

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**ADAPTACIÓN PSICOMÉTRICA DEL CUESTIONARIO DE
CONCIENCIA PLENA EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA**

Tesis

para optar por el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentada por:

Bach. ANDREA LILIANA GONZALES MERCADO

Bach. SUSAN VILLANUEVA CONDORCHOA

Asesor: Dr. WILLIAM TORRES ACUÑA

Lima – Perú

2020

Agradecimiento

Dedicado a mis padres, quienes con su amor
y dedicación han formado la persona
que soy en la actualidad, y a cada
persona que me dio aliento
para lograr los objetivos
que me había trazado.

Para mamá y papá quienes me han inspirado
y siguen haciéndolo, cuyo amor y perseverancia
me dieron el soporte para seguir adelante en todo momento.

Así también, agradezco a Jared
y a mi pequeña Kamilé Renata
quienes me invitan cada día a estar presente aquí
y ahora mientras caminamos juntos hacia el futuro.

Reconocimiento

A nuestro excelente asesor el Dr. William Torres, por apoyarnos constantemente en base a su experiencia en la realización de nuestra tesis y por motivarnos a culminar esta etapa, la misma que nos conllevó a esforzarnos aún más como profesionales.

A nuestros maestros de la Facultad de Psicología de la Universidad Ricardo Palma por sus enseñanzas durante estos cinco años de carrera.

A los jueces quienes dedicaron un tiempo en revisar y validar el contenido del cuestionario.

INTRODUCCION

Mindfulness, traducido como conciencia plena es una práctica basada en la meditación poco frecuente en la población, sin embargo, con el tiempo se ha aumentado el interés por esta práctica, es por ello que la elaboración de pruebas psicológicas que midan la conciencia plena es necesario, ya que va a permitir evaluar el nivel de conciencia plena en el momento presente sin juzgarla ni reaccionar ante ella, y así poder entender si los universitarios tienen un nivel adecuado de conciencia plena. Debido a ello, nace la necesidad de adaptar psicométricamente el cuestionario de conciencia plena.

El presente estudio está compuesto por seis capítulos. El primero abarca el planteamiento del estudio, formulando el problema de investigación y los objetivos planteados. También, se muestra la importancia, justificación y limitación en la investigación.

El segundo consta del marco teórico, exponiendo el origen de la conciencia plena o mindfulness, su etimología y componentes. Así mismo, se presentan investigaciones referentes y bases psicológicas que buscan explicar el estudio.

El tercero muestra las hipótesis formuladas para la investigación, como la general y específicas. Así mismo, se identifican las variables con las que cuenta.

El cuarto expresa el método del estudio, el tipo de investigación utilizada, la muestra de participantes, los instrumentos de recolección de datos y las técnicas para el procesamiento de los mismos.

El quinto plantea los hallazgos alcanzados en la investigación. Además, se muestran los datos estadísticos obtenidos en tablas, y se realiza los análisis realizados a los instrumentos de recolección de datos. Así mismo, se presenta la discusión de los resultados encontrados.

Finalmente, en el sexto capítulo se muestra el resumen de la investigación, las conclusiones y recomendaciones que surgen del estudio.

Índice

Agradecimiento	ii
Reconocimiento	iii
Introducción... ..	1
Índice	2
Índice de tablas	5

CAPÍTULO I: Planteamiento del Estudio

1.1 Formulación del problema	7
1.2 Objetivos.....	7
1.2.1 General.....	7
1.2.2 Específico.....	8
1.3 Importancia y justificación del estudio	8
1.4 Limitaciones del estudio	9

CAPÍTULO II: Marco Teórico

2.1 Conciencia plena o Mindfulness.....	10
2.1.1 Mindfulness: una práctica traída desde Oriente.....	10
2.1.2 Origen.....	11
2.1.3 Etimología.....	16
2.1.4 Componentes del Mindfulness... ..	16
2.2 Investigaciones relacionadas con el tema	17
2.3 Bases teórico científicas del estudio	19

2.4 Definición de términos básicos	22
--	----

CAPÍTULO III: Hipótesis y Variables

3.1 Supuestos científicos.....	24
3.2 Hipótesis... ..	24
3.2.1 General.....	24
3.2.2 Específico.....	24
3.3 Variables de estudio o áreas de análisis	25

CAPÍTULO IV: Método

4.1 Diseño de Investigación	26
4.2 Población de estudio	26
4.3 Muestra de investigación de participantes	26
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	28
4.5 Ficha técnica	29
4.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	30
4.7 Procedimientos para la recolección de datos	30
4.8 Confiabilidad y Validez del cuestionario.....	31
4.9 Normas de aplicación.....	32
4.10 Normas de calificación... ..	32
4.11 Normas de interpretación.....	33

CAPÍTULO V: Resultados

5.1 Presentación de datos.....	35
5.2 Análisis de datos	35
5.2.1 Validez de contenido del cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness	35
5.2.2 Validez factorial.....	37
5.2.2.1 Análisis factorial exploratorio.....	37
5.2.2.2 Análisis factorial confirmatorio... ..	44
5.2.3 Confiabilidad del cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness	46
5.3 Análisis y discusión de resultados	53

CAPÍTULO VI: Conclusiones y Recomendaciones

6.1 Conclusiones.....	56
6.2 Recomendaciones	57
6.3 Resumen. Términos claves	57
6.4 Summary. Key words	58

Referencias59

Anexos

Anexo A: Consentimiento Informado.....	66
Anexo B: Matriz Organizativa para criterio de Jueces:	68
Anexo C: Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness:	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de los participantes por facultad...	27
Tabla 2. Distribución de los participantes por sexo.....	28
Tabla 3. Distribución de los participantes por ciclos.....	28
Tabla 4. Estadísticas de fiabilidad validado por Baer (2006).....	31
Tabla 5. Normas de interpretación del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, Baer (2006)	34
Tabla 6. Determinación de la validez del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness utilizando el índice de Lawshe.....	36
Tabla 7. Análisis de adecuación de la matriz de correlación de los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas con el índice KMO.....	38
Figura 1 Gráfico de sedimentación (Scree plot) del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ) del análisis factorial exploratorio mediante el análisis paralelo	40
Tabla 8. Cargas factoriales en el análisis factorial exploratorio para los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas en los modelos de cuatro y cinco factores	42
Tabla 9. Cargas factoriales en el análisis factorial exploratorio para los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas en el modelo de cuatro factores revisado.....	43
Tabla 10. Índices de bondad de ajuste de los diferentes modelos sobre la estructura del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas basados en el análisis factorial exploratorio.....	44

Tabla 11. Cargas factoriales estandarizadas y varianza en el análisis factorial confirmatorio para los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas en los modelos de cuatro factores revisado y cinco factores.....	45
Tabla 12. Índices de bondad de ajuste de los diferentes modelos sobre la estructura del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas basadas en el análisis factorial confirmatorio.....	46
Tabla 13. Estadísticas de confiabilidad	47
Tabla 14. Baremos en percentiles del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para la muestra total.....	48
Tabla 15. Baremos en puntuaciones estandarizadas T del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado	49
para la muestra total	
Tabla 16. Baremos en percentiles del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para los varones	50
Tabla 17. Baremos en puntuaciones estandarizadas T del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para los varones	51
Tabla 18. Baremos en percentiles del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para las mujeres	52
Tabla 19. Baremos en puntuaciones estandarizadas T del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para las mujeres... ..	53

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Formulación del problema

Según Baer (2010), “el Mindfulness es el proceso de centrar la atención en el momento actual de una forma no evaluadora, aceptando la experiencia tal cual se presenta”. Es por ello que se torna necesaria la utilización de un instrumento psicológico adaptado y validado de acuerdo a la muestra en el que es aplicado, ello vendría a ser la finalidad de este estudio.

De este modo, el presente trabajo de investigación plantea el siguiente cuestionamiento:

¿En qué medida se puede comprobar si la adaptación del cuestionario de conciencia plena de Baer reúne las características de validez, confiabilidad y baremos, teniendo en cuenta a estudiantes de la universidad Ricardo Palma?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

- Adaptar y estandarizar el cuestionario de conciencia plena en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.
- Establecer la validez del cuestionario de conciencia plena en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.
- Establecer la confiabilidad del cuestionario de conciencia plena en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.
- Establecer los baremos del cuestionario de conciencia plena en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Analizar la validez del cuestionario de conciencia plena en estudiantes universitarios.
- Establecer la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach.
- Describir y analizar la media de puntajes con respecto al cuestionario de conciencia plena considerando la variable sexo, ciclo y carrera.

1.3 Importancia y justificación del estudio

En las últimas décadas, el estudio de Mindfulness ha aumentado considerablemente en el área de la psicología occidental (Brown, Ryan y Creswell 2007a), (Brown, Ryan y Creswell 2007b). El presente estudio va a permitir evaluar el nivel de conciencia plena en el momento actual de la población. Según Baer, Smith, y Allen (2004), “el Mindfulness implica prestar atención completa, atención a la experiencia del momento presente; procurando aceptar y no juzgar lo que se experimenta en cada momento”. Así también, según Brown, Creswell y Ryan (2015), aseguran que el Mindfulness muestra un incremento sustancial en el contexto científico. Por lo que consideramos indispensable tener una herramienta que haya sido adaptada a nuestra realidad, con el fin de continuar con las investigaciones necesarias para su utilidad. Por ello, se vio por conveniente elegir el Five Faceta Mindfulness Questionnaire (FFMQ). De acuerdo a Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006), el FFMQ mide la tendencia general a proceder con Conciencia Plena en el día a día a partir de 5 habilidades: observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad.

Además, el estudio es importante para incrementar el número de pruebas psicométricas validadas en el contexto peruano, lo que será de ayuda para diversos investigadores del país ya que la investigación tiene como propósito validar y adaptar un instrumento en el contexto peruano.

1.4 Limitaciones del estudio

Partimos de la base de que el estudio teórico de los componentes clave de la conciencia plena presenta ciertas limitaciones, debido a que fundamentalmente se basa en la experiencia subjetiva del individuo.

