

Spanish version of the MAIA-2

A continuación, se encuentra una lista de enunciados. Por favor, indica con qué frecuencia dichos enunciados se aplican a ti en tu vida cotidiana, siendo:

0 = Nunca ----- 1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 = 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 más fuerte.	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. Intento ignorar el dolor.	0	1	2	3	4	5
9. Aparto los sentimientos de incomodidad concentrándome en alguna cosa.	0	1	2	3	4	5
10. Cuando tengo sensaciones corporales desagradables, me centro en otra cosa para no tener que sentirlas.	0	1	2	3	4	5
11. Cuando siento dolor físico me altero.	0	1	2	3	4	5
12. Si siento algún malestar me empieza a preocupar que algo no ande bien.	0	1	2	3	4	5
13. Puedo sentir alguna sensación física desagradable sin preocuparme por ella.	0	1	2	3	4	5
14. Puedo mantener la calma y no preocuparme cuando tengo sensaciones de incomodidad o dolor.	0	1	2	3	4	5
15. Cuando tengo molestias o dolor, no puedo quitármelo de la cabeza.	0	1	2	3	4	5
16. Puedo prestar atención a mi respiración sin distraerme con las cosas que pasan a mi alrededor.	0	1	2	3	4	5
17. Puedo tener conciencia de mis sensaciones corporales internas aun cuando hay muchas cosas sucediendo a mi alrededor.	0	1	2	3	4	5
18. Cuando estoy conversando con alguien puedo prestarle atención a mi postura.	0	1	2	3	4	5
19. Puedo volver a concentrarme en mi cuerpo si estoy distraído/a.	0	1	2	3	4	5
20. Puedo redirigir mi atención desde mis pensamientos a mis sensaciones corporales.	0	1	2	3	4	5
21. Puedo prestar atención a todo mi cuerpo incluso cuando una parte de mi siente dolor o malestar.	0	1	2	3	4	5
22. Soy capaz de concentrarme conscientemente en mi cuerpo de manera global.	0	1	2	3	4	5
23. Noto cómo mi cuerpo cambia cuando estoy enfadado/a.	0	1	2	3	4	5
24. Cuando algo anda mal en mi vida puedo sentirlo en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
25. Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia apacible.	0	1	2	3	4	5
26. Noto que puedo respirar libre y fácilmente cuando me siento cómodo/a.	0	1	2	3	4	5
27. Noto cómo mi cuerpo cambia cuando me siento contento/a o feliz.	0	1	2	3	4	5
28. Cuando me siento sobrepasado/a puedo encontrar un lugar tranquilo dentro de mí.	0	1	2	3	4	5
29. Cuando dirijo la atención hacia mi cuerpo siento calma.	0	1	2	3	4	5
30. Puedo utilizar mi respiración para reducir la tensión.	0	1	2	3	4	5
31. Cuando estoy atrapado/a en mis pensamientos puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración.	0	1	2	3	4	5
32. Escucho la información que envía mi cuerpo sobre mi estado emocional.	0	1	2	3	4	5
33. Cuando estoy alterado/a, me tomo el tiempo para explorar cómo se siente mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
34. Escucho a mi cuerpo para saber qué hacer.	0	1	2	3	4	5
35. En mi cuerpo, estoy en casa.	0	1	2	3	4	5
36. Siento que mi cuerpo es un lugar seguro.	0	1	2	3	4	5
37. Confío en mis sensaciones corporales.	0	1	2	3	4	5

Scoring system:

Noticing: $(1+2+3+4)/4$

Not-Distracting: $(5R+6R+7R+8R+9R+10R)/6$

Not-Worrying: $(11R+12R+13+14+15R)/5$

Attention Regulation: $(16+17+18+19+20+21+22)/7$

Emotional Awareness: $(23+24+25+26+27)/5$

Self-regulation: $(28+29+30+31)/4$

Body Listening: $(32+33+34)/3$

Trusting: $(35+36+37)/3$