



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Revisión sistemática y metaanálisis de las evidencias de validez  
y confiabilidad del Cuestionario de Cinco Facetas del  
Mindfulness**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

**AUTOR:**

Huamani Espinoza, Claudio Leonidas (ORCID: [0000-0003-2447-8837](https://orcid.org/0000-0003-2447-8837))

**ASESOR:**

Mgtr. Serpa Barrientos, Antonio (ORCID: [0000-0002-7997-2464](https://orcid.org/0000-0002-7997-2464))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Psicométrica

**LIMA-PERÚ**

2022

## **Dedicatoria**

A mi casa de estudios la Universidad Cesar Vallejo,  
a todos mis profesores a lo largo de mi carrera universitaria  
y a mí como futuro investigador.

## **Agradecimiento**

A mi familia, amigos y  
a nuestro asesor de tesis de la Universidad Cesar Vallejo.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
III. METODOLOGÍA	8
3.1. Tipo y diseño de investigación	8
3.2. Variables y operacionalización	8
3.3. Población, muestra y muestreo	8
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	9
3.5. Procedimientos	13
3.6. Método de análisis de datos	13
3.7. Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	44

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Base de datos y Denominación para la búsqueda de la Revisión Sistemática y Metaanálisis según PRISMA.....	10
<b>Tabla 2:</b> Bitácora de los artículos científicos seleccionados para Revisión Sistemática.....	12
<b>Tabla 3:</b> Criterios para la validación de calidad científica de las investigaciones incluidas.....	19
<b>Tabla 4:</b> Características generales de los artículos incluidos para Revisión Sistemática.....	21
<b>Tabla 5:</b> Características de validez de los artículos incluidos para Revisión Sistemática.....	23
<b>Tabla 6:</b> Características de confiabilidad de los artículos incluidos para Revisión Sistemática.....	26
<b>Tabla 7:</b> Estadísticas de Heterogeneidad por dimensiones del FFMQ.....	29

## Índice de gráficos y figuras

<b>Figura 1:</b> Flujograma de los artículos incluidos para Revisión Sistemática y Metaanálisis según PRISMA.....	17
<b>Figura 2:</b> Forest Plot de las dimensiones del instrumento FFMQ.....	30
<b>Figura 3:</b> Funnel Plot de las dimensiones del instrumento FFMQ.....	31

## Resumen

La investigación tuvo como objetivo analizar las características de validez y confiabilidad del Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness por medio de una revisión sistemática y metaanálisis. Durante la realización del trabajo, se identificó 54 investigaciones primarias relacionadas a la variable Mindfulness y al instrumento FFMQ entre el periodo de 2014-2021; provenientes de las bases de datos Scielo, Dialnet, Sciencedirect, Proquest, Alicia y Researchgate. No obstante, después de aplicar los criterios de inclusión, criterios de exclusión y calidad metodológica en investigación científica, se incluyó diez investigaciones para revisión sistemática y nueve para metaanálisis. En los resultados, se declaró que las propiedades psicométricas del instrumento FFMQ son favorables; y existe una alta heterogeneidad en la consistencia interna de las investigaciones analizadas según lo declarado en el análisis estadístico por medio del metaanálisis. Así mismo, se evidenció asociaciones con otras variables tales como Mindfulness - bienestar subjetivo y Mindfulness - calidad de vida. En conclusión, se logró analizar las características psicométricas del instrumento FFMQ, donde se declaró un antecedente de nivel internacional y diez investigaciones con resultados favorables en sus muestras evaluadas.

Palabras clave: Revisión sistemática, metaanálisis, FFMQ, validez, confiabilidad.

## **Abstract**

The investigation analyzed the validity and reliability characteristics of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire through a systematic review and meta-analysis. During the conduct of the work, 54 primary investigations related to the Mindfulness variable and the FFMQ instrument were identified between the period of 2014-2021: coming from the databases Scielo, Dialnet, Sciencedirect, Proquest, Alicia and Researchgate. However, after applying the inclusion criteria, exclusion criteria and methodological quality in scientific research, ten investigations were included for systematic review and nine for meta-analysis. In the results, it was stated that the psychometric properties of the FFMQ instrument are favorable; and there is a high heterogeneity in the internal consistency of the analyzed investigations as stated in the statistical analysis through meta-analysis. Likewise, associations were evidenced with other variables such as Mindfulness - subjective well-being and Mindfulness - quality of life. In conclusion, it was possible to analyze the psychometric characteristics of the FFMQ instrument, where an antecedent of international level and ten investigations with favorable results in their evaluated samples were declared.

Keywords: Systematic review, meta-analysis, FFMQ, validity, reliability.

## I. INTRODUCCIÓN

En nuestro contexto actual, diversas intervenciones clínicas estarían dando prioridad a hallar diferentes métodos para mantener una salud mental adecuada. Dentro de estas intervenciones se encuentran, según Rodríguez et al. (2019) las terapias tanto Dialéctica Conductual como de Aceptación y Compromiso, las cuales implementaron los principios del *Mindfulness* o *Atención Plena* obteniendo buenos resultados para tratar ideación suicida y regulación emocional; así mismo, se creó la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) cuyos resultados previenen las recaídas de depresión severa de manera eficaz.

En ese sentido, entre los aportes que evidencian el Mindfulness y la salud mental se obtuvo lo siguiente. Se implementó un proyecto innovador en la Universidad de Alcalá en España, iniciando la práctica de mindfulness para mejorar el ambiente de aprendizaje en alumnos y profesores. Se utilizó la práctica formal e informal del *Mindfulness* obteniendo resultados competentes en la prevención de estrés y ansiedad (Rodríguez & Luis, 2019). Luego, en Asturias se desarrolló un estudio con 16 pacientes que combinaba un programa de autocuidado y Mindfulness en el 2013, con el objetivo de reducir sintomatología ansiosa, depresiva y uso de fármacos; Donde se halló resultados favorables en reducción de fármacos en 58%, sintomatología depresiva y ansiosa 92% y un 87% en actitud positiva hacia su cuidado personal (Izaguirre et al., 2020).

En Estados Unidos, se creó un programa que consistió en la reducción de estrés mediante el uso de Mindfulness (MBSR) en la universidad de Massachusetts en 1979. Tiempo después, el creador del programa de dicha institución fundó su propio proyecto en 1995, denominado *Centro de Mindfulness* donde tuvo éxito rotundo en la reducción de estrés en 24 mil pacientes hasta el momento; y entrenando a más de 14 profesionales en el campo de salud mental (García & García, 2017).

En Perú, se desarrolló un programa para determinar el estrés mediante una intervención cognitiva basada en Mindfulness (MBCI) evaluando a 19 miembros de un grupo médico en Arequipa en el 2019. Se utilizó evaluación psicométrica para medir el estrés antes y después de la intervención, hallando una reducción significativa de estrés en los participantes (De La Puente, 2019).

Entre los aspectos inmersos en la variable de Mindfulness se tiene lo siguiente.

En la teoría, esta investigación generará mayor conocimiento sobre la variable Mindfulness. En la metodología, se obtendrán resultados válidos y confiables del cuestionario FFMQ, los cuales servirán de referencia para futuras investigaciones. Y en lo práctico, nos ayudará a consolidar al cuestionario FFMQ como instrumento apto para medir la variable de Mindfulness.

Por otro lado, se observa variedad en la conceptualización del constructo Mindfulness por parte de diversos autores. Lo cual converge en una definición no consensuada para un dominio internacional de la variable Mindfulness y repercutiendo en los resultados de las aplicaciones de los diferentes instrumentos que lo miden.

Además, no existen muchas investigaciones de tipo revisión sistemática con diseño instrumental. Por lo que se necesitan más trabajos de análisis psicométricos para encaminar a la variable de Mindfulness como un constructo necesario para la intervención en salud mental.

Considerando lo anterior, surge la necesidad de investigar las características psicométricas del FFMQ mediante la revisión de artículos científicos y bajo una revisión sistemática. De esa forma, se corroboraría la capacidad del instrumento de medir la variable de Mindfulness e incentivando a la comunidad científica a generar más investigaciones al respecto.

De ahí, la importancia de este proyecto de investigación. Ya que se consideraría los resultados obtenidos como soporte y antecedente de futuras investigaciones sobre la variable de Mindfulness. Además, ayudaría a conocer las bondades que se viene observando en el campo aplicativo del Mindfulness.

Por ello, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuáles son las características de validez y confiabilidad del Cuestionario de Cinco Facetas del Mindfulness (FFMQ) en investigaciones científicas bajo una Revisión Sistemática y Metaanálisis? Ante ello, se propuso el siguiente objetivo: Establecer las características de validez y confiabilidad del cuestionario de Cinco Facetas del Mindfulness (FFMQ) provenientes de revistas científicas bajo una Revisión Sistemática y Metaanálisis.

## II. MARCO TEÓRICO

En la búsqueda de artículos científicos bajo una Revisión Sistemática y Metaanálisis, no se hallaron resultados a nivel nacional relacionados a la variable de Mindfulness. Sin embargo, se encontró uno de nivel internacional.

Karl et al. (2020) quienes investigaron la universalidad del modelo de cinco factores y su equivalencia del instrumento FFMQ con muestras de 16 países, incluyendo a Chile y España. La investigación se realizó mediante la revisión de investigaciones publicadas y no publicadas, donde se utilizó el AFC para la equivalencia transcultural. Los resultados fueron (a) equivalencias similares entre las cinco facetas individuales, (b) equivalencia estructural ( $\chi^2= 10,097.470$ ; CFI= .943; RMSEA= .038; SRMR= .56) pero no métrica, y (c) un AFE reflejó un mayor ajuste intercultural con seis dimensiones dividiendo el *Actuar con conciencia* en dos factores. Concluyendo que el Cuestionario (FFMQ) presenta una variedad conceptual, lo cual podría evidenciar interferencias negativas en la medición del instrumento a nivel intercultural. No obstante, se obtuvieron mejores resultados en las muestras individualmente.

A continuación, se procederá a presentar los aspectos teóricos más representativos de la variable de Mindfulness.

Mindfulness es el término traducido al inglés de *Sati*, el cual proviene del término *Pali* y de origen en el Budismo Theravada, interpretándolo al español sería *el estado de recordar, de no olvidar* (Davis & Hayes, 2011; Grossman & Van Dam, 2011). Así mismo, se consideró al Mindfulness como una conciencia vívida de la realidad actual (Hanh, 1975); observación de estímulos internos y externos progresivos sin juzgar y sin importar su origen (Baer, 2003); cuando prestamos atención a algo específico en el mismo momento y sin juzgar su valor (Kabat, 2003); es la prevalencia consciente de nuestras vivencias internas y externas (Cardaciotto et al., 2008).

