

**Evaluación Multidimensional de la Conciencia Interoceptiva**  
**Versión 2**  
**(MAIA-2)**  
**(2018)**

**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 coordinada por:**

Leidy Johana Vivas Rivas  
Universidad César Vallejo  
Lima, Perú  
psicovivas@gmail.com



## Evaluación Multidimensional de la Conciencia Interoceptiva, Versión 2 (MAIA-2)

A continuación, encontrará una lista de afirmaciones. Indique con qué frecuencia se aplica cada afirmación a su vida cotidiana.

	<b>Encierre con un círculo un número por cada línea</b>					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
1. Cuando estoy tenso, me doy cuenta de dónde se ubica la tensión en mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
2. Me doy cuenta cuando me siento incómodo en mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
3. Noto en qué parte de mi cuerpo me siento cómodo.	1	2	3	4	5	6
4. Noto cambios en mi respiración, como cuando se hace más lenta o más rápida.	1	2	3	4	5	6
5. Ignoro las tensiones o molestias físicas hasta que se vuelven más severas.	1	2	3	4	5	6
6. Ignoro las sensaciones de incomodidad física.	1	2	3	4	5	6
7. Cuando siento dolor o malestar físico, intento ignorarlo y continuar con lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Intento ignorar el dolor físico.	1	2	3	4	5	6
9. Me distancio de los sentimientos de malestar físico concentrándome en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
10. Cuando siento sensaciones corporales desagradables, hago otra cosa para no tener que sentirlas.	1	2	3	4	5	6
11. Cuando siento dolor físico, me enojo.	1	2	3	4	5	6
12. Empiezo a preocuparme de que algo está mal si siento alguna molestia física.	1	2	3	4	5	6
13. Puedo notar alguna sensación corporal desagradable sin preocuparme por ella.	1	2	3	4	5	6
14. Puedo mantener la calma y no preocuparme cuando tengo sensaciones de malestar o dolor.	1	2	3	4	5	6
15. Cuando tengo molestias o dolor físico no puedo quitármelo de la cabeza.	1	2	3	4	5	6
16. Puedo prestar atención a mi respiración sin distraerme por las cosas que suceden a mi alrededor.	1	2	3	4	5	6
17. Puedo concentrarme conscientemente en mis sensaciones corporales internas incluso cuando están pasando muchas cosas a mi alrededor.	1	2	3	4	5	6
18. Cuando estoy conversando con alguien, puedo prestar atención a mi postura corporal.	1	2	3	4	5	6

¿Con qué frecuencia se aplica cada afirmación a su vida cotidiana en general?

	Encierre con un círculo un número por cada línea					
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
19. Puedo volver a prestar atención a mi cuerpo si me he distraído.	1	2	3	4	5	6
20. Puedo ignorar mis pensamientos y luego prestar atención a las sensaciones de mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
21. Puedo concentrarme conscientemente en todo mi cuerpo incluso cuando siento dolor o malestar físico en alguna parte.	1	2	3	4	5	6
22. Soy capaz de concentrarme conscientemente en las sensaciones de todo mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
23. Noto cómo cambia mi cuerpo cuando estoy enojado.	1	2	3	4	5	6
24. Cuando algo está mal en mi vida puedo sentirlo en mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
25. Noto que mi cuerpo se siente cómodo después de una experiencia agradable o pacífica.	1	2	3	4	5	6
26. Noto que mi respiración se vuelve libre y fácil cuando me siento cómodo.	1	2	3	4	5	6
27. Noto cómo cambia mi cuerpo cuando me siento feliz/alegre.	1	2	3	4	5	6
28. A pesar de que me siento abrumado, me puedo relajar centrando mi atención en las sensaciones de mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
29. Cuando tomo conciencia de mi cuerpo, siento una sensación de calma.	1	2	3	4	5	6
30. Puedo usar mi respiración para reducir la tensión.	1	2	3	4	5	6
31. Cuando tengo pensamientos repetitivos, puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración.	1	2	3	4	5	6
32. Presto atención a las sensaciones que me da mi cuerpo sobre mi estado emocional.	1	2	3	4	5	6
33. Cuando estoy enojado, me tomo un tiempo para reconocer cómo siento mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
34. Presto atención a las sensaciones de mi cuerpo para tomar decisiones sobre lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6
35. Siento tranquilidad en mi interior.	1	2	3	4	5	6
36. Siento que mi cuerpo me da confianza conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
37. Confío en mis sensaciones corporales.	1	2	3	4	5	6