos solo existen ahora ya sea cómo recuerdos o como expectativas” (Acosta, 2014, p.20), si bien es cierto este concepto no es fácil, menos en una época en la cual las cosas pasan y suceden a una rapidez aterradora, y es por esto

que la necesidad de contactarnos con esta dimensión del tiempo-espacio es imperioso, puesto que como afirma Kabat-Zinn, (2007) “Estamos acostumbrados a quedarnos absortos por el futuro y el pasado, que habitualmente carecemos de toda conciencia del instante presente y tenemos un escaso control... sobre los altibajos que afectan nuestra vida y nuestra mente” (p.54). Y el no juzgar es definido de manera que es “la ausencia de interpretaciones y valoraciones como bueno o malo, feo o bonito, conveniente o inconveniente...” (Acosta, 2014, p.20). Es así como la persona que se relaciona con el momento presente desde el *Mindfulness* podrá ejemplificar este proceso con la acción de ver una película, en que se presta atención al acontecer en presente y no se realiza ningún juicio y/o crítica ante ella, simplemente se observa cómo los hechos o acontecimientos pasan por su mente.

En los párrafos anteriores se ha hecho una revisión de *Mindfulness* en sus planteamientos filosóficos y en dónde se sitúa este en la Psicología, mas, en la actualidad *Mindfulness* ha ampliado sus dimensiones adentrándose en diferentes áreas una de las cuales es la educación. Diferentes estudios han mostrado una mejora en los estudiantes que han estado bajo el alero de las intervenciones basadas en *Mindfulness* en variables de orden Emocional, Psicosociales y Fisiológicas (Langer, Ulloa, Cangas, Rojas y Krause, 2015). Uno de los estudios realizados por Raes, Griffith, van der Gucht y Williams (como fue citado en Langer et al., 2015) demostró que el programa de *Mindfulness*, en estudiantes de 13 a 20 años, contribuyó a bajar los niveles de síntomas de depresión al finalizar el programa y manteniéndose hasta seis meses después, lo que indica que el efecto fue estadística y clínicamente significativo, demostrando una combinación de efectos correctivos y preventivos. Además, el autoconcepto ha sido una de las variables más estudiadas en torno a la dimensión Psicosocial, donde estudios como el de Franco, Mañas et al. y Franco, Soriano y Justo (como fue citado en Langer et al., 2015) encontraron que el efecto más significativo de la intervención ocurrió en el autoconcepto emocional y académico de los estudiantes españoles y sudamericanos residentes en España. Finalmente, en torno a la variable fisiológica estudios realizados en Estados Unidos a cargo de los autores Barnes, Davis, Murzynowski y Treiber (como fue citado en

Lenger et al., 2015) demostraron el efecto positivo de *Mindfulness* en las funciones cardiovasculares, presión sanguínea y el ritmo cardíaco.

Otro concepto que toma gran relevancia en la presente investigación es la Adolescencia, por lo que a continuación se dará una revisión teórica de dicho concepto con el fin de poder abarcar diferentes aristas conceptuales y enriqueces el trabajo investigativo.

III.1.3 Adolescencia

La adolescencia es una etapa que todo ser humano, en algún momento de su desarrollo, experimenta. Esta etapa vital, según variados autores está llena de cambios significativos, tanto a nivel biológico, social y psicológico. Debido a estos cambios tan relevantes, esta etapa del desarrollo ha sido un objeto de estudio de gran relevancia para poder entender y/o comprender al ser humano en su ínfima complejidad (OMS, 2014).

Por la relevancia que tiene esta etapa en ser humano, las diferentes organizaciones y/o autores, han otorgado variadas definiciones de lo que es la adolescencia, desde que edad parte y a qué edad termina, y cuáles son las características a nivel biológico, social y psicológico que posee. Mencionado lo anterior se hará una pequeña revisión de las diferentes conceptualizaciones que existen sobre la adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adolescencia como un periodo del crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años (OMS, 2014). Además, esta organización señala la importancia de esta etapa de transición, como una de la más importante en la vida del ser humano, con características de aceleración en el crecimiento del ser humano y cambios que trae consigo, notándose con mayor intensidad en la biología de los individuos (OMS, 2014).

Esta etapa es señalada como un periodo de preparación para la edad adulta, donde las experiencias del desarrollo son de suma importancia, ya que van guiar al adolescente hacia la independencia social y/o económica, el desarrollo de la identidad, capacidad de razonamiento abstracto, la adquisición de capacidades personales para establecer relaciones de adulto y asumir funciones y responsabilidades propias de la adultez (OMS, 2014).

Por otra parte, desde la teoría Psicosocial Erikson se comprende la adolescencia como la etapa del desarrollo en torno a las edades que van desde los 12 años hasta los 20 años de edad, señala que está marcada por el crecimiento rápido del cuerpo y la madurez psicosexual, despertando un interés por la sexualidad y formación de la identidad sexual (Bordignon, 2005). Para este autor la integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene como función formar la identidad personal en los siguientes aspectos:

A.- Identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida.

B.- Identificación ideológica por la asunción de un conjunto de valores, que son expresados en un sistema ideológico o un sistema político.

C.- La identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social.

D.- La identidad profesional por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y crecer profesionalmente

E.- La identidad cultural y religiosa en la que se consolida su experiencia cultural y religiosa en la que se consolida su experiencia cultural y religiosa, además de fortalecer el sentido espiritual de la vida.

(Bordignon, 2005. p.56)

La fuerza conflictiva que juega un papel disonante en esta etapa es la confusión de identidad y roles, la incertidumbre e inseguridad en la formación de la identidad (Bordignon, 2005).

Las relaciones sociales significativas que establece el adolescente son a través del grupo de iguales, en donde el adolescente busca la sintonía e identificación afectiva, cognitiva y comportamental con sujetos con los cuales es posible establecer relaciones auto definitorias y superar las confusiones de roles, además establecer relaciones de confianza, estables y de fidelidad; fortalecer las formas ideológicas y finalmente afrontar la realidad de la industrialización y globalización (Bordignon, 2005).

Al poder superar las tareas que trae esta etapa del desarrollo, se lograría obtener dos fuerzas específicas la fidelidad y la fe. La primera es la consolidación y asunción de los contenidos y procesos de su identidad, una vez establecida como proyecto de vida (Bordignon, 2005). Por su parte la fé como fundamento teórico de la cosmovisión personal.

Como fue mencionado en párrafos anteriores la identidad juega un papel primordial como meta a elaborar o establecer en esta etapa del desarrollo, siendo la adolescencia un peldaño de base para las etapas del mundo adulto, en donde el saber *quién soy* es y será la gran tarea de esta fase. Las pautas elementales de la identidad surgen a través de la afirmación y repudio selectivo de las afirmaciones infantiles de la persona, y la manera en que los procesos sociales identifican a los adolescentes (Erickson, 1985). La oposición a la identidad es la confusión de identidad, esta experiencia es normativa y necesaria, mas puede contribuir a una perturbación básica que empeora la regresión patológica (Erickson, 1985). Es por esto que el *Mindfulness* podría tener un papel fundamental en la elaboración de esta etapa del desarrollo, siendo un factor protector para los adolescentes en la fomentación de la autoconciencia y la regulación de conductas de riesgos (Langer et al. 2017)

La identidad la podemos explicar cómo un acuerdo gradual entre las diferentes autoimágenes que cada individuo posee y que fueron experimentadas durante la niñez (Erickson, 1985). Estas autoimágenes son cuestionadas por el adolescente, en donde se

realiza una recapitulación de estas, que dependiendo de cada sujeto puede ser más o menos dramática.

Unos de los hitos que marcan el término de la niñez y el comienzo de la adolescencia, es la pubertad. Esta etapa está determinada por cambios biológicos, que en sus inicios son determinados por las hormonas adrenarquia que comienza a actuar alrededor de los siete u ocho años de edad, que es la responsable de la maduración de las glándulas suprarrenales y la hormona gonadarquia que actúa alrededor de 4 años después y es responsable de la maduración de los órganos sexuales (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009) y características sexuales primarias y secundarias. En esta etapa las características físicas o biológicas femeninas están basadas en (Papalia et al., 2009)

1. Crecimiento mamario
2. Crecimiento del vello púbico
3. Crecimiento rápido del cuerpo
4. Menarquia
5. Aparición del vello axilar
6. Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas.

Y las características físicas o biológicas masculinas están basadas en:

1. Crecimiento testicular
2. Crecimiento del vello púbico
3. Crecimiento rápido del cuerpo
4. Crecimiento del pene, glándula prostática y vesículas seminales
5. Cambio de la voz
6. Aparición del vello facial y axilar
7. Aumento de las glándulas sebáceas y sudoríparas.

(Papalia et al., 2009)

III.1.4 Propiedades Psicométricas

En torno a la medición de la capacidad de *Mindfulness* y sus distintas dimensiones, se han generado variados cuestionarios psicométricos para evaluar la capacidad de conciencia plena de los sujetos en las diferentes etapas del desarrollo. Dicho esto, es importante rescatar algunas psicometrías que evalúan el *Mindfulness*, las cuales en su generalidad son instrumentos autoevaluativos cortos y poco invasivos para quienes son evaluados en conciencia plena, sin embargo, existen diferencias entre un cuestionario y otro, estos contrastes radican en la definición de conciencia plena, la población a la cual está dirigida o la metodología para su construcción (Cebolla et al., 2014).

Dicho lo anterior se dará revisión a algunos cuestionarios utilizados y que han sido traducido y validados en diferentes lenguas:

1. *Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)*

El FMI fue uno de los primeros instrumentos de autoevaluación de *Mindfulness*, en el cual se entiende que las habilidades de atención plena solo pueden ser alcanzadas a través de prácticas meditativas (Cebolla et al., 2014). Este instrumento fue creado originalmente como un cuestionario de 30 ítems, confeccionado a raíz de la revisión de literatura con el análisis de jueces para aplicarlo y así obtener el inventario final de 30 ítems (Rodríguez, 2017). Posteriormente, este fue reducido y simplificado a solo 14 ítems, siendo este último formato el más utilizado (Hirayama, Milani, Matheus, de Barros y Costa, 2014).

El FMI tiene como finalidad identificar, por medio de la autopercepción del individuo, la frecuencia con que este vivencia comportamientos relacionados con *Mindfulness*, en las dimensiones de: Presencia atenta, Aceptación sin juicio, Apertura a las experiencias y Sabiduría (Rodríguez, 2017). En este cuestionario cada individuo registra la respuesta de cada ítem, en donde le asigna a su respuesta, en una escala tipo

Likert de cuatro niveles de frecuencia (Rara vez, De vez en cuando, Con alguna frecuencia o Casi siempre), donde la puntuación total puede variar de 14 a 56 puntos (Hirayama et al., 2014).

Los resultados obtenidos a partir de la sumatoria de los puntos de los ítems, invirtiéndose a penas la puntuación del ítem número 13. Cuanto mayor es la puntuación obtenida, mayor es la percepción de Mindfulness del individuo (Hirayama et al., 2014).

El FMI ha demostrado tener adecuados niveles de consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.74 a 0.93, además contiene buenos niveles de confiabilidad con un coeficiente de correlación intraclase de 0.80 (Hirayama et al., 2014).

Es necesario mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

2. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills

Este instrumento fue desarrollado por Baer et al. el año 2004, con la intención de construir una medida multifacética de la atención, para tocar diferentes aspectos de *Mindfulness* los cuales son observar, describir, actuar con conciencia y aceptar sin juicio (Hansen, Lundh, Homman, y Wangby-Lundh, 2009).

Este instrumento evaluativo de *Mindfulness* consta de 39 ítems con una escala de Likert de 5 puntos, *Nunca*, *Muy rara mente cierto*, *Siempre o casi siempre cierto* (Hansen et al., 2009). El rango de consistencia interna es de 0.76 a 0.91 en un alfa de Cronbach (Hansen et al., 2009). Este instrumento mide la tendencia de ser consiente en la vida diaria y no requiere experiencia previa en *Mindfulness*, siendo una herramienta útil en la evaluación de las habilidades de conciencia plena (Hansen et al., 2009).

