



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Validación de la escala Mindful Attention Awareness
Scale (MAAS) en universitarios de Trujillo**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Farfan Albitres, Maria Fernanda (orcid.org/0000-0002-2153-0129)

ASESORA:

Del Aguila Chavez, Lila Rosanna (orcid.org/0000-0003-3131-7927)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Psicométrica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2023

Dedicatoria

A mi madre por ser mi guía y apoyo constante durante mi desarrollo académico, a mi familia por ser ejemplo de perseverancia y a mi hermano por motivarme a estudiar dicha carrera.

A mi tío Gustavo, por haberme brindado su apoyo incondicional y las palabras correctas en cada nuevo comienzo.

Agradecimiento

A Dios por brindarme salud
y bendecirme en cada paso
de mi carrera profesional.

A la asesora, por haber sido una
guía continua en el transcurso de
la investigación, brindando
soporte académico y emocional.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	11
3.2 Variables y operacionalización	11
3.3 Población, muestra y muestreo	11
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	11
3.5 Procedimientos	12
3.6 Método de análisis de datos.....	13
3.7 Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS	26
ANEXOS.....	.

Índice de tablas

Tabla 1.

Validez del contenido de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)...13

Tabla 2.

Estadística descriptiva de la escala de mindfulness.14

Tabla 3.

Cargas factoriales de la escala de mindfulness.15

Tabla 4.

Índices de ajuste de la mindfulness.....16

Tabla 5.

Análisis de relación con otra variable.....17

Tabla 6.

Índices de confiabilidad de la escala de mindfulness.....18

Resumen

La presente investigación se planteó como objetivo general determinar la validez psicométrica de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en estudiantes de Universidad nacional de Trujillo. El tipo de investigación fue aplicada con un diseño instrumental, la muestra empleada fue de 470 universitarios, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia. La validez de contenido de dicha escala, se obtuvo a través de la V de Aiken $>.96$, los valores de las cargas factoriales oscilan de $.42$ a $.67$, evidenciando adecuados índices de ajuste: CFI= $.91$; TLI= $.90$; SRMR= $.04$; RMSEA= $.07$; AIC= 23377, asimismo, la validez externa mostró una relación inversa de magnitud grande entre Mindfulness y depresión en universitarios, finalmente se determinó la confiabilidad de la consistencia interna por medio del coeficiente Omega, indicando un resultado aceptable de $\omega = .85$. Determinando la confiabilidad y validez de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) para estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, adaptada a la población participante, teniendo una estructura unidimensional de 12 ítems.

Palabras Clave: Validez psicométrica, Mindful, estudiantes universitarios, análisis factorial confirmatorio, consistencia interna.

Abstract

The present investigation had as a general objective to determine the psychometric validity of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in students of the National University of Trujillo. The type of research was applied with a similar instrumental design, the sample used was 470 university students, using the non-probabilistic type of photography for convenience. The content validity of said scale was obtained through Aiken's $V > .96$, the values of the factorial loads range from .42 to .67, evidencing adequate adjustment indices: CFI=.91; TLI= .90; SRMR= .04; RMSEA= .07; AIC= 23377, likewise, the external validity showed a large inverse relationship between Mindfulness and depression in university students, finally the reliability of the internal consistency was concluded through the Omega coefficient, indicating an acceptable result of $\omega = .85$. Determining the reliability and validity of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) for university students from the city of Trujillo, adapted to the participating population, having a unidimensional structure of 12 items.

Keywords: Psychometric validity, Mindful, university students, confirmatory factor analysis, internal consistency.

I. INTRODUCCIÓN

La población universitaria es aquel grupo de la sociedad que se encuentra en un proceso formativo profesional, lo que implica un cambio, que se espera sea favorable para ellos y que les permita poder formar un futuro optimo y funcional (Barrera-Herrera & Vinet, 2017); para esto es necesario que se adapten a nuevas exigencias y condiciones, esto requieren de una mayor capacidad en relación a sus habilidades de interacción, respuesta y procesos cognitivos, como la atención y concentración.

Ante lo referido, en los últimos años existe una preocupación relacionada al bienestar y calidad de vida de los universitarios, que muchas veces se ve afectada por diversas preocupaciones familiares o académicas, que limitan su capacidad para poder centrarse en el presente y vivir de manera plena las experiencias (Bamber & Schneider, 2016). Frente a esto, surge el mindfulness, cuya práctica es considerada como aquella capacidad que permite a las personas poder experimentar de manera plena y satisfactoria cada una de sus vivencias.

Al respecto, la práctica del mindfulness, se relaciona con una mayor capacidad para hacer frente al estrés, ansiedad y angustia en universitarios, conllevando a que tengan un mayor rendimiento académico (Lacruz & Bahillo, 2017). Además, la ausencia de esta práctica guarda estrecha relación con mayores índices negativos en salud y bienestar, generando un deterioro cognitivo, que en ámbitos estudiantiles como el universitario, genera repercusiones en la atención y concentración de los estudiantes (Sibinga et al., 2008).

Sin embargo, aquellos con dificultades para concentrarse presentan una mayor tendencia negativa al momento de filtrar información, tienen poca capacidad para retener información (Puerta et al., 2019) y en entornos educativos genera frustración, estrés y baja motivación para la realización de actividades académicas que ponen en riesgo la continuidad de sus estudios o la culminación positiva de su carrera (Pozos-Radillo et al., 2015).

A lo largo de los años, se han propuesto diversos instrumentos para la medición del mindfulness, como el Freiburg MI (Grossman et al. 2004), la

Escala de Toronto de Mindfulness (Lau et al., 2006), la Escala CAMS-R (Feldman et al., 2007) y el Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006).

Asimismo, se encuentra el Mindful Attention Awareness Scale de iniciales MAAS, desarrollado por Brown y Ryan (2003), instrumento que en los últimos años ha tomado mayor relevancia en el campo de las investigaciones, cuya estructura es unidimensional, conformada por 15 ítems, traducida y adaptada en diferentes contextos, que tienen como finalidad evaluar la atención/conciencia de mindfulness (Soler et al., 2012). Además, cada uno de sus ítems, busca medir el proceso de atención como un rasgo o proceso de tendencia que permite a las personas poder estar atento a los diversos estímulos.

Ante esto surge la pregunta de investigación ¿Es válida la escala Mindful Attention Awareness Scale?

La presente investigación se justifica a nivel teórico debido a que se ampliará el conocimiento sobre el constructo y se detallará las condiciones en las que se desarrolla el proceso de atención y concentración conocido en esta investigación como mindfulness. Sumado a ello será un antecedente para futuros investigadores y profesionales de la salud mental.