Así mismo, los primeros registros aplicativos de *Mindfulness o Conciencia Plena* en nuestro país surgieron a partir de los años sesenta aproximadamente, los cuales al inicio se limitaron al desarrollo personal y actualmente se implementa en psicoterapia, neurofisiología y educación (Vásquez, 2016).

Respecto a las características del Mindfulness, según Fernández (2017) posee cinco como componentes:

*El primer componente es la atención al momento presente.* Donde se debe enfocar en la actividad actual y evitando pensamientos pasados o futuros. Así mismo, existen opiniones diversas sobre centrarse en la experiencia actual o en la acción que se está realizando. *El segundo componente es la apertura a la experiencia.* El cual consiste en observar la experiencia y no juzgar según nuestras creencias. Además, al mantener una conciencia plena conlleva a una observación más directa de lo que tenemos al frente, tal y como la primera vez. *El tercer componente es la aceptación.* El cual consiste en generar una actitud de aceptación. De ahí, Hayes (1994) propuso que la aceptación es la experimentación de un evento, aceptándolo sin defensas y tal como es. *El cuarto componente es dejar pasar.* El cual consiste en no quedarse ni identificarse con ningún estado, recuerdo, idea, sensación o deseo que se experimenta. *El quinto componente es la intención.* El cual está relacionado con el motivo que llevó al usuario a practicar el Mindfulness. Para Shapiro (1992) la intención va evolucionando según uno lo practica; entonces, lo que al inicio es autorregulación, avanza con autoexploración y finaliza con autoliberación.

Respecto a su conceptualización, Bishop et al. (2005) describieron a la Conciencia Plena mediante dos componentes. En el primero, interviene la autorregulación atencional incrementando el reconocimiento de eventos mentales inmediatos. En el segundo, interviene la orientación a la experiencia inmediata mediante la curiosidad, apertura y aceptación. Sin embargo, Bishop et al. (2005) argumentaron que, a pesar de todas las investigaciones respecto a la variable de Conciencia Plena, aún no hay una definición como constructo específico. Lo cual es necesario para avances predictivos y de validación. En contraste, para Langer (1989) la Conciencia Plena es un constructo ya que hay creación activa de categorías y significados al prestar atención al entorno.

Entre los fundamentos teóricos más valorados sobre la variable de Mindfulness se evidencia tres fases:

Primero, se consideró a la Teoría del aprendizaje junto con la terapia conductual para tratar trastornos mentales comunes. Segundo, se trabaja con la Terapia cognitiva

orientado a cognición, atención y memoria. Y tercero, aborda el contexto actual orientado a procesos generales (Pérez, 2019). Además, se considera como base teórica el Modelo metacognitivo planteado por Teasdale et al. (2002) basado en percibir ideas y sensaciones negativas pero sin identificarse con ellas durante el proceso. Así mismo, el Modelo de mecanismos Neuro-biológico planteado por Vago y Silbersweig (2012) basado cuando uno mismo toma conciencia, se regula y trasciende (Quintana, 2016).

El instrumento está basado en un enfoque cognitivo, demostrando su evidencia en los trabajos de los autores Baer et al. en terapias de segunda y tercera generación basadas en Mindfulness. Confirmando así la versatilidad del Mindfulness en determinados programas de intervención terapéutica (Hervás et al., 2016).

Por ello, es necesario mencionar el aporte del Mindfulness en el aspecto cognitivo, los cuales se están evidenciando en las terapias de tercera generación. Muchos de los pacientes han mejorado su nivel de atención sostenida, selectiva y ejecutiva al priorizar la atención a un objeto o acción. Incluso, se evidenció mejoras en otras áreas como la memoria específica y memoria de trabajo (Chiesa et al., 2011).

Durante la práctica del Mindfulness, se orienta al usuario a la aceptación de estímulos determinados. Entonces, se recepciona el estado, pensamiento o idea sin juzgar, ya que al ser abstracto y subjetivo no se tiene un control adecuado al inicio. En ese sentido, el objetivo se basa en identificar tal estímulo para no llegar a un juicio propio (Hick, 2009). Adquiriendo competencias como atención, empatía, comprensión, paciencia, imparcialidad y no crítica. De igual manera, se generan beneficios en concentración, aceptación del presente, manejo de impulsividad y de preocupaciones (Moñivas et al., 2012).

Por otro lado, existe la práctica formal e informal del Mindfulness. La principal diferencia entre ambos es que la práctica formal es mediante la práctica sistemática de técnicas específicas, instrucciones y rango de tiempo para su ejecución. Mientras que la práctica informal se basa en la aplicación de la capacidad adquirida en la práctica formal, orientada a actividades cotidianas tales como respiración consciente, percepción somática o bien elementos físicos mediante estimulación sensorial (Quintana, 2016).

A su vez, se observa la práctica instrumental y no instrumental en el Mindfulness. En la práctica instrumental se persigue un objetivo específico y requiere guía profesional para valorar los efectos. Por lo general, se trata de mejoras personales, aliviar un dolor, manejar una enfermedad o exploración espiritual. Mientras que, en la práctica no instrumental, no hay un objetivo específico. Es decir, el usuario decide fijar su propio objetivo ya sea para su propio placer o recompensa o bien para promover una motivación intrínseca. Convirtiéndose en su propio instructor y siguiendo su propio proceso (Quintana, 2016).

Respecto al instrumento analizado se obtuvo las siguientes características:

El Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) fue creado por Baer et al. (2006). Está conformada por 39 ítems distribuidos mediante cinco facetas o dimensiones, los cuales evalúan la tendencia a la conciencia plena. Los ítems se presentan como afirmaciones en base a la escala Likert de 0 a 5, con un intervalo de frecuencia desde Nunca hasta Muy a menudo.

Entre las adaptaciones y traducciones disponibles del FFMQ a través de diferentes nacionalidades se registran países como Suecia, Japón, Holanda, China, Francia, Noruega, España, Perú, Chile, Argentina, México entre otros. Hallando propiedades psicométricas adecuadas y motivando a más investigadores a abordar el FFMQ para el estudio de la variable de Mindfulness (Sosa, 2019).

Entre los diferentes instrumentos que miden la variable de Mindfulness, se obtuvieron los siguientes: El Inventario de Conciencia Plena de Freiburg (FMI) (Buchhedl et al., 2001); La Escala de Atención y Conciencia Plena (MAAS) (Brown & Ryan, 2003); El Inventario de habilidades de Atención Plena de Kentucky (KIMS) (Baer et al., 2004); La Escala de Conciencia de Toronto (TMS) (Lau et al., 2006); La Escala de Conciencia de Filadelfia (PHLMS) (Cardaciotto et al., 2008) (Sosa, 2019).

Sin embargo, existen diferencias de aspecto teórico entre todos los instrumentos mencionados. Se evidencia que el FMI y TMS evalúan la práctica meditativa. Mientras que los instrumentos MAAS, KIMS, PHLMS Y FFMQ se centran en el aspecto de actitud y tendencia a la conciencia plena. No obstante, existe más evidencia científica con las escalas MAAS, FMI, SMQ, TMS y FFMQ. Siendo esta última la que evalúa en un rango más amplio al tener 5 facetas o dimensiones. El motivo de tanta diversidad

es el no consenso entre todos los autores para determinar qué dimensiones podrían evaluar la variable de Mindfulness (Sosa, 2019).

Entre las versiones abreviadas se evidencia lo siguiente: la versión abreviada del instrumento FFMQ-15. El cual fue desarrollado por Baer et al. (2008); y analizado en estructura y propiedades psicométricas por Gu et al. (2016). Esta versión corta FFMQ-15 cuenta con las mismas dimensiones que la versión original FFMQ-39. La única diferencia es que hay tres ítems en cada dimensión o faceta. Resultando así: para Observación (1, 6 y 11); para Descripción (2, 7 y 12); para Actuar con Conciencia (3, 8 y 13); para No juzgar (4, 9 y 14); y para No reacción a la experiencia (5, 10 y 15). A su vez, Gu et al. (2016) encontraron que la versión corta del FFMQ-15 tiene una estructura factorial consistente similar a la versión larga del FFMQ-39, y ambas versiones poseen correlación entre facetas. Concluyendo que ambas versiones poseen propiedades psicométricas aptas para evaluar la variable de Mindfulness (Baer et al., 2016).

En ese sentido, la validez de un instrumento se rige mediante sus aplicaciones y sustento teórico, lo cuales respaldan su resultado e interpretación. De no haber suficiente evidencia el instrumento no tendría un propósito determinado (AERA, APA Y NCME, 1999).

Del mismo modo, el formato PRISMA es un conjunto de procesos para elaborar una investigación de tipo Revisión Sistemática con o sin metaanálisis. Donde a través de sus 27 directrices establecidas nos explican el paso a paso su creación. No obstante, esta investigación solo consideró 22 directrices. De ese modo, la Revisión Sistemática y Metaanálisis contó con un sistema de análisis, selección y calidad de acuerdo con estándares científicos actuales (Urrútia & Bonfill, 2010).

Finalmente, se resaltaría la versatilidad del instrumento FFMQ al ser analizado internacionalmente y habiendo obtenido resultados favorables al medir la variable de Mindfulness.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

**Tipo:** La Revisión Sistemática y Metaanálisis fue de tipo documental debido al análisis de investigaciones primarias; así mismo, fue de enfoque cuantitativo, ya que analizó las características psicométricas de los artículos incluidos de diferentes contextos sobre la variable de Mindfulness (Ato et al., 2013).

**Diseño:** La investigación mantuvo un diseño no experimental, debido a que no manipuló ninguna variable ya establecida en las investigaciones primarias (Hernández & Mendoza, 2019).

#### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable:** La Revisión Sistemática y Metaanálisis analizó la variable Mindfulness.

**Definición conceptual:** Es aquella observación externa e interna, en la cual no se juzga ni cuestiona la procedencia (Baer, 2003).

**Definición operacional:** La variable Mindfulness fue valorada por el instrumento (FFMQ).

**Dimensiones o Facetas:** El instrumento FFMQ presenta cinco dimensiones: Observar, Describir, Actuar con Conciencia, No juicio y No reacción.

**Escala de medición:** Intervalo (Anexo 1).

#### 3.3. Población, muestra y muestreo

**Población:** La Revisión Sistemática analizó las características psicométricas de artículos científicos en contextos nacionales y extranjeros bajo la denominación de "Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ)", provenientes de diferentes portales de búsqueda con renombre científico entre el periodo del 2014 al 2021.