Cabe mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

3. The Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised (CAMS y CAMS-R)

Esta escala de auto reporte fue la primera en crearse para el estudio de *Mindfulness*. La CAMS está constituido en base a 18 ítems diseñado para capturar una amplia conceptualización de *Mindfulness* (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, y Laurenceau, 2007) posteriormente tras las diferentes etapas de validación este

instrumento fue reducido a 12 ítems, el cual recibió el nombre de CAMS-R (Rodríguez, 2017). Este cuestionario de auto reporte está escrito en un lenguaje sencillo que permite la aplicación a diferentes poblaciones, por otro lado, esta escala tiene la particularidad de captar una conceptualización multifacética del *Mindfulness* (Feldman et al., 2007). Este cuestionario está basado en la escala de Likert, con las afirmaciones Raramente, A veces, A menudo y Casi siempre (Feldman et al., 2007).

Los factores a medir en este cuestionario son la atención, foco atencional en el presente, toma de conciencia y aceptación sin juicio (Rodríguez, 2017), este último factor con respecto a pensamientos y sentimientos de la vida en general.

La consistencia interna de la CAMS, en un alfa de Cronbach, es de 0,74 a 0,80, con una correlación negativa con respecto a los constructos evitación de la experiencia supresión de pensamientos, acción cognitiva de rumiar, preocupación, depresión y ansiedad (Rodríguez, 2017). Sin embargo, mantiene una correlación positiva con claridad de sentimientos, restructuración del estado de ánimo, flexibilidad cognitiva y bienestar (Rodríguez, 2017).

Algunas de las afirmaciones, como ejemplo, que contiene esta escala son: “Trato de ver mis pensamientos sin juzgarlos”, “Soy capaz de aceptar los pensamientos y sentimientos que tengo” (Rodríguez, 2017, p.57).

La gran diferencia que tiene la CAMS-R es que mide el deseo o la habilidad de estar con atención plena y esta se relaciona directamente con el distrés psicológico (Rodríguez, 2017).

Finalmente, es necesario mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

4. **The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)**

Este cuestionario fue creado el año 2005 por Chadwick et al. Inicialmente se le llamó Cuestionario *Mindfulness*, para luego ser revisado en el año 2008 y ser consignado como SMQ (Rodríguez, 2017).

Esta escala es un cuestionario conformado por 16 ítems que evalúan el grado con el cual los individuos responden a las imágenes y pensamientos del distrés, usando cuatro aspectos del *Mindfulness*: la observación, no aversión, no juicio y soltar (Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers y Dagnan, 2008). Posee una estructura unidimensional, que incluye ítems orientados a la toma de conciencia del presente inmediato, donde incorpora además ítems dirigidos a una actitud de aceptación con respecto a la experiencia (Rodríguez, 2017). Todos los ítems de la SMQ comienzan con la afirmación *A menudo cuando tengo pensamientos e imágenes estresantes* y continúan con un constructo de atención plena de respuesta relacionada; un ejemplo *Soy capaz de aceptar la experiencia* (Rodríguez, 2017).

La SMQ es una escala de tipo Likert en donde se puntúa las respuestas de 1 a 7, desde *Totalmente de acuerdo* a *Totalmente en desacuerdo*. Además, mide las cuatro dimensiones de forma bipolar:

- 1.- Observar con atención plena o estar perdido en reacciones ante cogniciones.
- 2.- permitir que la atención se centre en cogniciones de aversión o evitación de la experiencia.
- 3.- Aceptación de los pensamientos, imágenes generales o sobre uno mismo o enjuiciamiento.
- 4.- Dejar pasar y no reaccionar con respecto a las cogniciones disruptivas o acción cognitiva de rumiar o preocuparse.

(Rodríguez, 2017, p.55)

Posee una consistencia interna de 0,89 y una correlación significativa con la MAAS $r=0,57$ (Chadwick et al., 2008).

Por último, es imperativo indicar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

5. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

El FFMQ es una creación contextualizada en el año 2006 por Baer et al., la cual se basaron en un análisis factorial exploratorio de todas las escalas que median *Mindfulness* hasta ese momento, recogiendo en total 112 ítem de los cuestionarios de evaluación, los cuales fueron: FMI, MAAS, KIMS, MQ y CAMS (Rodríguez, 2017).

Este instrumento al igual que muchos está diseñado como un autoinforme, cuyo origen está descrito en la lengua inglesa. Consta de 32 ítems que miden la atención plena o *Mindfulness* a través de cinco facetas llamadas *Observación*, *Descripción*, *Actuar con Conciencia*, *Ausencia de Juicio* y *Ausencia de Reactividad* (Schmidt y Vinet, 2015), en concordancia con los planteamientos filosóficos y teóricos de los principios del *Mindfulness*.

En este cuestionario los sujetos deben responder a cada ítem en la escala de Likert con un rango de 1 (Nunca o muy raramente verdad) a 5 (muy a menudo o siempre verdad); la puntuación menor en este cuestionario es de 39 puntos y con una máxima de 195 (Schmidt y Vinet, 2015). Este instrumento mantiene un nivel de confiabilidad bueno, con un alfa de Cronbach de 0.75 a 0.92 (Baer et al., 2008).

Entre los ítems se encuentran afirmaciones, como ejemplo, de tipo: *Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse*, obedeciendo a la faceta Observar; *Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos*, haciendo referencia a la faceta Describir; *Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad*, referenciando la faceta Actuar con conciencia; *Me crítico por tener emociones irracionales o inapropiadas*, representado a la faceta No-enjuiciamiento;

Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas, obedeciendo a la faceta No-reactividad (Rodríguez, 2017).

Finalmente, cabe mencionar la existencia de trabajos investigativos contextualizados en Chile a cargo de los autores Schmidt y Vinet (2015), los cuales realizaron un proceso de validación de la FFMQ en estudiantes universitarios chilenos. Este estudio tuvo por objetivo la determinación de las propiedades psicométricas de la *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*, con una muestra de 399 estudiantes en la ciudad de Temuco. Los investigadores llegaron a la conclusión que la FFMQ posee adecuados niveles de confiabilidad para cada una de las cinco facetas (Schmidt y Vinet, 2015).

6. Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ-BR1)

Este instrumento es una adaptación de la FFMQ, fue adecuado por Barros et al. en el año 2014 y que tuvo la realización en Brasil, el análisis de atención plena de este instrumento es a partir de siete factores, dos más que la FFMQ original, y dos de ellos se subdividen, los cuales son: *describir*, separado en su aspecto positivo y negativo, y Actuar con conciencia, se diferenció en comportamientos de piloto automático y actuar distraídamente (Rodríguez, 2017).

La consistencia interna de esta adaptación fue de 0,81 y para los factores de actuar con conciencia piloto automático de 0,79; observar (0,76), describir positivo (0,76), describir negativo (0,75), no reaccionar (0,68) y actuar distraídamente (0,63) (Rodríguez, 2017).

Por último, es menester indicar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

7. The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

La PHLMS es un cuestionario de con 20 ítems, creado por Cardaciotto et al. en el año 2008 y que evalúa dos constructos de la atención plena los cuales son, *la conciencia del momento presente y aceptación* (Cebolla et al., 2014), donde se consulta por la

frecuencia con la que se ha habituado o experimentado durante las últimas semanas distintos aspectos relacionados con los constructos anteriormente señalados. Esta escala tiene un formato de respuesta de Likert con puntuación 5 y con un rango que va desde 1, *Nunca*, a 5, *Muy a menudo* (Cebolla et al., 2014).

La toma de conciencia de la PHLMS mide la capacidad de notar los pensamientos, percepciones, sensaciones corporales y emocionales (Rodríguez, 2017), algunos ejemplos de las afirmaciones son: “Cuando hablo con otra persona soy consciente de sus expresiones faciales y corporales” (Rodríguez, 2017, p. 58). En la subescala de aceptación mide la evitación de la experiencia con afirmaciones, como ejemplo, “Hay cosas que intento no pensar” (Rodríguez, 2017, p.58).

La PHLMS posee una consistencia interna de 0,85 para la escala de toma de conciencia y 0,87 para escala de aceptación, con una alfa de Cronbach (Rodríguez, 2017).

Finalmente, es necesario mencionar la no existencia de investigaciones, con relación a la validación del cuestionario en Chile.

8. Escala Mindfulness de Philadelphia, adaptación Brasil (PHLMS-BR1)

Este estudio fue una adaptación y validación de la PHLMS realizado en Brasil por los autores Silveira, el cual una vez ejecutada la traducción del instrumento se procedió a la aplicación de forma online con administración a adulto, con una consistencia interna de 0,85 para el primer factor y 0,81 para el segundo (Rodríguez, 2017).

Finalmente, es necesario mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

9. Langer Mindfulness/Mindlessness Scale (MMS)

Esta escala fue creada por los autores Bodner y Langer el año 2001 (como fue citado en Rodríguez, 2017) y considera a Mindfulness como un constructo que está formado por factores diferentes, los cuales son: Flexibilidad, Creación de novedad, Compromiso, Búsqueda de novedad y en el cual toma con gran relevancia el componente social

(Rodríguez, 2017). Esta escala no incorpora una referencia conceptual con la psicología Budista, basándose en la visión de la psicología cognitiva.

Este cuestionario posee 21 ítems con una escala de tipo Likert que mide la tendencia a prestar atención plena, conceptualizando a *Mindfulness* como un proceso cognitivo de tratamiento de la información y creatividad, incorporando cuatro dimensiones del *Mindfulness*: *Búsqueda de lo novedoso*, *Compromiso*, *Creación novedosa* y *Flexibilidad*. Puntuando desde uno “*Muy en desacuerdo*” a siete “*Totalmente de acuerdo*” (Rodríguez, 2017). Además tiene una consistencia interna de 0,81 (alfa de Crobach) y para cada uno de sus factores es de: Flexibilidad (0,47), Creación de novedad (0,63), Compromiso (0,52) y Búsqueda de novedad (0,65) (Rodríguez, 2017).

Por último, es necesario mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

10. Inventario de habilidades de Mindfulness (KIMS)

La KIMS fue creada por los autores Baer, Smith y Allen el año 2004 y está compuesta por 39 ítems que determinan la capacidad de estar consciente habitualmente y la capacidad de atención plena. Este cuestionario utiliza una escala de Likert de cinco puntos, donde 1 apunta a *Nunca o Rara vez*, y 5 a *Casi siempre*, estas afirmaciones miden los factores de: Observar, Describir, Actuar con conciencia y Aceptar sin juzgar (Rodríguez, 2017).

La consistencia interna de este instrumento varía entre 0,76 y 0,91 (alfa de Cronbach), en donde para las cuatro subescalas se obtuvieron las esperadas correlaciones positivas y negativas con otros constructos. Además, se obtuvieron correlaciones reveladoras con otras variables, como algunos rasgos de personalidad, ansiedad y grado de satisfacción con la vida (Rodríguez, 2017).

La obtención de una puntuación alta en este instrumento se puede asociar a con una baja puntuación de neuroticismo, además de síntomas psicológicos y un alto nivel en inteligencia emocional (Rodríguez, 2017).

Cabe señalar que la KIMS causa controversia por la faceta *describir*, puesto que la habilidad de describir verbalmente una experiencia no constituye una faceta central en el *Mindfulness* (Rodríguez, 2017).

Finalmente, es necesario mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

11. Escala de Toronto de Mindfulness (TMS)

Creada por Lau et al. en el año 2006, esta escala fue la primera en medir el aspecto del estado de *Mindfulness*, centrándose en la orientación hacia la toma de conciencia más que en la autorregulación de la atención, además la TMS contempla las facetas de curiosidad y descentralización (Rodríguez, 2017).

La TMS está compuesta por 13 ítems y estos están puntuados en una de tipo Likert de 0 (*en lo absoluto*) a 4 (*bastante*), con una consistencia interna, de una alfa de Cronbach, entre 0,84 y 0,88 y además se confirmaron sus subescalas de descentralización y curiosidad (Rodríguez, 2017).

En base a lo anterior, un ejemplo de los ítems para evaluar curiosidad es: “Tenía curiosidad sobre lo que podía aprender sobre mí, mediante percatarme de mi reacción a ciertos pensamientos, sentimientos o sensaciones” (Rodríguez, 2017, p. 56). Y para evaluar descentralización “Estuve receptivo al observar pensamientos o emociones desagradables sin interferir con ellos” (Rodríguez, 2017, p.56).

En torno a la evidencia de los estudios se detectó que las puntuaciones altas en la escala TMS se correlacionan positivamente con una mayor experiencia en el meditar (Rodríguez, 2017).