A nivel metodológico, se justifica a partir de la necesidad de contar con un instrumento validado y confiable. A su vez brinda un aporte práctico porque el instrumento será una herramienta de recojo de información adecuado para la población universitaria trujillana.

Finalmente, a nivel social ayudará a las autoridades, profesionales de la salud y la sociedad a abordar y conocer más sobre el mindfulness desde una perspectiva relacionada a los procesos cognitivos que ayudan a los estudiantes a ser conscientes de su entorno. Así mismo permitirá un abordaje más amplio y efectivo en dificultades relacionadas al mindfulness.

Teniendo en cuenta la importancia del tema, se establece por objetivo general: determinar la validez psicométrica de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), y como objetivos específicos: analizar la validez de contenido de la escala, realizar el análisis factorial confirmatorio, hallar

evidencias de confiabilidad por consistencia interna y determinar su validez externa.

II. MARCO TEÓRICO

En relación a los trabajos previos, se encuentran a nivel internacional:

Soler et al. (2012) tuvieron como objetivo establecer las propiedades psicométricas de la escala MAAS, en donde evaluaron a 385 sujetos, muestra conformada por 184 universitarios de la facultad de psicología de Valencia y de la Facultad de enfermería del hospital Santa Creu y una muestra clínica de 201 pacientes procedentes del Hospital Santa Creu y de la fundación Althaia de Manresa, en dicho estudio las edades fluctúan entre 18 a 64 años. Se emplearon dos análisis, respecto al AFE de un único factor de 42.8% de varianza total y un KMO de 0.0926; luego se evidencia apropiadas cargas factoriales de AFC ($\chi^2 = 229.3904$; CFI= 0.920; SRMR= 0.053; RMSEA= 0.71). La consistencia interna y validez fue de 0.897, la cual se obtuvo a través del alfa de Cronbach.

Asimismo, Eidman et al. (2022) buscaron determinar las evidencias de validez de la Escala MAAS en una muestra conformada por 895 universitarios argentinos de ambos sexos, cuyas edades oscilaron de 18 a 48 años. Los resultados evidencian cargas factoriales que oscilan de .60 a .79, en torno al AFC, los valores encontrados, son considerados como satisfactorios $\chi^2 = 2.80$, $p < .000$; CFI=.981; IFI = .977 y un RMSEA = .032. La consistencia interna es de .90, obtenida a través del coeficiente omega.

Del mismo, Ghanbari et al. (2022) buscaron conocer las evidencias de validez de la escala MAAS. Emplearon un muestreo no probabilístico por conveniencia, logrando recolectar los datos de 753 adultos de ambos sexos. Realizaron dos análisis, en relación al AFE, evidenció la presencia de un solo factor, con una varianza del 54% y un KMO de .89, así como una correlación entre los ítems altamente significativa. El AFC, evidencia por su parte cargas factoriales de .41 a .91, así como adecuados índices de ajuste (SRMR: .04, CFI: .97, GFI: .92, AGFI: .89); la confiabilidad fue obtenida mediante al alfa de Cronbach con un valor de .89.

Por su parte, Nooripour et al. (2021) buscaron conocer las evidencias de validez de la escala MAAS, en una muestra de estudiantes universitarios iraníes que radicaban en Estados Unidos. La muestra fue seleccionada, mediante un muestreo por conveniencia, lográndose evaluar a un total de 181 participantes de ambos sexos, todos ellos mayores de 18 años. Los resultados evidencian la presencia de un solo factor a partir del AFC, con índices de ajuste satisfactorios: $\chi^2 = 169.53$, CFI= .92; y RMSEA = .068. Todos los ítems mostraron cargas factoriales significativas.

Del mismo modo en la ciudad de Kashan (Irán), Mohsenabadi et al. (2018) validaron la escala MAAS en una muestra conformada por 354 adolescentes, cuyas edades oscilaron entre los 12 a 19 años, los cuales fueron divididos en dos grupos, el primero de 154 y el segundo de 200 para los análisis. El AFE determinó la presencia de dos dimensiones, con un KMO de .73, un $p < .000$ en la prueba de Esfericidad y una varianza explicada del 39.59%. El AFC indica cargas factoriales superiores al .40 e índices de ajuste χ^2 : 1.3, un GFI de .93, un TLI de .96, un CFI de .96 y un RMSEA de .03. La consistencia interna mediante al alfa de Cronbach, presenta valores de .81 para la escala general y de .78 y .70 entre sus dimensiones.

Luego Smith et al. (2017), buscaron analizar las propiedades psicométricas de la escala MAAS, en una muestra conformada por 2140 adolescentes de Noruega. Los resultados evidencian que los índices de ajuste hallados fueron satisfactorios, replicándose la estructura unidimensional, con un $\chi^2 = 2.71$, un RMSEA de .05, un CFI de .99, un SRMR de .01. La confiabilidad fue obtenida a través del índice de Omega, con un valor de .81: y la validez concurrente con la escala de Estrés escolar (-.44) y una correlación directa y moderada con la Escala de Satisfacción con la vida $r = .26$.

En cuanto a los antecedentes nacionales, Reyes et al. (2022) realizaron un estudio transcultural para determinar la validez de la Escala MAAS. La muestra la conformaron estudiantes de Perú y México de ambos sexos, quienes aceptaron participar de forma voluntaria, elegidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, siendo un total de 822 y 322 respectivamente. Los resultados en relación al AFC muestran un χ^2 : 27.09, un SRM de .025, un

TLI de .997, CFI de .99 y un RMSEA de .062; a la vez el alfa de Cronbach (α) y Omega de McDonald es de .87 y .90 respectivamente.

Igualmente, Dodero (2020) buscó determinar las evidencias psicométricas de la escala MAAS. La muestra la conformaron un total de 299 adultos Limeños, los cuales presentaban características clínicas y no clínicas. En base a los resultados del AFC se aparecía que los índices de ajuste son considerados como satisfactorios $\chi^2/df = 2.81$, CFI = 0.93 y RMSEA = .08. Asimismo, presenta una consistencia interna de .93 obtenida a través del alfa de Cronbach.

La investigación más reciente a nivel local, la proponen Alva y Olascoaga (2021) quienes buscaron determinar las evidencias de validez de la escala abreviada MASS, en una muestra de 230 estudiantes cuyas edades oscilaron de 15 a 22 años. Los resultados del AFC, evidencian adecuados índices de ajuste, con un CFI = 0.99; TLI = .99; RMSEA = .044; S-RMR = .024. Asimismo, la confiabilidad, fue obtenida a través del Omega, con un valor de .85.

