

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Evaluación Multidimensional de la Conciencia Corporal Interoceptiva

(MAIA por sus siglas en inglés)

Contacto:

Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Teléfono: 01 (415) 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Traducción al español coordinada por:

Dr. Camila Valenzuela Mogueillansky
Instituto de Sistemas Complejos de Valparaíso, Valparaíso, Chile.
Subida Artillería, 470, Valparaíso
camilavalenzuelamogui@gmail.com
<https://sites.google.com/site/camilavalenzuelamogueillansky/home>

A continuación se encuentra una lista de enunciados. Por favor indique cuán a menudo dichos enunciados se aplican a usted en su vida cotidiana.

Encierre un número en cada línea

	Nunca					Siempre
1. Cuando estoy tenso(a) noto dónde se ubica la tensión en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
2. Me doy cuenta cuando me siento incómodo(a) en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
3. Cuando estoy cómodo(a) lo noto en partes específicas de mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
4. Noto cambios en mi respiración, tales como cuando se hace más lenta o más rápida.	0	1	2	3	4	5
5. Noto la tensión física o el malestar solamente cuando se vuelve muy severo.	0	1	2	3	4	5
6. No me doy cuenta de las sensaciones de malestar.	0	1	2	3	4	5
7. Cuando siento dolor o malestar intento ignorarlo y continuar con lo que estaba haciendo.	0	1	2	3	4	5
8. Cuando siento dolor físico me enojo.	0	1	2	3	4	5
9. Si siento algún malestar me empieza a preocupar que algo no ande bien.	0	1	2	3	4	5
10. Puedo sentir alguna sensación física desagradable sin preocuparme por ella.	0	1	2	3	4	5
11. Puedo prestar atención a mi respiración sin ser distraído (a) por lo que pasa a mi alrededor.	0	1	2	3	4	5
12. Puedo tener conciencia de mis sensaciones corporales internas aun cuando hay muchas cosas sucediendo a mi alrededor.	0	1	2	3	4	5
13. Cuando estoy conversando con alguien puedo prestarle atención a mi postura.	0	1	2	3	4	5
14. Puedo volver a concentrarme en mi cuerpo si estoy distraído(a).	0	1	2	3	4	5
15. Puedo re-dirigir mi atención desde mis pensamientos a mis sensaciones corporales.	0	1	2	3	4	5
16. Puedo prestar atención a todo mi cuerpo incluso cuando una parte de mi siente dolor o malestar.	0	1	2	3	4	5

Por favor indique cuán a menudo dichos enunciados se aplican a usted en su vida cotidiana.

	Nunca					Siempre
17. Soy capaz de concentrarme conscientemente en mi cuerpo de manera global.	0	1	2	3	4	5
18. Noto cómo mi cuerpo cambia cuando estoy enojado(a).	0	1	2	3	4	5
19. Cuando algo anda mal en mi vida puedo sentirlo en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
20. Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia apacible.	0	1	2	3	4	5
21. Noto que puedo respirar libre y fácilmente cuando me siento cómodo(a).	0	1	2	3	4	5
22. Noto cómo mi cuerpo cambia cuando me siento contento(a) / feliz.	0	1	2	3	4	5
23. Cuando me siento sobrepasado(a) puedo encontrar un lugar tranquilo dentro de mi.	0	1	2	3	4	5
24. Cuando dirijo la atención hacia mi cuerpo siento calma .	0	1	2	3	4	5
25. Puedo utilizar mi respiración para reducir la tensión.	0	1	2	3	4	5
26. Cuando estoy atrapado(a) en mis pensamientos puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración.	0	1	2	3	4	5
27. Estoy a la escucha de la información que envía mi cuerpo sobre mi estado emocional.	0	1	2	3	4	5
28. Cuando estoy alterado(a), me tomo el tiempo para explorar cómo se siente mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
29. Escucho a mi cuerpo para saber qué hacer.	0	1	2	3	4	5
30. En mi cuerpo, estoy en casa.	0	1	2	3	4	5
31. Siento que mi cuerpo es un lugar seguro.	0	1	2	3	4	5
32. Confío en mis sensaciones corporales.	0	1	2	3	4	5