En última instancia, es necesario mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

12. Escala de efectos de la Meditación (EOM)

La EOM por los autores Reavley y Pallant en el año 2009, este cuestionario toma y entiende el *Mindfulness* desde una concepción amplia e incluye algunos ítems que miden los efectos de la meditación en diferentes dimensiones de la persona, como por ejemplo, física, cognitiva, emocional y espiritual, además en diferentes contextos, durante la meditación y en la vida cotidiana (Rodríguez, 2017).

Las dimensiones de atención plena que incluye esta escala son la corporalidad y la espiritualidad, donde se mide en los ítems aspectos como *insight*, sabiduría y la compasión (Rodríguez, 2017).

La EOM está compuesta por 29 ítems, con cinco subescalas las cuales son: Efectos emocionales, Cognitivos, Experiencia mística, Efectos de relajación y Molestia física (Rodríguez, 2017). También han existido variaciones de esta escala como por ejemplo la EOM-EL que está constituida por 15 ítems con siete subescalas que miden los efectos en las dimensiones: Físicos, Emocionales, Conciencia expandida, Relaciones sociales, Habilidad cognitiva, Aceptación no enjuiciadora y hábitos (Rodríguez, 2017).

La EOM tiene una consistencia interna, en un alfa de Cronbach, de un 0,68, este valor está por debajo del valor considerado como recomendado. Sin embargo EOM-EL mantiene una consistencia interna de 0,87 y 0,90, una alfa de Cronbach (Rodríguez, 2017).

Finalmente, es necesario mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

13. Inventario Integral de Experiencias en Mindfulness (CHIME-b)

Esta escala fue creada por los autores Bergomi, Tschacher y Kupper en el año 2012, se desarrolló en sus inicios con un diseño exploratorio, en la revisión de las escalas existentes. Una vez realizada esta revisión se identificaron nueve facetas en la revisión de los cuestionarios existentes como: Observar, actuar con conciencia, no

enjuiciamiento, autoaceptación, no evitación, no reactividad, no identificación, conocimiento (*insight*) y descripción (Rodríguez, 2017).

Una vez ejecutados los pasos anteriores se crea un cuestionario de 32 ítems en que se cubre cuatro facetas: *toma de conciencia del presente, aceptación/no reactividad y orientación al insight, no evitación y apertura* y finalmente *descripción de la experiencia* (Rodríguez, 2017).

La CHIME-b es una escala de tipo Likert con puntuación de 1 a 6, en donde 1 significa *Corresponde completamente* y 6 *no corresponde en absoluto*. Mantiene una consistencia interna, en un alfa de Cronbach, 0,95 (Rodríguez, 2017).

Por último, es imperativo indicar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

14. Cuestionario de Mindfulness para niños y Adolescentes (CAMN)

La CAMN es actualmente la única escala que se utiliza para evaluar poblaciones infanto-juveniles americanas, a partir de los 9 años de edad. Este cuestionario toma las subescalas de la KIMS, pero solo tres factores, siendo estos el Observar, Aceptar sin juzgar y Actuar con conciencia (Rodríguez, 2017).

Este instrumento está constituido por 10 ítems, evaluados en una escala de tipo Likert de 50 puntos, donde mide la frecuencia de la conciencia sobre el tiempo presente, siendo 0 *Nunca es verdad* y 4 *Siempre es verdad* (Rodríguez, 2017). Algunas de las afirmaciones, como ejemplo, son: Presto atención a mis pensamientos; Me molesta tener ciertos tipos de pensamientos (Rodríguez, 2017).

Además, cabe señalar que la CAMN mantiene una correlación positiva con la calidad de vida y competencias académicas, y negativa con quejas somáticas y supresión de pensamiento (Rodríguez, 2017).

Finalmente, cabe mencionar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

15. Escala *Mindfulness* Estado (SMS)

Este instrumento tiene la particularidad de reúne la base conceptual de la visión psicológica del *Mindfulness* y la tradición budista, por lo que tiene un marco teórico bien definido para la construcción de la escala. Los componentes que contiene este cuestionario son: *Autorregulación de la atención y la actitud de curiosidad, y Apertura y aceptación*. La SMS fue creada por los autores Tanay y Bernstein, en el año 2013 (Rodríguez, 2017).

Cabe señalar que la SMS tiene referencia del *Mindfulness* la presencia mental o intención de atender al presente, y además la descripción hecha por Shulman (2010) (como fue citado en Rodríguez, 2017) en torno a los cuatro dominios de la experiencia en la que se puede estar con atención plena, siendo estos: Cuerpo, Conciencia, Emociones o Sensaciones y Objetos mentales. La visión del constructo *Mindfulness* está ligado a la metacognición, dándose en dos niveles, el objeto al que se presenta atención y la cualidad en la que se entiende (Rodríguez, 2017).

También la SMS está construida por 21 ítems con una estructura unidimensional, donde se mide el estado de *Mindfulness* mental y el estado *Mindfulness* corporal, algunos ejemplos son: *Noté emociones agradables y desagradables*, ligada al nivel mental; *Me sentía en contacto con mi cuerpo*, ligada al nivel corporal. Cabe señalar que los valores de consistencia interna, en una alfa de Cronbach, son de 0,96 para el *Mindfulness* corporal y 0,90 para el *Mindfulness* mental (Rodríguez, 2017).

En última instancia, es imperativo indicar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

16. Escala de Calidad en la Práctica *Mindfulness* (MP-Q)

Esta escala evalúa la calidad de la práctica, algo que no se había considerado en escalas creadas hasta el momento, haciendo reseña a las capacidades cognitivas, emocionales o conductuales que se dan durante el adiestramiento de *Mindfulness*, es definida como “una equilibrada perseverancia y determinación en estar receptivo y

atendiendo al presente durante la práctica formal de la meditación *Mindfulness*” (Rodríguez, 2017, p.60).

La MP-Q posee 6 ítems que valoran la calidad de Atención Plena en una sesión formal, con una escala porcentual de cero a cien, en donde se pide al administrado que responda en correspondencia a su experiencia indicando el porcentaje de tiempo que experimentó lo referido en el ítem (Rodríguez, 2017). Este cuestionario posee una escala bifactorial en la mide atención y receptividad, en el primer componente se refiere a atender a un aspecto corporal, en el segundo componente (receptividad) conlleva a la toma de conciencia llevada a la experiencia del presente con deseo, curiosidad y/o autocompasión (Rodríguez, 2017).

El cuestionario presenta una consistencia interna, en un alfa de Cronbach, de 0,72 en la subescala de atención y 0,87 para la de receptividad (Rodríguez, 2017).

Para finalizar, es imperativo indicar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

17. Índice Compuesto de *Mindfulness* (MINDSENS)

La MINDSENS es un índice que mide aspectos vinculados con Conciencia Plena, conformado por ítems de otras escalas, creados por los autores Soler et al. en el año 2014 (Rodríguez, 2017), siendo uno de los más actuales y recientes en la medición de *Mindfulness*.

Por último, es imperativo indicar que este cuestionario no se encuentra validado ni adaptado en Chile.

18. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Este cuestionario Psicométrico “*Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*” versión española, consiste en una escala sencilla y con una administración rápida, que evalúa de forma global, la capacidad disposicional que tiene un individuo de estar atento y consciente a la experiencia del momento presente en la vida diaria (Soler, et al., 2012).

Esta escala se caracteriza por ser simple y de rápida administración, es un autoinforme con 15 ítems conteniendo una visión del constructo de *mindfulness* centrada en la variable atención/conciencia en el presente, en donde los sujetos inmersos en este cuestionario pueden tener o no experiencia en meditación (Soler et al., 2012) y donde se entiende que la capacidad de atención plena es innata en cada ser humano y que se encuentra presente en mayor o menor medida en todas las personas (Cebolla et al., 2014). La puntuación de los ítems de la MAAS está dada según la escala Likert con un rango entre 1, (casi siempre) hasta 6 (casi nunca), midiendo la frecuencia del estado de *Mindfulness* en la vida cotidiana, con o sin entrenamiento de esta capacidad; la puntuación se obtiene a partir de la media aritmética o promedio del total de los ítems, en el cual las puntuaciones elevadas indican mayor estado de *Mindfulness* o conciencia plena (Soler, et al., 2012). Este es uno de los instrumentos más utilizados para medir la capacidad de conciencia plena de los sujetos.

19. Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)

Este cuestionario es creado por Brown, West, Loverich y Biegel en el año 2011, que es prácticamente idéntica a la de adultos salvo que deja fuera el ítem que hace referencia la experiencia de conducir un coche (Calvete, Sampedro, y Orue, 2014), por lo que la concepción de la capacidad de *Mindfulness* es la misma que la MAAS al igual que la puntuación de Likert y ha demostrado una consistencia interna en un alfa de Cronbach de 0,85 (Calvete, et al., 2014).

III.2. Antecedentes Empíricos

En el marco anterior se ha hecho una descripción breve de las propiedades Psicométricas de los cuestionarios o auto-informes que existen para evaluar *Mindfulness*, en este apartado se dará una revisión de los antecedentes y/o estudios que se han efectuado en relación con la MAAS-A. Esta escala como se mencionó anteriormente es un autoinforme que nació de su escala madre, la *Mindfulness Attention Awareness Scale*

(MAAS), de la cual la MAAS-A mantiene las mismas propiedades evaluativas, manteniendo la esencia de las afirmaciones o Ítems.

Unos de los trabajos realizados con la MAAS, en población adolescente, fue realizado por los autores Black, Sussamn, Johonson, y Milam, (2012), el estudio consistió en una evaluación rigurosa de las propiedades psicométricas de la MAAS, en población adolescente de Chengdu, China (Black et al., 2012). Este estudio tuvo una muestra de 5.287 adolescentes, donde se evaluó la validez del constructo de MAAS basado en dos cuestionarios, el de 15 ítems y uno más corto de 6 ítems, donde se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.89 – 0.93 respectivamente (Black et al., 2012), en el cuestionario corto se tomaron ítems de la MAAS original más representativos del constructo, para así poder tener una mayor confiabilidad en el re-test. Cabe mencionar que, en este estudio, se realizaron correlaciones con instrumentos clínicos (DIS-C, ADHD, PSSE, SCS y UPPS-IBS) con el objetivo de poder evaluar aspectos de la salud mental relacionados con *Mindfulness*. Los resultados demostraron una correlación positiva y significativa con el factor SCS de auto control y una correlación negativa con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, con la impulsividad y la sintomatología depresiva (Black et al., 2012).

Otro trabajo con el instrumento MAAS-A fue ejecutado en Europa, específicamente en Holanda, realizado por los autores De Bruin, Zijlstra, Weijer-Bergsma, Bogels (2011). El estudio tuvo una muestra de 781 estudiantes de dos escuelas de enseñanza media, una de ellas rural y la otra de zona urbana, con un rango de edad de 11 a 17 años (De Bruin et al., 2011). Esta investigación buscaba obtener una fiabilidad de la MAAS-A en población holandesa, y además obtener y establecer correlaciones con otros instrumentos (SHS, PedsQL, HSR, CAMM, SVK y CERQ) relacionados con los constructos del *Mindfulness* (De Bruin et al., 2011). La versión Holandesa de la MAAS-A obtuvo una alta consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.86 (De Bruin et al., 2011). En torno a los resultados relacionados con las demás variables y la MAAS-A, se obtuvo una correlación positiva con la calidad de vida; Los adolescentes con trastornos crónicos obtuvieron una puntuación más baja en el MAAS-

A que los adolescentes sin estos trastornos; los adolescentes que no tienen experiencia de meditación, obtuvieron una puntuación más baja en el MAAS-A, que los adolescentes con esta experiencia (De Bruin et al., 2011).

Cabe destacar además, la investigación realizada en España a cargo de las investigadoras Calvete, Sampedro y Orue (2014), cuyo objetivo es la evaluación de las propiedades de la MAAS-A (Calvete et al., 2014). Este estudio contó con un muestreo de 1.215 adolescentes entre 14 y 18 años de edad, pertenecientes a veinte establecimientos escolares de Bizkaia (Calvete et al. 2014). Conjuntamente con la administración de la MAAS-A se aplicaron otros instrumentos (CES-D, YSR, STAXI-2, Inventario de consumo de drogas en adolescentes y YSQ-3) relacionados con salud mental (Calvete et al. 2014). La versión española de la MAAS-A obtuvo una alta consistencia interna, alfa de Cronbach de 0,85 (Calvete et al. 2014). Circundante a los resultados logrados entre la MAAS-A y los demás instrumentos aplicados se concluyó que el rasgo de conciencia plena se asoció negativamente con depresión, conducta antisocial, ira, consumo de alcohol y drogas y bajo autocontrol (Calvete et al. 2014).