Por lo tanto, en relación a los constructos teóricos, Mindfulness es un término que fue traducido al idioma inglés de Pali "sati", de dialecto Indio y se considera tiene su origen en el Budismo Theravada, siendo comprendido en el idioma español como aquel estado relacionado al recordar y de no olvidar (Davis & Hayes, 2011); se define como aquel proceso que implica centrar la atención en la experiencia vivenciada en el presente, sin realizar juicios, conllevando a que la persona presente una mayor apertura a la aceptación y coherencia (Moscoso & Merino, 2017). Comprendido también como aquella capacidad para poder prestar atención al estímulo de forma plena y consciente (Bonilla & Padilla, 2015).

Se relaciona también con aquella capacidad que frente a lo vivenciado conlleva a que la personas puedan vivir su presente, la experiencia y sus emociones de forma consciente (Toniolo-Barrios & Pitt, 2021). Se toma también como a la capacidad que permite tener un conocimiento claro y objetivo de lo que se experimenta en cada momento o situación que la persona considera importante o satisfactorio (Neff, 2016).

Guarda estrecha relación con la tendencia a tener curiosidad, apertura, aceptación y el ser agradecido con las diferentes experiencias vividas, que

permiten a la persona poder madurar, aprender y mejorar progresivamente a partir de lo vivido (Hervás et al., 2016).

El mindfulness, hace partícipe a “mirar de nuevo”, lo cual permite traer la consciencia sin juzgar, en otras palabras, fijarse en el aquí y ahora, a partir de lo cual, se interrumpe o se suspende el ciclo mental repetitivo, entre el pasado y la anticipación al futuro, por lo tanto, el individuo es capaz de acoger nueva información (Rodríguez et al., 2019).

Su fundamentación teórica evidencia tres grandes corrientes que han influenciado en el mindfulness, la primera relacionada a la Teoría del Aprendizaje y el abordaje conductual, que trata dificultades consideradas como no graves o aquellos trastornos emocionales comunes. El segundo se relaciona al enfoque Cognitivo, encargado de la comprensión y abordaje de los procesos cognitivos relacionados a la atención y concentración. El tercero, orientado al proceso Contextual relacionado a los diferentes procesos cognitivos generales y su relación con el entorno (Shallcross et al., 2020).

En base a lo referido, el instrumento que se ha considerado en el presente estudio, fue elaborado a partir de los aportes realizados en el enfoque Cognitivo, que abarca los diversos procesos relacionados a la cognición para su comprensión y abordaje terapéutico (Hervás et al., 2016).

Es importante tomar en cuenta, durante el proceso de maduración, desde niños hasta la etapa de jóvenes adultos, se desarrollan una serie de cambios físicos, emocionales, cognitivos y espirituales, los últimos se encuentran relacionados a un estado de consciencia, que sirven como factores protectores ante situaciones adversas que se pueden vivenciar en el entorno (Rosabal et al. 2015).

Asimismo, como práctica positiva el mindfulness, busca que la persona pueda ser consciente de sus emociones, reconociéndolas y gestionándolas de forma productiva que conlleve a la capacidad para aprender y emplear estrategias para hacer frente a dificultades (Davis & Hayes, 2011).

Se evidencia la atención plena como estado y como rasgo, este último, se basa en la práctica deliberada en ejercicios de atención, que conllevan a una

atención plena, y como rasgo, se establece la conciencia orientada al presente, sin emitir juicios sobre lo que se experimenta, siendo la atención plena como rasgo la que se puede conceptualizar como un factor protector en la salud mental (Carpenter et al., 2019).

En el ámbito universitario, se considera que el practicar mindfulness, permite que los estudiantes de nivel superior experimenten una tendencia hacia el crecimiento personal, la seguridad, confianza y motivación (De Vibe et al., 2013) condiciones que permiten en la actualidad una mayor apertura a experimentar nuevos ámbitos, estudiar con mayor dedicación y tener mejores vínculos interpersonales.

En base a esto, Ramsburg y Youmans (2014) realizaron una investigación con universitarios, encontrando una estrecha relación entre el mindfulness y una mayor capacidad para retener información, concentración y apertura al cambio, condiciones positivas en entornos educativos. A la vez, se ha encontrado relación entre la práctica de la meditación y la satisfacción con la vida, condición que sirve como factor protector frente a síntomas como la ansiedad, estrés o temor, emociones que suelen estar presentes entre los universitarios y limita su capacidad de aprendizaje (Dvorakova et al., 2017).

Respecto a la ansiedad, se ha demostrado que existe un sesgo atencional dentro de ella, es decir, que la atención es selectiva, por lo cual existe mayor probabilidad de que la experiencia sea juzgada como amenaza, sin embargo, se plantea que la atención consciente a la experiencia no deseada, puede disminuir o aliviar los trastornos emocionales (Teasdale, 2004).

Cuevas et al. (2017) refieren que las intervenciones basadas en el mindfulness, al encontrarse enmarcadas dentro de las terapias contextuales, permite que las personas tengan mayor aceptación de sus experiencias privadas y abandonen la lucha de su sintomatología. Dentro del contexto universitario se ha demostrado la eficacia de dichas intervenciones en cuanto a la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y percepción del estrés, mejorando el estado de ánimo y la satisfacción con la vida.

Por otro lado, la influencia del mindfulness en estudiantes universitarios, se enfoca en la reducción del estrés, a través de la terapia cognitiva basada en la

atención plena, por lo cual exhibe beneficios en cuanto a la salud mental y física, diversos investigadores relacionan el mindfulness con la autoestima, empatía, el disfrute de tareas, la autorrealización, y la formación de adecuados niveles de inteligencia emocional (Viciano et al., 2018).

A su vez Moscoso (2019) expone la realidad de la integración del mindfulness y la inteligencia emocional, mediante evidencia teórica y empírica, a nivel teórico se pone en manifiesto que la regulación emocional es influenciada por la atención sostenida en las emociones y pensamientos que se tienen en el momento presente, así como, el adquirir habilidades cognitivo – emocionales, respecto a la sostenibilidad de la toma de consciencia y de atención, en cuanto a la evidencia empírica, diversas investigaciones han demostrado que existe una estrecha relación entre ambas variables, por lo que a la actualidad aún se encuentra en estudio.

No obstante, la atención plena resulta útil en el proceso de autorregulación, pues permite la aceptación de pensamientos y sentimientos sin juzgarlos, dando lugar al desarrollo de una mayor conciencia, y dentro del ámbito universitario, se tiene que los estudiantes con altos niveles de atención plena, presentan mayores niveles de autorregulación, siendo un estilo cognitivo que facilita ampliar el sentido de conciencia (Hj Ramli et al., 2018).

Cuando se dispone de una atención plena, las personas se encuentran exentas a prestar atención, a pesar de ello, cuando surgen pensamientos críticos ante una tarea que resulta difícil, se suele mostrar menor interés, ya que fomenta la autocrítica y el abandono total o parcial de dicha actividad, al respecto, la atención plena conduce a una aceptación sin críticas, siendo fundamental en la continuidad de una tarea, elevando así la toma conciencia y la autorregulación autónoma (Cheung & Ng, 2019).

