

TEST AUTOEVALUACIÓN: MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA (MAAS)

El MAAS es un test que mide cuánta atención plena tiene una persona en su vida diaria y cuánto tiempo funciona en piloto automático, útil para evaluar y mejorar nuestra consciencia. Para realizar el test, anota o indica el grado de acuerdo con cuánto te identificas en cada una de las afirmaciones que siguen, utilizando la siguiente escala: 1 Casi siempre; 2 Muy frecuente; 3 Algo frecuente; 4 Algo infrecuente; 5 Muy infrecuente; 6 Casi nunca.

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

Modo de corrección: suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem. A mayor puntuación, mayor habilidad para atender de manera plena y consciente. La puntuación promedio ronda los 65 puntos.