*Criterios de inclusión:* Se incluyó artículos en idioma español y extranjero, diseño instrumental, revistas indexadas, publicaciones en texto completo e investigaciones con una calidad metodológica promedio y alto.

*Criterios de exclusión:* Se excluyó las tesis de pregrado, investigaciones descriptivas o correlacionales, y trabajos no referidos a la variable Mindfulness o al instrumento FFMQ.

**Muestra:** Artículos científicos seleccionados de diferentes portales de búsqueda de renombre que describan evidencias de validez y confiabilidad del instrumento FFMQ.

**Muestreo:** El tipo de muestreo fue no probabilístico e intencional, considerando que las revistas científicas incluidas fueron basadas por criterios de inclusión y exclusión indicando características determinadas y en un tiempo limitado (Salvadó, 2016).

**Unidad de análisis:** Artículo científico con evidencia psicométrica del instrumento FFMQ.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

**Técnicas:** Se realizó una revisión documental de artículos indexados que muestran características psicométricas de la variable Mindfulness. Dicha búsqueda se realizó en fuentes electrónicas de alto impacto como Scielo, Dialnet, Scencedirect, Proquest, Alicia y Researchgate. Buscando bajo la denominación de: (“Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness FFMQ”, “Conciencia Plena FFMQ”, Mindfulness FFMQ” y “FFMQ”) (Ver tabla 1). Efectuando dicha búsqueda dentro del periodo de 2014 al 2021. De ese modo, el proceso de búsqueda fue desde 29 agosto del 2021 y actualizado el 29 de octubre del 2021.

Tabla 1

*Base de datos y Denominación para la búsqueda de la Revisión Sistemática y Metaanálisis.*

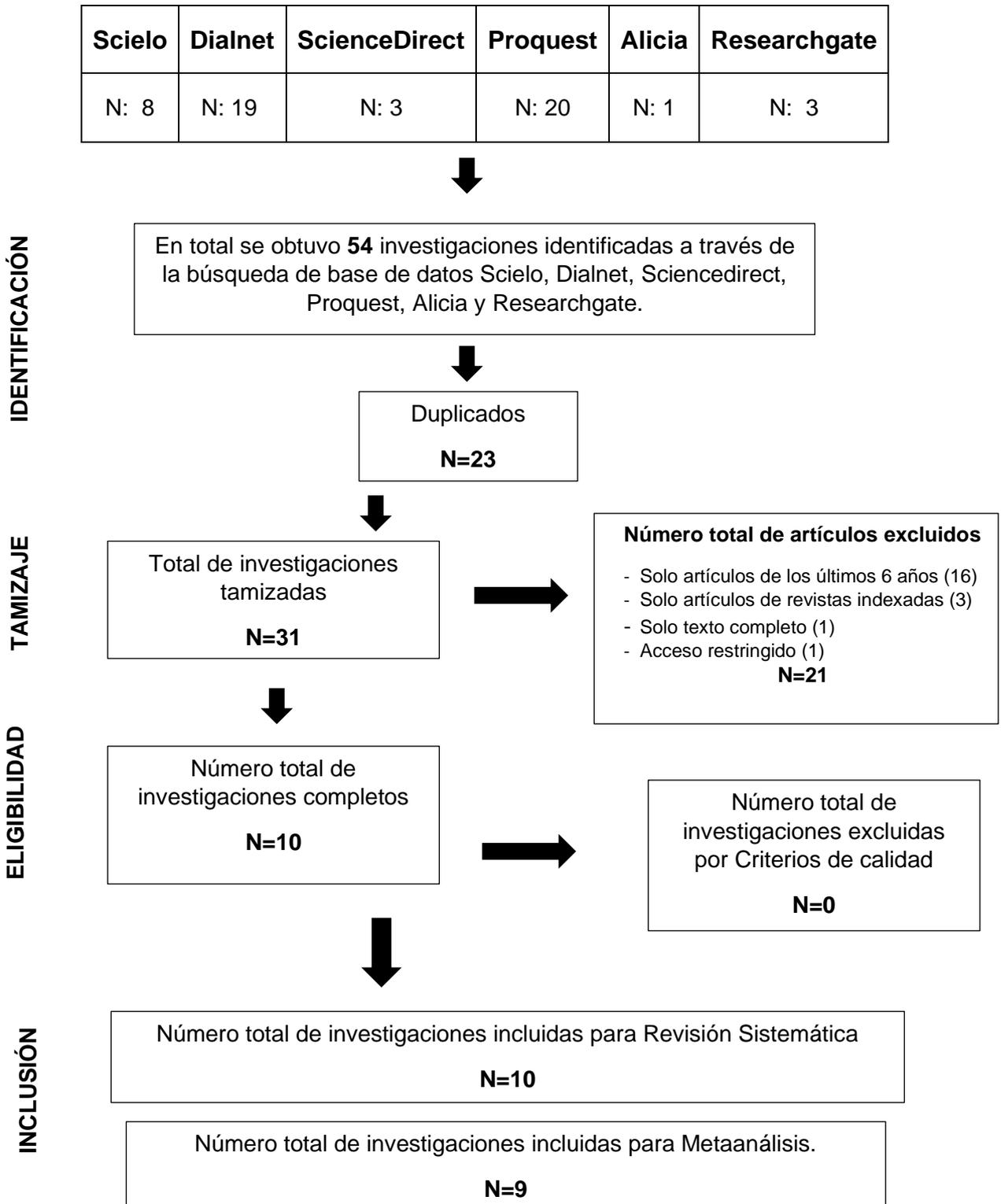
BASES DE DATOS	DENOMINACIÓN
Scielo	"Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness FFMQ"
Dialnet	
ScienceDirect	"Conciencia Plena FFMQ"
Proquest	" Mindfulness FFMQ"
Alicia	"FFMQ"
Researchgate	

*Nota.* Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

**Instrumentos:** se utilizó el instrumento del Flujograma (Ver fig. 1) y una Bitácora (Ver tabla 2) para el análisis psicométrico de la variable Mindfulness de los artículos incluidos. Además, siguiendo el formato PRISMA, el cual cuenta con 27 ítems. De los cuales solo se utilizó 22: Título, Justificación, Objetivos, Protocolo y Registro, Criterios de elegibilidad, Fuentes de información, Búsqueda, Selección de estudios, Proceso de extracción de datos, Lista de datos, Riesgo de sesgo en los estudios individuales, Síntesis de resultados, Riesgo de sesgo entre los estudios, Selección de estudios, Características de los estudios, Resultados de los estudios individuales, Síntesis de los resultados, Riesgo de sesgo entre los estudios, Resumen de evidencia, Limitaciones, Conclusiones y Financiación. Así mismo, se verificó la evidencia científica de los artículos incluidos por medio de los criterios establecidos por Berra et al. (2008), y adaptado por Aranibar y Vergara (2020) quienes adaptaron 10 dimensiones que evaluó la calidad de la investigación; otorgando puntajes con denominación Bajo (1-6), Medio (7-8) y Alto (9-10). Finalmente, se utilizó el programa *The jamovi project* versión 1.6 para los resultados estadísticos del metaanálisis (Ver figura 2 y 3).

Figura 1

*Flujograma de artículos científicos para Revisión Sistemática y Metaanálisis*



Nota. Flujograma de artículos científicos para Revisión Sistemática y Metaanálisis de acuerdo con las directrices de PRISMA.

Tabla 2

*Bitácora de los artículos científicos seleccionados para Revisión Sistemática y Metaanálisis*

Autor(es) / Año	País	Idioma	Indexación	Tipo	Revista	n	Diseño de Investigación	Confiabilidad	Validez	Resultados
Sweeney et al. (2021)	Inglaterra	Inglés	Researchgate	Propiedades Psicométricas	-	187 adultos con síntomas depresivos de moderado a grave.	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación concluyó que las propiedades psicométricas son confiables para aplicar en esta población.
Shallcross et al. (2020)	EE. UU	Inglés	Proquest	Propiedades Psicométricas	Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment	240 adultos (síntomas leve y moderado de depresión)	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) Existe confiabilidad en consistencia interna, convergencia en ítems y AFC con ajuste adecuado.
Kořínek et al. (2019)	República Checa	Checo	Proquest	Validación	Institute of Psychology, Academy of Science	2806 adultos	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró una validación aceptable y confiable.
Brady et al. (2018)	Australia	Inglés	Researchgate	Validación	-	210 adultos mayores	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró una validación aceptable y confiable.
Golubev y Dorosheva (2018)	Rusia	Ruso	Researchgate	Propiedades Psicométricas	Revista psicológica de Siberia	385 adultos (157 hombres y 228 mujeres)	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró una validación aceptable y confiable con un modelo de cuatro facetas.

*Continúa*

Continúa

Autor(es) / Año	País	Idioma	Indexación	Tipo	Revista	n	Diseño de Investigación	Confiabilidad	Validez	Resultados
Oñate y Calvete (2018)	España	Inglés	Proquest	Adaptación	Anales De Psicología	265 cuidadores de personas con IDD (224 mujeres y 41 hombres)	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró una adaptación adecuada. Resaltando la faceta de Actuar con Conciencia y No reaccionar muy beneficiosa para la muestra estudiada.
Ramos et al. (2018)	Portugal	Portugués	Proquest	Validación	Revista de Psicología del Deporte	164 (practicantes de Yoga) y 87 (adultos en general)	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró una validación aceptable y confiable con un modelo de cuatro facetas.
Mandal et al. (2016)	Hisar	Inglés	Proquest	Validación	Indian Journal of Health and Wellbeing	300 adultos (nivel de licenciatura hasta doctorado sin enfermedad crónica ni experiencia en mediación).	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró una validación adecuada descartando la faceta de "Observación" al menos en la población Hindú no meditadora.
Meda et al. (2015)	México	Español	Proquest	Validación	Psicología Conductual	1211 universitarios (Ciencias de la Salud)	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró propiedades psicométricas adecuadas en la muestra mexicana y puede ser utilizado de forma válida y confiable.
Vargas et al. (2014)	Brasil	Portugués	Scielo	Validación	Psicologia: Teoria e Pesquisa	395 (población general, fumadores, estudiantes y meditadores)	Instrumental	Si ( $\alpha$ )	SI	(+) La investigación demostró mayores resultados con 7 dimensiones o facetas.

Nota. Bitácora de los artículos científicos seleccionados para Revisión Sistemática y Metaanálisis.