Otra de las características importantes, es que está relacionada con una menor tendencia a procrastinar o retrasar tareas, a partir de la aceptación y de toma de conciencia sin prejuicios, se reduce la posibilidad de que se originen conflictos de motivación que puedan conducir a la procrastinación, dando lugar a la autorregulación (Schutte & Del Pozo de Bolger, 2020).

Brown y Ryan (2003) refieren que la atención plena proviene del estado de conciencia del individuo, al proponer la escala MAAS brindan una investigación teórica/práctica, donde la atención plena se relaciona con la única cualidad que posee la conciencia y las construcciones del bienestar que se desarrollan a partir ella, evidenciando que aquellos que ponen en práctica la atención plena gozan de una mayor conciencia de sí mismos.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación se encuentra enmarcada en el tipo de investigación aplicada, debido a que cuenta con un sustento teórico para su aplicación práctica, dentro de un contexto específico (Nicomedes, 2018).

El diseño es instrumental pues se hizo una revisión y se evidenció los resultados psicométricos alcanzados de la escala aplicada (Ato et al., 2013).

3.2 Variables y operacionalización

Se define al término mindfulness como aquel proceso que implica centrar la atención en la experiencia vivenciada en el presente, sin realizar juicios, conllevando a que la persona presente una mayor apertura a la aceptación y coherencia (Moscoso & Merino, 2017).

Se empleó la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) realizada por Brown y Ryan (2003), escala unidimensional, conformada por 15 reactivos.

3.3 Población, muestra y muestreo

En la presente investigación, la población estuvo conformada por estudiantes de una universidad pública de Trujillo, de ambos sexos, en el rango de edad de 18 a 30 años y de las diversas facultades con las que cuenta dicha universidad, asimismo, la muestra fue de 470 universitarios, número que responde a la sugerencia de Lloret-Segura et al. (2014) quienes consideran que el tamaño de la muestra debe fluctuar entre 50 a 400 participantes, teniendo las siguientes especificaciones: 200 aceptable, 300 bueno y 500 muy bueno, con el objetivo de obtener estructuras factoriales estables.

Para dicho grupo de estudio se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, con la finalidad de lograr el máximo alcance posible, haciendo una elección de acuerdo a los criterios considerados por los investigadores. (Hernández, 2021).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El recojo de datos se realizó de manera presencial, a través de cuestionarios impresos. Con la finalidad de que la investigación no pierda validez o se vea alterada (Torres et al., 2019).

Se emplearon los siguientes instrumentos:

1. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) desarrollada por Brown y Ryan (2003), cuya estructura es unidimensional, compuesta por 15 ítems, con una calificación mediante escala Likert de 6 puntos (1=casi siempre, 6=casi nunca). Se utilizó la versión española de Soler et al., 2012, centrada en pacientes clínicos y no clínicos con una media de edad de 31, con una consistencia interna de 0,897 a través de α de Cronbach.
2. Escala Patient Health Questionnaire (PHQ-9) relacionada con síntomas depresivos presentados 2 semanas antes de administrarse la prueba, cuenta con 8 ítems, de una dimensión, haciendo uso de la escala Likert (0= nunca, 3= casi todos los días), evidenciando una confiabilidad de 0,903 a través de alfa de Cronbach. Se usó la escala adaptada en estudiantes peruanos de medicina por Huarcaya et al. (2020)

Su escala de medición es ordinal, debido a que permitió la clasificación y orden de las categorías, a partir de las diferencias entre las mismas (Coronado, 2007).

3.5 Procedimientos

Primero se inició con la búsqueda de información respecto a la variable en el contexto en el que se desarrolló el estudio, luego se procedió a la búsqueda de teorías que la respalden. Con datos insuficientes en el idioma español, se hizo uso de artículos científicos en inglés para un mejor reconocimiento del constructo y sus implicancias. Tras la elección del tema, se empleó una herramienta adecuada para la recolección de datos y de sencilla comprensión para la población de estudio.

Seguido de ello, se solicitó el permiso para el uso de la prueba traducida en español, a los autores correspondientes, posteriormente se continuó con la elaboración del consentimiento informado que garantiza el anonimato del participante y el fin con el que se realiza el recojo de información, así también, se describió las instrucciones para el correcto desarrollo de la escala, indicando que tiene una duración de 7 a 10 minutos.

3.6 Método de análisis de datos

Para el correcto análisis de dicho estudio, se inició ejecutando la validez de contenido, mediante el criterio de jueces, para lo cual se solicitó la opinión de 5 expertos, quienes valoraron la escala a través, de la pertinencia, coherencia y claridad de los ítems, por medio de la V de Aiken (Merino, 2018).

Asimismo, el análisis de la estructura interna se llevó a cabo con los programas de estadística Statistical Package for the Social Sciences 25 (SPSS) y AMOS 23, los mismo que analizaron datos como la moda, mediana, media y desviación estándar, además para el análisis de los reactivos se estudió la homogeneidad, comunalidad y capacidad de discriminación (Bologna, 2013). Para un análisis más específico se calculó la asimetría y la curtosis.

Por último, con el fin de obtener valores fiables en la estructura interna, se empleó el método de máxima verosimilitud para determinar los valores de índices de ajuste. Se continuó con el programa AMOS 23 con el fin de conocer el índice de bondad de ajuste.

3.7 Aspectos éticos

El Colegio de Psicólogos del Perú (2017) en su Código de Ética describe que todo tipo de investigación debe realizarse respetando las normas y leyes del país donde se desarrolla según lo describe el artículo N° 22, donde se refiere que el investigador debe procurar la salud mental de su muestra, reconociendo su importancia y aporte al estudio. El investigador está obligado a reconocer el aporte de los autores originales y darles crédito por ello, se indica que el psicólogo debe basar su trabajo en instrumentos con niveles de validez y confiabilidad aceptables.

Así mismo, la American Psychological Association (2017) indica que, para obtener el consentimiento del participante, se debe detallar: el propósito de la investigación, el tiempo de su participación, su derecho a negarse o retirarse del proceso, límites de la confidencialidad y medios para ponerse en contacto con la persona que dirige la investigación en caso haya dudas sobre los ítems dando oportunidad de recibir una respuesta inmediata.

Así, se protege la privacidad y dignidad de los participantes del presente estudio, evidenciando la confidencialidad de la información que será plasmada,

especificando que se hará uso de un consentimiento informado, teniendo instrucciones claras y un lenguaje pertinente para fines de la investigación.