Adicionalmente a ello, los resultados que se obtuvieron fueron de una muestra específica, correspondientes a estudiantes universitarios de Lima Metropolitano; por tanto, no se pueden generalizar los resultados al resto de la población.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Conciencia plena o Mindfulness

2.1.1 Mindfulness: una práctica traída desde Oriente

Las tradiciones y la cultura oriental han afectado de manera indirecta a la sociedad occidental durante los últimos años. La práctica del Mindfulness es universal y probablemente tan antigua como el hombre (Gunaratana, 2002; Kabat-Zinn, 2003), por tal motivo, es comprensible considerar que esta filosofía de vida se haya consolidado en la práctica de la psicología occidental, a consecuencia de ello surgen 3 factores:

- Primer Factor: inicia a mediados del siglo XX, con la expansión del ejercicio de la meditación en la zona occidental. Esto se origina a raíz de 2 sucesos, el primero se genera con la migración de personas del occidente, quienes buscaban nuevos hábitos en países asiáticos, el segundo suceso fue por la deserción de abundantes monjes tibetanos de su nación, como resultado de la invasión china de Tibet, en 1951. Por lo que ello dio inicio a la migración de los monjes tibetanos, razón por la cual se crearon diversos centros budistas en las ciudades con mayor población del occidente. Para Solari (2010), durante esta migración, el budismo empieza a practicarse en diversas personas con diferente orientación religiosa, distinta a la de la cultura tradicional occidental.
- Segundo factor: la psicología cognitiva empieza a desarrollarse con

mayor ímpetu en la psicología occidental, sobre todo, de las terapias cognitivas, denominadas “Terapias de Tercera Generación” (Hayes, 2004, p.249; citado en Vallejo, 2006); cabe mencionar que las Terapias de 1era Generación se identifican por ser empíricas, experimentales y estar enfocadas en cambiar la conducta de forma directa, y las de 2da Generación se caracterizan por la participación de modelos cognitivos, así como la Terapia Cognitiva de Aaron Beck y la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis; entonces las terapias denominadas de 3era Generación incluyen en sus componentes procesos de Mindfulness y Aceptación, así como procesos de compromiso y cambio directo de conductas (Vallejo, 2006, p.92). La conciencia plena se describe también en el desarrollo de la atención y la concentración. Según Simón (2006), “es natural que, al conocerse la meditación de origen oriental en los círculos psicológicos occidentales, los psicólogos cognitivos adivinaran las enormes posibilidades terapéuticas que Mindfulness posee” (p.5).

- Tercer factor: enfatiza el proceso del desarrollo de las neurociencias en concordancia a las prácticas de meditación. Investigaciones muestran que recientemente las prácticas de meditación han adquirido mayor aprobación por la ciencia, considerando los efectos que se muestran a nivel cerebral por el constante ejercicio de meditar, aportando a sesiones terapéuticas.

2.1.2 Origen

De acuerdo con Simón (2006), aunque el Mindfulness haya tomado fuerza

en los últimos años, no es un descubrimiento moderno, su práctica existió desde tiempos antiguos en la cultura occidental. Hace 2.500 años alcanzó un auge esta práctica, concretamente en la figura de Siddhartha Gautama (el Buda Shakyamuni), quien fue el iniciador del budismo.

Según Wallace (2007), la tradición budista consigue su inicio, y con ello las practicas del Mindfulness, a la búsqueda personal realizada por el príncipe Siddhartha Gautama, el buda histórico y precursor de lo que hoy se conoce como budismo, quien abandonó la comodidad de su palacio y familia a los 29 años de edad para buscar a los maestros de la India más realizados de su época e instruirse de ellos a como adiestrar su mente. Su objetivo fue investigar el sufrimiento, entender su causa y buscar la manera de eliminarla para poder enseñar a otros como lograrlo. Pero, llegó el tiempo en el que Siddhartha comprendió que sus maestros no podían enseñarle más y que él debía hallar las respuestas por sí mismo. Después de un largo período de auto-observación, los autores manifiestan que Siddhartha llegó a un estado llamado iluminación, estado en el cual experimentó su verdadera naturaleza. Vislumbró en aquel tiempo que la ignorancia de la verdadera naturaleza de todos los fenómenos es la raíz de todo sufrimiento y que la raíz de esa ignorancia es la tendencia habitual de la mente a la distracción (Rimpoché, 1994). Por ello, Olendzki (2005) concluyó que la mente dispersa crea su propio sufrimiento, pues se deja llevar por los impulsos y reflejos regidos por el apego o aversión del ser humano, que la mayor parte del tiempo se originan de modo inconsciente y aparentemente están fuera de control. Por otra parte, entendió que esos impulsos y reflejos podían volverse conscientes

y que existe la posibilidad de reprogramar principalmente la mente y el cuerpo para evitar que dichas preferencias se produzcan de manera involuntaria. En efecto, la clave era entrenar la mente para llevarla a su verdadera naturaleza. Seguidamente, se dedicó a mejorar las técnicas y métodos que había aprendido y a crear nuevos con el objetivo de enseñarlos para que el resto de personas igualmente puedan iluminarse (Jotika & Dhamminda, 1986).

Para Germer (2011), la práctica del Mindfulness fue la base de todas las técnicas y métodos que él enseñó y desde entonces es una práctica común a todas las tradiciones del budismo.

El origen de Mindfulness radica en el Budismo Teheravada, el cual representa el corazón de la meditación (Mañas, 2009, p.13). Uno de los textos fundamentales de la práctica de Mindfulness es el Satipatthana Sutta. Según Miró (2012), la palabra Satipatthana es un compuesto de sati, que en inglés se ha traducido como Mindfulness y en español habitualmente se traduce como conciencia plena. Y el término upatthana que significa “presencia de Mindfulness” o “atender con Mindfulness”. El conocimiento del Satipatthana Sutta, ayuda a comprender con mayor claridad el origen budista de Mindfulness, ya que en él se sitúan las claves para su entrenamiento. Conocer el marco contextual de las raíces budistas de Mindfulness, ayuda a una mejor comprensión de sus aplicaciones en psicología y psicoterapia.

Así pues, según Wallace (2007), el Satipatthana Sutta describe cuatro

fundamentos de la conciencia plena: Mindfulness del cuerpo, de los sentimientos, de la mente y de los objetos de la mente. Básicamente se trata de observar, contemplar y considerar la emergencia, presencia y disolución del cuerpo como solo el cuerpo, los sentimientos como solo los sentimientos, la mente como solo la mente y los objetos de la mente como solo objetos de la mente, sin identificarse con alguno de ellos. Se trata de relacionar los fenómenos lo más plenamente posible, y ser consciente de las diferencias prácticas entre lo que se muestra ante los sentidos y lo que es proyectado sobre ellos.

Los 4 fundamentos de la conciencia plena son:

1. Mindfulness del cuerpo: El 1er Satipatthana es la devoción del cuerpo, ello será el inicio del ejercicio de conciencia plena. Es fundamental estar alerta en la admiración del mismo, como por ejemplo: ser consciente del respirar, los movimientos, la funcionalidad y no funcionalidad, a fin de lograr un equilibrio emocional evitando tener episodios depresivos, ansiosos y/o estresantes, y de esta forma retornar al momento actual, a través de diversas técnicas (Miró, 2012, p.15).
2. Mindfulness de las sensaciones: El 2do Satipatthana regularmente es traducido como la contemplación de las sensaciones, emociones o sentimientos. Ser conscientes de éstas, así como también el tono o la polaridad afectiva, agradable o positiva, desagradable o negativa y neutra. Cuando una sensación es agradable o positiva, la tendencia de la

mente es activación del apego o el aferramiento. Por el contrario, si la sensación es desagradable o negativa, la tendencia de la mente es la activación del rechazo o la aversión. Para Delgado (2009), esto indica que éste sería el punto crucial del origen condicionado del sufrimiento, reconociéndose la sensación como el estadio del cual surgen las emociones que conducen al sufrimiento. En este sentido, la práctica de la conciencia plena ayudaría a mantenerse en la experiencia tal y como esta sea, independientemente de la tonalidad o polaridad que se experimenta.

- 3.** Mindfulness de la mente: El tercer Satipatthana es la contemplación de la mente. Ser consciente para percibir con ecuanimidad, la presencia o ausencia de los estados mentales. Los estados mentales podrían considerarse sanos y beneficiosos o insanos y perjudiciales. Según Miró (2012), a nivel psicoterapéutico, resulta conveniente concebir el estado mental como un patrón que incluye una forma de sentir a nivel corporal y emocional, una forma de pensar y, también, una forma de ver a los otros y a uno mismo.

- 4.** Mindfulness de los objetos mentales: Para concluir, el 4to Satipatthana hace referencia a la admiración de procesos mentales. Según Delgado (2009), es estar atento a los pensamientos que tenemos, ello se logra a través de la práctica de estar consciente.

A lo largo de los años, Mindfulness se vino consolidando dentro del campo científico – psicológico, por ello en los años 60, a través de la rama psicoanalítica, Erich Fromm fue quien inició con la práctica del budismo y la meditación en la ciencia psicológica, el cual se reflejó en su obra “Budismo zen y psicoanálisis”. Además, el APA (Asociación Americana de Psiquiatría), publica en su revista la relevancia de la meditación como sesión terapéutica y recomienda la práctica para el área clínica (Moreno, 2012, p.12).

2.1.3 Etimología

El término Mindfulness proviene de la palabra “Sati” del lenguaje de la filosofía budista, y se determina como “prestar atención completa a la experiencia presente de una forma particular, con un propósito y sin hacer juicios o evaluaciones de los eventos privados experimentados y de los estímulos externos relacionados con estos eventos privados (Wright, Day y Howells, 2009, p.399; Baer, 2003, p.127).

Este término anglosajón no tiene una palabra correspondiente al castellano. Mindfulness puede traducirse como “conciencia plena” o “Estar Atento” (Vallejo, 2006, p.94).

2.1.4 Componentes del Mindfulness

Según Germer y Siegel (2012), existen tres componentes principales para definir Mindfulness:

- **Conciencia:** El cultivo de la conciencia como parar, observar y retornar la atención al momento presente, tendría estos beneficios: "Parar" para detener la secuencia inmediata de pensamientos; "observar" para dirigir la atención en un estímulo presente y disminuir la rumiación (o piloto automático); y "retornar" de forma que la mente se vea cada vez menos aferrada a los pensamientos no productivos.
- **Momento presente:** Busca llevar reiterativamente la atención al momento actual, logrando mayores niveles de bienestar.
- **Aceptación:** Disminuye la resistencia ante la experiencia de incomodidad permitiendo una relación más satisfactoria con la experiencia.

2.2 Investigaciones relacionadas con el tema

En relación a las pruebas psicométricas validadas y adaptadas en idioma español para evaluar conciencia plena se encuentra la Escala de Auto-compasión (EAC) y el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) adaptada por Musa (2013) empleando una muestra de 268 estudiantes universitarios de Chile. En su estudio, dicho autor realizó la traducción al español y adaptación transcultural de la EAC. Luego se realizó una aplicación piloto de los instrumentos para finalmente realizar una aplicación experimental a 268 estudiantes universitarios. Finalmente, se encontraron propiedades psicométricas aceptables que entregan evidencia para la validación de la EAC en Chile.

Así mismo, Loret (2009) realizó la validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), empleando una muestra total 110 personas entre meditadores y no meditadores de Lima Metropolitana. La prueba mostró una elevada consistencia interna y todos los ítems lograron discriminar entre bajos y altos puntajes, lo que certificó la confiabilidad de la prueba.

Además, Pérez-Verduzco y Laca-Arocena (2017) realizaron la traducción y validación de la versión abreviada del Freiburg Mindfulness Inventory, en su versión breve (FMI-14); en la cual se tuvo una muestra conformada por 200 personas de nacionalidad mexicana, tanto a universitarios como a no universitarios. Finalmente se obtuvo que los resultados indicaron que la versión en español del FMI-14 es confiable y válida para evaluar el Mindfulness.

Igualmente, Barajas y Garra (2014), efectuaron una adaptación al español del Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), en la cual tomaron una muestra total de 254 participantes entre pacientes clínicos, estudiantes universitarios y población general. Los resultados hallados demostraron que hay una elevada consistencia interna ($\alpha = .88$) en correlación de las tres muestras; cabe mencionar que la población general muestra un nivel más alto de atención.