Los autores Brown, West, Loverich, y Biegel, (2011) realizaron un trabajo de validación y adaptación de la MAAS-A, donde además se aplicaron instrumentos relacionado con la personalidad, bienestar y adaptación (*The 50-item Adolescent Personal Style Inventory; The 20-item Positive and Negative Affect Schedule; The Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale*) con el fin de sumar otras variables y obtener correlaciones con la MAAS-A. El estudio tuvo una población de 602 que fue dividida en dos grupos de forma aleatoria (Muestra A; Muestra B), compuesta por adolescentes pertenecientes a ocho escuelas públicas del medio oeste de Estados Unidos, con un rango de edad de 14 a 18 años de edad (Brown et al., 2011). Referido a los resultados, se obtuvo una alta confiabilidad de la MAAS-A con el muestreo A, de un 0.86 alfa de Cronbach y en muestreo B de un 0,84 (Brown et al., 2011) y vinculado con las otras variables del estudio se determinó que entre los cinco grandes rasgos de personalidad, el neuroticismo se relaciona consistentemente con el menor bienestar psicológico, donde la MAAS-A se relaciona moderadamente con el neuroticismo más

bajo, también la MAAS-A se relaciona positivamente con la amabilidad y la conciencia, y más débilmente a la apertura a la experiencia, además la MAAS-A se relaciona positivamente con una mayor satisfacción en la vida, con la autorregulación sana y conjuntamente se relaciona a una menor tendencia a utilizar sustancias para hacer frente al estrés (Brown et al., 2011).

En América Latina se han realizado trabajos investigativos con la MAAS-A como el realizado por Veyti-López, Guadarrama, Márquez-Mendoza y Fajardo, (2016), cuyo objetivo fue determinar la asociación entre sintomatología depresiva y niveles de *Mindfulness* en los adolescentes mexicanos que se encontraban cursando bachillerato. Este trabajo investigativo tuvo un muestreo de 930 estudiantes de entre 15 y 19 años de edad, a los cuales se les empleó dos instrumentos MAAS-A y la CES-D (Veyti-López et al., 2016). Los resultados que se obtuvieron en dicha investigación, se logra determinar una correlación negativa entre *Mindfulness* y Sintomatología Depresiva ($r= 0.53$) (Veyti-López et al., 2016).

Según los antecedentes recabados en los diferentes estudios realizados en diferentes partes del mundo y por consiguiente con distintas poblaciones, y asumiendo las diferencias cualitativas de cada una de las muestras, la Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A), evidencia una alta fiabilidad y una alta consistencia interna (Black et al., 2012; De Bruin et al., 2011; Calvete et al. 2014; Brown et al., 2011) en población adolescente.

También la MAAS-A se correlaciona positivamente con variables como: calidad de vida (De Bruin et al., 2011), bienestar psicológico, amabilidad y conciencia, apertura a la experiencia, satisfacción con la vida y con la autorregulación (Brown et al., 2011). Además, la MAAS-A se relaciona negativamente con variables como: trastornos crónicos (De Bruin et al., 2011), Depresión (Veyti-López et al., 2016; Calvete et al. 2014; Black et al., 2012), conducta antisocial e ira (Calvete et al. 2014), consumo del alcohol y drogas, y autocontrol (Calvete et al. 2014; Brown et al., 2011), con el Trastorno por Déficit de Atención con hiperactividad e impulsividad (Black et al., 2012).

Este instrumento es una gran herramienta con la cual se pueden abstraer grandes resultados en torno a la salud mental de los adolescentes y las posibles problemáticas a los cuales estarían adyacentes, por lo que es menester la realización de trabajos investigativos que incluyan esta herramienta, puesto que existe una escasa información en torno a la MAAS-A, y especialmente en Sudamérica y Chile.

III.3. Marco Epistemológico

En torno a la investigación planteada es necesario posicionarse desde un paradigma, entendiendo que este es una representación teórica de un objeto y que dicho objeto está bajo la influencia de la posición filosófica asumida por el investigador (Díaz, 2014). Dicho esto, es de relevancia manifestar cuál es la perspectiva filosófica que se va a priorizar para poder ver, evaluar y considerar los planteamientos y/o cuestiones en base a los resultados obtenidos en dicha investigación. Mencionado lo anterior, se dará cuenta una reseña o revisión del planteamiento Neopositivista o Positivismo Lógico.

Esta epistemología nace de un grupo de filósofos, hombres de ciencia y matemáticos, que se denominaron el Círculo de Viena en la década de los años veinte, en medio de las dos guerras mundiales, donde se abstrae en la obra *Presentación de La concepción científica del mundo: el Círculo de Viena* el alejar a la ciencia de los pensamientos e influencias religiosas que en Europa se estaban dando través del movimiento Nazi. Este círculo estaba conformado originalmente por Carnap, Neurath, Hahn, Reichenbach y Tarski (Quesada, 2004), esta filosofía mantiene una mirada más bien crítica y analítica, dejando de lado características más especulativas sobre las investigaciones, siendo un empirismo más radical en comparación con que el empirismo clásico, por esto la visión y fuente del conocimiento, según el neopositivismo, es única, y es la sensación; con ella no captamos realidad ninguna, sino solo impresiones fenomenológicas (Quesada, 2004).

Esta filosofía, afirma Quesada (2004), se enmarca entre cuatro condiciones: “posición antimetafísica, actitud general empirista, propensión a una intervención metódica de la lógica y metematización de todas las ciencias” (p.104). Además, para el neopositivismo la filosofía se reduciría a la sistematización de las ciencias donde Quesada (2004) afirma:

Para ésta la filosofía tiene también como función la unificación total de la ciencia y en general del saber humano, pero toda la filosofía se reduce a la lógica y la lógica se diluye en el estudio de la estructura formal del lenguaje. (p.104)

Esta epistemología busca una cuantificación y una unificación de las ciencias, apartada de toda influencia metafísica y/o religiosa con el fin de tener un acercamiento más objetivo en torno al análisis de los resultados de las investigaciones (Nasimento, 1998), siendo el núcleo de este tipo de pensamiento, es su criterio verificacionista del significado, lo cual implica, que una proposición con significado es aquella que es verificable, mediante un procedimiento empírico que determine su valor de verdad (Ayer, 1965).

IV. Diseño Metodológico

IV.1. Metodología, Diseño, Hipótesis

La metodología utilizada para la investigación planteada fue Cuantitativa, ya que los resultados que se obtuvieron fueron basados en datos y mediciones numéricas, los cuales fueron analizados estadísticamente, atendiendo a que la búsqueda del conocimiento fuera rigurosa, concreta y delimitada (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El enfoque cuantitativo es conocido por el conjunto de procesos basado en la medición y análisis estadístico de los datos recolectados durante toda la investigación, manteniendo un proceso secuencial y probatorio. Esto quiere decir que se mantiene una definición de las etapas del proceso investigativo, siguiendo un orden que permita concluir y responder a los objetivos e hipótesis planteadas (Hernández, et al., 2014).

En esta investigación fue de gran relevancia evitar interferir y/o influir en los resultados de este estudio para acceder al conocimiento de la forma más objetiva posible (Hernández, et al., 2014), siendo esto especialmente resguardado, puesto que no hay manipulación de las variables en los adolescentes que participaron, obteniendo así solo apreciaciones del constructo de estudio en un momento dado (Hernández, et al., 2014).

El tipo de investigación presente es de carácter exploratorio- descriptivo, ya que el tema es poco estudiado, lo que permitió familiarizarse con fenómenos desconocidos y escasamente estudiados en el contexto local como es el caso de la validación de un instrumento psicológico, también se efectuaron descripciones y mediciones de los datos obtenidos por medio del test y cómo se encuentra presente el constructo de *Mindfulness* en adolescentes pertenecientes a la muestra (Hernández, et al., 2014). Esta investigación buscó ampliar el conocimiento de la Atención plena en adolescentes, manteniendo una coherencia con las cualidades que se mencionaron anteriormente y,

además contar con la adaptación y validación del Instrumento (MAAS-A) específicamente en población Chillaneja (Hernández, et al., 2014).

El diseño de esta investigación es de carácter no experimental- transeccional, pues no existe una manipulación deliberada de las variables, ni tampoco se pretende estudiar un fenómeno de causalidad, en donde se observan situaciones ya existentes y no provocadas intencionalmente, recolectando datos en un solo momento y tiempo único con el propósito de describirlos y analizarlos (Hernández et al, 2014).

No se formulan hipótesis, pues las hipótesis son proposiciones tentativas que establecen la relación entre dos o más variables (Hernández et al., 2014). Por lo tanto, al plantearse un diseño de tipo exploratorio, no se parte de supuestos previos al proceso de investigación, lo cual justifica la ausencia de hipótesis (Hernández et al., 2014).

IV.2. Técnicas de Recolección de Información

Hernández et al. (2014) plantean que en el contexto de las ciencias sociales son variados los tipos de instrumentos que se pueden utilizar dentro de un proceso investigativo, uno de ellos son los cuestionarios autoadministrados, como la MAAS-A (Calvete, et al., 2014), estos tipos de cuestionarios son diseñados específicamente para ser llenados por un respondiente sin la anteverción de los investigadores o un entrevistador, además dicho instrumento se puede aplicar de manera individual como grupal (Hernández et al., 2014). No obstante, se debe tener presente que todo instrumento de medición debe contar con criterios de validez y confiabilidad. Dichas exigencias se cumplen en la MAAS-A, producto del trabajo realizado por Calvete, et al. (2014) donde se obtuvo una validez y consistencia interna acorde.

El objetivo de este trabajo investigativo está focalizado en alcanzar los criterios necesarios para la validez de la MAAS-A.

IV.3. Instrumentos

Se trabajó con la Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) en la versión en español de Calvete, Sampedro, y Orue (2014). Este instrumento es un auto informe *Mindfulness*, conformado en una escala Likert de 6 puntos, contiene 14 ítems y mide la capacidad de *Mindfulness* disposicional que tiene un individuo de estar atento y consiente a la experiencia del momento presente en la vida diaria.

Las escalas de Likert son un enfoque vigente y bastante popularizado, consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes y/o evaluados, quien responde eligiendo uno de los puntos de cada ítem, a los cuales posteriormente se le da un valor numérico (Hernández et al., 2014).

El nivel de Atención/Conciencia que mide la MAAS-A es obtenida a través la media aritmética de todos los ítems que componen el instrumento, siendo no solo un instrumento amigable para el evaluado, sino que además es un instrumento de fácil corrección e interpretación (Calvete et al., 2014).

IV.4. Población / Muestra

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Hernández et al., 2014), en este caso la población utilizada está compuesta por adolescentes de la ciudad de Chillán. La unidad de análisis hace referencia a los participantes de la investigación (Hernández et al., 2014) que en este caso son los adolescentes adscritos a establecimientos educacionales de enseñanza media.

La muestra es entendida como un subgrupo de la población (Hernández et al., 2014), la cual en este caso es de tipo no probalística, puesto que los elementos seleccionados no dependen la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características y/o propósitos del investigador (Hernández et al., 2014). En este caso, se

delimito la muestra a estudiantes pertenecientes a colegios públicos de la ciudad de Chillán.

La elección del tipo de muestreo se justifica por el planteamiento de la investigación, entendiéndose que el foco de atención está puesto sobre el instrumento más que en las características de la población. Debido a que no se busca extrapolar ni generalizar datos, el implementar un tipo de muestreo no probabilístico, no se convierte en una desventaja, pues el planteamiento de la investigación apunta a analizar las propiedades psicométricas del instrumento seleccionado (Hernández et al., 2014).

La población seleccionada para esta investigación fue estudiantes de enseñanza media pertenecientes a la ciudad de Chillán. No obstante, se delimitó la dicha población a establecimientos públicos reduciendo así la cantidad de adolescentes de entre 14 a 21 años, con altos niveles de vulneración.