IV. RESULTADOS

A continuación se describen las tablas de resultados:

Tabla 1

Validez del contenido de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

ITEMS	PRIMER JUEZ			SEGUNDO JUEZ			TERCER JUEZ			CUARTO JUEZ			QUINTO JUEZ			V de Aiken
	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.96
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0.96
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	0.96
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Nota. No está de acuerdo= 0, si está de acuerdo= 1, P= pertinencia; R= relevancia, C= claridad

En la tabla 1 se evidencia la validez de contenido de la Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) a través del coeficiente de V de Aiken, con valores que oscilan de .96 a 1 que reflejan concordancia en relación a claridad coherencia y pertinencia.

Tabla 2.*Estadística descriptiva de la escala de mindfulness.*

	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
1	3.92	1.43	-0.279	-0.77
2	4.41	1.47	-0.708	-0.554
3	4.01	1.41	-0.36	-0.806
4	3.44	1.54	0.0375	-1.02
5	3.99	1.4	-0.468	-0.614
6	4.2	1.63	-0.571	-0.846
7	3.97	1.44	-0.379	-0.747
8	4.2	1.33	-0.526	-0.418
9	3.79	1.42	-0.219	-0.876
10	4.36	1.37	-0.548	-0.617
11	3.84	1.49	-0.226	-0.924
12	4.34	1.49	-0.589	-0.642
13	3.96	1.5	-0.359	-0.882
14	4.34	1.44	-0.576	-0.641
15	4.61	1.51	-0.919	-0.235

En la tabla 2 se observan los valores de la media y desviación estándar obtenidas en cada ítem, los cuales se encuentran distribuidos en una sola dimensión del instrumento, a la vez, los valores de asimetría y curtosis son óptimos al estar entre ± 1.5

Tabla 3.

Cargas factoriales de la escala de mindfulness.

Ítems	Carga factorial
1	.42
2	.53
3	.66
4	.45
6	.42
7	.65
9	.54
10	.65
11	.55
12	.67
13	.63
14	.62

En la tabla, se evidencian las cargas factoriales de la escala cuyos valores oscilan de .42 a .67., en la cual se muestran se obtuvieron valores no adecuados en los ítems 5, 8, 15.

Tabla 4.*Índices de ajuste de la mindfulness.*

Modelo	X ² /gl	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	AIC
Modelo 1 (15 ítems)	3.03	.91	.90	.04	.07	23377
Modelo 2 (12 ítems)	2.66	.94	.92	.03	.05	18972

Nota: SRMR: Raíz media residual estandarizada; RMSEA: Error de aproximación; CFI: índice de ajuste comparativo; TLI: Índice de ajuste de Tucker –Lewis; AIC: Índice de Akaike.

En la tabla se evidencian los índices de ajuste de la escala, el modelo 1 refleja valores considerados como insatisfactorios en RMSEA y TLI. Sin embargo, el modelo 2, conformado por 12 ítems, refleja adecuados índices de ajuste (X²= 2.66, SRMR = .03, RMSEA = .05, CFI = .94, TLI = .92 y AIC= .18972).

Tabla 5.

Análisis de relación con otra variable.

Variables		rs	Magnitud
Mindfulness	Depresión	-.42	Grande

Se evidencia una relación inversa de magnitud grande (-.42) entre Mindfulness y depresión en universitarios de la ciudad de Trujillo.

Tabla 6.

Índices de confiabilidad de la escala de mindfulness.

Escala general	N	ω
FG: Mindfulness.	12	.85

Nota: N: Número de ítems; ω : Omega de McDonald

En la tabla se muestra el índice de confiabilidad de consistencia interna, obtenida mediante el coeficiente Omega, con un valor de .85.

V. DISCUSIÓN

En los últimos años existe una preocupación relacionada al bienestar y calidad de vida de los universitarios, afectada por diversas preocupaciones familiares o académicas, que limitan su capacidad para poder centrarse en el presente y vivir de manera plena las experiencias (Bamber & Schneider, 2016). Hj Ramli et al. (2018) señalan la importancia del Mindfulness dentro del ámbito universitario, revelando que los estudiantes con altos niveles de atención plena, presentan mayores niveles de autorregulación, siendo un estilo cognitivo que facilita ampliar el sentido de conciencia.

Diversas investigaciones que se han llevado a cabo en contextos nacionales e internacionales han buscado determinar las evidencias de validez de la escala MAAS, sin embargo, la mayoría de ellas se han enmarcado en poblaciones de rangos de edad de 12 a 63 años, siendo necesario contar con el estudio de una muestra de un rango de edad más limitado, para conocer cómo se desarrolla dicha variable dentro del contexto establecido.

Por tanto, el presente estudio estableció como objetivo determinar la validez psicométrica de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en estudiantes de una universidad nacional, la muestra fue de 470 participantes, de ambos sexos y de las diversas facultades con las que cuenta dicha universidad.

Respecto al primer objetivo específico, que pretendía analizar la validez de contenido de la escala, a través de criterio de 5 jueces expertos, se logró determinar los puntajes obtenidos mediante la V de Aiken, cuyos valores fluctúan entre .96 y 1, presentando una adecuada validez de contenido, como lo corroboran Boluarte y Tamari (2017), quienes refieren que los valores de validez de contenido deben ser superior a .7. Es decir, los valores indican que los ítems presentan claridad, coherencia y pertinencia; así como un acuerdo unánime entre los jueces.

Asimismo, se realizó un análisis descriptivo de ítems, evidenciando valores en la media que van de 3.44 a 4.61, la desviación estándar entre 1.4 y 1.63, asimetría -0.919 y 0.0375 y la curtosis entre -0.77 y -1.02, siendo valores óptimos al estar entre ± 1.5 (Forero et al. 2009), lo cual también se demuestra en la matriz de correlaciones, al existir relación entre ítems.

Como segundo objetivo específico, se efectuó el análisis factorial confirmatorio (Morata et al., 2015), en base a una estructura unidimensional, de 15 ítems, evidenciando índices de ajuste global, sin embargo, reflejaban valores considerados como insatisfactorios en el RMSA y TLI, generando la eliminación de los ítems 5; 8 y 15. El segundo modelo de 12 ítems, reflejó adecuados índices de ajuste ($\chi^2 = 2.66$, SRMR = .03, RMSEA = .05, CFI = .94, TLI = .92 y AIC = .18972).

Resultados similares se lograron en el estudio llevado a cabo por Soler et al. (2012), donde 12 de los 15 reactivos presentaron cargas factoriales mayores a 0.30, a excepción de los ítems 5, 6 y 4, pero se mantuvieron los 15 para el contenido significativo de la escala. A diferencia de Eidman et al. (2022) que en el AFC que realizaron en su investigación, los ítems obtuvieron cargas moderadas y altas.