Por otro lado, Alfaro (2016) investigó la relación entre Mindfulness, flow y rendimiento académico en una muestra de estudiantes de 17 a 31 años (N=156), de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la medición de dichos constructos se utilizaron las siguientes escalas: Mindful Attention Awareness

Scale (MAAS, Brown y Ryan, 2003) y Flow State Scale (FSS, Jackson y Marsh, 1996). Se obtuvo como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el Mindfulness. Asimismo, el Mindfulness y el flow tuvieron una relación directa y significativa; se encontró también que el flow es una variable mediadora entre Mindfulness y rendimiento académico.

Así pues, Cebolla, Garcia-Palacios, Soler, Guillen, Baños y Botella (2012), realizaron la validación del FFMQ en una muestra española. El FFMQ se administró a una muestra de 462 que variaban entre 16 a 63 años, entre pacientes clínicos y no clínicos. Como resultado se obtuvo que el análisis convergente se realizó mediante el cálculo de las correlaciones de Pearson, mostrando altas correlaciones. La estructura factorial es la misma que la propuesta por Baer (2006). Finalmente, el FFMQ demostró ser un instrumento eficaz para medir la conciencia plena en muestras clínicas y no clínicas de español.

2.3 Bases teórico científicas del estudio

Según el enfoque cognitivo conductual, Mindfulness se utiliza como una herramienta terapéutica fundada por Jon Kabat-Zinn, el cual se expande a nivel mundial con la constitución de la Clínica de Reducción del Estrés por Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts en EE.UU, en el año mil novecientos setenta y nueve. El proyecto empezó con un “Programa de Reducción de Estrés basado en conciencia plena o MBSR”, de acuerdo a las abreviaturas “Mindfulness-Based Stress Reduction”, contribuyendo al incremento del avance

de la ciencia en el área cognitiva de la psicología, incluyendo las Terapias de 3era Generación (Moreno, 2012, p.16).

Tal como se menciona líneas arriba, “existen tres generaciones u olas de terapias de la conducta. La primera generación en 1950, surge en oposición al planteamiento del psicoanálisis como corriente dominante de trabajo en psicología clínica” (Pérez, 2006, p.160). “Se instauró entonces como una terapia psicológica; la terapia conductual que sustentaba científicamente e integraba los postulados de la psicología del aprendizaje, las conceptualizaciones de Watson, el condicionamiento clásico de Pavlov y el condicionamiento operante trabajado por Skinner. En lugar de tomar como variables elementos intrapsíquicos e inconscientes planteadas por psicoanálisis para explicar los problemas psicológicos, se identificaron otras variables como formas de control de las conductas (contingencias de reforzamiento, control de estímulos mediante condicionamiento), sobre las que empleaban técnicas focalizadas y directas hacia la modificación del comportamiento problema, llamadas de primer orden” (Mañas, 2007, p.28).

“Como consecuencia de la ineficacia de los tratamientos de la primera ola para determinados problemas psicológicos surgió la segunda generación que se instauró en la década de los sesenta con la terapia cognitivo-conductual (TCC). En la segunda generación se brindó un papel fundamental a la psicología cognitiva, y al estudio de la relación entre estímulos y respuestas a nivel del pensamiento, afirmando que los problemas emocionales y conductuales eran causados por distorsiones a nivel de las cogniciones (creencias, expectativas,

pensamientos) y que todo trastorno presentaba problemas específicos en este nivel; se concluyó así que para poder modificar la conducta problema había que trabajar sobre la cognición que la generaba” (Moreno, 2012, p.17). “Los referentes de esta generación son, la Terapia Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva de Ellis” (Pérez, 2006, p.165).

A raíz de los límites que se presentan al abordar los desórdenes mentales de las terapias de 2da generación, surgen las terapias de 3era generación (TTG), estas involucran, contribuciones de la 1era y 2da generación, brindando instrumentos de prácticas históricas, por ejemplo, el budismo para abordar técnicas basadas en Mindfulness (Pérez, 2006, p.167). De acuerdo con Hayes (citado por Mañas, 2007, p.30) “esta generación combina los postulados de las anteriores, en especial de la primera, reformulándolos para aumentar la comprensión de los trastornos y los resultados de la terapia en su tratamiento. En lugar de apuntar a la resolución de conflictos, supresión de síntomas y eliminación de problemas, propone construir repertorios cognitivos y conductuales más flexibles, amplios y adaptativos que tomen en cuenta el contexto y la experiencia cotidiana del sujeto y la reorientación de su vida”. Según Moreno (2012), las Terapias de Tercera Generación, buscan modificar lo que la persona ha experimentado sobre una situación y lo consciente que debe estar de la misma, de tal forma que los síntomas dejen de serle funcionales, resultando obsoletos y exagerados. Las TTG además de modificar el objetivo terapéutico o de cambio, dejan de utilizar únicamente técnicas de primer orden e incorporan herramientas que son principalmente experimentadas por la persona; proponiendo también estrategias asociadas con la aceptación psicológica, el autoconocimiento, la espiritualidad y la trascendencia,

destacando el Mindfulness y la difusión cognitiva como técnicas centrales (Mañas, 2007). Entre las principales TTG se encuentran: la Terapia de Aceptación y Compromiso, Psicoterapia Analítica Funcional, Terapia Dialéctico-Conductual, Terapia de Activación Conductual, Terapia de Reducción del Estrés basada en conciencia plena, Terapia Cognitiva con base en Mindfulness y la Terapia basada en Mindfulness para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (Moreno, 2012, p.18).

2.4 Definición de términos básicos

Según Kabat Zinn (1994), Mindfulness en el ámbito de la salud se define como “la capacidad de prestar atención de manera particular, con un propósito en el momento presente y sin juicios mentales”.

Daniel Goleman (2003) plantea: “Mindfulness es la capacidad de estar frente a la desnuda realidad de la experiencia, observando cada evento como si estuviera ocurriendo por primera vez”.

Por otro lado, Brown (2007a) y Kabat-Zinn (2003) detallan a la Conciencia Plena considerando: “cualidad de la conciencia que emerge al prestar atención intencionalmente en el momento presente y sin juicios a las experiencias que ocurren momento a momento”.

Así también, Germer, Siegel y Fulton (2013), definieron a Mindfulness como: “La capacidad de darse cuenta del momento presente con aceptación”. Se resaltan los

componentes de vivenciar el momento presente, por un lado, y la actitud de no juicio y aceptación por otro lado.

Por su parte, Baer (2010, p. 136) “define el Mindfulness como el proceso de centrar la atención en el momento actual en una forma no evaluadora y aceptando la experiencia tal y como se presenta”.

Así también, Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting y Devins (2004) plantearon el significado de conciencia plena, y lo describieron de acuerdo a lo siguiente: “modo de percatarse que es evocado cuando la atención se autorregula de tal manera que los propios pensamientos y sentimientos que ocurren en el momento presente son observados como eventos mentales sin sobre identificarse con ellos ni reaccionar ante ellos de modo automático y habitual, sino adoptando una orientación que se caracteriza por la curiosidad, apertura y aceptación”.

La búsqueda por operacionalizar el concepto de conciencia plena, ha conllevado a que lo describan de acuerdo a sus componentes. Linehan (1993) y posteriormente Baer y sus colegas (2006) “definen el Mindfulness con base en las habilidades que se requieren para establecer contacto con el momento presente e incluyen la observación, descripción, hacer conciencia de la experiencia, experimentar sin juicio y aceptación (o experiencia sin reacción) de los eventos privados”.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Supuestos científicos básicos

Considerando la bibliografía revisada y haciendo una revisión de los estudios mencionados, podemos realizar enunciados que validen la investigación.

Sabemos cómo definición que el Mindfulness hace referencia a la conciencia plena en el momento actual, prestando atención a lo que sucede, todo ello centrado en el momento presente.

Por tanto, según la investigación realizada por Loret (2009) se realizó la validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en meditadores y no meditadores; es por ello que la presente investigación busca analizar las propiedades psicométricas del FFMQ en una muestra de universitarios de Lima Metropolitana, a fin de proporcionar a futuros investigadores un instrumento apto para trabajar el constructo de conciencia plena adaptado a la realidad peruana.

3.2 Hipótesis

3.2.1 General

H1: Existen condiciones para estandarizar el cuestionario del FFMQ.

3.2.2 Específicas

H2: Existen las condiciones para demostrar la validez del cuestionario de conciencia plena en estudiantes universitarios.

H3: Existen las condiciones para establecer la consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach.

H4: Existen las condiciones para describir y analizar la media de los puntajes alcanzados con respecto al cuestionario de conciencia plena considerando la variable sexo.

3.3 Variables de Estudio

3.3.1 La variable que se analiza en esta investigación es: conciencia plena

3.3.2 Las variables que se controlaron fueron:

- Alumnos de la Universidad Ricardo Palma
- Facultad de Ciencias Económicas
- Facultad de Ciencias de la Salud
- Facultad de Ciencias e Ingeniería
- Alumnos de primeros ciclos (de segundo a quinto ciclo)
- Alumnos de últimos ciclos (de sexto a décimo ciclo)

CAPÍTULO IV

MÉTODO

4.1 Diseño de investigación

Este tipo de estudio es descriptivo no experimental, debido a que las variables no han sido manipuladas, adicionalmente se recolectó los datos de acuerdo a un periodo determinado, con la finalidad de representar la confiabilidad y validez del cuestionario. Ya que la presente investigación es de tipo descriptivo; de acuerdo con lo refiere Hernández, Fernández y Baptista (2010), “la investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice; así también, miden los conceptos o variables y se centran en medir con la mayor precisión posible las variables propuestas. Por ello, el presente trabajo exploró la conciencia plena tal cual se presenta en los individuos de la población seleccionada”.

4.2 Población de estudio

Para la población de la presente investigación se consideró a estudiantes universitarios de las Facultades de Ciencias e Ingeniería, Ciencias de la Salud y Ciencias Económicas, de primeros ciclos (de segundo a quinto) y últimos ciclos (de sexto a décimo), de la Universidad Ricardo Palma de Lima Metropolitana.

4.3 Muestra de investigación o participantes

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), refiere que: “la población es un fenómeno a estudiar, la cual posee una característica común,

dando origen a los datos de la investigación”.

En tal sentido, la muestra estuvo integrada por un total de 484 participantes, 142 de la facultad de Ciencias Económicas, 176 de la facultad de Ciencias de la Salud y 166 de la facultad de Ingeniería, de ambos sexos, con edades entre los 17 y 36 años y de ciclos aleatorios (de segundo ciclo a décimo ciclo). Y, de acuerdo a Sampieri, Collado y Lucio (2010), como la población estuvo compuesta por personas dispuestas a responder el cuestionario, se considera un muestreo no probabilístico.

La tabla 1 presenta la distribución de participantes según la facultad, la cual muestra que 142 alumnos pertenecen a la facultad de Ciencias Económicas representando el 29.3%; así mismo, se muestra que 176 alumnos pertenecen a la facultad de Ciencias de la Salud, lo cual representa el 36.4% y finalmente se obtuvo que 166 alumnos pertenecen a la facultad de Ingeniería representando el 34.3% de la muestra total.

