



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Evidencias de Validez y Confiabilidad de la Escala Breve de  
Mindfulness (MAAS-5) en estudiantes universitarios**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

**AUTORAS:**

Alva Mariños, Nathalie Ivonne (ORCID: 0000-0001-5259-3424)

Olascoaga Mendoza, Pamela Rubí (ORCID: 0000-0003-3127-6387)

**ASESORES:**

Dra. Vera Calmet, Velia (ORCID: 0000-0003-0170-6067)

Mg. Santa Cruz Espinoza, Henry (ORCID: 0000-0002-6475-9724)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Psicometría

TRUJILLO – PERÚ

2021

## **DEDICATORIA**

A Dios por la salud y vida, guiándonos y cuidándonos para seguir luchando por nuestros objetivos.

A nuestros padres por su amor y apoyo incondicional con el fin de salir adelante durante los años de formación profesional.

A nuestros docentes por compartir sus conocimientos y experiencias; y por orientarnos en la realización de este proyecto de investigación.

**LAS AUTORAS**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por brindarnos salud y la vida para ser posible el desarrollo y elaboración de nuestra investigación.

A nuestras familias, en especial a nuestros padres por ser la base fundamental y fuente de motivación pese a las adversidades que se hayan de presentar.

Agradecemos a nuestros docentes de Escuela de Psicología, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de nuestra formación como profesionales

**LAS AUTORAS**

# ÍNDICE DE CONTENIDO

|   |      |
|---|------|
| CARÁTULA.....   | i    |
| DEDICATORIA .....   | ii   |
| AGRADECIMIENTO.....   | iii  |
| ÍNDICE DE CONTENIDO.....  | iv   |
| ÍNDICE DE TABLAS .....  | v    |
| ÍNDICE DE FIGURAS.....  | vi   |
| RESUMEN.....  | vii  |
| ABSTRACT .....  | viii |
| I. INTRODUCCIÓN.....  | 1    |
| II. MARCO TEÓRICO.....  | 7    |
| III. METODOLOGÍA .....  | 9    |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación .....   | 9    |
| 3.2. Variables y operacionalización.....  | 9    |
| 3.3. Población, muestra y muestreo.....   | 9    |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad ..... | 10   |
| 3.5. Procedimiento.....   | 10   |
| 3.6. Método de análisis.....  | 11   |
| 3.7. Aspectos éticos.....   | 11   |
| IV. RESULTADOS.....   | 12   |
| V. DISCUSIÓN.....   | 17   |
| VI. CONCLUSIONES .....  | 20   |
| VII. RECOMENDACIONES.....   | 21   |
| REFERENCIAS .....   | 22   |
| ANEXOS.....   | 25   |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabla 1:</b> <i>Evidencia de validez basada en el contenido de la Escala (Maas-5) en estudiantes universitarios por criterio de jueces.....</i> | 12 |
| <b>Tabla 2:</b> <i>Media, desviación estándar, asimetría y curtosis de la Escala(Maas-5) en estudiantes universitarios.....</i>                    | 13 |
| <b>Tabla 3:</b> <i>Índices de Bondad de ajuste del modelo de la Escala (Maas-5) en estudiantes universitarios.....</i>                             | 14 |
| <b>Tabla 4:</b> <i>Índices de consistencia interna Omega de para las dimensiones de la Escala (Maas-5)en estudiantes universitarios.....</i>       | 16 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1:</b> <i>Análisis confirmatorio e índices de ajuste para la valoración del modelo explicado al modelo teórico de la Escala de Breve (MASS-5) en universitarios.....</i> | 15 |
|--|----|

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal hallar las evidencias de validez y confiabilidad de la escala breve de Mindfulness (MASS-5) en estudiantes universitarios adaptada por (Caycho, Ventura y Ramírez, 2018).

Se reunió información a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformada por 230 estudiantes de distintas universidades de la ciudad de Trujillo, de ambos géneros cuyas edades comprenden entre 15 a 22 años. Con respecto a los resultados de la validez basada en el contenido de la escala se obtuvo puntajes del valor de la V de Aiken  $> 0.70$  con un intervalo de confianza al 95% con un límite inferior  $> 0.50$ . Asimismo, la validez basada en la estructura interna, en el análisis factorial confirmatorio con errores correlacionados se observó cargas factoriales entre .02 a 0.55, reportando índices de bondad de ajustes adecuados: CFI = 0.99; TLI = .99; RMSEA = .044; S-RMR = .024. Por último, la confiabilidad de la consistencia interna de la escala se realizó a través del coeficiente Omega teniendo como resultado reportado de  $\omega = .85$ , indicador de una medida aceptable.

**Palabras claves:** Mindfulness, validez y confiabilidad.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research was to find the evidence of validity and reliability of the Mindfulness Brief Scale (MASS-5) in university students adapted by (Caycho, Ventura y Ramirez, 2018).

Information was gathered through a non-probabilistic convenience sampling, made up of 230 students from different universities in the city of Trujillo, of both genders whose ages range from 15 to 22 years. With regard to the results of the validity based on the content of the scale, scores of the Aiken V value  $> 0.70$  with a 95% confidence interval with a lower limit  $> 0.50$  were obtained. Likewise, the validity based on the internal structure, in the confirmatory factor analysis with correlated errors, factorial loads between .02 to 0.55 were observed, reporting goodness of fit indices: CFI = 0.99; TLI = .99; RMSEA = .044; S-RMR = .024. Finally, the reliability of the internal consistency of the scale was made through the Omega coefficient, with the reported result of  $\omega = .85$ , an indicator of an acceptable measure.