Como tercer objetivo se precisó hallar la confiabilidad por consistencia interna, mediante el coeficiente omega de McDonald (Oyanedel et al. 2017), demostrando que los reactivos miden de manera exacta, el constructo que pretende medir, Mindfulness. Denotando semejanza con el resultado del estudio realizado por Alva y Olascoaga (2021), quienes lograron un valor de .85 a través del coeficiente omega de McDonald, y resultados similares se evidencian en las investigaciones de Eidman et al., (2022) & Reyes et al. en el mismo año.

Posterior a ello, en respuesta al último objetivo de determinar la validez externa de la escala, se exhibe una relación de magnitud grande entre Mindfulness y depresión en universitarios de la ciudad de Trujillo, es decir, se logra identificar que aquellos estudiantes que muestran una mayor

capacidad de concentración y de atención plena a los estímulos, se relaciona con una menor presencia de síntomas depresivos. Dichos resultados se asocian a otras investigaciones que hicieron uso de la MAAS para obtener correlaciones con variables de tipo convergente y/o divergente. Uno de esos estudios, es el dado por Veytia-López et al. (2016) donde se consiguió establecer que existe una asociación entre bajos niveles de mindfulness y la presencia de síntomas depresivos.

Por tanto, se puede inferir que una de las limitaciones que presenta dicho estudio es la falta de análisis de validez convergente, que permita conocer cómo funciona la variable en relación a constructos teóricamente comprobados como positivos o directos. También es considerado como limitación el tipo de muestreo empleado, ya que no permitir generalizar los resultados obtenidos en otro tipo de muestra.

Finalmente se concluye que la escala MAAS, presenta una adecuada validez psicométrica, demostrando ser un constructo válido y confiable, para la evaluación de Mindfulness o atención de conciencia plena, en estudiantes de la Universidad nacional de Trujillo.

VI. CONCLUSIONES

- Se logró determinar la validez psicométrica de la escala MAAS en estudiantes de la Universidad nacional de Trujillo, confirmando que muestra adecuados índices de confiabilidad y validez.
- Cinco jueces expertos, analizaron la validez de contenido de los ítems, bajo los criterios de claridad, pertinencia y relevancia, cuyos valores oscilan de .96 y 1.
- Se realizó el análisis factorial confirmatorio, en base a una estructura unidimensional de 12 ítems, con adecuados índices de ajuste ($\chi^2 = 2.66$, SRMR = .03, RMSEA = .05, CFI = .94, TLI = .92 y AIC = .18972).
- Se determinó la validez externa en relación a la variable de depresión, donde se obtuvo una relación inversa de magnitud grande.
- La validez de la escala es aceptable obtenida mediante el coeficiente Omega ($\omega = .85$).

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda el uso de la presente investigación, para futuros estudios psicométricos, descriptivos o correlaciones, debido a la adecuada validez y confiabilidad que se obtuvo.
- Se recomienda emplear la escala en diversos abordajes, con muestras más extensas o en otro tipo de población.
- Se sugiere analizar el comportamiento de la variable, mediante una validación divergente y convergente.
- Para evaluar la confiabilidad y estabilidad del instrumento, se sugiere la aplicación del Test- Retest y corroborar si los resultados obtenidos en un primer momento, se mantienen o se debe abordar de otra manera.

REFERENCIAS

- Alva, N. y Olascoaga, P. (2021). Evidencias de Validez y Confiabilidad de la Escala Breve de Mindfulness (MAAS-5) en estudiantes universitarios. [Tesis de Licenciatura]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58649/Alva_MNI-Olascoaga-MPR-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- American Psychological Association. (2017, enero). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Recuperado 17 de noviembre de 2021, de <https://www.apa.org/ethics/code/index>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en Psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bamber, M. & Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Barrera-Herrera, A. y Vinet E. (2017). Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica* 2017; 35(1), 47-56. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Boluarte, A. y Tamari, K. (2017). Validez de contenido y confiabilidad inter-observadores de Escala Integral Calidad de Vida. *Revista de psicología*, 35(2), 0254- 9247. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.009>
- Bonilla, K. & Padilla, Y. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical psychology review*, 74, 101785. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101785>
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 141, 123-126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.015>
- Coronado, J. (2007). Escalas de medición. *Sistemas Institucionales de Investigación*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4942056.pdf>
- Cuevas et al. (2017). Incorporación del Mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.ima>
- Davis, D. & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H. y Sorlie, T. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13, 1-14. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Dodero, L. (2020). Propiedades Psicométricas de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en una muestra clínica y no clínica de Lima, Perú. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653754/DoderoE_L.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Dvorakova, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P., Agrusti, M. & Greenberg, T. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized

- controlled trial. *Journal of American College Health*, 65(4), 259-267.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>
- Eidman, L., Rodriguez, M. & Seif, G. (2022). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in Argentine university students. *Ciencias Psicológicas*, 16(1), e2560. Epub 01 de junio de 2022.
<https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2560>
- El Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Colegio de psicólogos del Perú código de ética profesional.
https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/CodigoEticaPeru.pdf
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(177). <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Forero, C., Maydeu, A. & Gallardo, D. (2009) Factor Analysis with Ordinal Indicators: A Monte Carlo Study Comparing DWLS and ULS Estimation, *Structural Equation Modeling. A Multidisciplinary Journal*, 16(4), 625-641.
<https://doi.org/10.1080/10705510903203573>
- Ghanbari, N., Nooripour, R., Heydari, F., Ilanloo, H. & Ronzani, T. (2022). Persian Validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in Iranian Substance Abusers: Validity and Reliability. *J Kermanshah Univ Med Sci*. 26(1). [10.5812/jkums.121711](https://doi.org/10.5812/jkums.121711)
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). <https://orcid.org/0000-0001-7230-9996>

- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Huarcaya-Victoria, J., De-Lama-Morán, R., Quiros, M., Bazán, J., López, K., & Lora, D. (2020). Propiedades psicométricas del Patient Health Questionnaire (PHQ-9) en estudiantes de medicina en Lima, Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(2), 72-78. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i2.3749>
- Lacruz, I. C. y Bahillo, G. R. (2017). La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios: Dificultades y facilidades percibidas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 118-122. <https://zaguan.unizar.es/record/57873>
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D, Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12),1445-1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Lloret-Segura S.; Ferreres-Traver, A.; Hernández-Baeza, A. y Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de psicología*, 30(3), 1151 – 1169. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.19936>.
- Merino, C. (2018). Intervalo de confianza para la diferencia entre coeficientes de validez de contenido (V de Aiken): una sintaxis de SPSS. *Anales de psicología/ Annals of Psychology*, 34(3), 587-590. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.3.326801>
- Mohsenabadi, H., Javad, M. & Zanjani, Z. (2018). Factor Structure and Reliability of the Mindfulness Attention Awareness Scale for Adolescents and the Relationship Between Mindfulness and Anxiety in Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(1).