Tabla 1
Distribución de los participantes por Facultad

Facultad	N	%
C. Económicas	142	29.3
C. Salud	176	36.4
Ingeniería	166	34.3
Total	484	100

La tabla 2 presenta la distribución de participantes de respecto al sexo, en donde se muestran a 243 varones que representan el 50.2% y 241 mujeres que representan el 49.8% de la muestra total.

Tabla 2

Distribución de los participantes por sexo

Participantes	N	%
Varones	243	50.2
Mujeres	241	49.8
Total	484	100

La tabla 3 se muestra la distribución de participantes en relación al ciclo, y se puede visualizar que 209 estudiantes pertenecen a los primeros ciclos, representando el 43.1% y 275 estudiantes pertenecen a los últimos ciclos lo que representa el 56.9% de la muestra total.

Tabla 3

Distribución de los participantes por ciclos

Edades	N	%
Primeros Ciclos	209	43.1
Últimos Ciclos	275	56.9
Total	484	100

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Cardona, Chiner y Lattur (2006) refieren que; “test, cuyos procedimientos permiten observar la conducta del sujeto y describirla mediante escalas numéricas o categóricas previamente establecidas; así mismo, incluyen los test de evaluación y diagnóstico los cuales cuentan con procedimientos estadísticos;

con material nivelado y normalizado en sus tres fases: administración, corrección e interpretación”.

El Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas, Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ), (Baer et al., 2006) se desarrolló en base a dos recursos: el inventario KIMS (Baer et al., 2004) desarrollado anteriormente; y en base a un análisis factorial exploratorio (AFE) de todas las escalas que medían Mindfulness en dicho momento. En el estudio de Baer et al. (2006) se combinaron los 112 ítems de las escalas MAAS, FMI, KIMS, CAMS y MQ y se realizó el AFE utilizando el método de factorización de eje principal y rotación oblicua. En dicho estudio, en base al AFE de las respuestas de 613 estudiantes, se constató la existencia de cinco facetas del Mindfulness y se redujeron a 39 ítems los que terminaban por conformar las cinco facetas del FFMQ.

En tal sentido, este instrumento consta de 39 ítems, el cual cuenta con una escala que va desde 1 (nunca o muy rara vez cierto) hasta 5 (muy a menudo o siempre cierto); así mismo, está conformado por 5 dimensiones: observación, describir, actuar con conciencia, no enjuiciamiento y no reactividad.

4.5 Ficha Técnica:

- Nombre Original: Five Facets of Mindfulness Questionnaire
- Nombre en español: Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness
- Autor: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney
- Año de publicación: 2006

- Edades de aplicación: 18 a más
- Forma de aplicación: Individual y colectiva
- Tiempo de aplicación: 15 minutos aproximadamente
- Objetivo: identificar el nivel de conciencia plena

4.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Lo primero que se tuvo que efectuar para lograr la adaptación psicométrica del cuestionario fue necesario iniciar con la validez de contenido a través del análisis en la redacción de los ítems, a fin de que este pueda ser entendida por la muestra seleccionada, por lo que se vio por conveniente utilizar el criterio de jueces. Los jueces tuvieron que colocar sus respuestas en la matriz de validación (Anexo A), ello tuvo como resultado final la definición operacional de las escalas y los ítems valorados considerando las siguientes pautas: medir la variable de estudios, que la redacción sea la adecuada y este acorde al público al que se dirige, ello dio como resultado la aceptación de todos los ítems.

Así también, se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach a fin de establecer la confiabilidad del cuestionario y por último se logró establecer las normas de interpretación y los baremos del cuestionario. Respecto al análisis de datos que se recogió de los participantes, se empleó el programa estadístico SPSS; en el cual se analizaron los datos de acuerdo a los objetivos previamente establecidas.

4.7 Procedimientos para la recolección de datos

Administramos el cuestionario en total a 484 participantes, 142 de la facultad de

Ciencias Económicas, 176 de la facultad de Ciencias de la Salud y 166 de la facultad de Ingeniería, de ambos sexos, con edades entre los 17 y 36 años y de ciclos aleatorios (de segundo ciclo a décimo ciclo. Así mismo, se solicitó la participación voluntaria (consentimiento informado); y se les comunicó también que sería de carácter anónimo (Anexo B).

4.8 Confiabilidad y Validez del Cuestionario

De acuerdo al cuestionario original, Baer (2006) plantea que los resultados de la validez y confiabilidad del instrumento utilizado en su investigación cuentan con un alto nivel de consistencia interna ($r = 0.86$), el cual muestra que posee una óptima homogeneidad en los resultados hallados.

Tabla 4
Estadísticas de fiabilidad validado por Baer (2006)

Alfa de Cronbach	N de elementos
.86	39

4.9 Normas de Aplicación

Instrucciones: Se le indica al participante la siguiente consigna:

Te presentamos el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, el cual consta de 39 ítems, en la que deberás marcar con una “x” una de las siguientes afirmaciones de la escala, de acuerdo a lo que describa de mejor manera tu opinión.

4.10 Normas de Calificación

Cada ítem se puntúa según la escala de Likert de 5 grados. Teniendo en cuenta el grado de conciencia plena: 1 es “Nada o muy rara vez cierto”, 2 es “Rara vez cierto”, 3 es “Algunas veces cierto”, 4 es “A menudo cierto” y 5 es “Muy a menudo o siempre cierto”.

En tal sentido, este instrumento consta de 39 ítems, el cual está conformado por cinco (5) dimensiones:

- Observación: (conformado por los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36) incluye el observar los estímulos que aparecen en el campo perceptivo, por ejemplo: pensamientos, emociones y sensaciones físicas.
- Describir: (conformado por los ítems 2, 7, 12*, 16*, 22*, 27, 32 y 37) se refiere a nombrar de forma textual la experiencia que se está viviendo conectada con la conciencia plena. Además, involucra la habilidad de seleccionar las palabras adecuadas para hacer referencia al contenido atencional que se observa.
- Actuar con conciencia: (conformado por los ítems 5*, 8*, 13*, 18*, 23, 28*, 34* y 38*) involucra el actuar con conciencia al ejecutar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción.
- No enjuiciamiento: (conformado por los ítems 3*, 10*, 14*, 17*, 25*, 30*, 35* y 39*) implica contar con una visión imparcial frente a los pensamientos, sensaciones o emociones que son percibidos en el momento presente.

- No reactividad: (conformado por los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33) hace referencia a la predisposición de consentir que los sentimientos y emociones surjan.

(*Se contabilizan a la inversa)

Para los casos de los ítems directos, el puntaje alto resulta que la persona cuenta con un elevado nivel de conciencia plena; por otro lado, existen un cantidad de ítems inversos (ítems 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14,16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35,38 y 39), por ello, las puntuaciones altas obtenidas en estos ítems indican un menor nivel de conciencia plena.

Para el puntaje de cada dimensión se consideran el número de ítems correspondientes a cada una de ellas, y para el puntaje total se suman los puntajes de las 5 dimensiones. En la dimensión No Reactividad el puntaje mínimo es 7 y el máximo es 35, mientras que en las demás dimensiones el puntaje puede oscilar entre 8 y 40. En cuanto a la puntuación total, el rango va de 39 a 195.

4.11 Normas de Interpretación

En el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness se obtiene una puntuación de conciencia plena total sumando las puntuaciones de las sub-escalas. La puntuación total establecida por Baer (2006) lo categoriza según la siguiente tabla:

Tabla 5

Normas de Interpretación del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, Baer (2006)

Suma total del Cuestionario de Mindfulness	Diagnóstico
39-91	Bajo
92-143	Medio
144-195	Alto

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Presentación de datos

Se realizó la adaptación psicométrica del Cuestionario de conciencia plena, para ello se aplicó el instrumento a una muestra de universitarios de la Universidad Ricardo Palma. Los resultados son presentados de acuerdo a los objetivos planteados en la presente investigación.

5.2 Análisis de Datos

5.2.1 Validez de contenido del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness

Con la finalidad de establecer la validez de contenido del cuestionario, Lawshe (1975) propuso un modelo que consta en organizar un panel de evaluación, compuesto por especialistas, los cuales determinan el grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide; además, evalúa si el instrumento contempla las dimensiones del constructo que se quiere medir, de tal forma que se considera que un instrumento es válido si contempla todos los aspectos relacionados con el concepto del constructo.

En tal sentido, para determinar el índice de Lawshe en la presente investigación, participaron siete (7) jueces expertos y calificados en el área de estudio.

En la tabla 6 se presentan los resultados de los siete expertos utilizando el índice de Lawshe; se evidencia que todos los ítems son aceptados y cumplen con el

nivel requerido para la utilización del ítem.

Tabla 6.
Determinación de la Validez del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness utilizando el índice de Lawshe

Ítem	1	2	3	4	5	6	7	V
1	S	S	S	S	S	S	S	0.99
2	S	S	S	S	S	S	S	0.99
3	S	S	S	S	S	S	S	0.99
4	S	S	S	S	S	S	S	0.99
5	S	S	S	S	S	S	S	0.99
6	S	S	S	S	S	S	S	0.99
7	S	S	S	S	S	S	S	0.99
8	S	S	S	S	S	S	S	0.99
9	S	S	S	S	S	S	S	0.99
10	S	S	S	S	S	S	S	0.99
11	S	S	S	S	S	S	S	0.99
12	S	S	S	S	S	S	S	0.99
13	S	S	S	S	S	S	S	0.99
14	S	S	S	S	S	S	S	0.99
15	S	S	S	S	S	S	S	0.99
16	S	S	S	S	S	S	S	0.99
17	S	S	S	S	S	S	S	0.99
18	S	S	S	S	S	S	S	0.99
19	S	S	S	S	S	S	S	0.99
20	S	S	S	S	S	S	S	0.99
21	S	S	S	S	S	S	S	0.99
22	S	S	S	S	S	S	S	0.99
23	S	S	S	S	S	S	S	0.99
24	S	S	S	S	S	S	S	0.99
25	S	S	S	S	S	S	S	0.99
26	S	S	S	S	S	S	S	0.99
27	S	S	S	S	S	S	S	0.99
28	S	S	S	S	S	S	S	0.99
29	S	S	S	S	S	S	S	0.99
30	S	S	S	S	S	S	S	0.99
31	S	S	S	S	S	S	S	0.99
32	S	S	S	S	S	S	S	0.99
33	S	S	S	S	S	S	S	0.99
34	S	S	S	S	S	S	S	0.99
35	S	S	S	S	S	S	S	0.99
36	S	S	S	S	S	S	S	0.99
37	S	S	S	S	S	S	S	0.99
38	S	S	S	S	S	S	S	0.99
39	S	S	S	S	S	S	S	0.99

S: Se acepta el ítem; N: Se rechaza el ítem; V: Índice de validez de Lawshe

5.2.2 Validez Factorial

La validez de constructo se define en relación a que tan bien un instrumento representa y mide un concepto teórico. Este tipo de evidencia debe revelar cómo las mediciones del concepto o variable se vinculan de forma proporcionada con las mediciones de otros conceptos correlacionados de manera teórica. En tal sentido, una forma de estimación puede ser por métodos basados en la estructura interna del test, a través del Análisis Factorial (AF).

