

Spanish version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth (MAIA-Y)

Alba Ocaña Muela

Universidad Autónoma de Madrid

alba.ocanna@estudiante.uam.es

2026

Items del cuestionario e instrucciones de corrección

Instrucciones de corrección: Calcula la media de los ítems de cada escala.

Nota: ítems de puntuación inversa 5, 6 y 7 en No Distraerse, y los ítems 8 y 9 en No Preocuparse.

1. Notar: Conciencia de las sensaciones corporales incómodas, cómodas o neutras.

$$Q1______ + Q2______ + Q3______ + Q4______ / 4 = ______$$

2. No Distraerse: Tendencia a no distraerse de las sensaciones de dolor o incomodidad.

$$Q5(\text{inverso})______ + Q6(\text{inverso})______ + Q7(\text{inverso})______ / 3 = ______$$

3. No Preocuparse: Tendencia a no preocuparse ni experimentar malestar emocional con sensaciones de dolor o incomodidad.

$$Q8(\text{inverso})______ + Q9(\text{inverso})______ + Q10______ / 3 = ______$$

4. Regulación de la atención: Capacidad de mantener y controlar la atención hacia las sensaciones corporales.

$$Q11______ + Q12______ + Q13______ + Q14______ + Q15______ + Q16______ + Q17______ / 7 = ______$$

5. Conciencia Emocional: Conciencia de la conexión entre las sensaciones corporales y los estados emocionales.

$$Q18______ + Q19______ + Q20______ + Q21______ + Q22______ / 5 = ______$$

6. Autorregulación: Capacidad de regular el malestar mediante la atención a las señales corporales.

$$Q23______ + Q24______ + Q25______ + Q26______ / 4 = ______$$

7. Escucha corporal: Escucha activa del cuerpo para obtener comprensión o información.

$$Q27______ + Q28______ + Q29______ / 3 = ______$$

8. Confianza: Experiencia del propio cuerpo como seguro y confiable.

$$Q30______ + Q31______ + Q32______ / 3 = ______$$

A continuación, hay una lista de frases. ¿Con qué frecuencia haces lo que dice la frase? ¿Nunca? ¿Siempre? ¿O algo intermedio? Elige un número entre 0 (nunca) y 5 (siempre) para indicarnos con qué frecuencia haces lo que dice la frase.

		Nunca				Siempre		
1.	Cuando estoy nervioso, puedo señalar de qué parte de mi cuerpo vienen esas sensaciones.	0	1	2	3	4	5	
2.	Puedo señalar en mi cuerpo cuándo me siento incómodo.	0	1	2	3	4	5	
3.	Puedo señalar en qué parte de mi cuerpo siento comodidad.	0	1	2	3	4	5	
4.	Puedo señalar cuando mi respiración cambia, por ejemplo, si es más lenta o más rápida.	0	1	2	3	4	5	
5.	Ignoro las sensaciones desagradables en mi cuerpo hasta que se vuelven muy fuertes.	0	1	2	3	4	5	
6.	Me distraigo cuando me siento incómodo o siento dolor.	0	1	2	3	4	5	
7.	Cuando me siento incómodo o siento dolor, trato de superarlo.	0	1	2	3	4	5	
8.	Cuando siento dolor en mi cuerpo, me enfado.	0	1	2	3	4	5	
9.	Me preocupo si siento dolor o si me siento incómodo.	0	1	2	3	4	5	
10.	Puedo señalar si tengo una sensación desagradable en el cuerpo, pero no me preocupo por esto.	0	1	2	3	4	5	
11.	Puedo concentrarme en cómo respiro sin pensar en nada más.	0	1	2	3	4	5	
12.	Puedo concentrarme en las sensaciones de mi cuerpo, incluso cuando hay mucho ajeteo a mi alrededor.	0	1	2	3	4	5	
13.	Cuando hablo con alguien, puedo concentrarme en la forma en que estoy de pie o sentado.	0	1	2	3	4	5	
14.	Aunque esté distraído, puedo volver a pensar en cómo se siente mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5	
15.	Puedo cambiar mi atención de pensar en cosas a sentir mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5	
16.	Puedo prestar atención a todo mi cuerpo incluso cuando una parte me duele.	0	1	2	3	4	5	
17.	Puedo concentrarme en todo mi cuerpo cuando lo intento.	0	1	2	3	4	5	
18.	Puedo sentir cómo cambia mi cuerpo cuando estoy enfadado.	0	1	2	3	4	5	
19.	Cuando algo va mal en mi vida, lo noto en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5	
20.	Después de un momento de paz, puedo sentir a mi cuerpo diferente.	0	1	2	3	4	5	
21.	Puedo sentir que mi respiración es libre y fácil cuando estoy cómodo.	0	1	2	3	4	5	
22.	Puedo sentir cómo cambia mi cuerpo cuando me siento Feliz.	0	1	2	3	4	5	

23.	Puedo sentirme tranquilo incluso cuando hay mucho ajetreo.	0	1	2	3	4	5
24.	Cuando me concentro en cómo siento mi cuerpo, me calmo.	0	1	2	3	4	5
25.	Puedo usar mi respiración para ayudarme a calmarme y relajarme.	0	1	2	3	4	5
26.	Cuando pienso demasiado, puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración.	0	1	2	3	4	5
27.	Presto atención a las señales de mi cuerpo sobre mis emociones.	0	1	2	3	4	5
28.	Cuando estoy molesto, me tomo tiempo para darme cuenta de cómo se siente mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
29.	Escucho a mi cuerpo para que me ayude a decidir qué hacer.	0	1	2	3	4	5
30.	Me siento bien en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
31.	Siento que mi cuerpo es un lugar seguro.	0	1	2	3	4	5
32.	Confío en cómo se siente mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5