### 3.5 Procedimientos

Primero, se recolectó los artículos científicos a través de portales electrónicos de alto impacto Scielo, Dialnet, Sciencedirect, Proquest, Alicia y Researchgate. Dichas publicaciones describieron características psicométricas del (FFMQ) en diferentes contextos provenientes de Perú, Chile, Brasil, Puerto Rico, España, Portugal, Alemania, Suecia y otros. Segundo, en dichos artículos científicos se aplicó los criterios de inclusión: artículos en español e idioma extranjero, diseño instrumental, revista indexada, contenido en texto completo, publicados en el periodo del 2014 al 2021 e investigaciones con una calidad metodológica promedio y alto; así como, los criterios de exclusión: tesis de pregrado, investigaciones descriptivas o correlacionales, y trabajos no referidos a la variable Mindfulness o al instrumento FFMQ. Así, considerando 22 de los 27 ítems del diseño de formato (PRISMA); el cual es ideal para trabajar procesos conceptuales y metodológicos en investigaciones de tipo Revisión Sistemática y Metaanálisis (Urrútia & Bonfill, 2010). Tercero, se mantuvo aquellos artículos científicos que cumplieron con los cuatro procesos requeridos de identificación, tamización, elección e inclusión mediante el instrumento del flujograma. Luego, se creó la bitácora de los artículos incluidos por medio del programa Excel; los cuales describieron criterios como Autor, Año, Idioma, Diseño de investigación, País, Muestra, Indexación, Fuentes de validez y confiabilidad, entre otros. Del mismo modo, se utilizó una lista de verificación científica establecida por Berra et al. (2008), y adaptada por Aranibar y Vergara (2020) donde a través de sus 10 dimensiones y su sistema de puntuación de calidad brindó una denominación de baja, media o alta. Cuarto, se realizó un análisis de las características psicométricas de los artículos incluidos, para así responder al objetivo planteado en la Revisión Sistemática y Metaanálisis. Quinto, se analizó las investigaciones seleccionadas para hallar resultados estadísticos mediante el programa *The jamovi project* versión 1.6 para el proceso de Metaanálisis. Sexto, se dió lugar a la discusión. Séptimo, se obtuvieron conclusiones. Y finalmente, se sustentó los resultados obtenidos.

### **3.6. Método de análisis de datos**

En la Revisión Sistemática y Metaanálisis, se analizó artículos de fuentes principales y de alto impacto tales como Scielo, Dialnet, Scencedirect, Proquest, Alicia y Researchgate. Además, para garantizar la calidad de los artículos incluidos se evaluó por medio de los Criterios de calidad establecidos por Berra et al. (2008) y un sistema de procesos para la realización de Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis en formato PRISMA (Urrútia & Bonfill, 2010). Se debe considerar que hubo limitaciones por paga para obtener material tanto para el marco teórico como artículos indexados, los cuales fueron adquiridos previo aporte monetario por parte del investigador.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la investigación de tipo Revisión Sistemática y Metaanálisis se consideró los siguientes aspectos éticos:

El Código de Ética Profesional del Psicólogo (2017) nos describe principios éticos y declaraciones en la práctica. En ese sentido, en su Capítulo III referido a la investigación y Artículo 26 nos menciona que toda investigación psicológica no debe presentar falsificación ni plagio, de tal forma que se deba declarar algún conflicto de interés. Siguiendo en el mismo capítulo, en el Artículo 27 nos manifiesta que no se debe practicar procedimientos ilegales rechazados por instituciones científicas, ni aplicar determinado instrumento o técnica sin validez científica.

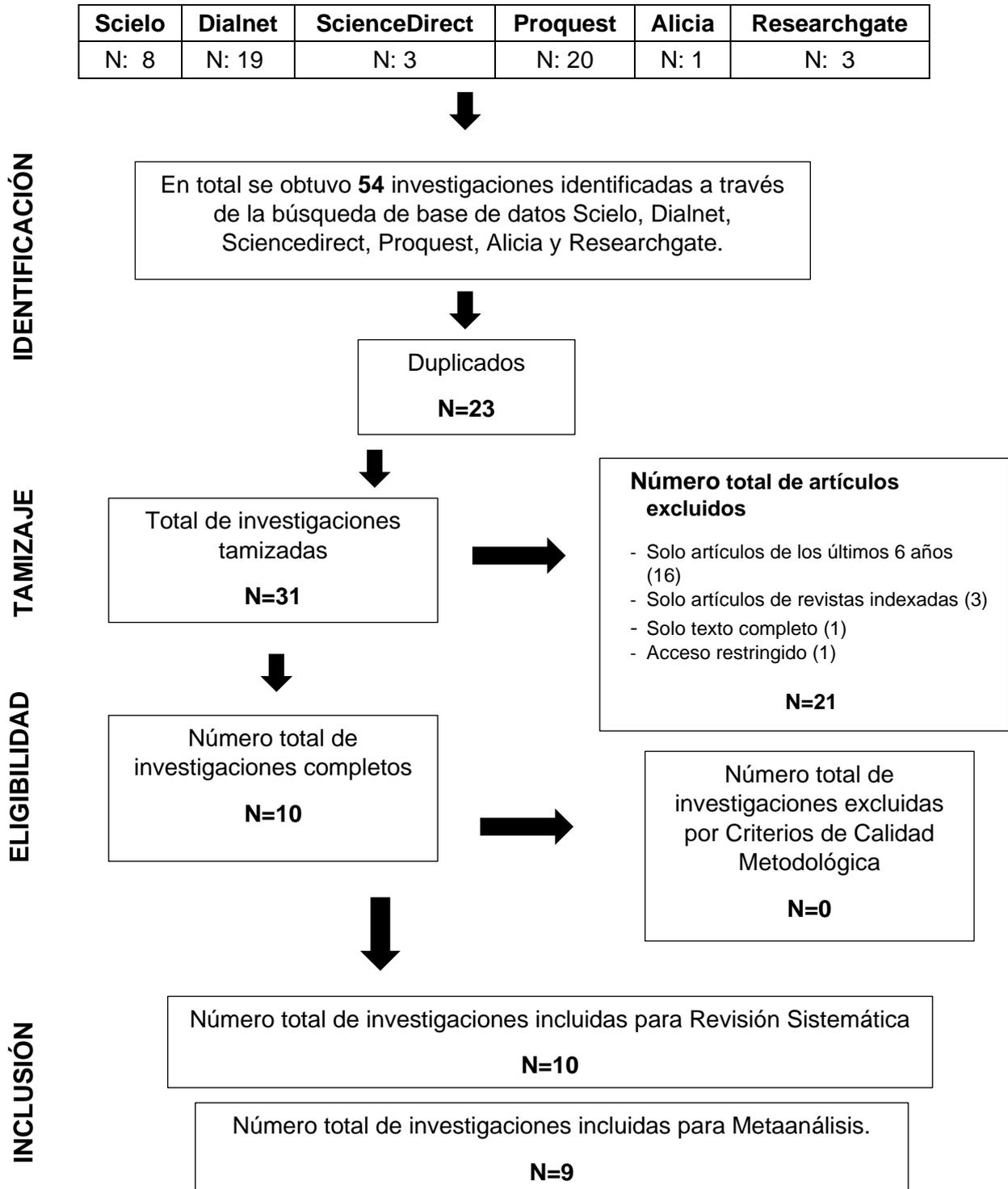
#### **IV. RESULTADOS**

En primer lugar, se realizó la búsqueda de investigaciones científicas primarias a través de la base de datos Scielo, Dialnet, ScienceDirect, Proquest, Alicia y Researchgate. Posteriormente, se obtuvieron las siguientes investigaciones para ser seleccionados por medio del instrumento del Flujograma según PRISMA.

En la fase de Identificación, se obtuvieron 54 investigaciones. Eliminando 23 de ellos por duplicidad. Después, se obtuvieron 31 investigaciones en la fase de Tamizaje. Excluyendo 16 de ellos por una antigüedad superior a seis años, tres de ellos por no ser revista indexada, uno de ellos por no tener texto completo y uno de ellos por tener acceso restringido. Luego, se obtuvieron 10 investigaciones en la fase de Elegibilidad. No siendo excluido ninguno al ser analizado por Criterios de calidad en investigación. Finalmente, se obtuvieron 10 investigaciones aptas para Revisión Sistemática y Metaanálisis en la fase de inclusión (Ver fig. 1).

Figura 1

Flujograma de artículos científicos para Revisión Sistemática y Metaanálisis



Nota. Flujograma de artículos científicos para Revisión Sistemática y Metaanálisis de acuerdo con las directrices de PRISMA.

Así mismo, se realizó un análisis de la calidad metodológica de las investigaciones seleccionadas (10) donde se obtuvo lo siguiente:

En cuanto a diseño de investigación, ninguna de las investigaciones declaró su diseño. De la misma forma, en la variable de estudio, todas las investigaciones definen bajo un marco conceptual la variable *Mindfulness*. Además, en cuanto al tipo de población, todas las investigaciones describen las características de los participantes los cuales en su mayoría son participantes en general, seguido de estudiantes, profesionales, personas con trastornos mentales comunes y meditadores. De igual manera, en cuanto al tamaño de muestra, todas las investigaciones describen el número de muestra obtenido para el estudio, teniendo como máximo tamaño muestral 2806 adultos en general (Kořínek et al., 2019) y como mínimo tamaño muestral 187 adultos con síntomas depresivos moderados y severos (Sweeney et al., 2021). Asimismo, en el programa estadístico utilizado, todas las investigaciones describen el tipo de programa utilizado para el estudio tales como SPSS, Amos 22.0, LISREL 9.2, y SAS 9.4. Igualmente, en cuanto a las características de confiabilidad, todas las investigaciones describen la consistencia interna como resultado del estudio, teniendo como mínimo coeficiente Alfa de .63 y un máximo de .93 a través de las 5 dimensiones del instrumento FFMQ. De igual manera, en cuanto a validez de contenido, ocho investigaciones muestran el grado que representa el elemento con el constructo. En cuanto a validez basada en estructura interna, nueve investigaciones describen la utilización del Análisis Factorial Confirmatorio; mientras que, una investigación declaró sus resultados de validez por medio del Análisis Factorial Exploratorio. Asimismo, en cuanto a validez basada en relación con otras variables, solo tres investigaciones muestran la calidad del instrumento al relacionarse con otras variables (Sweeney et al., 2021; Brady et al., 2018; Oñate & Calvete, 2018). Finalmente, se evidencia nueve investigaciones con una denominación media y una con denominación alta (Ver tabla 3).