El AF se define como una técnica estadística de reducción de datos, la cual se usa para describir las correlaciones entre las variables observadas. Conceptualmente, el AF tiene 2 modalidades: el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) y el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC); por ello, se analizó los resultados de cada uno, donde para ambos casos se emplearon muestras de 242 participantes.

5.2.2.1 Análisis Factorial Exploratorio (AFE)

Con el fin de comprobar si los ítems que componen el Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas se adecúan, se presenta la tabla 7, la que muestra el análisis de adecuación de los ítems con el índice Kaiser-Meyer-Olkin (*KMO*), en donde se hallaron índices satisfactorios ($KMO \geq .80$) en el resultado completo $KMO = .80$, además que para cada ítem se encontraron índices entre moderados ($KMO \geq .60$), buenos ($KMO \geq .70$) y satisfactorios con un *KMO* entre .67 y .87, confirmando la pertinencia del análisis factorial. De igual manera, la prueba de esfericidad de Bartlett indicó suficiente evidencia de intercorrelación entre los ítems: $\chi^2(741) = 2907; p < .001; n = 242$.

Tabla 7.

Análisis de adecuación de la matriz de correlación de los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas con el índice KMO.

Ítems	KMO
Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento. (OBS1)	.77
Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos. (DESC2)	.83
Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas. (NENJ3)	.83
Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos. (NREA4)	.72
Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente. (CONC5)	.78
Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo. (OBS6)	.77
Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas. (DESC7)	.79
No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera. (CONC8)	.85
Observo mis sentimientos sin perderme en ellos. (NREA9)	.78
Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo. (NENJ10)	.82
Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones. (OBS11)	.83
Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando. (DESC12)	.84
Me distraigo fácilmente. (CONC13)	.77
Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera. (NENJ14)	.83
Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro. (OBS15)	.82
Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas. (DESC16)	.87
Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos. (NENJ17)	.79
Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente. (CONC18)	.80
Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí. (NREA19)	.74
Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos. (OBS20)	.81
En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente. (NREA21)	.70

Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas. (DESC22)	.79
Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo. (CONC23)	.76
Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después. (NREA24)	.68
Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando. (NENJ25)	.85
Percibo los olores y aromas de las cosas. (OBS26)	.79
Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras. (DESC27)	.78
Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas. (CONC28)	.79
Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar. (NREA29)	.67
Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las. (NENJ30)	.84
Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra. (OBS31)	.77
Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras. (DESC32)	.88
Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir. (NREA33)	.77
Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo. (CONC34)	.84
Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental. (NENJ35)	.86
Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento. (OBS36)	.76
Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado. (DESC37)	.81
Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención. (CONC38)	.84
Me desapreueo cuando tengo ideas irracionales. (NENJ39)	.82

Nota. *KMO* = Índice Kaiser-Meyer-Olkin. *OBS* = Observación; *DESC* = Describir; *NENJ* = No enjuiciamiento; *NREA* = No reactividad; *CONC* = Actuar con conciencia.

Para la estimación del número de factores que expliquen mejor el modelo por facetas del mindfulness en base al instrumento, en la figura 1 se presenta el gráfico de sedimentación del análisis paralelo, el cual indica que es posible considerar que el instrumento puede estructurarse hasta en cuatro factores. Sin embargo, debido a la subjetividad de esta técnica, se optó por analizar criterios objetivos que permitan

determinar el número de factores del modelo a través de evidencia.

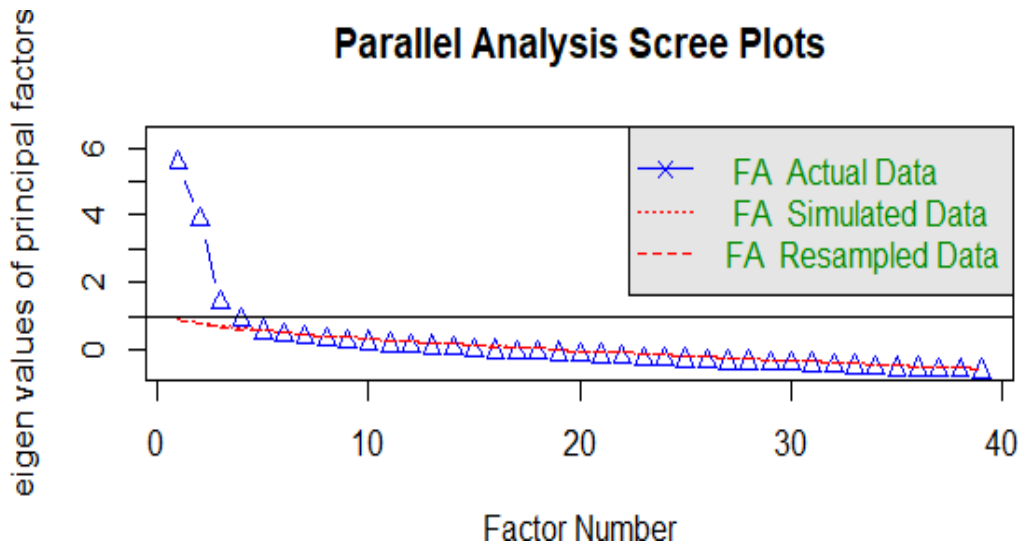


Figura 1. Gráfico de sedimentación (Scree plot) del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ) del análisis factorial exploratorio mediante el análisis paralelo.

Tal como recomiendan Lloret-Segura et al. (2014), como método de extracción de factores se utilizó el método de Residuales Mínimos (MinRes), al ser virtualmente intercambiable con el método de mínimos cuadrados no ponderados (ULS), siendo este el más recomendable actualmente, tomando en cuenta que la muestra analizada es relativamente pequeña ($n = 242$). Asimismo, para determinar el número de factores se consideró la evaluación de las correlaciones residuales; además, se empleó una rotación oblicua debido a su capacidad para presentar estructuras más simples e interpretables.

En la tabla 8 se indican las cargas factoriales que presentan los ítems del cuestionario para los posibles modelos que podría asumir. En el caso del modelo de cuatro factores, los ítems del factor 1 que presentan cargas factoriales significativas ($\leq .30$) son NENJ

(3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39) y OBS (11 y 32); en el factor 2 los ítems que cumplen con este criterio son DESC (12, 16 y 22), NREA (29), y CONC (5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38); asimismo, en el factor 3 los ítems que presentan cargas satisfactorias son OBS (1 y 36), DESC (2, 7, 27, 32 y 37), NREA (9, 19, 21 y 33); y por último, en el factor 4 solo cumplieron con el criterio los ítems OBS (15, 20, 26 y 31). Sin embargo, tal como se observa, los ítems 4, 6 y 24 presentaron una carga factorial por debajo de lo recomendado; por otro lado, el ítem 12 tiene cargas cruzadas en el factor 2 y en el factor 3, el ítem 34 en el factor 2 y en el factor 4, y el ítem 36 en el factor 1 y en el factor 3, siendo lo más recomendable realizarle una revisión a nivel de contenido y metodológico.

Además, con el fin de comprobar el modelo original de cinco factores se obtuvo que, en el factor 1 los ítems que cumplen con el requerimiento de la carga factorial son NENJ (3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, y 39), y OBS (11 y 36); en el factor 2 esto se cumple en los ítems NREA (9, 19, 21, 29 y 33), DESC (27 y 32), y OBS (1); en el factor 3 estos ítems son CONC (5, 8, 13, 18 y 28); para el caso del factor 4 los ítems que cumplen con lo requerido son DESC (2, 7, 12, 16, 22 y 37); por último, en el factor 5 los ítems con cargas factoriales satisfactorias son OBS (20, 26 y 31), y CONC (23, 34 y 38). De igual modo que en el modelo anterior, los ítems 4, 6, 15, 18, 24 presentaron una carga factorial por debajo de lo recomendado; mientras que los ítems 28 y 31 tienen cargas cruzadas en el factor 2 y el factor 4, y el ítem 36 tiene cargas cruzadas en el factor 1 y en el factor 2, siendo recomendable realizarle una revisión a nivel de contenido y metodológico.

Tabla 8.

Cargas factoriales en el análisis factorial exploratorio para los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas en los modelos de cuatro y cinco factores.

Ítems	Modelo de cuatro factores				Modelo de cinco factores				
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
OBS1			.38			.36			
OBS6									
OBS11	.39				.40				
OBS15				.34					
OBS20				.53					.47
OBS26				.44					.39
OBS31				.42			.34		.38
OBS36	.32		.30		.33	.30			
DESC2			.51					-.51	
DESC7			.44					-.31	
DESC12		.38	-.36					.68	
DESC16		.51						.60	
DESC22		.42						.53	
DESC27			.56			.55			
DESC32			.63			.45		-.36	
DESC37			.60			.36		-.43	
NENJ3	.57				.59				
NENJ10	.50				.51				
NENJ14	.53				.54				
NENJ17	.60				.61				
NENJ25	.67				.67				
NENJ30	.71				.71				
NENJ35	.61				.62				
NENJ39	.51				.51				
NREA4									
NREA9			.35			.34			
NREA19			.33			.41			
NREA21			.37			.54			
NREA24									
NREA29		.31				.43			
NREA33			.56			.55			
CONC5		.68					.76		
CONC8		.64					.54		
CONC13		.68					.80		
CONC18		.44							
CONC23		.57						-.43	
CONC28		.53				.36		-.32	
CONC34		.39		-.39				-.49	
CONC38		.44						-.37	

Nota. Los espacios en blanco indican que la carga es menor a .30 en valor absoluto.

Posteriormente, se consideró conveniente analizar nuevamente el modelo de cuatro factores luego de haber eliminado los ítems que presentaron observaciones, tanto por cargas factoriales bajas como por cargas factoriales cruzadas. Por ello, en la tabla 9 se exponen las cargas factoriales de los ítems según el modelo de cuatro factores revisado,

donde se mantiene la estructura de los ítems del modelo de cuatro factores inicial, y donde solo el ítem 23 presenta cargas cruzadas en el factor 2 y en el factor 4, por lo que requiere revisión.

Tabla 9.
Cargas factoriales en el análisis factorial exploratorio para los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas en el modelo de cuatro factores revisado.

Ítems	Modelo de cuatro factores revisado			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
OBS1			.40	
OBS11	.36			
OBS15				.33
OBS20				.55
OBS26				.43
OBS31				.46
DESC2			.47	
DESC7			.43	
DESC16		.49		
DESC22		.39		
DESC27			.58	
DESC32			.60	
DESC37			.59	
NENJ3	.57			
NENJ10	.47			
NENJ14	.54			
NENJ17	.58			
NENJ25	.70			
NENJ30	.73			
NENJ35	.58			
NENJ39	.51			
NREA9			.32	
NREA19			.35	
NREA21			.40	
NREA29			.31	
NREA33			.58	
CONC5		.72		
CONC8		.63		
CONC13		.74		
CONC18		.42		
CONC23		.51		-.35
CONC28		.51		
CONC38		.40		

Nota. Los espacios en blanco indican que la carga es menor a .30 en valor absoluto.

Por consiguiente, se analizaron determinados índices de bondad de ajuste hacia los posibles modelos que podría tomar la estructura del cuestionario, los cuales se exponen en la tabla 10. Según los resultados, el modelo que más se ajusta a los valores esperados de los índices (*RMR* = mientras más pequeño o cercano a 0 mejor; *RMSEA* \leq .05; *BIC* = mientras más pequeño mejor) es el de cuatro factores revisado.