Por motivos de viabilidad, se trabajó con estudiantes pertenecientes a un establecimiento Educacional de Chillán, que cuenta con estudiantes desde séptimo Básico hasta cuarto Medio. Sin embargo, se delimito el trabajo con aquellos estudiantes que cursan desde primero a cuarto medio.

De acuerdo con los datos entregados por el Plan Anual de Desarrollo de la Educación Municipal (PADEM) de la ciudad de Chillán 2018, el total de estudiantes de enseñanza media matriculados en establecimientos municipales es de 1.366 alumnos (PADEM, 2018). Considerando estos antecedentes, se realizó el cálculo con el programa STATS versión 2.0, para determinar el tamaño de muestra. Se trabajó con una unidad muestral de 300 estudiantes con un error máximo aceptable de 5% y un nivel de confianza de 95%.

Otro elemento a considerar es el criterio de selección de los sujetos de la muestra. El muestreo utilizado fue por racimos, debido a la disponibilidad de tiempo y financiera. Es pertinente este tipo de muestreo ya que la unidad de análisis se encuentra delimitada

en un espacio geográfico determinado, lo cual facilita el proceso investigativo (Hernández et al., 2014).

IV.5. Análisis de Datos Realizado

El constructo de confiabilidad de un instrumento de medición hace referencia al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales (Hernández et al., 2014). Es por esto que, de acuerdo con los objetivos propuestos para este trabajo investigativo, se propone evaluar la confiabilidad de la MAAS-A Calvete, et al. (2014), a través del alfa de Cronbach, siendo este un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems, teniendo como ventaja la posibilidad de evaluar cuánto mejoraría o empeoraría la fiabilidad de la prueba si se excluyeran determinados ítems (Hernández et al., 2014).

La validez es definida como el grado en que un instrumento mide realmente la variable que procura medir (Hernández et al., 2014), es por eso que, en respuesta a la validación de la MAAS-A (Calvete, et al., 2014), se realizó la validez de constructo a través del análisis factorial, el cual fue corroborado por medio del programa estadístico SPSS v.25, la validez de contenido abordado por un panel de jueces expertos en el área y la validez de Criterio al tomar los resultados obtenidos de los participantes y compararlos con los resultados obtenidos en la versiones originales de la MAAS (Hernández et al., 2014).

En torno al procesamiento estadístico se usó el programa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) en su versión v.25 y el programa STATS en su versión v.2.0.

IV.6. Criterios de Calidad

Respecto a los criterios de calidad de la tesis se encuentra la validez interna. Esta validez se resguarda a través de un procesamiento riguroso de la información usando recursos estadísticos (Hernández et al., 2014).

Asimismo, el instrumento cuenta con criterios de validez y confiabilidad dados por el trabajo de Calvete et al. (2014), donde se obtuvo evidencia empírica que demuestra que la MAAS-A, versión española, es confiable en la medición de *Mindfulness* en la vida cotidiana.

Finalmente, la objetividad se resguarda a través de la consigna del instrumento MAAS-A, lo cual permite la uniformidad al momento de aplicar, poniendo al margen los sesgos del investigador (Hernández et al., 2014). La consigna es la siguiente: “Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen utilizando la escala que se muestra abajo. Simplemente haz un círculo en tu respuesta de cada ítem” (Calvete et al., 2014, p. 284).

IV.7. Aspectos Éticos

Noreña y Alcaraz-Moreno (2012) afirma que los “criterios éticos deben responder a la reflexión que el investigador debe realizarse acerca de los efectos, los alcances, las consecuencias, las relaciones que se establecen con los sujetos involucrados en el estudio y la manera en que escribe sus resultados” (p. 268), Además estos siempre deben estar presentes en el trascurso de la investigación, desde el inicio hasta el fin.

Vinculado con lo expuesto anteriormente en este trabajo investigativo se integró el criterio de confidencialidad e identidad de los/as participantes, esto implica la protección de toda información considerada secreta, comunicada entre personas. En un sentido estricto sería el derecho que tiene cada persona, de controlar la información relevante

de sí misma, cuando la comunica bajo la promesa –implícita o explícita- de que sea mantenida en secreto (França-Tarragó, 2001).

Además, se trabajó con consentimiento informado y Asentimiento informado, esta herramienta establece que los participantes de la investigación deben estar de acuerdo e informados (Anexo I y II). Además, deben estar al tanto de sus derechos sus responsabilidades dentro de la investigación, esto es de gran relevancia puesto que siempre se mantiene resguardado el valor humano y la objetividad en torno que las personas son y debe ser el fin de la investigación, obedeciendo al planteamiento kantiano (França-Tarragó, 2001).

Otro aspecto importante dentro de los aspectos éticos presentes es el principio de beneficencia que consiste en no causar daño tanto físico o psicológico de cada persona, puesto este trabajo no tenía el propósito de perjudicar a quienes estuvieron involucrados (Franca-Tarragó, 2001).

Finalmente, el principio de autonomía plantea que es la propia persona quien opta por aquellas normas o situaciones que estime como válidas y que tiene la capacidad de autodeterminarse. Por lo que cada persona que participó de la investigación lo hizo bajo su propia voluntad, de tal manera que, si ella durante el proceso decidía retirarse, podía hacerlo sin que esto le perjudicara (Franca-Tarrago, 2001).

V. Presentación de Resultados

Dado los antecedentes recolectados en el transcurso de este trabajo investigativo, a continuación se dará a conocer los resultados que se obtuvieron según los objetivos planteados para la investigación.

Objetivo específico I: Adaptar la escala *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española, al contexto local

A raíz del objetivo específico fue necesario someter al instrumento a un Panel de Expertos para evaluar los ítems de la escala. Esto es necesario puesto que, aunque se encuentra ya validada en idioma español, como lo es la MAAS-A (Calvete et al., 2014), es menester realizar una revisión respecto a la interpretabilidad de los ítems, con el fin de ajustarlo al contexto en el cual se va a trabajar (Sánchez y Echeverry, 2004), en este caso chileno.

Sánchez y Echeverry (2004), señalan que el comité encargado de revisar los ítems del instrumento, debería estar compuesto por miembros del grupo encargado de la revisión (al menos dos personas), por una o dos personas con experiencia en el área de aplicación del instrumento y conocimiento del idioma original de la escala, y por una o dos personas que hayan presentado o que presenten la condición que busca medir el instrumento. Sin embargo, el concepto de *Mindfulness* ha sido escasamente estudiado en contexto nacional, por lo que se dificultaría el acceder a personas que manejen con experticia la medición de Atención Plena.

Por lo mencionado anteriormente y de acuerdo con los motivos de viabilidad señalados anteriormente, se consideró para la conformación de un comité para la revisión del instrumento de dos académicos/as pertenecientes a la escuela de Psicología de Universidad del Bío-Bío, específicamente la supervisora y guía de tesis, y un psicólogo que maneja la temática.

La adaptación del instrumento se procedió al análisis por parte del comité de revisión, el cual consistió en la realización de un examen semántico de los ítems, a través de indicadores de claridad y coherencia (Hernández et al., 2014), con el fin de generar una revisión definitiva del instrumento. Conjuntamente y en concordancia con la decisión de los jueces, se agrega un ítem (ítem 12) a la escala con el fin de enriquecer el instrumento y análisis.

A continuación, se presenta la tabla 1 donde se muestran los ítems de la MAAS-A Calvete et al. (2014) y la adaptación de la MAAS-A utilizada la presente investigación.

Tabla 1:

Tabla de comparación de ítems MAAS-A original y versión adaptada.

Ítem	Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) (Calvete et al., 2014)	Adaptación Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A), de estudiante de la Universidad del Bío-Bío.
1	Yo podría estar experimentando alguna emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	Yo podría estar experimentando una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.
2	Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en otra cosa	Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.
3	Encuentro difícil estar centrada en lo que está pasando en el presente	Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.
4	Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino	Tiendo a caminar rápido para llegar donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.
5	Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o	Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o

	incomodidad física, hasta que realmente captan mi atención	incomodidad física hasta que realmente captan mi atención
6	Me olvido del nombre de una persona casi tan pronto me lo dicen por primera vez	Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.
7	Parece como si funcionara con “piloto automático” sin mucha consciencia de lo que estoy haciendo	Parece como si funcionara con “piloto automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.
8	Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atenta a ellas	Hago las actividades con rapidez, sin estar realmente atento a ellas.
9	Me concentro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo en el momento para lograrlo	Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para lograrla.
10	Hago trabajos o tareas de forma automática, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo	Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
11	Me encuentro a mí misma escuchando a alguien con una oreja mientras hago otra cosa al mismo tiempo	Me he encontrado a mí mismo escuchando a alguien y haciendo otra cosa al mismo tiempo.
12	<i>Ausente en el instrumento original y sugerido por el panel de expertos.</i>	Voy a algún lugar “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.
13	Me encuentro preocupada por el futuro o el pasado	Me encuentro preocupado por el futuro o el pasado.
14	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.
15	Picoteo sin ser consciente de que estoy comiendo	Picoteo sin ser consciente de lo que estoy comiendo

Objetivo específico II: Evaluar confiabilidad y Validez de la escala de *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española, en adolescentes de la Ciudad de Chillán.

En cuanto al proceso de validez en primer lugar según lo expuesto a través del Marco Teórico y Empírico la MAAS-A contaría con la validez de criterio, puesto que esta nace a través de la comparación de una escala con una o más variables como se muestra en los trabajos de Calvete et al. (2014), Black et al. (2012), De Bruin et al. (2011), Brown et al. (2011) y Veyti-López et al. (2016).

En segundo lugar, se consideró desarrollar la validez de contenido para lo cual se realizaron entrevistas a dos expertos calificados para la revisión del test. Ambos profesionales del área de la psicología clínica y académicos de la universidad del Bío-Bío, ligados a la temática de *Mindfulness*. Se entiende como validez de contenido a que tan adecuado son los ítems pertenecientes a la prueba con respecto a lo que pretende medir, es decir si los ítems miden realmente el factor al que pertenecen (Hernández et al., 2014). Dado lo anterior y respondiendo a la validez de contenido, se realizó una evaluación de cada uno de los ítems por parte de los expertos, los cuales consideraron adecuada y pertinentes la modificaciones ejecutadas en el instrumento, dichas modificaciones, como ya fueron indicadas anteriormente, fue en la sumatoria del ítem 12 “Voy a algún lugar “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí” y modificaciones sintácticas en el ítem 4 “Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino v/s Tiendo a caminar *rápido* para llegar donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino”, ítems 7 “Parece como si funcionara con “piloto automático” sin mucha consciencia de lo que estoy haciendo v/s Parece como si funcionara con “piloto automático” sin *demasiada* consciencia de lo que estoy haciendo”, ítems 8 “Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atenta a ellas v/s Hago las actividades con *rapidez*, sin estar realmente atenta a ellas” y el ítems 9 “Me concentro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo en el momento para

lograrlo v/s Me concentro tanto en *la meta* que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo en el momento para lograrlo”.

Tras la validación por parte de los jueces expertos, se procedió a la aplicación del instrumento a una muestra piloto conformada por 50 participantes, con el objetivo de obtener indicadores preliminares de confiabilidad y validez que permitieran ampliar la aplicación del instrumento a una población de mayor tamaño.

El análisis factorial de la muestra piloto se realizó en base los 15 ítems que componen el instrumento MAAS-A los análisis que se efectuaron y que se presentan a continuación fueron: (1) Análisis de las comunidades, (2) Análisis de la varianza total explicada y (3) Análisis de los componentes rotado.

El análisis de las comunalidades expresa la proporción de la varianza explicada por las dimensiones comunes a una variable (Gardner, 2003). En otras palabras, refleja grado de correlación entre todas las preguntas que conforman el constructo (Gardner, 2003).

Tabla 2: *Comunidades.*

Comunalidades		
	Inicial	Extracción
Yo podría estar experimentando una emoción y no ser consiente de ella hasta más tarde.	1,000	,331
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.	1,000	,312
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1,000	,462

Tiendo a caminar rápido para llegar donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1,000	,534
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o incomodidad física hasta que realmente captan mi atención.	1,000	,409
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1,000	,651
Parece como si funcionara con "piloto automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1,000	,595
Hago las actividades con rapidez, sin estar realmente atento a ellas.	1,000	,546
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para lograrla.	1,000	,389
Hago trabajo o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1,000	,580
Me he encontrado a mí mismo escuchando a alguien y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1,000	,322
Voy a algún lugar "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	1,000	,405
Me encuentro preocupado por el futuro o es pasado.	1,000	,651

Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1,000	,502
Picoteo sin ser consciente de lo que estoy comiendo.	1,000	,487

Método de extracción: análisis de componentes principales.