- Morata, M., Holgado, F., Barbero, I. & Méndez, G. (2015). Análisis factorial confirmatorio, recomendaciones sobre mínimos cuadrados no ponderados en función del error tipo i de ji-cuadrado y RMSEA. *Acción psicológica*, 12(1), 79-90. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.14362>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Neff, K. (2016). *Se amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. Paidós.
- Nicomedes, E. (2018). Tipos de investigación. <http://repositorio.usdq.edu.pe/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>
- Nooripour, R., Ghanbari, N., Hoseinian, S., Vakili, Y. & Dobkins, K. (2021). Psychometric Validation of the Farsi Version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Sample of Iranian Students in the USA. *Int J Ment Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00617-9>
- Osman, A., Lamis, D., Bagge, C., Freedenthal, S. & Barnes, S. (2015). The Mindful Attention Awareness Scale: Further Examination of Dimensionality, Reliability, and Concurrent Validity Estimates. *Journal of Personality Assessment*, 98(2), 189–199. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1095761>
- Oyanedel, J., Vargas, S., Mella, C. & Páez, D. (2017). Los autores aludidos ofrecieron la siguiente réplica: Cálculo de confiabilidad a través del uso del coeficiente Omega de McDonald, 145(2). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872017000200019&script=sci_arttext&tlng=pt
- Pozos-Radillo, B., Preciado-Serrano, M., Plascencia Campos, A., Acosta-Fernández, M. & Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.

- Puerta, I., Dussán, C., Montoya, D. & Landínez, D. (2019). Estandarización de pruebas neuropsicológicas para la evaluación de la atención en estudiantes universitarios. *CES Psicología*, 12(1), 17-31. <https://doi.org/10.21615/cesp.12.1.2>
- Ramsburg, J. T. y Youmans, R. J. (2014). Meditation in the higher-education classroom: Meditation training improves student knowledge retention during lectures. *Mindfulness*, 5, 14-31. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0199-5>
- Reyes-Bossio, M., Zapparigli, E. y Caycho-Rodríguez, (2022). Validez transcultural de los cinco ítems de la Escala de Consciencia de Atención Consciente (MAAS-5) en Perú y México durante la pandemia de COVID-19. *psicol. Refl. Crit.* 35 , 12. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00218-y>
- Rodríguez, B., Bayón, C., Palao, Á., Muñoz, A., Amador, B., Cebolla, S. & Fernández, A. (2019). Diálogo con atención plena: integrando mindfulness y narrativas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 39(136), 281-292. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352019000200015>
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquím, K., y Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(22), 218-229. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v44n2/mil10215.pdf>
- Shallcross, A., Lu, N. & Hays, R. (2020). Evaluation of the Psychometric Properties of the Five Facet of Mindfulness Questionnaire. *J Psychopathol Behav Assess*, 42, 271–280. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09776-5>
- Schutte, N., & Del Pozo de Bolger, A. (2020). Greater mindfulness is linked to less procrastination. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(1), 1-12. <https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-019-00025-4>
- Sibinga, E., Perry-Parrish, C., Chung, S., Smith, M., Johnson, S., & Ellen, J. (2013). Schoolbased mindfulness instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 57(6), 799-801. <https://10.1016/j.ypmed.2013.08.027>
- Smith, O. R., Melkevik, O., Samdal, O., Larsen, T. M., & Haug, E. (2017). Psychometric properties of the five-item version of the Mindful Awareness Attention Scale (MAAS) in Norwegian adolescents. *Scandinavian journal*

- of public health, 45(4), 373-380.
<https://doi.org/10.1177/1403494817699321>
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J. & Perez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).
<http://hdl.handle.net/10234/67740>
- Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511521263.015>
- Toniolo-Barrios, M. & Pitt, L. (2021). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. *Business Horizons*, 64(2), 189-197.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2020.09.004>
- Torres, M., Salazar, F. G., & Paz, K. (2019). Métodos de recolección de datos para una investigación. http://fgsalazar.net/LANDIVAR/ING-PRIMERO/boletin03/URL_03_BAS01.pdf
- Veytia-López, M., Guadarrama, R., Márquez-Mendoza, O., & Fajardo, R. (2016). Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 39-48.
<http://dx.doi.org/10.15517/ap.v30i121.24047>
- Viciano, V., Fernández, A., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P. & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>

ANEXOS
Anexo 01

Matriz de operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Midfulness	Se define como aquel proceso que implica centrar la atención en la experiencia vivenciada en el presente, sin realizar juicios, conllevando a que la persona presente una mayor apertura a la aceptación y coherencia (Moscoso & Merino, 2017).	Se utilizó la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) desarrollado por Brown y Ryan (2003), cuya estructura es unidimensional, compuesta por 15 ítems, traducida y adaptada en español (Soler et al., 2012), centrada en la variable atención/conciencia de mindfulness.	La escala consta de 15 ítems y se puntúan utilizando la escala Likert con un rango entre 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca).	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.	Ordinal

Anexo 02

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>En los últimos años existe una preocupación relacionada al bienestar y calidad de vida de los universitarios, que muchas veces se ve afectada por diversas preocupaciones familiares o académicas, que limitan su capacidad para poder centrarse en el presente y vivir de manera plena las experiencias.</p> <p>¿Es válida la escala Mindful Attention Awareness Scale?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la validez psicométrica de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>La escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), es confiable para realizar la validación en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.</p>	<p>Tipo de investigación: Aplicada.</p> <p>(Nicomedes, 2018)</p>
<p>Problemas Secundarios</p> <p>Validez de contenido</p>	<p>Objetivos específicos: Analizar la validez de contenido de la escala, realizar el análisis factorial confirmatorio, hallar evidencias de confiabilidad por consistencia interna y determinar su validez externa.</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>La validez basada en el contenido de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es aceptable.</p>	
<p>Validez factorial</p>	<p>Establecer el análisis descriptivo de los ítems de la escala de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).</p>	<p>El análisis descriptivo de los ítems de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es aceptable.</p>	<p>Diseño de investigación: Instrumental (Ato et al., 2013)</p>

Estructura interna	Establecer las evidencias de validez en la estructura interna de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).	La evidencia de validez en la estructura interna de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es aceptable.	Muestreo: No probabilístico por conveniencia (Hernández, 2021).
Confiabilidad	Establecer las evidencias de confiabilidad por consistencia interna de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).	La confiabilidad de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es aceptable.	Técnicas: - Evaluación - Análisis estadístico - Revisión bibliográfica Instrumentos: - Ficha sociodemográfica - Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