Tabla 10.
Índices de bondad de ajuste de los diferentes modelos sobre la estructura del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas basados en el análisis factorial exploratorio.

Índices de ajuste	Modelo factorial		
	Modelo de cuatro factores	Modelo de cuatro factores revisado	Modelo de cinco factores
<i>RMR</i>	.05	.04	.04
<i>RMSEA</i>	.05	.046	.045
<i>BIC</i>	-2365.1	-1632.79	-2281.27

Nota. *RMR* = Root-mean square residual; *RMSEA* = Root-mean-square error of approximation; *BIC* = Bayesian information criterion.

5.2.2.2 Análisis Factorial Confirmatorio (AFC)

Se procedió a realizar el AFC del cuestionario, con el objetivo de aclarar los cuestionamientos obtenidos en el AFE previo.

La especificación del modelo se planteó en base al estudio previo realizado mediante AFE, el cual sugiere aceptar un modelo de cuatro factores, sin embargo, se analizaron los dos posibles modelos: (a) cuatro factores, y (b) cinco factores. Respecto a la estimación, se optó por el estimador Mínimos cuadrados ponderados

y varianza ajustada (WLSMV, por sus siglas en inglés), el cual es menos restrictivo en referencia al tamaño de la muestra y es el más recomendable ante datos de naturaleza categórica (ejemplo: respuestas en escala Likert), además de ser la opción más recomendable en la actualidad por parte de la literatura.

Es así como en la tabla 11 se presentan las cargas factoriales estandarizadas, así como su varianza resultante del AFC para cada factor en su modelo correspondiente.

Tabla 11.
Cargas factoriales estandarizadas y varianza en el análisis factorial confirmatorio para los ítems del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas en los modelos de cuatro factores revisado y cinco factores.

Ítems	Modelo de cuatro factores revisado								Modelo de cinco factores											
	Factor 1		Factor 2		Factor 3		Factor 4		Factor 1		Factor 2		Factor 3		Factor 4		Factor 5			
	Cf.	Var.	Cf.	Var.	Cf.	Var.	Cf.	Var.	Cf.	Var.	Cf.	Var.	Cf.	Var.	Cf.	Var.	Cf.	Var.		
OBS1					.20	.96			.21	.96										
OBS6	-	-	-	-	-	-	-	-	.49	.76										
OBS11	.28	.92							.40	.84										
OBS15							.65	.58	.59	.65										
OBS20							.59	.65	.49	.76										
OBS26							.55	.70	.41	.83										
OBS31							.61	.63	.49	.76										
OBS36	-	-	-	-	-	-	-	-	.55	.70										
DESC2					.53	.72					.64	.59								
DESC7					.60	.64					.62	.62								
DESC12	-	-	-	-	-	-	-	-			-.50	.75								
DESC16			.65	.58							-.49	.76								
DESC22			.46	.79							-.42	.82								
DESC27					.64	.60					.57	.68								
DESC32					.58	.67					.52	.73								
DESC37					.56	.69					.57	.67								
NENJ3	.28	.92											.26	.94						
NENJ10	.68	.54											.70	.51						
NENJ14	.63	.60											.62	.62						
NENJ17	.62	.62											.61	.63						
NENJ25	.70	.51											.72	.48						
NENJ30	.71	.50											.71	.49						
NENJ35	.57	.68											.57	.67						
NENJ39	.67	.55											.66	.57						
NREA4	-	-	-	-	-	-	-	-									.41	.83		
NREA9					.57	.67											.55	.70		
NREA19					.45	.80											.53	.72		
NREA21					.48	.77											.53	.72		
NREA24	-	-	-	-	-	-	-	-									.43	.82		
NREA29					.34	.88											.44	.81		
NREA33					.40	.84											.48	.77		
CONC5			.60	.64															.60	.64
CONC8			.71	.50															.72	.48
CONC13			.63	.60															.64	.59
CONC18			.65	.58															.69	.52

CONC23	.47	.78							.50	.75
CONC28	.62	.62							.67	.56
CONC34	-	-	-	-	-	-	-	-	.49	.76
CONC38	.47	.78							.52	.73

Nota. a. Covarianzas: Factor 1-Factor 2 = 0.26; Factor 1-Factor3 = 0.11; Factor 1-Factor 4 = 0.33; Factor 2-Factor 3 = -0.07; Factor 2-Factor 4 = 0.10; Factor 3-Factor 4 = 0.11. b. Factor 1-Factor 2 = 0.03; Factor 1-Factor3 = 0.12; Factor 1-Factor 4 = 0.05; Factor 1-Factor 5 = 0.03; Factor 2-Factor 3 = -0.04; Factor 2-Factor 4 = 0.13; Factor 2-Factor 5 = -0.15; Factor 3-Factor 4 = 0.10; Factor 3-Factor 5 = 0.21; Factor 4-Factor 5 = 0.2. *Cf.*: Cargas factoriales de la variable latente (factor) hacia el ítem correspondiente. *Var.*: Porcentaje de varianza que no es explicada por la variable latente correspondiente.

Finalmente, en la tabla 12 se muestran los índices de bondad de ajuste de los dos modelos analizados. Se determina que el modelo de 4 factores revisado cuenta con un buen ajuste ($CFI \geq .95$; $RMSEA \leq .05$; $SRMR \leq .05$; $NNFI \geq .95$), presentando un ajuste significativamente superior en relación al modelo de 5 factores.

Tabla 12.

Índices de bondad de ajuste de los diferentes modelos sobre la estructura del Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas basadas en el análisis factorial confirmatorio.

Índices de bondad de ajuste	Modelo factorial	
	Modelo de cuatro factores revisado	Modelo de cinco factores
<i>CFI</i>	.98	.88
<i>RMSEA</i>	.02	.06
<i>SRMR</i>	.07	.09
<i>NNFI</i>	.98	.87

Nota. *CFI* = Comparative Fit Index; *RMSEA* = Root-mean-square error of approximation; *SRMR* = Standardized Root-mean square residual; *NNFI* = Not Normed Fit Index.

5.2.3 Confiabilidad del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness

Para el análisis de la Confiabilidad del Cuestionario se utilizó el Coeficiente de Alfa de Cronbach; y según George y Mallery (2003), sugiere que para evaluar el

coeficiente de Alfa de Cronbach se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Coeficiente alfa: > .9 es excelente
- Coeficiente alfa: > .8 es bueno
- Coeficiente alfa: > .7 es aceptable
- Coeficiente alfa: > .6 es cuestionable
- Coeficiente alfa: > .5 es pobre
- Coeficiente alfa: < .5 es inaceptable

En la tabla 13 se presentan los resultados del Alfa de Cronbach de los ítems obtenidos del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, el cual obtiene una puntuación total de 0.829, manifestando buena confiabilidad.

Tabla 13.

Estadísticas de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.829	33

5.2.4 Tabla del Baremo Percentilar

En la tabla 14 y 15 se muestran los baremos percentilares y las puntuaciones estandarizadas T de la muestra total del FFMQ revisado (33 ítems), respectivamente.

Los baremos se presentan tanto para el puntaje total como para el de las facetas.

Tabla 14.

Baremos en percentiles del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para la muestra total.

Pc	Mindfulness Total	Observación	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad	Pc
99	132	29	29	31	38	22	99
98	128	28	28	29	-	21	98
97	125	-	27	-	37	-	97
96	124	27	-	28	36	20	96
95	121	26	-	-	34	-	95
90	116	24	26	26	32	19	90
85	111	23	25	25	30	18	85
80	109	22	24	24	29	17	80
75	106	-	-	22	27	-	75
70	105	21	23	21	26	16	70
65	104	20	-	-	25	-	65
60	102	-	22	20	-	-	60
55	100	19	-	-	24	15	55
50	99	-	21	19	23	-	50
45	97	18	-	18	-	-	45
40	95	-	-	-	22	14	40
35	93	17	20	17	21	-	35
30	91	-	-	-	-	-	30
25	89	16	19	16	20	13	25
20	88	15	-	15	19	-	20
15	85	-	18	14	18	12	15
10	82	14	17	-	17	-	10
5	78	13	16	11	15	10	5
4	76	12	-	-	14	-	4
3	74	-	-	10	13	9	3
2	73	-	15	9	12	-	2
1	65	11	13	8	10	7	1
N	484	484	484	484	484	484	N
M	98.65	19.02	21.44	19.28	23.84	15.06	M
DE	13.74	4.04	3.13	4.88	6.54	2.93	DE

Nota. N = Número de participantes; M = Media aritmética; DE = Desviación estándar.

Tabla 15.

Baremos en puntuaciones estandarizadas T del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para la muestra total.

T	Mindfulness Total	Observación	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad	T
99	165	-	-	-	-	-	99
95	160	-	35	-	-	-	95
90	153	-	33	-	-	-	90
85	146	-	32	35	-	25	85
80	139	30	30	33	-	23	80
75	133	29	29	31	40	22	75
70	126	27	27	29	36	20	70
65	119	25	26	26	33	19	65
60	112	23	24	24	30	17	60
55	105	21	23	21	27	16	55
50	98	19	21	19	23	15	50
45	91	17	19	16	20	13	45
40	84	14	18	14	17	12	40
35	78	12	16	11	14	10	35
30	71	10	15	9	10	9	30
25	64	8	13	7	8	7	25
20	57	6	12	-	-	6	20
15	50	-	10	-	-	5	15
10	43	-	8	-	-	-	10
5	36	-	7	-	-	-	5
1	33	-	-	-	-	-	1
N	484	484	484	484	484	484	N
M	98.65	19.02	21.44	19.28	23.84	15.06	M
DE	13.74	4.04	3.13	4.88	6.54	2.93	DE

Nota. N = Número de participantes; M = Media aritmética; DE = Desviación estándar.

De igual manera, en la tabla 16 y 17 se presentan los baremos percentilares y de puntuaciones estandarizadas T para los varones del FFMQ revisado, respectivamente.

Se analiza tanto el puntaje total de la prueba como sus facetas.

Tabla 16.

Baremos en percentiles del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para los varones.

Pc	Mindfulness Total	Observación	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad	Pc
99	128	28	28	31	39	22	99
98	127	-	27	29	38	21	98
97	126	-	-	28	37	20	97
96	125	27	-	-	36	-	96
95	121	26	26	-	35	-	95
90	116	24	25	26	32	18	90
85	111	23	24	25	30	17	85
80	108	-	-	-	29	-	80
75	106	22	23	23	27	-	75
70	105	21	-	22	26	16	70
65	104	-	22	21	25	-	65
60	101	20	-	20	24	-	60
55	100	-	-	-	-	-	55
50	97	19	21	19	23	15	50
45	96	18	-	18	22	-	45
40	94	-	-	17	21	14	40
35	93	17	20	-	-	-	35
30	91	-	19	16	20	13	30
25	89	16	-	-	19	-	25
20	88	15	18	15	-	12	20
15	84	-	-	14	17	-	15
10	82	14	17	13	16	11	10
5	76	13	16	10	14	9	5
4	74	-	-	-	-	-	4
3	73	12	15	9	13	-	3
2	69	-	14	-	12	8	2
1	61	11	13	7	10	6	1
N	241	241	241	241	241	241	N
M	98.35	19.16	21.25	19.25	23.89	14.80	M
DE	14.27	3.91	3.21	5.21	7.43	3.03	DE

Nota. N = Número de participantes; M = Media aritmética; DE = Desviación estándar.