**Key words:** Mindfulness, validity, reliability.

## I. INTRODUCCIÓN

La concentración en el momento presente para aumentar la atención crea furor en los colegios, universidades, centro de labores y las clínicas. Probablemente se ha oído hablar de la palabra Mindfulness, actualmente se encuentra en todos lados como ideas y las prácticas tomadas como origen los textos budistas que han pasado a formar parte de la cultura Occidental.

Teniendo como origen que la palabra Mindfulness proviene de los años 1500, por prácticas budistas, siendo ellos quienes iniciaron estos hábitos religiosos y filosóficos por distintas partes del universo, en el cual era de mantenerse consciente ante cualquier estímulo presente, llevando estos rituales a todos los aspectos de nuestras vidas (Siddhartha Gautama y Shakyamuni, 2007)

La calidad de la investigación sobre Mindfulness en los últimos años ha seguido una curva similar, principalmente en los países de Reino Unido y Estados Unidos, refiriendo que uno de los factores que aceleró este impacto científico fue a partir del año 2000 con el desarrollo de la terapia cognitiva basado en mindfulness, teniendo al periódico digital The Washington Free Beacon (publicado en el año 2014) un análisis de 81 estudios sobre Mindfulness, realizados por el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, teniendo un gasto de 1002 millones de dólares (Harrington,2014) .

Actualmente existen más de 4.500 estudios científicos sobre mindfulness y otras prácticas contemplativas, como el que fue el progresivo mayor interés de los neurocientíficos en los efectos neuronales de la meditación, analizándose probable mecanismo de acción, como la regulación de la atención, la regulación emocional, la toma de perspectiva, la interconexión social o la neurobiología interpersonal (AMRA,2016)

El país del Reino Unido (en el año 2000) se diseñó la terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión (Teasdale y cols., 2000)

Según la Revista Time (en el año 2007) en Estados Unidos publicó un estudio que revelaba que los estadounidenses gastaron 4 millones de dólares en medicina alternativa con el mindfulness, concluyendo que el 8% la población

adulta en el respectivo país, utilizan algún tipo de meditación como el mindfulness para mejorar su salud (Barnes y cols., 2007)

La educación también ha sido influenciada por Mindfulness refiriéndose al país del Reino Unido como iniciador del macroproyecto MYRIAD (Mindfulness y Resiliencia en Adolescentes) y como segundo país a los Estados Unidos, respecto dirigido por los docentes Mark Williams y Willem Kuyken de la Universidad de Oxford, con el fin de evaluar durante siete años el coste-beneficio de incluir mindfulness en el currículum de las escuelas, así como también los mecanismos neurocognitivos asociados en la que cuya finalidad es de estudiar longitudinalmente mediante un ensayo controlado aleatorizado a 5700 adolescentes de 76 escuelas británicas, siendo el mayor estudio internacional sobre el tema financiado con 6,4 millones de libras esterlinas, teniendo por lo menos el 30 % de las escuelas de medicina en Estados Unidos incluyendo el Mindfulness en sus planes curriculares y por si fuera poco el 79% de ellas promueve algún tipo de actividad relacionada con este tipo de meditación (Oxford, 2016)

Y por último en el plano político el congresista Tim Ryan de los Estados Unidos, representante del estado de Ohio, escribió un libro A Mindful Nation, observándose una reflexión sobre la importancia de extender el mindfulness, el que además se recomendaba iniciativas en 4 áreas de intereses nacionales como: cuidados de salud, educación, negocios, innovación y justicia, en un país como EE. UU (Ryan, 2012).

El Parlamento británico ha desarrollado un programa de 8 semanas para miembros del Parlamento, en el cual ya habían seguido el programa 140 parlamentarios, como en los parlamentos europeos, así como Australia, Canadá, etc (Mindful, 2015)

Perú no ha sido ajeno al boom y ya cuenta con centros donde se dictan talleres, seminarios y cursos, dos de ellas son la Conciencia Plena Perú y Mindfulness Perú, por la coach Brisa Deneumostier y por la psicóloga Ana Loret de Mola, especialista en mindfulness, son las directoras de este proyecto, para ellas, el mindfulness logra que nos relacionemos con el mundo de manera más

amable. “Cuando te tomas unos segundos para sentir, incentivas un tipo de estudio personal y de tu ambiente (Garabitto, 2016)

En cuanto al concepto de Mindfulness se refiere a la atención plena la capacidad inherente de la conciencia que permite mantener la atención en las experiencias que ocurren en el momento presente sin realizar juicios, sobre ellas.(Caycho et al. 2018)

En resumen, Mindfulness no es otro hecho de que cada persona es consciente de que se encuentra presente de cada momento, es sentir cada parte de tu cuerpo, a través de la meditación, en conclusión, es encontrarte contigo mismo en el aquí y en el ahora relacionándola a la misma naturaleza del funcionamiento de nuestra mente. (Simòn, 2011)

Existe ya buen tiempo que se viene realizando investigaciones sobre la intervención y análisis de instrumentos que tratan sobre la variable de Mindfulness como contribución al aspecto de la salud mental y salud física.

Loret (2009) tuvo como investigación “Analizar la confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores adultos con estudios superiores completo de Lima Metropolitana” mostrando los siguientes resultados: Indicaron alto nivel de consistencia interna y todos los ítems al distinguir unos bajos y altos puntajes y certificaron su confiabilidad. En su validez de constructo se encontró diferencias grupales significativas consistentes con la teoría planteada, los meditadores obtuvieron un puntaje sobresaliente al de los no meditadores sobre la puntuación final con algunos factores pertenecientes (Observación, Descripción y Ausencia de reactividad).

Schmidt y Vinet (2015) aportaron con la investigación “Atención Plena” Validado del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos” cuya finalidad fue de establecer las propiedades psicométricas del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) cuya población fue de estudiantes universitarios de la localidad de Temuco (Chile) (n= 399).

