MAIA

Evaluación Multidimensional de la Conciencia Interoceptiva (MAIA)

La MAIA es un instrumento autoaplicado que mide distintos aspectos de la conciencia interoceptiva. Se utiliza para evaluar la percepción y la conciencia corporal de una persona, lo que puede ser útil para comprender su relación con sus sensaciones internas y su bienestar general.

Número de preguntas	32 preguntas
Duración estimada	15 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Población destinataria	Adultos
Autores	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Categoría	General

Vista previa de las 32 preguntas

Cuando estoy tenso(a) noto dónde se ubica la tensión en mi cuerpo.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Siempre

Me doy cuenta cuando me siento incómodo(a) en mi cuerpo.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Siempre

Cuando estoy cómodo(a) lo noto en partes específicas de mi cuerpo.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Siempre

Noto cambios en mi respiración, tales como cuando se hace más lenta o más rápida.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Siempre

Noto la tensión física o el malestar solamente cuando se vuelve muy severo.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Siempre

Corrección e interpretación

La MAIA incluye varias subescalas que evalúan distintos aspectos de la conciencia interoceptiva, como la percepción de las señales internas y la autorregulación. Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de 5 puntos; las puntuaciones más altas indican una mayor conciencia y competencia en cada ámbito.