Tabla 3

*Criterios para la Validación de Calidad Metodológica de los artículos seleccionados.*

<b>AUTOR(ES)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>TOTAL</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>
1. Sweeney et al. (2021)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	8	PROMEDIO
2. Shallcross et al. (2020)	-	+	+	+	+	-	+	+	+	-	7	PROMEDIO
3. Kořínek et al. (2019)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	8	PROMEDIO
4. Brady et al. (2018)	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	8	PROMEDIO
5. Golubev y Dorosheva (2018)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	8	PROMEDIO
6. Oñate y Calvete (2018)	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	8	PROMEDIO
7. Ramos et al. (2018)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	ALTO
8. Mandal et al. (2016)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	8	PROMEDIO
9. Meda et al. (2015)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	8	PROMEDIO
10. Vargas et al. (2014)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	8	PROMEDIO

*Nota.* Berra et al. (2008), adaptado para investigaciones psicométricas por Aranibar y Vergara (2020).

1. **Diseño de investigación:** Se menciona el diseño de investigación y las estrategias concebidas para obtener la información requerida.
2. **Base de datos indexada:** Definición de las revistas indexadas, indicando la alta calidad de la investigación y mencionando la lista de base de datos a nivel mundial.
3. **Variable de estudio:** Definición clara de la variable estudiada.
4. **Tipo de población:** Se especifica las características de la población.
5. **Tamaño de muestra:** Se menciona el número de muestra extraída de las poblaciones estudiadas.
6. **Programa estadístico utilizado:** Se especifica la herramienta estadística utilizada en el trabajo científico.
7. **Confiabilidad:** Se menciona la consistencia interna del resultado obtenido en la investigación.
8. **Validez de contenido:** Definición del grado en que representa cada elemento de un constructo en la investigación.
9. **Validez basada en estructura interna:** Se definen la cantidad de factores que subyacen de la prueba aplicada mediante el AFC.
10. **Validez basada en relación con otras variables:** se muestra la calidad de la prueba al relacionarse con otra variable.  
**Calidad:** Denominación Bajo (1-6 puntos); Medio (7-8 puntos); y Alto (9-10 puntos).

#### 4.1 Características generales de estudio

En las investigaciones científicas incluidas se analizaron las siguientes características:

Respecto al país, se evidenció investigaciones en Inglaterra, EE. UU, República Checa, Australia, Rusia, España, Portugal, Hisar, México y Brasil. Asimismo, en el idioma, se evidenció que la mitad fueron publicados en inglés, seguido del portugués, español, ruso y checo. Después, en la indexación, todas las investigaciones provinieron de revistas científicas primarias. Respecto al tipo de documento, seis investigaciones fueron validaciones, una investigación fue adaptación y dos no reportaron. Seguidamente, en la muestra, la mayoría de las investigaciones registraron participantes en general, seguido de estudiantes, profesionales, personas con trastornos mentales comunes y meditadores. Respecto a las evidencias de confiabilidad, todas las investigaciones trabajaron con el coeficiente Alfa. Seguido de la evidencia de validez, donde la mayoría de las investigaciones emplearon la técnica multivariante del Análisis Factorial Confirmatorio, a excepción de una investigación que evidenció esta fuente de validez a través del Análisis Factorial Exploratorio.

Finalmente, todas las investigaciones declaran haber evaluado satisfactoriamente las bondades psicométricas del instrumento FFMQ con resultados favorables para las muestras evaluadas (Ver tabla 4).

Tabla 4

*Características generales de los artículos incluidos para Revisión Sistemática y Metaanálisis*

<b>PAIS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Inglaterra	1	10%
EE. UU	1	10%
República Checa	1	10%
Australia	1	10%
Rusia	1	10%
España	1	10%
Portugal	1	10%
Hisar	1	10%
México	1	10%
Brasil	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>AÑO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
2021	1	10%
2020	1	10%
2019	1	10%
2018	4	40%
2016	1	10%
2015	1	10%
2014	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>IDIOMA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Inglés	5	50%
Portugués	2	20%
Español	1	10%
Ruso	1	10%
Checo	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Continúa*

Continua

<b>INDEXACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Proquest	6	60%
Researchgate	3	30%
Scielo	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Validación	6	60%
No reporta	3	30%
Adaptación	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

<b>TIPO DE PARTICIPANTES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
General	4	40%
Estudiantes	1	10%
Profesionales	1	10%
Personas con trastornos comunes (depresión)	2	20%
Meditadores	2	20%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Instrumental	10	100%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

<b>EVIDENCIA DE CONFIABILIDAD</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Coeficiente Alfa	10	100%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

<b>EVIDENCIA DE VALIDEZ</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Análisis Factorial Confirmatorio	9	90%
Análisis Factorial Exploratorio	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Características generales de los artículos incluidos para Revisión Sistemática.

## 4.2 Características de Validez

En evidencia basada en contenido: las diez investigaciones declararon características de contenido a través de los resultados de evaluación satisfactorias en los diferentes contextos internacionales como EE. UU, Rusia, Brasil y Portugal. De igual manera, en evidencia basada en estructura interna, cinco investigaciones (50%) declaró un AFC con cinco dimensiones en participantes de mayor edad, profesionales y estudiantes cinco de las investigaciones; Seguido de tres investigaciones (30%) con ajustes adecuados con cuatro dimensiones en participantes con síntomas depresivos, población general y profesionales; e incluso una investigación con un AFE (10%) con una propuesta de siete dimensiones en participantes población general, fumadores, estudiantes y meditadores. En ese sentido, declarando sus índices absolutos donde el indicador que más predomina es el CFI (80%), seguido del TLI (60%) y RMSEA (60%). En evidencia basada en relación con otras variables, se evidenció una investigación que relaciona la variable de Mindfulness con depresión (Sweeney et al., 2021), otra investigación que relaciona la variable de Mindfulness con regulación emocional (Brady et al. 2018), y otra investigación que relaciona la variable de Mindfulness con malestar psicológico y calidad de vida (Oñate & Calvete, 2018). Finalmente, en evidencia basada en constructo, dos investigaciones declararon que el instrumento FFMQ es un buen predictor de salud mental (Golubev & Dorosheva, 2018; Kořínek et al., 2019) y otra investigación afirmó que el instrumento FFMQ posee validez discriminante (Ramos et al., 2018) (Ver tabla 5).

Tabla 5

*Características de validez de los artículos incluidos para Revisión Sistemática y Metaanálisis*

Autor(es) / Año	País	Indexación	Instrumento	Validez				AFC							
				EVB Contenido	EVB Estructura Interna	EVB Relación a otras variables	EVB Constructo	X2/gl	CFI	TLI	IFI	NFI	GFI	RMSEA	SRMR
Sweeney et al. (2021)	Inglaterra	Reseachgate	FFMQ	SI	AFC: ajuste adecuado con cinco facetas.	Depresión	-	93.563/-	0.956	0.942	-	-	-	0.07	-
Shallcross et al. (2020)	EE. UU	Proquest	FFMQ	SI	AFC: ajuste adecuado con cinco facetas.	-	-	-	0.926	-	-	-	-	-	-
Kořínek et al. (2019)	República Checa	Proquest	FFMQ-SF15	SI	-	-	Resultado: Buen predictor de salud mental.	-	-	-	-	-	-	-	-
Brady et al. (2018)	Australia	Reseachgate	FFMQ-SF24	SI	AFC: ajuste adecuado con cinco facetas.	Regulación emocional	-	401.895/-	0.915	0.901	-	-	-	0.058	-
Golubev y Dorosheva (2018)	Rusia	Reseachgate	FFMQ	SI	AFC: ajuste adecuado con cuatro facetas.	-	Resultado: Buen predictor de salud mental.	83.72/-	0.986	0.982	0.986	-	-	0.042	-

*Continua*

Continúa

Autor(es) / Año	País	Indexación	Instrumento	Validez				AFC							
				EVB Contenido	EVB Estructura Interna	EVB Relación a otras variables	EVB Constructo	X2/gl	CFI	TLI	IFI	NFI	GFI	RMSEA	SRMR
Oñate y Calvete (2018)	España	Proquest	FFMQ-SF26	SI	AFC: ajuste adecuado con cinco facetas.	Relación significativa entre mindfulness, malestar psicológico y calidad de vida.	-	242/-	0.93	-	-	0.92	-	0.08	-
Ramos et al. (2018)	Portugal	Proquest	FFMQ-SF26	SI	AFC: ajuste adecuado con cuatro facetas.	-	Resultado: Buena validez discriminante.	-	0.98	0.98	-	-	-	0.03	0.05
Mandal et al. (2016)	India	Proquest	FFMQ-SF28	SI	AFC: ajuste adecuado con cuatro facetas.	-	-	622,971/-	0.91	0.85	-	-	0.91	0.053	0.074
Meda et al. (2015)	México	Proquest	FFMQ	SI	AFC: ajuste adecuado con cinco facetas.	-	-	-	0.95	0.92	-	-	-	-	0.044
Vargas et al. (2014)	Brasil	SciELO	FFMQ	SI	AFC: mayor resultado con 7 dimensiones.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*Nota.* X2/gl: Chi-cuadrado/grado de libertad; CFI: Índice de bondad de ajuste comparativo; TLI: Índice de Tucker-Lewis; RMSEA: Error cuadrático medio de la aproximación; SRMR: Raíz media estandarizada residual cuadrática.

### 4.3 Características de Confiabilidad

El instrumento posee cinco dimensiones, los cuales a través de las investigaciones incluidas se obtuvo las siguientes características:

En la dimensión de *Observación*, se evidenció valores de coeficiente Alfa entre .75 y .82. Así mismo, en la dimensión de *Descripción*, se evidenció valores de coeficiente Alfa entre .69 y .93. En la dimensión de *Actuar con conciencia*, se evidenció valores de coeficiente Alfa entre .63 y .91. En la dimensión *No juzgar*, se evidenció valores de coeficiente Alfa entre .70 y .91. Finalmente, en la dimensión *No Reacción*, se evidenció valores de coeficiente Alfa entre .68 y .82. Por otro lado, es necesario mencionar que dos de las diez investigaciones analizadas presentaron Alfa total con valores de .85 (Mandal et al., 2016) y .80 (Meda et al., 2015). Respecto a lo último, la evidencia basada consistencia interna se basa en el grado de confiabilidad de las dimensiones que posee el instrumento. Por lo tanto, al considerar un coeficiente Alfa total se estaría omitiendo los valores que posee dichas dimensiones (Ver tabla 6).