El FFMQ es un cuestionario de auto reporte formada por 39 ítems, en la cual calcula los resultados a provenir con la Atención Plena partiendo desde 5

destrezas: Observación, Descripción, Actuar con Ausencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Teniendo como diseño descriptivo correlacional, de grupo único, observándose una confiabilidad buena en los resultados, llegando a una conclusión sobre dicha versión nacional del FFMQ ostenta satisfactorias propiedades psicométricas ante una aplicación y el uso en los universitarios chilenos de dicha población.

Quintana (2016) realizó un estudio de investigación titulada “ Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de 5 facetas (FFMQ) en voluntarios estudiantes universitarios españoles teniendo al género mayoritario de mujeres, respecto a la finalidad del estudio fue de efectuar una sucesión de estudios para calcular las propiedades psicométricas del FFMQ, en el cual a través de la base del análisis factorial exploratorio realizado con dicha población, se conservó una disposición factorial de 5 facetas. En correspondencia a las bondades del ajuste del modelo factorial, se halló tras el análisis factorial confirmatorio una disminución de ajuste para los distintos modelos investigados (de 4 a 5 factores, tanto correlacional y jerárquicamente).

Asimismo, la consistencia interna de la población de españoles (N= 241) fue muy buena, como también su validez de constructo fue aprobada, apoyándose en las correlaciones positivas y negativas esperadas, con dichas variables de personalidad, salud mental y constructos relacionados (Quintana,2016)

Meda, Lara y Rosa (2015) con su investigación pretendió analizar las propiedades psicométricas del “Cuestionario de cinco facetas de la conciencia plena” (FFMQ-M) en México y previa limitación metodológica. Fueron 1210 estudiantes a quienes se les realizó la aplicación del instrumento en la que realizaron análisis factoriales confirmatorios multigrupos. Con respecto, al análisis factorial en la muestra de calibración (n1= 620) se evidenció un resultado óptimo de los cuatro factores de primer orden (Ausencia de reacción, Ausencia de juicio, Actuación consciente y Descripción) sin la dimensión de Observación y la agrupación de segundo orden (Conciencia plena) con 19 ítems, concluyendo que la muestra de validación (n2=59) reafirmó el modelo y análisis indicando una invariancia estricta.

Ante todas las investigaciones planteadas, se empleará como antecedente principal, el estudio denominado Traducción y Validez de contenido de una escala breve de mindfulness para adolescentes peruanos, donde los ítems del MAAS-5 muestran evaluaciones favorables acerca de su claridad, coherencia y relevancia, asimismo, todos los valores de V fueron estadísticamente significativos y mayores a 0,70. Por su parte, el límite inferior del intervalo de confianza al 95% de V de todos los ítems satisface el criterio a nivel poblacional siendo este un  $(Li > 0,59)$ . La evidencia empírica de la validez basada en el contenido de los ítems del MAAS-5 reporta que todos son los suficientemente relevantes, coherentes y claros para representar de manera adecuada el constructo atención plena, tanto a nivel de muestra, como poblacional. (Caycho et al. 2018).

En función de los estudios reportados sobre los instrumentos, es indispensable que continúen con las revisiones, sobre todo en la realidad nacional puesto que se ha presentado solo un estudio instrumental y dadas las condiciones contextuales, será de mucha ayuda para realizar Mindfulness, por lo tanto, se plantea el siguiente problema ¿Cuál es la evidencia de validez y confiabilidad de la escala breve de Mindfulness (MAAS-5) en estudiantes universitarios?

Respecto a la relevancia, el presente estudio es importante puesto que propone la revisión de instrumento que se orienta a la medición de una variable estudiada en la realidad nacional, por consiguiente, el reporte del presente estudio podrá evidenciar la validez del contenido y si ésta fundamenta la medición adecuada de la variable.

Por otro lado, en lo que respecta a la relevancia teórica, se permitirá delimitar conceptualmente la variable, partiendo de los personajes teóricos que describen la misma, de igual manera, mediante los resultados obtenidos se determinará si la variable se ajusta al contenido de los ítems y la estructura que se ha propuesto.

Respecto a las implicancias prácticas de la investigación, dicho estudio beneficiará a investigaciones futuras que deseen evaluar los efectos o quieran relacionar con otras variables, puesto que dentro de las bondades del

instrumento que se ha escogido, solo cuenta con 5 ítems abreviados con una sola dimensión, siendo útil de aplicarlo, por otra parte, servirá como antecedente para futuras investigaciones puesto que es un tema que se está practicando en estos tiempos.

Finalmente, referente con el nivel metodológico, este estudio facilitará poder disponer con un instrumento con apropiadas evidencias de validez de contenido para principalmente medir la atención plena, además como también permitirá ser verificada por medio de otros diseños de investigación en relación a otras variables que guarden relación con la investigación realizada.

En tal sentido, se planteó encontrar las evidencias de validez y confiabilidad de la escala breve de Mindfulness (MAAS-5) en un grupo de estudiantes universitarios, por lo tanto, se pretende hallar la validez de contenido, como también determinar la estructura y consistencia interna de la prueba en un grupo de estudiantes universitarios.

## II. MARCO TEÓRICO

Con la finalidad de conceptualizar tanto el Mindfulness, se propone su descripción teórica.

Para ello tenemos a Mindfulness, como el concepto de mantener a cada estímulo la particular atención a cada experiencia en las que se vivencia en el momento presente, sin importar todo tipo de juicios. (Kabat y Zinn, 1990)

Además, Mindfulness es caracterizado por enfocarse en la atención y estar consciente de cada momento vivido, sin embargo, nos refiere que a pesar de que cada ser humano presenta habilidades para la atención y la concentración, se presentarán dificultades para concentrarse de lo que está ocurriendo en el contexto definido, esto nos lleva a concluir que existe una variación en cada ser humano por diferentes efectos. (Brown y Ryan, 2003).