Tabla 17.

Baremos en puntuaciones estandarizadas T del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para los varones.

T	Mindfulness Total	Observación	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad	T
99	165	-	-	-	-	-	99
95	162	-	35	-	-	-	95
90	155	-	34	-	-	-	90
85	148	-	32	-	-	25	85
80	141	30	30	35	-	23	80
75	134	28	29	32	40	22	75
70	126	26	27	29	38	20	70
65	119	25	26	27	35	19	65
60	112	23	24	24	31	17	60
55	105	21	22	21	27	16	55
50	98	19	21	19	23	14	50
45	91	17	19	16	20	13	45
40	84	15	18	14	16	11	40
35	76	13	16	11	12	10	35
30	69	11	14	8	9	8	30
25	62	9	13	7	8	7	25
20	55	7	11	-	-	5	20
15	48	6	10	-	-	-	15
10	41	-	8	-	-	-	10
5	34	-	7	-	-	-	5
1	33	-	-	-	-	-	1
N	241	241	241	241	241	241	N
M	98.35	19.16	21.25	19.25	23.89	14.80	M
DE	14.27	3.91	3.21	5.21	7.43	3.03	DE

Nota. N = Número de participantes; M = Media aritmética; DE = Desviación estándar.

Finalmente, en la tabla 18 y 19 se exponen los baremos percentilares y en puntuaciones estandarizadas T del FFMQ revisado para las mujeres, respectivamente. Se tomó en cuenta el puntaje total y las facetas de la prueba.

Tabla 18.
Baremos en percentiles del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para las mujeres.

Pc	Mindfulness Total	Observación	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad	Pc
99	138	29	29	31	38	22	99
98	131	28	28	-	37	-	98
97	125	-	27	29	36	21	97
96	124	27	-	-	35	20	96
95	121	26	-	28	34	-	95
90	116	25	26	25	30	19	90
85	111	24	25	24	29	18	85
80	109	22	24	23	28	-	80
75	106	-	-	22	27	17	75
70	105	21	-	21	26	-	70
65	104	20	23	-	25	-	65
60	102	-	-	20	-	16	60
55	100	-	-	-	24	-	55
50	99	19	22	19	23	15	50
45	97	18	21	18	-	-	45
40	96	17	-	-	22	-	40
35	94	-	20	-	-	14	35
30	91	16	-	17	21	-	30
25	89	-	-	16	-	-	25
20	87	15	19	15	20	13	20
15	85	-	18	-	18	-	15
10	82	14	-	14	17	12	10
5	78	12	16	13	15	11	5
4	77	-	-	12	-	-	4
3	76	-	-	11	13	10	3
2	74	11	-	10	11	-	2
1	71	10	15	8	10	8	1
N	243	243	243	243	243	243	N
M	98.95	18.88	21.63	19.30	23.79	15.33	M
DE	13.22	4.17	3.04	4.54	5.54	2.81	DE

Nota. N = Número de participantes; M = Media aritmética; DE = Desviación estándar.

Tabla 19.

Baremos en puntuaciones estandarizadas T del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness revisado para las mujeres.

T	Mindfulness Total	Observación	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad	T
99	163	-	-	-	-	-	99
95	158	-	35	-	-	-	95
90	151	-	33	-	-	-	90
85	145	-	32	35	-	25	85
80	138	30	30	32	40	23	80
75	132	29	29	30	37	22	75
70	125	27	27	28	34	20	70
65	118	25	26	26	32	19	65
60	112	23	24	23	29	18	60
55	105	20	23	21	26	16	55
50	98	18	21	19	23	15	50
45	92	16	20	17	21	13	45
40	85	14	18	14	18	12	40
35	79	12	17	12	15	11	35
30	72	10	15	10	12	9	30
25	65	8	14	7	9	8	25
20	59	6	12	-	8	6	20
15	52	-	10	-	-	5	15
10	46	-	9	-	-	-	10
5	39	-	7	-	-	-	5
1	33	-	-	-	-	-	1
N	243	243	243	243	243	243	N
M	98.95	18.88	21.63	19.30	23.79	15.33	M
DE	13.22	4.17	3.04	4.54	5.54	2.81	DE

Nota. N = Número de participantes; M = Media aritmética; DE = Desviación estándar.

5.3 Análisis y discusión de resultados

El objetivo fundamental de la presente investigación es adaptar psicométricamente el cuestionario de conciencia plena en estudiantes Universitarios, para lo cual se presentaron los resultados de los datos obtenido de manera objetiva y lógica. En base a ello, se analizaron las hipótesis planteadas.

Con respecto a la primera hipótesis del estudio se puede concluir que si existen las condiciones necesarias para estandarizar psicométricamente el

cuestionario de conciencia plena, ya que se pudo hallar la validez, confiabilidad y baremos del instrumento, considerando que de acuerdo a los análisis obtenidos se tuvo que realizar una reducción de los ítems en su forma original obteniendo mejores resultados.

En relación a la segunda hipótesis, la cual busca hallar las condiciones necesarias para demostrar la validez del cuestionario, se procedió inicialmente con un análisis de adecuación de los ítems, el cual se puede visualizar en la tabla 7, ello se realizó con la finalidad de confirmar la pertinencia de utilizar el análisis factorial; posteriormente se realizó el gráfico de sedimentación del análisis paralelo (Gráfico 1), el cual demuestra que el cuestionario se puede estructurar mejor en 4 factores.

Así pues, de acuerdo a Lloret-Segura et al. (2014), recomiendan que para hallar el análisis factorial exploratorio se debería utilizar el método de extracción de factores - residuales mínimos; por tanto, en la tabla 8 se evidencia las cargas factoriales más significativas del modelo de 4 factores en comparación con el modelo de 5 factores, hallando que los ítems 4, 6 y 24 presentan una carga factorial por debajo de lo recomendado y que los ítems 12, 34 y 36 presentan cargas factoriales cruzadas; así mismo, en el modelo de cinco factores, los ítems 4, 6, 25, 28 y 24 presentan una carga factorial por debajo de lo recomendado, esto puede deberse a que el significado de los ítems, no estén siendo comprendidos de manera clara por la población, no aportando en el factor correspondiente, además los ítems 28, 31 y 36 presentan cargas factoriales cruzadas. Por lo tanto, se vio por conveniente utilizar el modelo de cuatro factores revisado y por ello se realizó nuevamente

el AFE eliminando los ítems que presentaron observaciones (tabla 9) a fin de continuar con la investigación.

Finalmente, se procedió a realizar el AFC al modelo de cuatro factores revisado, el cual puede visualizarse en la tabla 11. Estos resultados son coherentes con lo que refiere Baer et al. (2008), quienes constataron que “la hipótesis de la faceta observar está relacionada con la experiencia de la práctica de la meditación al comparar meditadores con no meditadores, razón por la cual la faceta observar si encajaba en el modelo jerárquico cuando se realiza el análisis con voluntarios con experiencia en meditación; además, posteriores trabajos sobre la estructura factorial del FFMQ, siguen encontrando resultados contrapuestos como en el estudio de adaptación de la versión Sueca (Lilja et al., 2011), donde los resultados del AFC mostraron que el modelo que encajaba mejor era el de cuatro factores, en el cual se excluía la faceta observar; ello tiene relación a los resultados que ha arrojado la presente investigación, puesto que se obtuvieron mejores resultados al considerar el modelo de cuatro factores”.

La tercera hipótesis busca establecer las condiciones para determinar la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach, la cual se puede visualizar en la tabla 13 en donde muestra un resultado adecuado para determinar la confiabilidad.

Por último, la cuarta hipótesis busca determinar si existen las condiciones para describir y analizar la media de los puntajes alcanzados, la cual se confirma mediante los resultados de las tablas 14 a la 19.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Partiendo de la investigación realizada, se concluye lo siguiente:

Se establecieron las propiedades psicométricas del cuestionario de Conciencia Plena en estudiantes universitarios de una Universidad privada de Lima.

Se determinó la validez de constructo por medio del AFE y AFC, donde se halló que inicialmente en el AFE, los ítems del FFMQ-R, no se ubican de la forma esperada, encontrándose una estructura factorial de cuatro factores, con una ubicación de ítems modificada, considerando que 3 de los ítems tienen cargas factoriales por debajo de lo esperado y otros 3 ítems tienen cargas cruzadas; además, el índice de bondad de ajuste realizado en el AFE demuestra un adecuado ajuste. Por consiguiente, los resultados obtenidos con el AFC, corroboran el modelo de cuatro factores revisado arrojado con el AFE, obteniendo así un mejor índice de bondad de ajuste en esta versión en comparación con la versión de cinco factores.

Se estableció que el cuestionario de Conciencia Plena-Revisado presenta una adecuada confiabilidad por consistencia interna, con un coeficiente de Alfa de Cronbach de .829 a nivel general del cuestionario.

Finalmente, se pudieron establecer los baremos y puntajes a nivel general y también por sexo.

6.2 Recomendaciones

- En primer lugar, la investigación se centró en estudiantes universitarios de una universidad privada, por ello, no se pudo generalizar a totalidad en universitarios de distintas universidades, sean privadas o estatales. Posteriormente, se podrán realizar investigaciones que corroboren si los resultados hallados difieren con una muestra más amplia.
- Es recomendable que se continúe desarrollando estudios relacionados a la conciencia plena en diferentes estratos socioculturales, a fin de que ello sirva como punto de partida para la comparación de futuros estudios que contribuyan al conocimiento científico en el ámbito psicológico y para los profesionales del área de salud mental.
- Finalmente, consideramos oportuno realizar la verificación de los ítems, ya que algunos de ellos presentaron limitaciones; así también, se sugiere realizar un análisis factorial que propicie determinar la multidimensionalidad del constructo y establecer si los cuatros factores pueden ser considerados como predictores en futuros estudios psicométricos.

6.3 Resumen

La presente investigación tiene como objetivo adaptar psicométricamente en el contexto peruano el cuestionario de Conciencia Plena en una muestra de 484 estudiantes de una Universidad Privada con edades correspondientes entre los 17 y los 36 años.

De acuerdo al análisis factorial exploratorio empleado con estudiantes universitarios (N= 242), el FFMQ-R posee una estructura factorial de cuatro factores; no obstante, dicha estructura difiere a la de la versión original; cabe mencionar que como

resultado se encontraron 3 ítems que tenían cargas cruzadas y otros 3 ítems que tenían bajos pesos factoriales. Así mismo, se realizó el análisis factorial confirmatorio, el cual corroboraba la estructura hallada inicialmente; en relación a las bondades de ajuste del modelo factorial, se encontró tras el análisis factorial confirmatorio, una buena bondad de ajuste para los diferentes modelos explorados (de cuatro y cinco factores).

La confiabilidad (alfa de Cronbach) en nuestro grupo de universitarios (N= 484) fue buena =.829. Finalmente se hallaron los baremos a nivel general y por sexo.