Tabla 6

*Características de confiabilidad de los artículos incluidos para Revisión Sistemática y Metaanálisis*

Autor(es) / Año	País	Indexación	Instrumento	Confiabilidad					
				Observación	Descripción	Actuar con conciencia	No Juzgar	No Reacción	(α) TOTAL
Sweeney et al. (2021)	Inglaterra	Reseachgate	FFMQ	.76	.88	.83	.84	.82	-
Shallcross et al. (2020)	EE. UU	Proquest	FFMQ	.82	.93	.91	.91	.82	-
Kořínek et al. (2019)	República Checa	Proquest	FFMQ-SF15	.52	.65	.69	.79	.78	-
Brady et al. (2018)	Australia	Reseachgate	FFMQ-SF24	.77	.79	.85	.85	.72	-
Golubev y Dorosheva (2018)	Rusia	Reseachgate	FFMQ	Eliminado	.88	.88	.88	.88	-

*Continúa*

Continua

Autor(es) / Año	País	Indexación	Instrumento	Confiabilidad					
				Observación	Descripción	Actuar con conciencia	No Juzgar	No Reacción	( $\alpha$ ) TOTAL
Oñate y Calvete (2018)	España	Proquest	FFMQ-SF26	.82	.75	.80	.70	.78	-
Ramos et al. (2018)	Portugal	Proquest	FFMQ-SF26	.75	.92	.91	.87	Eliminado	-
Mandal et al. (2016)	Hisar	Proquest	FFMQ-SF28	Eliminado	.82	.83	.84	.85	.85
Meda et al. (2015)	México	Proquest	FFMQ	-	-	-	-	-	.80
Vargas et al. (2014)	Brasil	Scielo	FFMQ	.76	.76	.63	.78	.68	-

Nota. ( $\alpha$ ): Coeficiente Alfa.

#### 4.4. Metaanálisis

Respecto a los resultados del metaanálisis del instrumento FFMQ, se presenta a continuación el conglomerado de nueve investigaciones incluidas (Sweeney et al., 2021; Shallcross et al., 2020; Kořínek et al., 2019; Brady et al., 2018; Golubev & Dorosheva, 2018; Oñate & Calvete, 2018; Ramos et al., 2018; Mandal et al., 2016; Vargas et al., 2014).

Las nueve investigaciones incluidas poseen un rango de antigüedad desde 2014 hasta el 2021; asimismo, presentan la descripción de las cinco dimensiones (*Observación, Descripción, Actuar con conciencia, No Juzgar y No Reacción*) a través de un diagrama de bosque (Forest Plot) y gráficos de embudo (Funnel Plot), los cuales conforman los resultados estadísticos del Metaanálisis (Borenstein et al., 2009).

Por lo tanto, se analizó el índice de heterogeneidad de las nueve investigaciones pertenecientes a la primera dimensión *Observación*, obteniendo un índice de heterogeneidad (96.61%). Después, en la segunda dimensión *Descripción* se obtuvo un índice de heterogeneidad (98.75%). Asimismo, en la tercera dimensión *Actuar con conciencia* se obtuvo un índice de heterogeneidad (98.65%). De igual forma, en la cuarta dimensión *No Juzgar* se obtuvo un índice de heterogeneidad (96.88%). Finalmente, en la quinta dimensión *No Reacción* se obtuvo un índice de heterogeneidad (99.72%) (ver tabla 7). En ese sentido, se evidencia un alto grado de heterogeneidad (Borenstein et al., 2009), lo cual significa que no es posible efectuar el proceso síntesis estadístico (ver fig. 2 y 3).

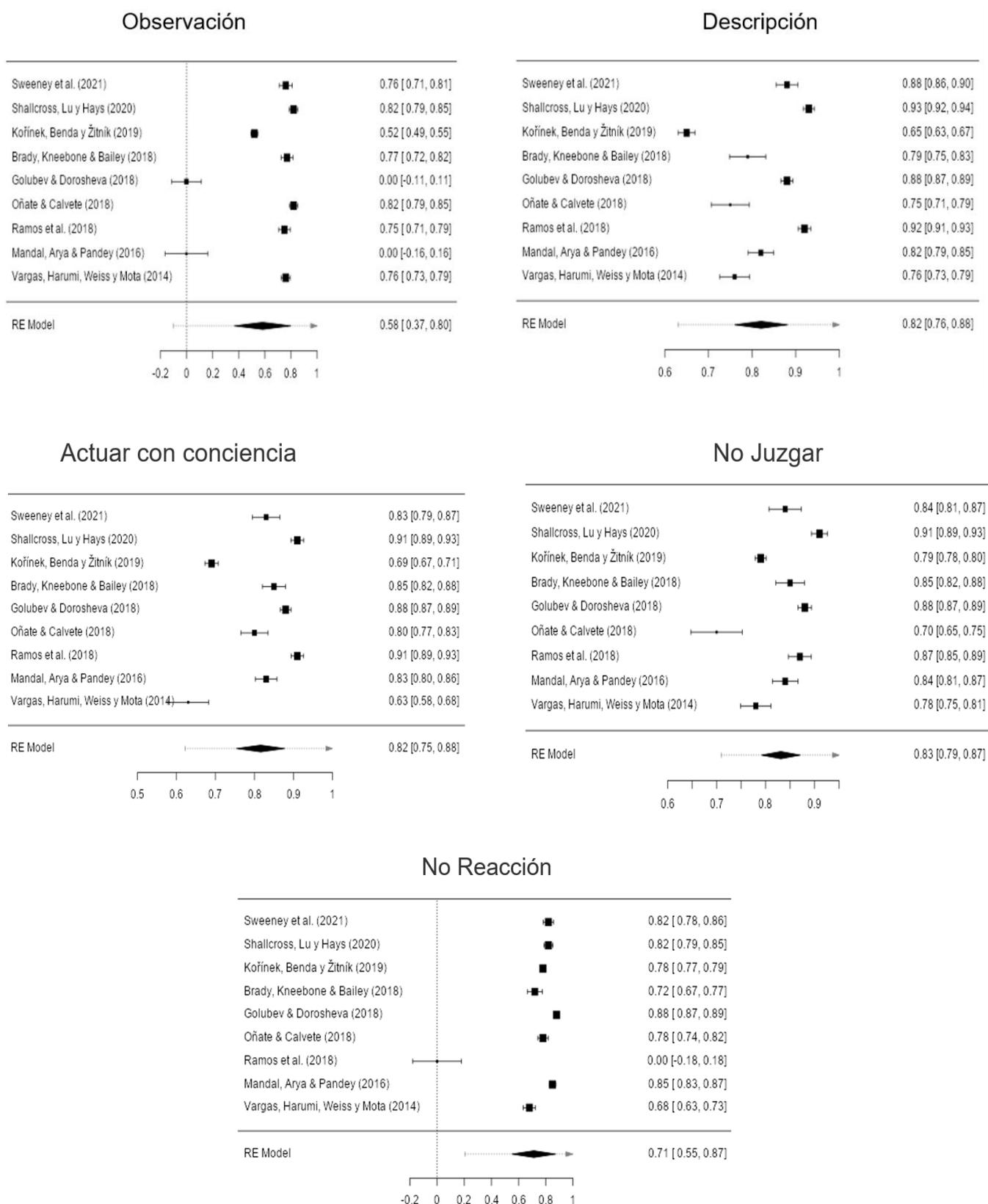
Tabla 7

*Estadísticas de Heterogeneidad por dimensiones del instrumento FFMQ.*

Dimensión	Tau	I <sup>2</sup>	p
<i>Observación</i>	0.330	96.61%	< .001
<i>Descripción</i>	0.092	98.75%	< .001
<i>Actuar con conciencia</i>	0.094	98.65%	< .001
<i>No Juzgar</i>	0.059	96.88%	< .001
<i>No Reacción</i>	0.245	99.72%	< .001

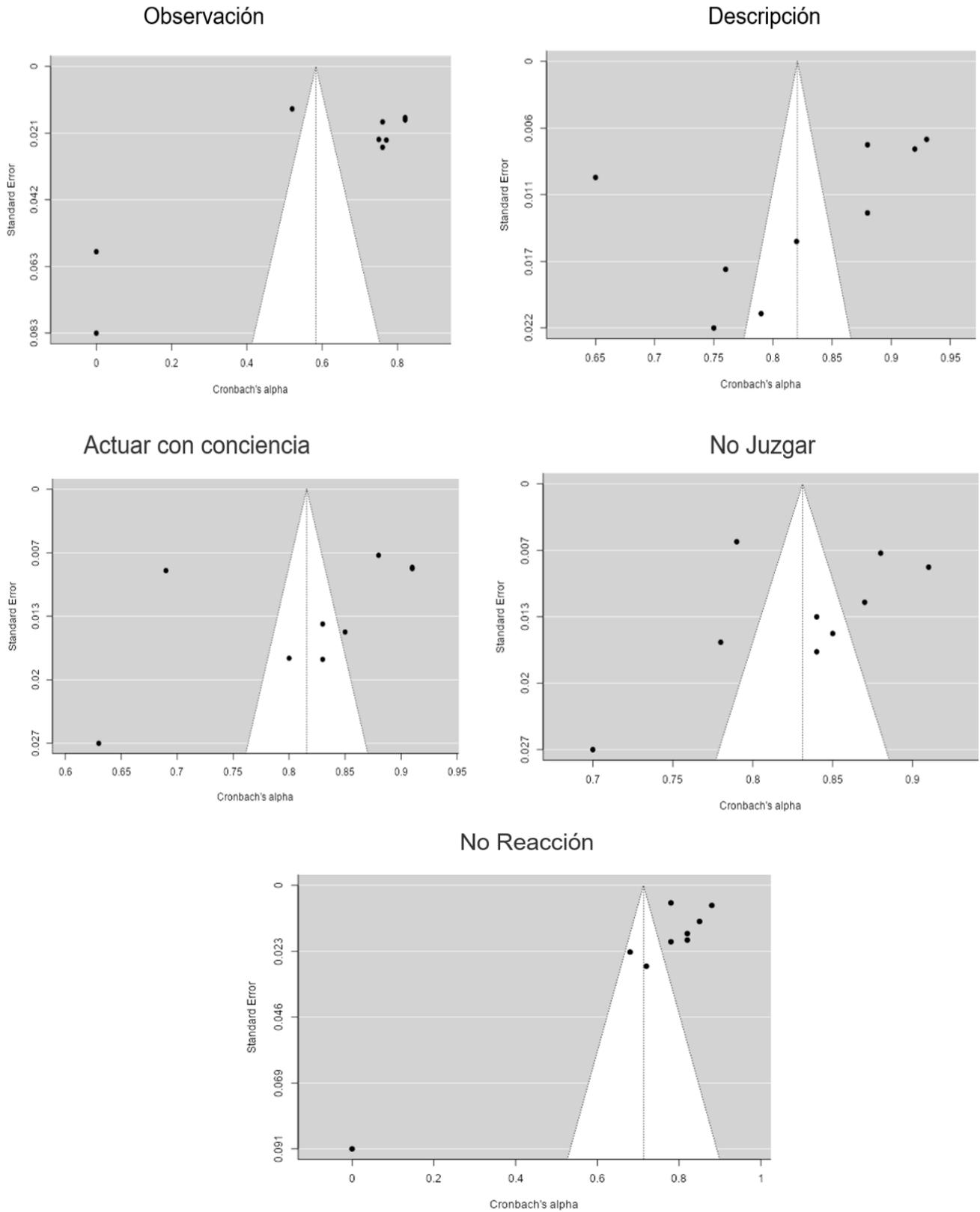
*Nota.* Tau<sup>2</sup>: Parámetro Tau; I<sup>2</sup>: Índice de heterogeneidad; p: Índice de prevalencia

Figura 2  
Gráfico de Bosque (Forest Plot) de las cinco dimensiones del instrumento FFMQ.