Asimismo, Baer, Smith y Allen (2004) afirman que Mindfulness, es una habilidad innata de la conciencia del ser humano que presta atención sobre los momentos vividos evitando algún juicio que se pueda dar.

Por consiguiente, Mindfulness hace referencia a la capacidad que posee la persona para encontrarse consciente de todo contenido ofrecidos por la mente en cada momento que vivencie (Simón, 2007)

De la misma forma, es una predisposición a estar sensatos de las propias experiencias en el contexto de una actitud de aprobación y no de enjuiciamiento ni nada que fuese negativo para uno (Cardaciotto, 2008)

Cabe resaltar que no existe una definición exacta al español pues esta palabra es de origen inglés y las traducciones frecuentes que encontraremos serán conciencia o atención plena sin emisión de juicios (Simón, 2010)

Sin embargo, Mindfulness, respecto al término en español, refiere que dicha palabra está traducida del término inglés, pali “sati”, en el que se hallan escritas recopilaciones más antiguas de los pasajes budistas, significando conciencia, atención y recuerdo. La palabra “Sati” refiere a que es como el estado de conciencia en el que cada uno es consciente a reconocer lo que ocurre dentro de su realidad en menos de un segundo, sin embargo, añade que no existe una traducción exacta al español de dicha palabra, es por ello que se define recurrentemente como la “conciencia plena o “atención plena” (Simón,2010)

Asimismo, se llega a reafirmar que Mindfulness no es otro hecho de que cada persona está conscientemente presente de cada momento, es sentir cada parte de tu cuerpo, es experimentar ese calor que el sol nos brinda en nuestra piel, es percibir esas gotas saladas de sal resbalar por tu pómulos, sentir como afloran tus emociones, en conclusión, es encontrarte contigo mismo en el aquí y en el ahora relacionándola a la misma naturaleza del funcionamiento de nuestra mente. (Simòn, 2011)

Por otra parte, Mindfulness es definida como una actitud particular o estado emocional ante un objeto de toma de conciencia, es decir, mentalizar un objeto con una cualidad a través de la atención (Olendzki,2011)

Mindfulness logra que nos relacionemos con el mundo de manera más amable. “Cuando te tomas unos segundos para sentir, incentivas un tipo de estudio personal y de tu ambiente (Garabitto,2016)

Asimismo, para cultivar la conciencia plena existen la práctica formal y la informal. La primera se lleva a cabo en un ambiente calmado, donde uno se toma, como mínimo, siete minutos para estar tranquilo, de acuerdo con una investigación de la Universidad de Sussex, Reino Unido, está comprobado que a partir de ese tiempo se perciben cambios en el estado de ánimo. Siendo así que “se puede practicar sentado en una silla, en el piso o en un sillón”, lo importante es que uno se encuentre cómodo (Morgan, 2016)

La práctica informal, en cambio, se da en cualquier momento del día: al sentir las manos en el timón del auto cuando frenas delante de una luz roja, al disfrutar del aroma de un café en la mañana o al ser consciente de las plantas de los pies al caminar rumbo al trabajo (Morgan, 2016)

Finalmente, en cuanto al concepto de Mindfulness se refiere a la capacidad inherente de la conciencia en la que permite mantener la atención en el momento presente sin realizar juicios, sobre ellas (Caycho et al. 2018)

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La investigación es de tipo de estudio transversal, debido a que se realizará en un momento específico, asimismo corresponde al diseño instrumental. por el mismo hecho que se encarga del análisis de las propiedades psicométricas de las pruebas, incluyendo a la adaptación de los mismos. (Alto, López y Benavente, 2013)

#### **3.2. Variables y operacionalización**

La variable cuantitativa de la evaluación es medir la escala breve (MASS-5) en los estudiantes universitarios.

#### **3.3. Población, muestra y muestreo**

Como población accesible tenemos a estudiantes de las distintas universidades de la ciudad de Trujillo, de ambos géneros, encontrándose entre las edades de 15 a 22 años.

Para el tamaño de la muestra, es preferible trabajar con una escala de 50 a 1000 sujetos, en la cual el primer valor se considera muy deficiente, sin embargo, el segundo valor es señalada como muy excelente, concluyendo que es recomendable trabajar con un tamaño de muestra de 200 a más, debido a que se consideran condiciones adecuadas para los estudios psicométricos. (Lloret, Ferreres, Hernández y Tomás, 2014)

La muestra estuvo conformada por 230 estudiantes del primer ciclo de 5 universidades de Trujillo, siendo el 87.5% de la Universidad César Vallejo y el 13% de las demás universidades (169 mujeres y 61 varones), cuyas edades se encontraban entre las edades de 15 a 22 años, presentando una media de edad de 17.34 años (DS= 2.22). Asimismo, la población respectiva fue elegida por un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que la elección de la muestra no tuvo complicaciones en el acceso, concluyendo en que los estudiantes universitarios aceptaron el consentimiento informado para su debida participación voluntaria. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

La encuesta es la técnica empleada para la recolección de datos, refiriendo a que es un conjunto de preguntas orientadas con el fin de recoger datos cuantitativos en función de la variable en estudio (Ventura,2018)

La breve escala (MASS-5) adaptada al español por dos psicólogos profesionales bilingües en el contexto peruano y aplicados en adolescentes universitarios, está basada por 5 ítems, distribuidos en una sola dimensión (Caycho et al. 2018)

En lo que respecta a la validez basada en la estructura interna mediante el análisis factorial confirmatorio, se reportó índices de ajuste absoluto de  $\chi^2/gl = 1.44$ , RMSEA = .044, S-RMR = .024, CFI = 0.99; TLI = .99, refiriendo que, se encuentran dentro de los ajustes favorables (Schumacker, y Lomax, 2016).

