MAAS

Escala de Atención y Conciencia Plena (MAAS)

La MAAS es un cuestionario autoaplicado sobre la atención plena disposicional, centrado en la atención y la conciencia del momento presente en la vida cotidiana. Sus 15 ítems exploran principalmente los episodios de inatención, distracción y funcionamiento en piloto automático, más que habilidades meditativas complejas. El instrumento es unidimensional, rápido de aplicar y útil tanto en la práctica clínica como en investigación para identificar el nivel general de atención plena, seguir la evolución durante una psicoterapia o un programa basado en mindfulness y objetivar los cambios entre dos momentos de evaluación.

Número de preguntas	15 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Mindful Attention Awareness Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Categoría	General

Vista previa de las 15 preguntas

Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.

Casi siempre | Muy frecuentemente | Bastante frecuentemente | Bastante infrecuentemente | Muy infrecuentemente | Casi nunca

Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.

Casi siempre | Muy frecuentemente | Bastante frecuentemente | Bastante infrecuentemente | Muy infrecuentemente | Casi nunca

Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.

Casi siempre | Muy frecuentemente | Bastante frecuentemente | Bastante infrecuentemente | Muy infrecuentemente | Casi nunca

Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.

Casi siempre | Muy frecuentemente | Bastante frecuentemente | Bastante infrecuentemente | Muy infrecuentemente | Casi nunca

Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.

Casi siempre | Muy frecuentemente | Bastante frecuentemente | Bastante infrecuentemente | Muy infrecuentemente | Casi nunca

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 1 a 6 según la frecuencia de las experiencias de distracción o inatención. Como los ítems describen una falta de atención plena, una puntuación alta significa que estas experiencias son más infrecuentes y, por tanto, refleja una mayor atención plena disposicional. El método habitual consiste en calcular la media de los 15 ítems, lo que da una puntuación final entre 1 y 6. También puede utilizarse una suma directa de 15 a 90 si se mantiene el mismo método de corrección de una aplicación a otra. No existe un punto de corte diagnóstico de referencia universal. La interpretación es principalmente dimensional, comparativa y se utiliza para el seguimiento antes y después de una intervención.