Nota. Gráfico de Bosque (Forest Plot) de las cinco dimensiones del instrumento FFMQ.

Figura 3  
 Gráfico en Embudo (Funnel Plot) de las cinco dimensiones del instrumento FFMQ.



Nota: Gráfico en Embudo (Funnel Plot) de las cinco dimensiones del instrumento FFMQ.

## V. DISCUSIÓN

En esta investigación se analizó las características psicométricas del Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ) en investigaciones publicadas en español e idioma extranjero bajo una Revisión Sistemática y Metaanálisis.

Entre los resultados más resaltantes se encontró dos investigaciones que declaran al instrumento FFMQ como un buen predictor de síntomas de depresión. El primero, evaluó a 240 adultos americanos con síntomas moderados de depresión, utilizando las cinco dimensiones y evidencia de confiabilidad con valores óptimos de coeficiente Alfa entre .83 y .93 (Shallcross et al., 2020). El segundo, evaluó a una muestra inglesa de 187 adultos con síntomas depresivos graves, basados en cinco dimensiones y valores de coeficiente Alfa entre .76 y .84 (Sweeney et al., 2021). De hecho, la investigación de Brady et al. (2018) declaró la asociación entre la variable *Mindfulness* y regulación emocional; lo cual significa que la autorregulación atencional aumenta el reconocimiento de estados mentales inmediatos (Bishop et al., 2005).

Así mismo, se halló asociación entre la variable *Mindfulness* y el bienestar subjetivo mediante resultados favorables en la medición psicométrica del instrumento FFMQ basados en un Análisis Factorial Exploratorio con siete dimensiones (“1. No juzgar”, “2. Actuar con conciencia – en piloto automático”, “3. Observación”, “4. Descripción – de forma positiva”, “5. Descripción – de forma negativa”, “6. No reacción”, y “7. Actuar con conciencia – distracción”); donde se evaluó a una muestra brasileña de 395 adultos constituidos por población en general, fumadores, estudiantes y meditadores (Vargas et al., 2014). Lo cual comprueba la relación de la variable *Mindfulness* y calidad de vida señalado por (Oñate & Calvete, 2018); ya que está involucrado la orientación a la experiencia mediante la curiosidad, apertura, aceptación (Bishop et al., 2005) y la creación de significados y categorías cuando se presta atención a la experiencia (Langer, 1989).

Acerca de las evidencias de validez, un 50% de las investigaciones utilizó cinco dimensiones en participantes de mayor edad, profesionales y estudiantes. Mientras

que, el 30% de las investigaciones utilizaron cuatro dimensiones (siendo eliminado la dimensión “*Descripción*”) del instrumento FFMQ en participantes con síntomas depresivos, población general y profesionales; y un 10% declaró siete dimensiones. En contraste, el 10% no reportó las dimensiones utilizadas. Aunque las investigaciones obtuvieron un Análisis Factorial Confirmatorio con ajustes válidos (CFI=>.95; TLI=>.90; RMSEA=<.08) (Hooper et al., 2008), aún se necesita investigar más sobre la categorización de las dimensiones del instrumento FFMQ sobretodo en participantes donde no incluyan meditadores. Estos últimos, podrían influir positivamente en los resultados.

Acerca de las evidencias de confiabilidad, todas las investigaciones declararon valores de coeficiente Alfa aceptables tales como en la dimensión *Observación* (.75 y .82), *Descripción* (.69 y .93), *Actuar con conciencia* (.63 y .91), *No juzgar* (.70 y .91), y *No Reacción* (.68 y .82). Sin embargo, dos investigaciones declararon Alfa total con valores de .85 (Mandal et al., 2016) y .80 (Meda et al., 2015). Considerando lo anterior, la evidencia basada en consistencia interna muestra el grado de confiabilidad de las dimensiones respecto al instrumento, y no como una totalidad; siendo así, que no se estaría cumpliendo el principio de unidimensionalidad basado en un conjunto de respuestas que convergen en un solo constructo (Hattie, 1985).

Respecto a los resultados del análisis estadístico de nueve investigaciones mediante un Metaanálisis, se declara que no es posible metaanalizar debido a que el conglomerado basado en los coeficientes Alfa evidenció una alta heterogeneidad. Reflejo de ello, se evidencia en los índices de heterogeneidad ( $I^2$ ) en las cinco dimensiones del instrumento FFMQ (*Observación* 96.61%; *Descripción* 98.75%; *Actuar con conciencia* 98.65%; *No Juzgar* 96.88%; y *No Reacción* 99.72%).

Respecto a los antecedentes, se halló una única investigación a nivel internacional: Karl et al. (2020) quienes investigaron la universalidad del modelo de cinco factores y su equivalencia del instrumento FFMQ en muestras de 16 países. Donde se obtuvo (a) equivalencias similares entre las cinco facetas individuales, lo cual se evidencia en las diez investigaciones seleccionadas al haber reportado resultados favorables en las muestras evaluadas (ver Tabla 2). Así como (b) ( $\chi^2= 10,097.470$ ;

CFI= .94; RMSEA= .038; SRMR= .56), índices absolutos válidos para una medición psicométrica (CFI=>.95; TLI=>.90; RMSEA=<.08) (Hooper et al., 2008), y a su vez reflejados en los resultados de esta investigación donde predomina el CFI (80%), seguido del TLI (60%) y RMSEA (60%) (ver Tabla 5). Al igual que (c) un AFE que reflejó un mayor ajuste intercultural con seis dimensiones dividiendo el *Actuar con conciencia* en dos factores; de acuerdo con ello, se halló un resultado similar en una investigación donde se obtuvo siete dimensiones y la faceta *Actuar con conciencia* generó apertura a dos facetas más (Vargas et al., 2014). El autor afirmó que en algunos resultados interculturales los resultados podrían ser valores menores a *Aceptables* debido al dominio cultural bajo de la variable, sustentado por Bishop et al. (2005). No obstante, si existen resultados beneficios en las muestras individuales, los cuales se confirman en la investigación actual.

En cuanto a los aportes de la investigación, se encuentra el aspecto teórico como un antecedente de la conceptualización (Bishop et al., 2005; Langer, 1989) y resultados obtenidos. Así como, el aspecto metodológico como un panorama internacional psicométrico de la variable *Mindfulness* en los últimos seis años. Y lo práctico, como consolidación del cuestionario FFMQ para medir la variable de *Mindfulness*, el cual ha demostrado resultados favorables en intervenciones terapéuticas de trastornos mentales comunes en terapias de segunda y tercera generación (Hervás et al., 2016); a su vez sustentado por el *Modelo metacognitivo* de Teasdale et al. (2002), el cual maneja ideas y sensaciones negativas de la experiencia pero sin repercusiones nocivas; y el *Modelo de mecanismos Neurobiológicos* de Vago y Silbersweig (2012), donde uno mismo toma conciencia de su estado, se regula y trasciende.

En cuanto a las limitaciones de la investigación, fue la traducción de algunos trabajos seleccionados al idioma español para su respectivo análisis; en especial el idioma ruso y checo. Mientras que, en evidencias de validez dos investigaciones no declararon índices de ajuste (Kořínek et al., 2019; Vargas et al., 2014), ni programa estadístico utilizado (Shallcross et al., 2020); así como, los accesos restringidos de algunos trabajos y aquellos excluidos por no ubicarse dentro del rango de tiempo de búsqueda establecido (2014-2021), lo cual dificultó un reporte adecuado en la calidad metodológica. Finalmente, el limitante que más resaltó fue el no

procedimiento del Metaanálisis debido a la alta heterogeneidad (Coeficiente Alfa) de las nueve investigaciones incluidas.

De acuerdo con lo anterior, se logró el objetivo planteado en esta investigación. En ese sentido, se logró analizar las características psicométricas del instrumento FFMQ. Visto que, se reportó un antecedente a nivel internacional y diez investigaciones que obtuvieron resultados psicométricos favorables en las respectivas muestras evaluadas. Así mismo, se incluyeron las investigaciones que determinaron al instrumento como un buen predictor de salud mental (Golubev & Dorosheva, 2018; Kořínek et al., 2019) y validez discriminante (Ramos et al., 2018). Denotando la validez y confiabilidad del instrumento FFMQ. De esa forma, se abordó la necesidad de investigación de la variable *Mindfulness* bajo una Revisión Sistemática y Metaanálisis; no obstante, se mantiene la premisa de seguir investigando sobre la temática.

## VI. CONCLUSIONES

PRIMERO: Se logró analizar las características de validez y confiabilidad del Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness bajo una Revisión Sistemática y Metaanálisis; donde se evidenció que el instrumento FFMQ obtuvo resultados psicométricos favorables midiendo la variable *Mindfulness*.

SEGUNDO: Se halló evidencias de validez con índices de ajuste aceptables en todas las investigaciones seleccionadas tales como: (TLI=.85 y .98; CFI=.91 y .98; RMSEA=.03 y .08); obtenidos mediante cinco dimensiones (50%), cuatro dimensiones (30%) y siete dimensiones (10%).

TERCERO: Se halló evidencias de confiabilidad con valores aceptables de Coeficiente Alfa tales como: *Observación* (.75 y .82), *Descripción* (.69 y .93), *Actuar con conciencia* (.63 y .91), *No juzgar* (.70 y .91), y *No Reacción* (.68 y .82). Sin embargo, hubo dos investigaciones que declararon Alfa total, los cuales no van acorde con los criterios de unidimensionalidad.