ANEXO 3

Matriz de correlaciones

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ítem 1	—														
Ítem 2	0.274	—													
Ítem 3	0.369	0.461	—												
Ítem 4	0.131	0.167	0.39	—											
Ítem 5	0.298	0.276	0.404	0.432	—										
Ítem 6	0.149	0.23	0.213	0.226	0.217	—									
Ítem 7	0.283	0.38	0.422	0.354	0.352	0.338	—								
Ítem 8	0.286	0.364	0.475	0.404	0.403	0.3	0.564	—							
Ítem 9	0.253	0.294	0.354	0.205	0.351	0.201	0.416	0.474	—						
Ítem 10	0.257	0.302	0.421	0.284	0.331	0.303	0.435	0.462	0.441	—					
Ítem 11	0.26	0.261	0.353	0.294	0.241	0.198	0.281	0.32	0.325	0.405	—				
Ítem 12	0.215	0.334	0.383	0.303	0.351	0.332	0.478	0.459	0.353	0.45	0.379	—			
Ítem 13	0.27	0.3	0.41	0.283	0.295	0.292	0.347	0.4	0.303	0.402	0.368	0.476	—		
Ítem 14	0.244	0.366	0.428	0.236	0.279	0.23	0.369	0.377	0.274	0.393	0.385	0.462	0.47	—	
Ítem 15	0.209	0.315	0.317	0.278	0.302	0.232	0.353	0.38	0.289	0.39	0.312	0.432	0.406	0.53	—

Anexo 4

Consentimiento Informado

Estimado(a) participante:

Soy Fernanda Farfán, en esta oportunidad me encuentro realizando una investigación acerca de la “Validación de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)”, para obtener el grado de licenciatura en Psicología. La participación del presente estudio es totalmente confidencial, si usted acepta participar, se le pide que sea honesto y sincero ante sus respuestas, recuerde que no hay respuestas buenas o malas.

El tiempo de duración es de 7 a 10 minutos.

Debe tener en cuenta los siguientes criterios:

1. Ser universitario y pertenecer a la Universidad Nacional de Trujillo
2. Tener entre 18 y 30 años.

ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE

 Sí No

EDAD: _____

GÉNERO:

 F M

CARRERA UNIVERSITARIA: _____

Anexo 05

Instrumento de Recolección de Datos

Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

Afirmación		1	2	3	4	5	6
1	Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde						
2	Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa						
3	Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente						
4	Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.						
5	Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.						
6	Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.						
7	Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.						
8	Hago las actividades con prisa, sin estar realmente atento a ellas.						
9	Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.						
10	Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.						
11	Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.						
12	Conduzco o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui allí.						
13	Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.						
14	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.						
15	"Pico" sin ser consciente de que estoy comiendo.						

Anexo 6

Criterio de Jueces



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Gustavo Adolfo Morillo Ahumada.
DNI: 43113140.

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Doctorado en Psicología	2018 – 2022 (Egresado)
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Ministerio Público	Psicólogo	Trujillo	2012-Actualidad	Asistencia psicológica a víctimas y testigos de delitos penales.
02					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

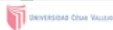
² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

FIRMA JUEZ: Gustavo Adolfo Morillo Ahumada
DNI: 43113140
N° CPsP: 15582

10 de abril de 2023



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Mg. Sandra Fuentes Chávez
DNI: 45649962

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Psicología educativa	2006-2012
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad César Vallejo	Docente tiempo completo	Trujillo	2017-hasta la actualidad	Dictado de experiencias curriculares y funciones administrativas
02					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Mg. Sandra Fuentes Chávez
PSICÓLOGA
C.V. 1984

10 de abril de 2023

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Salirrosas Cabada Richard I. _____
DNI: 44727724

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Maestría	2015 - 2015
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad César Vallejo	Docente	Trujillo	2019 – actualidad	Docente de los cursos de Psicometría, Proyecto y Desarrollo de Investigación.
02					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Mg. Salirrosas Cabada, Richard Irvin
Psicólogo
C.Ps.P. 19150

10 de abril de 2023

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X.], Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: _ CASTILLO VERA, Erfurt Manuel _____
DNI: ___08741726_____

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

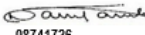
	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Particular Garcilaso de la Vega	Maestría Adm. Trabajo y RR II	1988 /1989
02	Universidad Nacional Federico Villarreal	Psicología	1971 / 1976

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UNFV	Docente	Lima	1990 / 2023	Evaluar proyectos de investigación
02					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

FIRMA JUEZ: 
DNI: 08741726
N° CPsP: 1100

10 de abril de 2023

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Doris Luz Rados BarbéDNI: 45485751

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Período formativo
01	UCU	Clinica	2014 - a la actualidad
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Período laboral	Funciones
01	UCU	docente	Trujillo	Aprox 6 años	Acompañamiento y seg. del alumno durante sus cat. Pre-Profesional...
02					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

FIRMA JUEZ:

DNI:

N° CP&P: 454857511872.

10 de abril de 2023

Anexo 7

Evidencia de acceso libre al Cuestionario de Personalidad Resistente

UJI UNIVERSITAT JAUME I Repositori Universitat Jaume I español Identificarse

Repositori UJI / UJI: Investigación / Departament: Psicologia Bàsica, Clínica i Psicobiologia / PSB_Articles / Ver ítem

Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)



Ver/Abrir
53388.pdf (78.97Kb)

Impacto

Metadatos

Título
Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Autoría
Soler Ribaudi, Joaquim;
Tejedor, Rosa;
Fellu-Soler, Albert   ;
Pascual Segovia, Juan Carlos;
Cebolla Martí, Ausias;
Soriano, José;
Álvarez, Enric;
Pérez, Víctor

Fecha de publicación
2012-02



Búsquedas

Buscar en DSpace
 Esta colección

Repositori UJI
¿Qué es el Repositori UJI?
Ayuda
Contacto
Noticias     

LISTAR
Repositori UJI
Comunidades y Colecciones
Acceso abierto

Esta web utiliza cookies propias y de terceros para facilitar la navegación a los usuarios y ofrecerles una mejor experiencia y servicio. Si continúa navegando, entendemos que acepta la política de cookies de la Universitat Jaume I. [Más información](#) Cerrar



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LILA ROSANNA DEL AGUILA CHAVEZ, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Validación de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en universitarios de Trujillo", cuyo autor es FARFAN ALBITRES MARIA FERNANDA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 11 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LILA ROSANNA DEL AGUILA CHAVEZ DNI: 08804836 ORCID: 0000-0003-3131-7927	Firmado electrónicamente por: LRDELAGUILAC el 11-08-2023 13:14:10

Código documento Trilce: TRI - 0647567