La tabla 2 arroja que los resultados oscilan entre 0,31 y 0,65, en base al análisis anterior se observa que los ítems poseen una correlación débil, puesto que la mayoría no logra explicar de manera razonable el constructo medido, puesto que mantienen un valor bajo 0,5.

Con respecto a los datos de la varianza total explicada correspondiente a la escala total que se presenta en la tabla 3, se exhibe que la escala se configura en base a 15 componentes, donde el primer factor tiene un valor total de 4,785 y explica el 13,081% de la varianza, el segundo factor tiene el valor de 1,280 y explica el 40,433% de la varianza. El 8,534% de la varianza es exhibida por el factor 3 con un valor 1,111, mientras que el cuarto factor tiene un valor 0,988 y explica el 6,587 de la varianza. El factor 5 tiene un valor 0,943 y explica un 6,287 de la varianza. Con respecto al 5,457 de la varianza corresponde al factor 6 con un valor de 0,819, el factor 7 tiene un valor de 0,774 que explica el 5,162% de la varianza. El factor 8 presenta un valor 0,740 que exhibe el 5,162% de la varianza. Por su parte el factor 9 tiene un valor de 0,668 que representa el 4,455% de la varianza, a su vez el factor 10 tiene un valor de 0,594, explicando el 3,963% de la varianza total explicada. El factor 11 presenta un valor 0,569 que exhibe un 3,794% de la varianza, mientras que el factor 12 representa el 3,261 % de la varianza, el factor 13 explica el 3,016%, el factor 14 exhibe el 2,801 % y el factor 15 corresponde al 2,442% de la varianza.

Tabla 3:

Varianza total explicada

Componente	Total	Autovalores iniciales		Sumas de cargas al cuadrado de la extracción		
		% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	4,785	31,899	31,899	4,785	31,899	31,899
2	1,280	8,534	40,433	1,280	8,534	40,433
3	1,111	7,407	47,839	1,111	7,407	47,839
4	,988	6,587	54,427			
5	,943	6,287	60,714			
6	,819	5,457	66,171			
7	,774	5,162	71,333			
8	,740	4,934	76,267			
9	,668	4,455	80,722			
10	,594	3,963	84,684			
11	,569	3,794	88,479			
12	,489	3,261	91,740			
13	,452	3,016	94,756			
14	,420	2,801	97,558			
15	,366	2,442	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Todos los valores de los factores indican a suma de las saturaciones al cuadrado de la extracción de un 47,839% en relación a la varianza acumulada, lo que significa que se explica por sobre un 48% el constructo de *Mindfulness* (Gardner, 2003).

La matriz de componente rotado grafica todos los ítems que conforman la escala total del instrumento que miden la variable estudiada.

Entre más cercano sea el valor a 1, mayor será el peso o carga factorial del ítem dentro del concepto a cuantificar, y de lo contrario, entre más cercano sea el valor a 0, menor señala carga factorial (Hernández et al., 2014).

A continuación, la tabla 4 presenta la matriz de componentes rotado de la escala total. La escala está compuesta por 15 ítems que conforman los factores de

Atención/Conciencia en la vida cotidiana. Los resultados arrojan 3 componentes donde poseen valores que oscilan entre 0,470 y 0,656, presentando una correlación débil con tendencia a media a una correlación media.

Tabla 4:

Matriz de componente^a

	Componente		
	1	2	3
Yo podría estar experimentando una emoción y no ser consiente de ella hasta más tarde.	,552	,155	-,051
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.	,533	-,059	,155
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	,638	-,233	,043
Tiendo a caminar rápido para llegar donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	,528	-,362	,352
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o incomodidad física hasta que realmente captan mi atención.	,521	,159	,335
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	,437	-,161	,659
Parece como si funcionara con "piloto automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	,751	-,148	-,098

Hago las actividades con rapidez, sin estar realmente atento a ellas.	,601	-,306	-,301
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para lograrla.	,588	,090	-,187
Hago trabajo o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	,542	-,362	-,395
Me he encontrado a mí mismo escuchando a alguien y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	,545	,127	-,097
Voy a algún lugar "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	,635	,019	-,030
Me encuentro preocupado por el futuro o es pasado.	,363	,702	,160
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	,656	,267	-,001
Picoteo sin ser consciente de lo que estoy comiendo.	,470	,425	-,292

Método de extracción: análisis de componentes principales.

a. 3 componentes extraídos.

El análisis de confiabilidad de la muestra piloto fue a través del alfa de Cronbach, el cual arrojó un alfa de 0,715. Esta cifra es categorizada como media y apunta a que el instrumento es consistente y mide con precisión el constructo que pretende medir. A continuación, se presenta la tabla 6 en la cual se presenta esta información.

Tras la confirmación de la adecuación de las propiedades psicométricas del instrumento que aseguraran la validez y confiabilidad del instrumento, se procedió a la

fase siguiente de aplicación a la muestra final, cuyos resultados se presentarán a continuación.

Tabla 5: *Resumen de procesamiento de casos*

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	50	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 6: *Estadística de fiabilidad de la muestra piloto*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,715	15

Una vez realizado el procedimiento estadístico anteriormente descrito y con el fin de poder responder a la determinación de la confiabilidad y validez del instrumento Escala de *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española, en adolescentes de la Ciudad de Chillán, se procede a la modificación del instrumento, para así poder contar con la validez de constructo, prescindiendo de los ítems 6 “Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez”, 13 “Me encuentro preocupado por el futuro o el pasado” y el ítem 15 “Picoteo sin ser consiente de los que estoy comiendo”. El motivo por los cuales se prescinde de dichos ítems es dado, ya que a través del análisis factorial se evidencia que dichos ítems estarían interfiriendo en la medición de *mindfulness* en la unifactoriedad que la MAAS y la MAAS-A se caracteriza.

El análisis factorial de la muestra total se realizó en base los 12 ítems seleccionados del instrumento MAAS-A los análisis que se efectuaron fueron los mismos que en el análisis de la muestra piloto y que se presentan a continuación.

Tabla 8: *Comunidades*

Comunalidades		
	Inicial	Extracción
Yo podría estar experimentando una emoción y no ser consiente de ella hasta más tarde.	1,000	,320
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.	1,000	,321
Encuentro difícil estar centrado en lo que esta pasando en el presente.	1,000	,410
Tiendo a caminar rápido para llegar donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1,000	,249
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o incomodidad física hasta que realmente captan mi atención.	1,000	,272
Parece como si funcionara con "piloto automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1,000	,565
Hago las actividades con rapidez, sin estar realmente atento a ellas.	1,000	,327

Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para lograrla.	1,000	,346
Hago trabajo o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1,000	,346
Me he encontrado a mí mismo escuchando a alguien y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1,000	,292
Voy a algún lugar "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	1,000	,397
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1,000	,450

Método de extracción: análisis de componentes principales.

La tabla 8 arroja que los resultados oscilan entre 0,249 y 0,565, en base al análisis anterior se observa que los ítems poseen una correlación débil a media, puesto que la mayoría no logra explicar de manera razonable el constructo medido, puesto que mantienen un valor bajo 0,5.

Con respecto a los datos de la varianza total explicada correspondiente a la escala total que se presenta en la tabla 9. Se exhibe que la escala se configura en base a 12 componentes, donde el primer factor tiene un valor total de 4,294 y explica el 35,787% de la varianza, el segundo factor tiene el valor de 0,978 y explica el 8,152% de la varianza. El 7,816% de la varianza es exhibida por el factor 3 con un valor 0,938, mientras que el cuarto factor tiene un valor 0,896 y explica el 7,463 de la varianza. El factor 5 tiene un valor 0,813 y explica un 6,772% de la varianza. Con respecto al 6,233 de la varianza corresponde al factor 6 con un valor de 0,748, el factor 7 tiene un valor de 0,732 que explica el 6,102% de la varianza. El factor 8 presenta un valor 0,622 que exhibe el 5,187%

de la varianza. Por su parte el factor 9 tiene un valor de 0,565 que representa el 4,705% de la varianza, a su vez el factor 10 tiene un valor de 0,502, explicando el 4,186% de la varianza total explicada. El factor 11 presenta un valor 0,482 que exhibe un 4,015% de la varianza y mientras que el factor 12 representa el 3,580% de la varianza y presenta un valor 0,430.

Tabla 9: *Varianza total explicada*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	4,294	35,787	35,787	4,294	35,787	35,787
2	,978	8,152	43,939			
3	,938	7,816	51,755			
4	,896	7,463	59,219			
5	,813	6,772	65,991			
6	,748	6,233	72,223			
7	,732	6,102	78,325			
8	,622	5,187	83,513			
9	,565	4,705	88,218			
10	,502	4,186	92,404			
11	,482	4,015	96,420			
12	,430	3,580	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Todos los valores de los factores indican a suma de las saturaciones al cuadrado de la extracción de un 35,787% en relación a la varianza acumulada, lo que significa que se explica por sobre un 35% el constructo de *Mindfulness* (Gardner, 2003).

En la tabla 10 presenta la matriz de componentes rotado de la escala total. La escala está compuesta por 12 ítems que conforman el factor de Atención/Conciencia en la vida cotidiana. Los resultados arrojan un componente donde poseen valores que oscilan entre 0,499 y 0,752, presentando una correlación mediana con tendencia a una buena correlación.

Tabla 10: *Matriz de componentes*

Matriz de componente^a

	Componente 1
Yo podría estar experimentando una emoción y no ser consiente de ella hasta más tarde.	,565
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.	,567
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	,640
Tiendo a caminar rápido para llegar donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	,499
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o incomodidad física hasta que realmente captan mi atención.	,521
Parece como si funcionara con "piloto automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	,752
Hago las actividades con rapidez, sin estar realmente atento a ellas.	,572
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para lograrla.	,588

Hago trabajo o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	,588
Me he encontrado a mí mismo escuchando a alguien y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	,541
Voy a algún lugar "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	,630
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	,671

Método de extracción: análisis de componentes principales.

a. 1 componentes extraídos.

En torno a la determinación la confiabilidad de la MAAS-A, se utilizó la medida de coherencia interna, a través del Alfa de Cronbach, puesto que este método de cálculo requiere de una sola administración del instrumento (Hernández et al., 2014).

En primer lugar, el análisis de confiabilidad de la escala completa arrojó un Alfa de Cronbach de 0,832. Esta cifra es categorizada como alta, apunta que el instrumento es consistente y mide con precisión el constructo que pretende medir, por lo que su aplicación estaría ligada a una baja probabilidad de producir errores.

Tabla 11: *Resumen de procesamiento de datos*

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	300	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	300	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 12: *Estadística de confiabilidad*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,832	12

Objetivo específico III: Describir el nivel de *Mindfulness* que tienen los adolescentes de la ciudad de Chillán.

En torno al segundo objetivo específico planteado, describir el nivel de *Mindfulness* que tienen los adolescentes, se realizará una descripción de dicho parámetro estratificado por Sexo, Edad y Nivel educacional.

La caracterización de la muestra dada por las variables anteriormente señaladas comprende un total de 300 personas, de las cuales el 57,3% pertenece al sexo masculino y el 42,7% al sexo femenino, como se muestra en la tabla 14.

Tabla 13: *Estadísticos*

		Estadísticos		
		Edad	Grado	Sexo
N	Válido	300	300	300
	Perdidos	0	0	0
Media		16,47	2,53	1,43
Desv. Desviación		,75162	1,155	,495

Tabla 14: *Porcentaje perteneciente a Variable Sexo*

		Sexo	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	172	57,3
	Femenino	128	42,7
	Total	300	100,0

Además, en relación a la variable Edad, el 26,7% pertenece a rango de edad que comprende entre los 14 a 15 años, el 45,7% pertenece al rango etario de 16 a 17 años, el 27% al rango de 18 a 19 años y finalmente el 1% pertenece al rango entre 20 a 21 años, como se muestra en la tabla 15.