Por otro lado, la confiabilidad por consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, refiere que su dimensión fue de  $\omega = .85$ , concluyendo que es un indicador de una medida aceptable (Campo, Arias y Oviedo, 2008).

### **3.5. Procedimiento**

En primera instancia, se empezó a realizar la búsqueda del instrumento que mida dicha variable, continuando a descargar dicho cuestionario de manera virtual a través de un documento en donde está procesada la información. Por consiguiente, para la aplicación de la encuesta, se procedió a diseñar a través del Formulario de Google, incluyéndose como requisito principal el consentimiento informado, con el objetivo de invitar a ser partícipe de dicho estudio, como también brindar las respectivas instrucciones correspondientes a la encuesta. Asimismo, se inició a evaluar a los estudiantes universitarios de Trujillo, compartiendo el enlace de dicha encuesta a través de las redes sociales, tales como, WhatsApp, Facebook y correo electrónico.

Finalizando con el vaciado de datos y descartando aquellas respuestas que no cumplan con los criterios de inclusión.

### **3.6. Método de análisis**

Luego de recoger los datos, se analizaron en los programas Ms Excel, SPSS IBM v25 y AMOS, empezando a detallarse que en el programa de Excel se realizó la sábana de datos, filtro y limpieza correspondiente.

En lo que respecta al software SPSS, se realizó la estadística descriptiva, la cual sirvió para ordenar los datos, describir los valores y presentar la información de manera numérica, por lo tanto, se hizo uso de las medidas de tendencia central (media), de dispersión (mínimo, máximo) y de forma (asimetría y curtosis), sirviendo para determinar la normalidad univariante de los datos (Pérez y Medrano, 2010).

Por otro lado, en el software AMOS se determinó la estructura interna de dicho instrumento, haciéndose uso del estimador denominado máxima verosimilitud MV, en el que se estimaron los índices de bondad de ajuste tanto absoluto  $\chi^2/gf = 1.44$ , RMSEA = .044, S-RMR = .024, CFI = 0.99; TLI = .99,

Refiriendo a que los resultados que se esperan obtener respecto a los valores de corte, el  $\chi^2 /gf$  debe situarse por debajo del 3, los índices RMSEA y SRMR por debajo del ,08, los índices CFI y TLI por encima del ,90 (Schumacker et al. 2016).

Para finalizar, mediante la confiabilidad por consistencia interna, determinada a través del coeficiente Omega, siendo una alternativa precisa en el cálculo de la fiabilidad, con el menor error posible, por lo tanto, se asume que un valor aceptable de confiabilidad debe estar entre el ,70 y ,90 (Campo et al. 2008). Para culminar, se elaboró los resultados en tablas en formato APA.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la finalidad de dicho estudio de investigación, se solicitó la participación de cada estudiante, a través del Formulario de Google, en el que se añade el consentimiento informado, detallando previamente el objetivo de la investigación, así como también resaltando que la participación es de manera voluntaria y confidencial respecto a sus datos, por lo tanto, ya dependía de la libertad de cada participante de responder o no dichos interrogatorios.

#### IV. RESULTADOS

En la tabla N°1, se puede observar la validez de contenido, mediante la participación de los 10 jurados, quienes evaluaron la coherencia, relevancia y claridad, asimismo estimando que el valor de la V de Aiken se encuentra por encima de ( $V \geq 0.50$ ). El criterio a satisfacer fue el límite inferior del intervalo de confianza (IC 95%  $VLI > .70$ , Charter, 2003), superado por los 5 ítems en los tres criterios, con la excepción del ítem 5 que obtuvo un límite inferior de  $VLI = .63$ . Algunos expertos, sugerían plantear el ítem con expresiones distintas. Dado que, las diferentes versiones sugeridas apuntaban en un mismo sentido del fraseo original, se valoró la relevancia de este tomando en cuenta de Cicchetti (1994), el cual establece que, en estas circunstancias, es posible valorar aceptable la validez desde un límite inferior de  $VLI > .50$ .

**Tabla 1**

*Evidencia de validez basada en el contenido de la Escala Breve (MASS-5) en estudiantes universitarios por criterio de jueces.*

| Ítem | Relevancia |        |      | Coherencia |        |      | Claridad |        |      |
|------|------------|--------|------|------------|--------|------|----------|--------|------|
|      | V          | IC 95% |      | V          | IC 95% |      | V        | IC 95% |      |
| 1    | 0.97       | 0.83   | 0.99 | 1.00       | 0.89   | 1.00 | 1.00     | 0.89   | 1.00 |
| 2    | 0.87       | 0.70   | 0.95 | 1.00       | 0.89   | 1.00 | 0.97     | 0.83   | 0.99 |
| 3    | 0.90       | 0.74   | 0.97 | 0.90       | 0.74   | 0.97 | 0.90     | 0.74   | 0.97 |
| 4    | 0.87       | 0.70   | 0.95 | 0.90       | 0.74   | 0.97 | 0.90     | 0.74   | 0.97 |
| 5    | 0.80       | 0.63   | 0.91 | 0.93       | 0.79   | 0.98 | 0.93     | 0.79   | 0.98 |

Nota: V: Coeficiente V de Aiken; IC: Intervalo de confianza

En la tabla N°2, las puntuaciones de los 5 ítems del (MAAS-5) en estudiantes universitarios alcanzaron un rango de 1 a 6 puntos con valores de asimetría en un intervalo de .02 a .55 valores.