CUARTO: Se realizó la calidad metodológica donde una investigación se ubicó en la denominación *ALTA* y nueve investigaciones en la denominación *PROMEDIO*.

QUINTO: Se halló el análisis estadístico pero no se logró metaanalizar debido a los altos índices de heterogeneidad ( $I^2$ ) en las cinco dimensiones del instrumento FFMQ.

SEXTO: Se logró abordar la necesidad de investigación donde se reportó la conceptualización de la variable *Mindfulness* y sus aportes a la comunidad científica.

## VII. RECOMENDACIONES

PRIMERO: Realizar más investigaciones empíricas utilizando la variable Mindfulness y el instrumento FFMQ en el contexto nacional.

SEGUNDO: Si se desea analizar las propiedades psicométricas del instrumento FFMQ, se debe implementar un *Focus group* para un adecuado reconocimiento de los ítems y hallar mejores resultados posteriormente.

TERCERO: Categorizar las dimensiones del instrumento FFMQ en investigaciones a nivel nacional e internacional.

CUARTO: Examinar el aspecto práctico, en especial los aportes de la variable *Mindfulness* en participantes con sintomatología crónica.

QUINTO: Analizar la muestra representativa, en especial donde no participan meditadores.

SEXTO: Utilizar esta investigación como antecedente para futuras investigaciones sobre la variable *Mindfulness*.

## REFERENCIAS

- American Educational Research Association (AERA), American Psychological Association (APA), y National Council on Measurement in Education (NCME). (1999). Standards for educational and psychological testing. *American Educational Research Association*.  
<https://www.apa.org/science/programs/testing/standards>
- Aranibar, A. y Vergara, J. (2020). *Revisión sistemática de las propiedades psicométricas de la escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido, en el periodo 2000 – 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56527/Aranibar\\_MA-Vergara\\_FJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56527/Aranibar_MA-Vergara_FJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 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.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baer, R. A. (2003). El entrenamiento en mindfulness como intervención clínica: una revisión conceptual y empírica. *Psicología clínica: ciencia y práctica*, 10 (2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J. M., 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>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. y Kuyken, W. (2016). FFMQ-15: 15-item Five-Facet Mindfulness Questionnaire. *Assessment*, 15, 329-342. <https://www.researchgate.net/publication/303709635>
- Berra, S., Elorza-Ricart, J. M., Dolors-Estrada, M., & Sánchez, E. (2008). Instrumento para la lectura crítica y la evaluación de estudios epidemiológicos transversales. *Gaceta Sanitaria*, 22(5), 492-497. <https://doi.org/10.1157/13126932>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation and meditation-based psychotherapy. The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10(5), 831–839. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/96741>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, (31), 449-464. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
- Colegio de Psicólogos del Perú, (2017). *Código de ética profesional del Psicólogo peruano*. [http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo\\_de\\_etica\\_del\\_cpsp.pdf](http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cpsp.pdf)
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (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 La Puente-Rojas, M. (2019). *Efectividad de un programa de mindfulness en la reducción del estrés percibido en promotores de ESSALUD*. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de tesis de la USCM  
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9621/N3.0527.S E.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fernández-Font, D. (2017). *"Mindfulness" y su capacidad para reducir el estrés en el ámbito laboral*. [Universidad Jaume I]. Repositorio de la Universidad Jaume I  
[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170298/TFG\\_2017\\_FernandezFontDavid.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170298/TFG_2017_FernandezFontDavid.pdf?sequence=1)

García, R., & García-Campayo, J. (2017). El impacto de mindfulness en el mundo. *Mente Serena*. <https://www.researchgate.net/publication/320625449>

Grossman, P., & Van Dam, N. (2011). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>

Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., y Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological assessment*, 28(7), 791. <https://doi.org/10.1037/pas0000263>

Hanh, T. N. (2001). *Thich Nhat Hanh: Essential writings*. Orbis Books.

Hayes, L. J. (1994). *Thinking*.

- Hernández, R., & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- 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>
- Hick, S. F. (2009). *Mindfulness and Social Work: Paying attention to ourselves, our clients, and Society*. Lyceum.
- Hooper, D., Coughlan, J. y Mullen, M. (2007). Structural Equation Modeling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal on Business Research Methods* 6(1). [https://www.researchgate.net/publication/254742561\\_Structural\\_Equation\\_Modeling\\_Guidelines\\_for\\_Determining\\_Model\\_Fit](https://www.researchgate.net/publication/254742561_Structural_Equation_Modeling_Guidelines_for_Determining_Model_Fit)
- Izaguirre-Riesgo, A., Menéndez-González, L., & Pérez, F. (2020). Efectividad de un programa de enfermería en autocuidados y mindfulness, para el abordaje del trastorno mental común, en atención primaria. *Atención Primaria*, 52(6), 400-409. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.05.015>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2004). Responder al estrés en vez de reaccionar a él de forma automática. *Vivir con plenitud las crisis: Cómo Utilizar la Sabiduría del Cuerpo y de la Mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, 313322.

- Karl, J.A., Prado, S.M.M., Gračanin, A. et al. (2020). The Cross-cultural Validity of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire Across 16 Countries. *Mindfulness*, 11, 1226–1237. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01333-6>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Perseus Publishing.
- Lau-Scott, M., Bishop-Zindel, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Moñivas, A., García-Diex, G. y García-De Silva, R. (2012) Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>
- Pérez, L. (2019). *Propiedades psicométricas del cuestionario de las cinco facetas de Mindfulness (FFMQ) en estudiantes universitarios de la provincia del Santa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40017/P%c3%a9rez\\_QLM DP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40017/P%c3%a9rez_QLM DP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Quintana, B. (2016). *Evaluación del " Mindfulness": Aplicación del cuestionario "Mindfulness" de cinco facetas (FFMQ) en población española*. [Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/37535/1/T37175.pdf>

Rodríguez Zapata, M., & Luis Pascual, J. C. (2019). Mindfulness, bienestar y Salud.

*RIECS*

[https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/35763/mindfulness\\_rodriguez\\_RIECS%202019%2C%20v.%204%2C%20s.%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/35763/mindfulness_rodriguez_RIECS%202019%2C%20v.%204%2C%20s.%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez-Vega, B., Bayón-Pérez, C., Palao Tarrero, Á., Muñoz-San José, A., Amador-Sastre, B., Cebolla-Lorenzo, S., Torrijos-Zarcero, M., & Fernández-Liria, 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>

Salvadó, I. (2016). *Tipos de muestreo* (Presentación de diapositivas). Unidad de investigación científica Facultad de Ciencias Médicas. <http://65.182.2.244/Honduras/Embarazo/Tipos.de.Muestreo.Marzo.2016.pdf>

Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long-term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 23-39. <https://www.proquest.com/docview/1312139133/22C989E8C43E45FDPQ/1>

Sosa, M. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala Five Factor Mindfulness Questionnaire FFMQ en una muestra Colombiana*. [Tesis de Maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. Repositorio Fundación Universitaria Konrad Lorenz <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2235/RAI-911172013.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275–287. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>

The jamovi project (2021). *jamovi*. (Version 1.6) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>.

Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica* 135(11): 507-51. [https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/public/uploads/PRISMA\\_Spanish.pdf](https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/public/uploads/PRISMA_Spanish.pdf)

Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and selftranscendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(10), 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>

Vásquez, R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>

Ventura-Leon, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4). <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/906/948>

## REFERENCIAS UTILIZADAS PARA LA REVISIÓN SISTEMÁTICA Y METAANÁLISIS

- Brady, B., Kneebone, I.I., & Bailey, P.E. (2019). Validation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire Among Community-Dwelling Older Adults. *Mindfulness*, 10, 529–536. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0994-0>
- Golubev, A. M., & Dorosheva, E. A. (2018). Psychometrical characteristics and applied features of a Russian version of Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal-siberian journal of psychology*, (69), 46-68.  
[http://journals.tsu.ru//psychology/&journal\\_page=archive&id=1743&article\\_id=3889](http://journals.tsu.ru//psychology/&journal_page=archive&id=1743&article_id=3889)
- Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-cz). *Ceskoslovenska Psychologie*, 63(1), 55-70.  
<https://www.proquest.com/docview/2183011019/B34EB137BC824665PQ/1?accountid=37408&forcedol=true>
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2016). Validation of the factor structure of the five-facet mindfulness questionnaire. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 61.  
<https://www.proquest.com/docview/1779967384/fulltext/C7B51D5423AF4694PQ/1?accountid=374&forcedol=true>
- Meda Lara, R. M., Herrero, M., Blanco-Donoso, L. M., Moreno-Jiménez, B., & Palomera Chávez, A. (2015). Propiedades psicométricas del "Cuestionario de Cinco Facetas de la Conciencia Plena" (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ-m) en

<https://www.proquest.com/docview/1749659718/46217283D838494EPQ/1#>

Oñate, L., & Calvete, E. (2018). Adaptación del Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness - Versión Reducida (FFMQ-SF) en una muestra española de familiares Cuidadores de Personas con Discapacidad Intelectual y del Desarrollo. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 34(2), 305–313.

<https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.294551>

Ramos, A., Rosado, A., Serpa, S., Cangas, A., Gallego, J., & Ramos, L. (2018). Evidencia de validez de la versión portuguesa del Cuestionario de Atención a Cinco Facetas/Validity evidence of the Portuguese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Revista de Psicologia del Deporte*, 27(2), 87-98.

<https://www.proquest.com/docview/2250572500/B34EB137BC824665PQ/2?accountid=37408&forcedol=true>

Shallcross, A.J., Lu, N.Y. & Hays, R.D. (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>

Sweeney, T., Morriss, R., Nixon, E. et al. (2021). Psychometric Properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire in Moderate-to-Severe, Persistent Depression. *Mindfulness*, 12, 1009–1021. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01573-6>

Vargas de Barros, V., Harumi-Kozasa, E., Weiss de Souza, I., & Mota-Ronzani, T. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327.

<https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>

## ANEXOS

### *Anexo 1:*

Matriz de operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES o FACETAS	ESCALA DE MEDICIÓN
Mindfulness	Es aquella observación externa e interna, en la cual no se juzga ni cuestiona su procedencia (Baer, 2003).	La variable Mindfulness será medido a través del Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ).	Observación Descripción Actuar con conciencia Ausencia de juicio Ausencia de reactividad	Intervalo