Tabla 15: *Porcentaje perteneciente a la Variables Edad*

		EDADES	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Entre 14 - 15	80	26,7
	Entre 16 - 17	137	45,7
	Entre 18 - 19	81	27,0
	Entre 20 - 21	2	1
	Total	300	100,0

Por último, en concordancia con la variable Nivel educacional el 25% de la muestra pertenece a Primero Medio, el 24% se encuentra en Segundo Medio, el 22% corresponde a estudiantes de Tercero Medio y el 28% de los alumnos/as está ubicado/a en Cuarto Medio, como se muestra en la tabla 16.

Tabla 16: *Porcentaje perteneciente a la variable Grado.*

		Grado	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Primero Medio	77	25,7
	Segundo Medio	72	24,0
	Tercero Medio	66	22,0
	Cuarto Medio	85	28,3
	Total	300	100,0

Los niveles de Atención/Consciencia en la vida, que presentaron los participantes de sexo masculino el 12% presentó un nivel Bajo, el 66% nivel Medio y el 21% presentó un Alto nivel de *Mindfulness*. De las participantes de sexo femenino un 11% presentó un nivel Bajo, el 76% nivel Medio y el 13% presentó un Alto nivel de *Mindfulness*.

Los resultados por sexo muestran una diferencia entre los niveles bajo de dos puntos porcentual, en el nivel medio las personas de sexo femenino presentan un mayor porcentaje y una diferencia con los participantes de sexo masculino de casi el 10 puntos porcentual. Los niveles más altos de *Mindfulness* estarían categorizados en el sexo masculino, habiendo una diferencia, aproximada, de 8 puntos porcentual.

Tabla 17: Niveles de Mindfulness evidenciados por sexo

		Sexo	
		Masculino %	Femenino %
MAAS-A	Bajo	12,8%	10,9%
	Medio	66,3%	75,8%
	Alto	20,9%	13,3%

En torno a las edades de los participantes, los niveles de Conciencia/Atención Plena que presentaron los participantes enmarcados en el rango de 14 a 15 años el 7% presentó un nivel bajo, el 68% un nivel medio y 23% un nivel alto. Entre los participantes de entre 16 a 17 años el 13% presentó un bajo nivel, el 69% un nivel medio y un 16% un alto nivel. Los participantes entre los 18 y 19 años un 12% evidencio un bajo nivel, 74% un nivel medio y en 13% un nivel alto. Finalmente, los participantes entre los 20 y 21 años el 50% mostro un bajo nivel y el otro 50% un nivel medio.

Los participantes de entre los 16 y 17 años mostraron los niveles de *Mindfulness* más bajos en comparación a los otros rangos de edades, los niveles más altos de Atención/Conciencia fueron evidenciados en el rango de edad de 14 a 15 años.

Tabla 18: Niveles de Mindfulness evidenciados por edad.

		EIDADES							
		Entre 14 - 15		Entre 16 - 17		Entre 18 - 19		Entre 20 - 21	
		n	%	N	%	n	%	n	%
MAAS-A	Bajo	6	7,5	19	13,8	10	12,3	1	50
	Medio	55	68,7	95	69,3	60	74	1	50
	Alto	19	23,7	23	16,7	11	13,5	0	0

Finalmente, con respecto a los niveles de *Mindfulness* que presentaron los participantes según su nivel educacional, de los participantes de Primero Medio el 7% presentó un bajo nivel, el 62% un nivel medio y un 29% un alto nivel. Entre los adolescentes de Segundo Medio el 9% presentó un bajo nivel, el 80% evidenció un nivel medio y el 9% un nivel alto, de Atención Plena. En torno a los estudiantes de Tercero Medio el 24% evidenció un nivel bajo, 54% un nivel medio y el 21% un nivel alto de Conciencia Plena. Y de los estudiantes de Cuarto Medio el 8% reveló un bajo nivel, el 81% evidenció un medio nivel y 10% mostró un alto nivel de *Mindfulness*.

Los niveles más bajo de Atención Plena se manifestaron en torno a los estudiantes de Tercero Medio con un 24% y los niveles más altos entre los estudiantes de Primero Medio con un 29% en comparación con los otros niveles de educación.

Tabla 19: Niveles de Mindfulness evidenciados por nivel educacional

		Grado							
		Primero Medio		Segundo Medio		Tercero Medio		Cuarto Medio	
		n	%	Recuento	%	n	%	n	%
MAAS-A	Bajo	6	7,79	7	9,72	16	24,24	7	8,23
	Medio	48	62,33	58	80,55	36	54,54	69	81,17
	Alto	23	29,87	7	9,72	14	21,21	9	10,58

VI. Conclusiones

A continuación se presentará las conclusiones y/o discusiones finales en torno a los objetivos planteados al inicio de la investigación, que en esta instancia corresponde a revisar los resultados del proceso de establecimiento de la confiabilidad y validez de la Escala de Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) versión española (Calvete et al., 2014), en donde se analizó el comportamiento del instrumento en población adolescente perteneciente a la ciudad de Chillán.

VI.1 Adaptación del instrumento.

El primer objetivo de esta investigación fue adaptar el instrumento, para lo cual este se sometió bajo un panel de jueces expertos conformado por dos académicos conocedores del tema, los cuales evaluaron los ítems en base a su interpretabilidad con el fin de poder obtener una mayor claridad de la variable estudiada.

Mencionado lo anterior se concluye que se modificaron aquellos ítems que resultaron pocos comprensibles para el contexto local y agregando un ítem con el fin de poder enriquecer el instrumento en torno a la variable en medición, utilizando así un lenguaje claro y con mayor precisión, manteniendo la estructura y resguardando la congruencia con el modelo original, para así poder concretar la indagación y medición del constructo.

VI.2 Validación del instrumento

El segundo objetivo de evaluar la validez y confiabilidad del test, MAAS-A versión española, se procedió a aplicar el instrumento a una muestra de 300 adolescentes pertenecientes a un establecimiento educacional municipal de la ciudad de Chillán, obteniendo una consistencia interna, medida a través del Alfa de Cronbach, de 0,83 para la escala total, reflejando una fuerte confiabilidad del instrumento.

Según lo planteado por Hernández et al. (2014), la confiabilidad permitiría describir el grado en que reiteradas aplicaciones de un mismo instrumento produce resultados con características semejantes o iguales en un mismo individuo. Por lo tanto, la aplicación reiterada de la MAAS-A, a una muestra con las características similares a las del presente estudio, arrojaría resultados semejantes a los obtenidos en este trabajo investigativo.

Comparando los resultados de confiabilidad obtenidos con estudios realizados con el mismo instrumento se observan diferencias, como en los estudios realizados en China donde la MAAS-A registró un alfa de 0,93 (Black et al., 2012), Holanda 0,86 (De Bruin et al., 2011), España registró un alfa de 0,85 (Calvete et al. 2014), en Estados Unidos con un alfa de 0,86 y 0,84 (Brown et al., 2011). Estas diferencias demuestran que la MAAS-A mantiene un alto grado de confiabilidad en los diferentes contextos socioculturales donde se ha utilizado, evidenciando así que es un instrumento de medición de *Mindfulness* confiable y flexible, con características transculturales.

Ligado con lo anterior en el proceso de Validez fueron consideradas los tres tipos. Lo mencionado en el párrafo anterior sostiene la validez de Criterio, puesto que se tomaron investigaciones externas, con el fin de poder comprar el test a través de criterios externos y por medio de la verificación (Hernández et al., 2014). En referencia a la validez de contenido se sometió al instrumento a una evaluación por personas expertas en el tema, como se mencionó anteriormente, los cuales evaluaron íntegramente el test con el fin de que cada ítem pudiese evaluar lo que pretende medir (Hernández et al., 2014), cumpliendo con dicho criterio. Finalmente, en la evaluación de Validez de Constructo la cual hace referencia a la recogida de evidencia empírica en torno a la existencia de un constructo psicológico (Hernández et al., 2014), el instrumento fue sometido al análisis de factores, en dicho análisis se muestra evidencia de la necesidad de prescindir de tres ítems, 6 (Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez), 13 (Me encuentro preocupado por el futuro o el pasado) y 15 (picoteo sin ser consciente de lo que estoy comiendo), los cuales interferían en la correcta medición de *Mindfulness* en la vida cotidiana unifactorialmente, característica que la MAAS-A.

VI.3 Descripción de nivel de *Mindfulness*

En torno al tercer objetivo, describir el nivel de *Mindfulness* que tienen los adolescentes, este trabajo muestra que existen diferencias en los niveles de Conciencia Plena entre sexos, donde los niveles altos de Atención/Consciencia estarían ligados al sexo Masculino con un 20,9% y es en esta misma variable donde se encuentran los niveles bajos de Atención/Conciencia con un 12,8% obtenidos por el sexo Femenino, con una diferencia, aproximada, de 8 puntos porcentual. El presente estudio no permitiría dar una explicación concreta o acertada con respecto a la fluctuación anteriormente expuesta, a raíz del alcance de la investigación, sin embargo, podría propiciar a hipótesis en estudios posteriores.

En relación con las variables Edad y Nivel educacional, los niveles más altos de Atención/Conciencia estarían ubicados en el rango de edad comprendido entre los 14 y 15 años y en los estudiantes pertenecientes a primero Medio. Y los niveles de Atención/Conciencia bajos estarían enmarcados en el rango de edad ubicado entre los 16 a 17 años y en los estudiantes de tercero Medio. Estos resultados son concordantes y/o complementarios, asumiendo que la edad esperada para alumnos/as de primero y tercero Medio oscilaría en los rangos etarios anteriormente expresados.

VI.4 Limitaciones y Conclusiones generales

La presente investigación posee nuevos aportes al constructo estudiado permitiendo que se puedan ejecutar posteriores estudios y con ello ampliar conocimientos para la psicología actual de la región. El valor teórico se encuentra basado en la conceptualización y los componentes que lo configuran, logrando que el instrumento tenga una relevancia importante para su uso como herramienta psicométrica en los procesos de intervención y evaluación de *Mindfulness*. También otro significativo valórico que posee esta herramienta está relacionado con incorporar a nuestro contexto una herramienta válida para el uso de investigaciones futuras del constructo en otras dimensiones y otras variables.

Los objetivos planteados para esta investigación, Establecer Confiabilidad y Validez del instrumento Escala de *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A)* versión española (Calvete et al. 2014), se cumplieron, obteniendo los siguientes resultados:

Respecto a la adaptación del test, esta se realizó con éxito por medio de profesionales ligados al área de *Mindfulness*, con el fin de obtener una buena comprensión de los ítems ligados a nuestro contexto. A partir de la investigación se pudo observar diferencias semánticas entre el instrumento original (español- España) y el utilizado en esta investigación (español- Latino) que fueron reflejadas en el proceso de validación de constructo.

En cuanto a la validación del test se obtuvieron 12 ítems distribuidos en un solo factor relacionados con la capacidad de Atención/Conciencia, el cual a su vez está vinculado directamente con la versión original, abstrayendo un nivel general de *Mindfulness* Medio de la muestra en general.

De acuerdo con los resultados encontrados, se sugiere la utilización de la MAAS-A adaptada de esta investigación en población adolescente, ya que muestra una alta confiabilidad (0,84), indicando que es una herramienta fiable en la medición y predicción de la Atención/Conciencia.

En cuanto a las limitaciones de este estudio, se hace explícito el carácter exploratorio de esta investigación, del cual el objetivo es levantar antecedentes en torno a la problemática planteada (Hernández et al., 2014), por lo que se sugiere, para futuras investigaciones, realizar un análisis más detallado en torno a la relación entre la escala y otros tipos de variables ligadas a factores emocionales como depresión y ansiedad y variables psicosociales como autoconcepto, conductas de riesgo, consumo de sustancias, entre otras

Asimismo, el tipo de muestreo al no ser probabilístico es útil en términos prácticos debido al diseño investigativo, mas no permite generalizar los resultados y el replicar un estudio en diferentes muestras puede contribuir a mitigar las falencias del uso de muestreos no probalístico (Hernández et al., 2014). Es por esto que en trabajos investigativos futuros se propone la utilización de muestreo probabilístico con el fin de disminuir los posibles errores y así poder generalizar los resultados que se obtengan a la población en general.