**Tabla 2**

*Media, desviación estándar, asimetría y curtosis de la Escala Breve (MASS-5) en universitarios*

| Variable  | min | max | $g^1$ | $g^2$     |
|---|-----|-----|-------|-----------|
| 1.Parece como si funcionara de manera automática sin estar muy consciente                                     | 1   | 6   | 0.02  | -<br>0.99 |
| 2.Realizo mis actividades rápidamente sin estar realmente atento a lo que hago.                               | 1   | 6   | 0.22  | -<br>1.15 |
| 3.Me enfoco tanto en mis objetivos que pierdo la noción de lo que realmente estoy haciendo para conseguirlos. | 1   | 6   | 0.27  | -<br>0.93 |
| 4.Hago trabajos automáticamente sin darme cuenta de lo que realmente estoy haciendo.                          | 1   | 6   | 0.55  | -<br>0.54 |
| 5.Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.   | 1   | 6   | 0.38  | -<br>0.83 |

*Nota: M: Media;  $\sigma$ : Desviación estándar;  $g^1$ : Asimetría;  $g^2$ : curtosis.*

En la tabla N° 3, Los resultados obtenidos fueron:  $\chi^2/gl = 1.44$ , RMSEA = .044, S-RMR = .024, CFI = 0.99; TLI = .99 (Ver tabla 3). Lo cual indicaría que la valoración del MASS-5 tiene un ajuste dentro de lo aceptable.

**Tabla 3**

*Índices de Bondad de ajuste del modelo de la Escala Breve (MASS-5) en universitarios.*

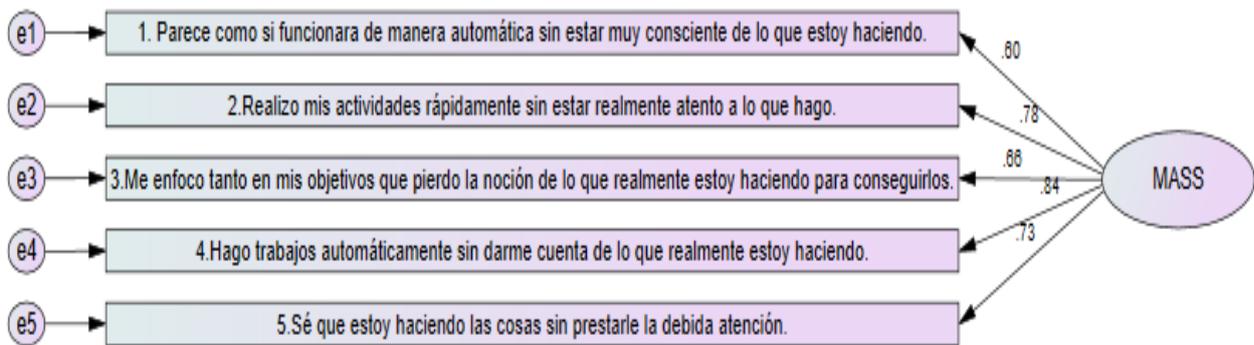
| Modelo                | $\chi^2$ | gl | $\chi^2/gl$ | RSMEA | IC 95%        | S-RMR | CFI  | TLI  |
|-----------------------|----------|----|-------------|-------|---------------|-------|------|------|
| Modelo unidimensional | 7.184    | 5  | 1.44        | 0.044 | (.001 - .109) | 0.024 | 0.99 | 0.99 |

*Nota:*  $\chi^2$ : Chi cuadrado; gl: Grados de libertad; RSMEA: Raíz cuadrada media del error de aproximación; SRMR: Raíz del residuo cuadrático media estandarizada; CFI: Índice de ajuste comparativo; TLI: Índice de Tucker-Lewis

En la Figura 1, se puede apreciar el modelo original del instrumento propuesto por el autor, mostrando correlación entre la dimensión unidimensional.

### Figura 1

*Diagrama de senderos de la Escala Breve de Mindfulness (MAAS-5) en estudiantes universitarios*



Afc\_mass-5  
CFI = .995; RMSEA = .044; RMR = .055  
GFI = .988; TLI = .990  
Chi-square/df = 1.437; cmin = 7.184; p = .207; df = 5  
Data\_MASS-5

En la tabla N°4 , el último aspecto analizado fue el grado de consistencia interna, como datos de la confiabilidad, el resultado reportado fue de  $\omega = .85$ , siendo indicador de una medida aceptable.

**Tabla 4**

*Índices de consistencia interna Omega para la dimensión unidimensional de la Escala Breve de Mindfulness (MAAS-5) en estudiantes universitarios*

| Variable | $\omega$ |
|----------|----------|
| MAAS     | 0.85     |

*Nota:  $\omega$ : Coeficiente de consistencia interna.*

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo hallar las evidencias de validez y confiabilidad del cuestionario breve de Mindfulness (MASS-5) en estudiantes universitarios, para ello tuvimos entre nuestro objetivo específico, hallar la validez de contenido y determinar la estructura y consistencia interna de la prueba.

Para ello, se inició con la evaluación de validez de contenido, refiriendo que los ítems alcanzaron valores de V mayores e iguales a 0.87, mediante el intervalo de confianza al 95%, a excepción del ítem 5 “Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle atención” (adaptado) o “Me doy cuenta de que hago las cosas sin prestar atención” ( ítem original) el que se obtuvo un límite inferior de  $VLI = .63$ , debido a que algunos expertos, sugerían plantear el ítem con expresiones como: “Soy consciente que realizo cosas sin prestar atención”, “Sé que hago las cosas sin prestar la atención debida” y algunos sugerían quedarse con la versión original, dado que las diferentes versiones sugeridas apuntan en un mismo sentido del fraseo original, se valoró la relevancia de este tomando en cuenta de Cicchetti (1994), el cual establece que, en estas circunstancias, es posible valorar aceptable la validez desde un límite inferior de  $VLI > .50$ .