Términos Clave: Conciencia plena, adaptación, estudiantes.

6.4 Summary

The present research aims to psychometrically adapt the Mindfulness questionnaire in the Peruvian context in a sample of 484 students from a Private University with corresponding ages between 17 and 36 years.

According to the exploratory factor analysis used with university students (N = 242), the FFMQ-R has a factor structure of four factors; however, this structure differs from that of the original version; It is worth mentioning that as a result, 3 items were found that had cross loads and another 3 items that had low factorial weights. Likewise, the confirmatory factor analysis was carried out, which corroborated the structure found later; In relation to the goodness of fit of the factorial model, after confirmatory factor analysis, a good goodness of fit was found for the different models explored (with four and five factors).

Reliability (Cronbach's alpha) in our group of university students (N = 484) was good = .829. Finally, the scales were found at a general level and by sex.

Key Words: Full awareness, adaptation, students.

REFERENCIAS

- Alfaro, B. (2016). *Mindfulness, Flow y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7467/ALFARO_BOURONCLE_MONICA_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/1250/psic2.pdf;jsessionid=DAD7FBC5B2E8268115367EC4299CAEF4?sequence=1>
- Baer, R., Smith, G. y Allen K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. Recuperado de <http://eprints.sim.ucm.es/37535/1/T37175.pdf>
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-42.
- Baer, R. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. (pp. 135-153). Oakland, CA: New Harbinger.
- Barajas, S. y Garra, L. (2014). Mindfulness y Psicopatología: Adaptación de la Escala de Conciencia y Atención Plena (MAAS) en una muestra Española. *Clínica y Salud*, 25(1), 49-56. Recuperado de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742014000100005

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11, 230-241. Recuperado de

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/1250/psic2.pdf;jsessionid=DAD7FBC5B2E8268115367EC4299CAEF4?sequence=1>

Brown K. y Ryan R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12703651>

Brown, K., Ryan, R., y Creswell, J. (2007a). Addressing Fundamental Questions about Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 272-281. Recuperado de https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2007_BrownRyanCreswell_PIReply.pdf

Brown, K., Ryan, R., y Creswell, J. (2007b). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/413/LORET_DE_MOLA_GUBBINS_ANA_CONFIABILIDAD_Y_VALIDEZ_FFMQ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Brown, K., Creswell, J. y Ryan, R. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford Press.

Cardona, M., Chiner, E., y Lattur, A. (2006). *Diagnósticos psicopedagógicos: conceptos básicos y aplicaciones*. España: Alicante Club Universitario.

Cebolla, A., Garcia-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R. y Botella, C. (2012).

Psychometric properties of the Spanish validation of the five facets of Mindfulness questionnaire (FFMQ). *The European journal of psychiatry*. 26(2), 118-126. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632012000200005

Delgado, L. (2009). *Correlatos Psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness* (Tesis doctoral). Universidad de Granada. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2177/17855044.pdf;jsessionid=DDDB C7180709DAFF270496E304A9A62E?sequence=1>

Geroge, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon.

Germer, C. (2011). *El poder de Mindfulness: Liberate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Madrid: Paidós.

Germer, C. y Siegel, R. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Germer, C., Siegel, R. y Fulton, P. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas: Un dialogo científico con el Dalai-Lama*. Buenos Aires: Vergara.

Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.

Hayes, S. y Shenk, C. (2004). Operationalizing Mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11(3), 249-254. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/1250/psic2.pdf;jsessionid=DAD7FBC5B2E8268115367EC4299CAEF4?sequence=1>

Hernández, R., Fernandez, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de Investigación (5° ed.)*. México: McGraw Hill.

Jackson, S. y Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 18, 17-35. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7467/ALFARO_BOURONCLE_MONICA_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jotika, U. y Dhamminda, U. (1986). *Mahasatipatthana Sutta. Maymyo*. Burma: Monasterio Migadavun.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/413/LORET_DE_MOLA_GUBBINS_ANA_CONFIABILIDAD_Y_VALIDEZ_FFMQ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575. Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:OdrayimgNbUJ:ftp://ftp.pec.org/opt/ReDIF/RePEc/ibf/rgnego/rgn-v4n1-2016/RGN-V4N1-2016-3.pdf+&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>

Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse J., Lundh, L.-G., Sköld, C., Josefsson, T., ... Broberg, A. G. (2011). *Five Facets Mindfulness Questionnaire--reliability and factor structure: A Swedish version*. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 291-303.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.

- Loret de Mola, G. (2009). *Confiabilidad y Validez de Constructo del FFMQ en un grupo de Meditadores y No Meditadores* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/413/LORET_DE_MOLA_GUBBINS_ANA_CONFIABILIDAD_Y_VALIDEZ_FFMQ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lloret-Segura, Ferreres-Traver, Hernández-Baeza y Tomás-Marco (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 3, 1151-1169.
Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v30n3/metodologia1.pdf>
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000146&pid=S0123-417X201300030000400030&lng=es
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Revista: Gaceta de Psicología*, 50, 13-29. Recuperado de <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdfs/39884-16.pdf>
- Miró, M. (2012). Mindfulness y auto-observación terapéutica. En M. T. Miró y V. Simón (Eds). *Mindfulness en la práctica clínica (pp. 15-50)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12 (1), 1-18. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66/63>
- Musa, S. (2013). *Mindfulness y Autocompasión: Un estudio correlacional en Estudiantes Universitarios* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Chile. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130314/Memoria%20para%20op>

ar%20al%20t%C3%ADtulo%20de%20Psic%C3%B3loga-
Gada%20Musa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Olendzki, A. (2005). The roots of mindfulness. En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. (Eds.). *Mindfulness and Psychotherapy* (pp.241-261). New York: The Guildford Press.
- Pérez, M. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 5(2), 159-172. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147830>
- Pérez-Verduzco, G. y Laca-Arocena, F. (2017). *Traducción y Validación de la versión abreviada del Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-14)*. *Revista Evaluar*, 17(1), 15-27. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/17076>
- Rimpoché, S. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Ediciones Urano S.A.
- Sampieri, R., Collado, C. y Lucio, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17, 66-67. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3720/372044762006.pdf>
- Solari, B. (2010). *Pre validación del cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire*. (Tesis de Magíster). Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile. Recuperado de http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2013_Mindfulness_y_autocompasion_en_estudiantes_universitarios.pdf
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1340.pdf>
- Wallace, A. (2007). *Contemplative science: where Buddhism and neuroscience converge*.

New York: Columbia University Press.

Wright, S., Day, A. y Howells, K. (2009). Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggression and Violent Behaviour*, 14, 396–401. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2009-12578-014>

ANEXO A.
CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de este documento nos presentamos a usted para proveer información sobre la naturaleza de esta investigación y el rol que tendría de aceptar participar en ella.

El presente estudio es conducido por las Bachillers en Psicología de la Universidad Ricardo Palma; Andrea Gonzales Mercado y Susán Villanueva Condorchoa. Tiene como objetivo adaptar la prueba psicométrica a la realidad peruana, de tal manera que se pueda mejorar el abordaje psicológico. Por otro lado, obtener el grado académico de Licenciadas en Psicología.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y las respuestas serán confidenciales, por lo tanto serán anónimas. Si usted decide participar se le pedirá responder al cuestionario lo que le tomará 15 minutos aproximadamente. Si en algún momento desea interrumpir el llenado del cuestionario, lo puede hacer, sin que ello le perjudique en ningún aspecto.

Si en el transcurso presenta alguna duda sobre el cuestionario puede realizar preguntas, y si alguna de ellas le parecen incómodas tiene la total libertad de no responder o hacerlas saber a las investigadoras.

Se informa también que los participantes no recibirán información sobre los resultados en el cuestionario y estudio, sin embargo, se hace del conocimiento que la información obtenida en la investigación será publicada en la Tesis.

De antemano le agradecemos mucho su participación. Por favor, si está de acuerdo haga una equis (X) al costado de la palabra acepto, en la línea su firma correspondiente.

Acepto

No acepto

Firma

Fecha (d/m/a): / / 2018

ANEXO B.

MATRIZ ORGANIZATIVA PARA CRITERIO DE JUECES

Estimado profesional:

Indique si cada uno de los ítems que conforman el instrumento cumple con los criterios señalados. Para aquellos que no, especifique en comentarios el por qué.

Variable	Indicador	Ítem	Criterios				Conclusión		Observaciones
			Está bien redactado	Mide la variable de estudio	Está redactado para el público al que se dirige	Mide el indicador (variable) que dice medir	¿Se acepta el Ítem?		
							SI	NO	
Conciencia plena “Es una forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es”	Observación Incluyen observar, notar los estímulos o atender a las experiencias internas y externas, los cuales aparecen en el campo perceptivo, tales como, las sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores.	1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.							
		6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.							
		11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.							
		15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.							
		20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.							
		26. Percibo los olores y aromas de las cosas.							
		31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.							
	36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.								
	Describir	2. Soy bueno en encontrar palabras para							

	<p>Hacen referencia a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas. Implica también la capacidad de encontrar palabras para expresar el contenido atencional observado.</p>	describir mis sentimientos.						
		7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.						
		12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.*						
		16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas. *						
		22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas. *						
		27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.						
		32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.						
	37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.							
	<p>Actuar con conciencia</p> <p>Implica el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con</p>	5. Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente. *						
		8. .No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera. *						
		13. Me distraigo fácilmente. *						
		18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente. *						
		23. Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.						

<p>el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando</p>	28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas. *								
	34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo. *								
	38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención. *								
<p>No enjuiciamiento Incluyen tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, tales como pensamientos, sensaciones o emociones, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o</p>	3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas. *								
	10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo. *								
	14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera. *								
	17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos. *								
	25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.*								
	30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las. *								
	35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental. *								

<p>escaparse de ellas</p> <p>No reactividad</p> <p>Se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos, ante las experiencias internas.</p>	39. Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales. *							
	4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.							
	9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.							
	19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.							
	21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente							
	24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.							
	29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.							
	33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.							

Aspectos Generales	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones claras			
Los ítems permiten el logro del objetivo			
Los ítems están distribuidos en forma lógica			
El número de ítems es suficiente (si la respuesta es negativa sugerir los ítems)			

Validez:	Aplicable	No Aplicable	Aplicable considerando las observaciones

**VALIDADO
POR:
FIRMA**

**NOMBRE Y
APELLIDOS**

FECHA: / /

ANEXO C.

CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS

Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness
(FFMQ; Baer et al, 2006; versión traducida al español)

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marque con una “X” en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

		1	2	3	4	5
		Nunca o muy rara vez cierto	Rara vez c	A		
		1 Nunca o muy rara vez cierto	2 Rara vez cierto	3 Algunas veces cierto	4 A menudo cierto	5 Muy a menudo o siempre cierto
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.					
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.					
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.					
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.					
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.					
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.					
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.					
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.					
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.					
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.					
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.					
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.					
13	Me distraigo fácilmente.					

14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.					
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.					
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.					
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.					
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.					
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.					
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.					
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.					
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.					
23	Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.					
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.					
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.					
26	Percibo los olores y aromas de las cosas.					
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.					
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.					
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.					
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las.					

31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.					
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.					
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.					
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.					
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.					
37	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.					
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.					
39	Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.					