Finalmente, el reciente estudio sienta las bases para investigaciones futuras en torno a *Mindfulness*, usando el test *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents* (MAAS-A) versión española, para realizar análisis descriptivos y/o relacionar el constructo de *Mindfulness* con otras variables ansiedad, rendimiento escolar, síntomas depresivos, auto control y consumo de sustancias, para así levantar evidencia empírica que pudiese ayudar a una mejor implementación de las Intervenciones Basada en *Mindfulness* tanto en el ámbito clínico, educacional y social.

VII. Referencias

- Adolescent Normative and Psychiatric Populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. doi: 10.1037/a0021338
- Ayer, A. (1965). El positivismo lógico. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S.,... Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(1), 329-342. Doi:[10.1177/1073191104268029](https://doi.org/10.1177/1073191104268029)
- Black, D., Sussamn, S., Johanson, C., y Milam, J. (2012). Psychometric Assessment of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Among Chinese Adolescents. *Assessment*, 19(1), 42-52. doi: 10.1177/1073191111415365
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo Psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*. 2(2), 50-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Brown, K., West, A., Loverich, T., y Biegel, G. (2011). Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric Populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. doi: 10.1037/a0021338
- Calvete, E., Sampedro, A. y Orue, I. (2014). Propiedades Psicométricas de la versión española de la “Escala de Atención y Conciencia Plena para Adolescentes” (Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents) (MAAS-A). *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*. 22(2), 277-291. Recuperado de: <http://ezproxy.ubiobio.cl:2120/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=319a6fdb-eb22-4d32-ae89-f39c61f35326%40sdc-v-sessmgr03>
- Calvete, E., Sampedro, A., y Orue, I. (2014). Propiedades psicométricas de la versión española de la “Escala de atención y conciencia plena para adolescentes” (Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents)(MAAS-A). *Psicología*

Conductual, 22(2), 275-289. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/272892566_Adaptation_of_the_Mindful_Attention_Awareness_Scale-Adolescents_MAAS-A_to_assess_the_mindfulness_trait_in_Spanish_adolescents

Carrillo, M. (2014). MINDFULNESS sencillamente. Recuperado de http://www.asapar.com/descargas/mindfulness_05.pdf

Cebolla, M., Ausiàs, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Portella, M. Trujols, J. (2014). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS). *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 7(4), 157-165. Doi: <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.rpsm.2014.04.001>

Chadmick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. y Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *The British Journal of Clinical Psychology*. 47(4), 451-455. Doi: 10.1348/014466508X314891

De Bruin, E., Zijlstra, B., Weijer-Bergsma, E., y Bogels, S. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric Properties in a Dutch Sample. *Mindfulness*, 2, 201-211. Doi: 10.1007/s12671-011-0061-6

Díaz, V. P. (2014). El concepto de ciencia como sistema, el positivismo, neopositivismo y las “investigaciones cuantitativas y cualitativas”. *Salud Uninorte*, 30(2), 227-244. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n2/v30n2a14.pdf>

Dirección de Educación Municipal de Chillán. (2018). *Plan Anual de Desarrollo Educativo Municipal*. Recuperado de <https://daem.daemchillan.cl/wp-content/uploads/2018/04/PADEM-2018-web.pdf>

Erikson, E. (1985). *El Ciclo Vital Completado*. Buenos Aires, Argentina: Paidós

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., y Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of*

Psychopathology and Behavioral Assessment, 29(3), 177–190. Doi:
<https://doi.org/10.1007/S10862-006-9035-8>

Fernandes, A. (1998). Fragmentos da construção histórica do pensamento neo-empirista. *Revista Ciência & Educação*, 5(1), 37-54. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ciedu/v5n1/a05v5n1.pdf>

Franca-Tarragó, O. (2001). *Ética para psicólogos. Introducción a la psicoética*. Montevideo, Uruguay: Desclée de brouwer.

Gardner, R. (2003). Estadísticas para psicología usando Spss para Windows. México: Pearson Educación.

Hansen, E., Lundh, L., Homman, A., y Wangby-Lundh, M. (2009). Measuring Mindfulness: Pilot Studies with the Swedish Versions of the Mindful Attention Awareness Scale and the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 2-15. Doi: 10.1080/16506070802383230

Hervás, G., Cebolla, A, y Soler, J. (2016). Intervenciones Psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v27n3/1130-5274-clinsa-27-03-00115.pdf>

Hirayama, M., Milani, D., Matheus, R., de Barros, N., y Costa, N. (2014) A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914. doi: 10.1590/1413-81232014199.12272013

Kabat-Zinn, J. (2011). *La Práctica de la Atención Plena*. Barcelona, España: editorial Kairós

Langer, A., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J., Cid, C. y Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 476- 482. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>

- Langer, A., Ulloa, V., Cangas, A., Rojas, G. y Krause, M. (2015). Intervenciones basadas en mindfulness en educación secundaria: una revisión sistemática cualitativa. *Estudios de Psicología*. 5(20), 1-34. Doi: 10.1080/02109395.2015.1078553
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L.,... y Devis, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*. 62(12), 1445-1467. Doi: 10.1002/jclp.20326
- Lerma-Cabrera, J., Steinebach, P., Carvajal, F., Ulloa, V., Cid-Parra, C. y Langer, A. (2015). Factores de riesgo asociados al consumo problemático de alcohol en la adolescencia: El rol preventivo de mindfulness. *Psychology, Society & Education*. (7)1, 57-69. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/278676218>
- Moreno, A. (2012). Terapia cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La Atención Plena / Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*. 12(1), 1-17. Recuperado de: <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66/63>
- Noreña, A., & Alcaraz-Moreno, N., & Rojas, J., & Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12 (3), 263-274.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década*. Recuperado de http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?ua=1&ua=1
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. D.F, México: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA editores S.A.
- Parra, M., Montañés, J., Mantañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. Ensayos, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. 27(1), 29-46. Recuperado de <file:///C:/Users/Felipe/Downloads/Dialnet-ConociendoMindfulness-4202742.pdf>

- Quesada, F. J. (2004). *Aproximación a la Metodología de la Ciencia: Las ciencias sociales y la contabilidad*. Cuenca, España: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Rodríguez N. (2017). Mindfulness: Instrumento de evaluación. Una revisión bibliográfica. *PSOCIAL, Revista de Investigación en Psicología Social*. 3(2), 46-65. Recuperado de <http://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/download/2615/2277>
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquím, K., y Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(22), 218-229. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v44n2/mil10215.pdf>
- Sánchez, R., y Echeverry, J. (2004). Validación de Escalas de Medición en Salud. *Salud Pública*, 6(3), 302-318. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v6n3/a06v6n3.pdf>
- Schmidt, C., y Vinet, E. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 33(2), 93-102. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000200004>
- Soler, J., Tejedor, R., Feiu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., Perez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Esp Psiquiatria*, 40(1), 19-26. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10234/67740>
- Tornimbeni, S., Pérez, E., y Olaz, F. (2008). *Introducción a la Psicometría*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Veyti-López, M., Guadarrama, R., Márquez-Mendoza, O., y Fajardo, R. (2016). Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 39-48. doi: 10.15517/AP.V30I121.24047

Anexos

Anexo I

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante:

El académico que suscribe, Claudia Vasquez, RUT: 10.967.942-9, junto al Licenciado en Psicología de la Universidad del Bío-Bío, Felipe Muñoz Cartes, R.U.T.: 18.451.974-7, desarrolla una investigación titulada "Validación del Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) versión española, en población adolescente en la ciudad de Chillán".

El objetivo del estudio es "Establecer Confiabilidad y Validez del instrumento Escala de Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) versión española, en población adolescentes de la Ciudad de Chillán, región de Ñuble".

El menor de edad a su cargo, ha sido seleccionado para participar en esta investigación. Previo a ello, se le consulta a usted como adulto responsable, para autorizar dicha participación, la cual consiste en responder preguntas de un instrumento. El instrumento es: Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) versión española. Esto toma un tiempo aproximado de 20 minutos.

La información obtenida a través de esta investigación será mantenida bajo estricta confidencialidad. Su nombre y/o el del menor de edad a su cargo no serán asociados a ninguna opinión particular y la información será solo almacenada por el investigador principal, no existiendo copias de ésta.

Su participación y/o la autorización para que participe un menor de edad a su cargo son absolutamente voluntarias, es decir, en cualquier momento pueden desistir de participar y retirarse de la investigación.

El estudio no conlleva ningún riesgo para la salud del menor, ni recibe ningún beneficio. No recibirá compensación por participar. Los resultados se darán a conocer finalizado el estudio en el establecimiento del/la adolescente a su cargo. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, se puede comunicar con Felipe Muñoz Cartes, al mail fmunozc@alumnos.ubiobio.cl o al 967174624; o con Claudia Vásquez Rivas, al mail clvasquez@ubiobio.cl o al teléfono (42) 2463040.

Este consentimiento se firmara en dos ejemplares, quedando uno en poder del participante.

Agradeciendo su autorización, le saluda atentamente,

Claudia Vásquez Rivas
Felipe Muñoz Cartes

ACEPTACIÓN

Yo, _____, autorizo al/la menor de edad a mi cargo _____ a participar voluntariamente en el estudio "Validación del Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) versión española, en población adolescente en la ciudad de Chillán". Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto y he recibido copia de este procedimiento.

Firma participante

Claudia Vásquez Rivas
Felipe Muñoz Cartes

Anexo II

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante:

El académico que suscribe, Claudia Vásquez Rivas, RUT: 10.967.942-9, junto al Licenciado en Psicología de la Universidad del Bío-Bío, Felipe Muñoz Cartes, R.U.T.: 18.451.974-7, desarrollan una investigación titulada "Validación de Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) versión española, en población adolescente en la ciudad de Chillán".

El objetivo del estudio es "Establecer Confiabilidad y Validez del instrumento Escala de Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) versión española, en población adolescentes de la Ciudad de Chillán, región de Ñuble".

Has sido seleccionado(a) para participar en esta investigación, la cual consiste en responder preguntas de un Instrumento. El instrumento es: Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A), versión española. Esto te tomará aproximadamente 20 minutos.

La información obtenida a través de esta investigación será mantenida bajo estricta confidencialidad. Tú nombre no será asociado a ninguna opinión particular y la información será solo almacenada por el investigador principal, no existiendo copias de ésta.

Tú participación es absolutamente voluntaria, es decir, en cualquier momento puedes desistir de participar y retirarte de la investigación.

El estudio no conlleva ningún riesgo para tu salud ni recibe ningún beneficio. No recibirás compensación por participar. Los resultados se darán a conocer finalizado el estudio en tu establecimiento educacional. Si tienes alguna pregunta sobre la investigación, puedes comunicarte con Felipe Muñoz Cartes, al mail fmunozc@alumnos.ubiobio.cl o al 967174624; o con Claudia Vásquez Rivas, al mail clvasquez@ubiobio.cl o al teléfono (42) 2463040.

Este asentimiento se firmara en dos ejemplares, quedando uno en poder del participante.

Agradeciendo tú participación, te saluda atentamente,

Claudia Vásquez Rivas
Felipe Muñoz Cartes

ACEPTACIÓN

Yo, _____, de edad _____ años, acepto participar voluntariamente en el estudio "Validación del Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) versión española, en población adolescente en la ciudad de Chillán". Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Firma participante

Claudia Vásquez Rivas
Felipe Muñoz Cartes

Anexo III

M.A.A.S-A

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen utilizando la escala que se muestra abajo.

Simplemente haz un círculo en tu respuesta de cada ítem.

	1	2	3	4	5	6
	Casi Siempre	Muy Frecuente	Algo Frecuente	Algo Infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca
1.- Yo podría estar experimentando una emoción y no ser consiente de ella hasta más tarde.					1	2 3 4 5 6
2.- Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.					1	2 3 4 5 6
3.- Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.					1	2 3 4 5 6
4.- Tiendo a caminar rápido para llegar donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.					1	2 3 4 5 6
5.- Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o incomodidad física hasta que realmente captan mi atención.					1	2 3 4 5 6
6.- Parece como si funcionara con “piloto automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.					1	2 3 4 5 6
7.- Hago las actividades con rapidez, sin estar realmente atento a ellas.					1	2 3 4 5 6
8.- Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para lograrla.					1	2 3 4 5 6
9.- Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.					1	2 3 4 5 6
10.- Me he encontrado a mí mismo escuchando a alguien y haciendo otra cosa al mismo tiempo.					1	2 3 4 5 6
11.- Voy a algún lugar “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.					1	2 3 4 5 6
12.- Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.					1	2 3 4 5 6