Respecto al criterio de relevancia los valores fueron mayores e iguales 0.87, en relación al criterio de claridad los valores fueron mayores e iguales a 0.90 y asimismo se obtuvo el mismo resultado de 0.90 en el criterio de coherencia. Asimismo, se tuvo en cuenta la muestra de la investigación realizada por los autores originales, mediante la participación de 14 jueces expertos en el que se evidencia la validez basada en el contenido de los ítems, a través de los 3 criterios de relevancia, claridad y coherencia, empleando el coeficiente V de Aiken y sus intervalos de confianza al 95%, mostrando que todos los valores de V fueron estadísticamente significativos y mayores a 0.70, mediante su límite inferior del intervalo de confianza al 95% de V, concluyendo que todos los ítems satisfacen el criterio a nivel poblacional ( $VLI > 0,59$ ). (Caycho et al.2018)

Es probable que las similitudes encontradas se deban a que los ítems evaluados obtengan una consideración semejante en el contexto en donde se

realizó el estudio planteado. Asimismo, tenemos que Orbegoso (2010) refiere que los ítems de una prueba pueden ser adecuadamente similares por los evaluados en diferentes contextos.

Por consiguiente, para obtener un instrumento que tenga una adecuada medición del nivel de atención plena, fue necesario plantear como objetivo específico, el de identificar la evidencia de validez basada en la estructura interna a través del análisis factorial confirmatorio, es por ello que se inició con la evaluación de los índices de asimetría y curtosis, los cuales se encuentran entre 1.5 y +1.5, cumpliendo con el supuesto de normalidad univariante (Hair, Anderson, Tatham y Black, 1999).

Por lo que se continuó con el análisis factorial confirmatorio, refiriendo que al analizarlo hallamos valores satisfactorios en cuanto al ajuste absoluto: RMSEA = .044, CFI = 0.99,  $\chi^2/gf = 1.44$ , dado que considerando los criterios presentados por (Schumacker y Lomax, 2016) Los resultados que se esperan obtener respecto a los valores de corte, el  $\chi^2 /gf$  debe situarse por debajo del 3, los índices RMSEA y SRMR 18 por debajo del ,08, los índices CFI y TLI por encima del ,90. (Schumacker et al. 2016).

Con respecto a la evaluación de los índices de asimetría y curtosis, los cuales se encontraron en un rango de 1 a 6 puntos con valores de asimetría en un intervalo de .02 a .55 valores que, de acuerdo al criterio de normalidad univariada postulados para el sesgo de normalidad ( $g_1 > 1.5$  y  $g_2 > 3$ , para reportar las medidas no-normales en la distribución, indicarían que los ítems reportan libertad de sesgo (Pérez y Medrano, 2010). Como complemento de dicho cumplimiento, el coeficiente de Mardia obtuvo valor de 5.57, muy por debajo del umbral de anormalidad (Mardia  $> 60$ ). Los índices de bondad de ajuste donde los resultados obtenidos fueron:  $\chi^2/gf = 1.44$ , RMSEA = .044, SRMR = .024, CFI = 0.99; TLI = .99 (Ver tabla 3), indicaría que la valoración del (MASS-5) tiene un ajuste dentro de lo aceptable. (Schumacker, y Lomax, 2016).

El último aspecto analizado fue el grado de consistencia interna, como datos de la confiabilidad, teniendo como resultado reportado de  $\omega = .85$ , indicador de una medida aceptable. (Campo et al. 2008)

Concluyendo que estos resultados evidencian una buena relación entre el modelo teórico evaluado y la realidad encontrada en la muestra de investigación, refiriendo que la investigación se ajusta a la matriz observada en nuestro contexto.

Para finalizar, el optar por quedarnos con el ítem 5 (original), a pesar de no tener las puntuaciones muy favorables en la que se propuso alcanzar, pudo llegar a obtener una puntuación mayor en los resultados si se hubiera realizado la adaptación del ítem propuesto por los jueces expertos, es por ello que se cree conveniente, llegar a mejorar la redacción o adaptación del ítem 5 en futuras investigaciones.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. En lo que respecta a la validez de contenido mediante la evaluación de los jueces expertos, se obtuvo valores mayores a 0.87, mediante el intervalo de confianza al 95% concluyendo que todos los ítems satisfacen el criterio a nivel poblacional.
2. Al realizar el análisis factorial confirmatorio, con el fin de identificar la evidencia basada en la estructura interna, encontramos índices de ajuste satisfactorios, mediante el modelo propuesto por el autor, denotando un adecuado ajuste entre el modelo teórico y el de nuestra investigación.
3. En lo referente a la confiabilidad mediante el método de consistencia interna según el coeficiente de Omega, se obtuvo un buen resultado de  $\omega = .85$ , indicador de una medida aceptable, concluyendo que los factores pertenecientes al modelo teórico alcanzaron el índice aceptable, asimismo, el modelo unidimensional propuesto, evidenció un adecuado nivel de confiabilidad.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Modificar o adaptar el ítem 5, con el fin de obtener mejoría en los resultados, respecto a la validez de contenido mediante la evaluación de los jueces expertos.
2. Para futuras investigaciones, continuar realizando muestras con mayor población en distintos contextos de nuestro país, con el fin de que el instrumento sea útil y aplicable.

## REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Editorial Universitaria.
- AMRA, J. (2016). Periódico digital The Washington Free Beacon: Estudios Científicos sobre el Mindfulness. Recuperado de: <https://www.letraskairos.com/mindfulness/cual-ha-sido-la-extension-de-la-practica-del-mindfulness-en-el-mundo>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barnes y C. (18 de Septiembre del 2016) Gastos de los Estadounidenses por el Mindfulness. Recuperado de: <https://www.letraskairos.com/mindfulness/cual-ha-sido-la-extension-de-la-practica-del-mindfulness-en-el-mundo>
- Campo-Arias, A., y Oviedo, H. (2008). *Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna*. *Rev Salud Pública*, 10(5), 831-839.
- Caycho, S., Ventura, V., Martínez, H., y Barboza (2018) *Translation and content validity of a brief scale of mindfulness for Peruvian adolescents*. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 29(5),308-312 Recuperado de: [file:///C:/Users/HP/Downloads/1-s2.0-S1130862118302535-main%20\(1\)%20\(2\)%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/1-s2.0-S1130862118302535-main%20(1)%20(2)%20(7).pdf)
- Cardaciotto, J. (2008) *El Rol de la Atención y Percepción Viso-Espacial en el Desempeño Lector en la Mediana Infancia*. *Psykhe*, 25(1), 1-13.
- Cicchetti, D. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessments*, (6), 284-290. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.284>

- Charter, R. (2003). A breakdown of reliability coefficients by test type and reliability method, and the clinical implications of low reliability. *Journal of General Psychology*, 130(3), 290-304.
- Diaz, L. (2016) Conciencia Plena y Mindfulness. Perú. Recuperado de: <https://www.letraskairos.com/mindfulness/cual-ha-sido-la-extension-de-la-practica-del-mindfulness-en-el-mundo>
- Ferrando, P., y Anguiando-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18-33.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Loret, C. (2009) Mindfulness. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7467/ALFARO\\_BOURONCLE\\_MONICA\\_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7467/ALFARO_BOURONCLE_MONICA_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- LLoret, S.; Ferreres, A.; Hernández, A.; Tomás, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Revista Anales de psicología*, 30(3) 1151-1169. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>
- Meda, D. Rosa, M. (2015) *Propiedades psicométricas del Cuestionario de cinco facetas de la conciencia plena*. México.
- Merino, C., y Livia, J. (2009). Intervalos de confianza asimétricos para el índice de validez de contenido: un programa Visual Basic para la V de Aiken. *Anales de psicología*, 25(1), 169-171.
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of morphology*, 35(1), 227-232. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Oxford, T. (2016) Periódico digital The Washington Free Beacon: Estudios Científicos sobre el Mindfulness. Recuperado de: <https://www.letraskairos.com/mindfulness/cual-ha-sido-la-extension-de-la-practica-del-mindfulness-en-el-mundo>

- Pérez, E., Medrano, L., y Sánchez, J. (2013). El path analysis: conceptos básicos y ejemplos de aplicación. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5(1), 52-66.
- Quintana, L. (2016) *Mindfulness y Mente*. México: Zacatecas
- Simón, V. (2010) *Mindfulness y psicología: presente y futuro*. *Información psicológica*. España.
- Simón, V. (2011) *Mindfulness como práctica*. España.
- Schimid, Y. Vinet, B. (2015) *Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil*. Madrid: Alianza.  
Recuperado de:  
<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/44857/TFG%20Maria%20Gasrcia%20Carrasco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ventura, J., y Caycho, T. (2017). El coeficiente Omega: Un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 625-627. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627039.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

---

| VARIABLE DE ESTUDIO | DEFINICIÓN CONCEPTUAL   | DEFINICIÓN OPERACIONAL   | DIMENSIÓN      | ESCALA DE MEDICIÓN |
|---------------------|---|--|----------------|--------------------|
| <b>Mindfulness</b>  | Una actitud particular o estado emocional ante un objeto de toma de conciencia, es decir, mentalizar un objeto con una cualidad a través de la atención (Olendzki,2011) | Se utilizó la versión abreviada de cinco ítems del (MAAS-5) adaptada por (Caycho, Ventura, Martinez y Barboza, 2018) | Unidimensional | Ordinal            |

## ANEXO 2

### **CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

---

Está siendo invitado(a) a participar en una investigación denominada Evidencias de validez del contenido de la Escala Breve de (MASS-5) en universitarios. Los resultados de este estudio serán parte de una tesis de titulación y a la vez servirán para adaptar una prueba para la medición ..... Desearíamos contar con su ayuda para lograr con esta investigación. Por lo que pedimos que firme este documento donde se indica, a fin de permitirse participar en la investigación, siendo, esta participación, contestando en la aplicación del instrumento (Escala de Miedo al Delito). Queremos contarle que las respuestas serán totalmente confidenciales, no se necesita poner su nombre y los resultados no se compartirán, dando nombres si formas para que puedan identificarlo(a). además, los resultados no serán utilizados para ningún otro propósito que no sea en esta investigación. Le agradecemos su permiso y participación, además queremos que sepa que lo valoramos mucho.

Yo.....,  
acepto participar en la investigación ya antes mencionada.

---

FIRMA

### ANEXO 3

#### ESCALA BREVE DE MINDFULNESS (MAAS-5)

| EDAD | SEXO | CARRERA PROFESIONAL | CICLO ACADÉMICO |
|------|------|---------------------|-----------------|
|      |      |                     |                 |

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas con dos afirmaciones que se muestran a continuación:

| Casi siempre | Muy Frecuentemente | Algo Frecuente | Algo Infrecuente | Muy Infrecuente | Casi Nunca |
|--------------|--------------------|----------------|------------------|-----------------|------------|
| 1            | 2                  | 3              | 4                | 5               | 6          |

Marca con la X la afirmación con la que se identifique.

| Ítems   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Parece como si funcionara de manera automática, sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo. |   |   |   |   |   |   |
| 2. Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.                           |   |   |   |   |   |   |
| 3. Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlos. |   |   |   |   |   |   |
| 4. Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.                          |   |   |   |   |   |   |
| 5. Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.                                  |   |   |   |   |   |   |