

MINDFULNESS: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN. UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

NADIA S. RODRÍGUEZ *

* Universidad de Flores (Argentina)

nadia.rodriguez@uflo.edu.ar

{PSOCIAL}
Revista de Investigación en Psicología Social

ISSN 2422-619X



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Resumen. Diversas investigaciones han tenido especial interés en el proceso psicológico de la atención y conciencia plena, o mindfulness (da Costa da Silveira, et. al., 2017). El presente trabajo de investigación realiza una revisión de las escalas de evaluación del mindfulness, iniciando una búsqueda en las bases de datos como Redalyc, Scielo, Latindex, PsycInfo y Pubmed con las palabras claves que se mencionan a continuación.

Palabras Claves. Conciencia plena – Atención plena – Instrumentos psicométricos – Evaluación.

Abstract. Current psychological research has paid special attention to the psychological process of continuous monitoring of inner experience, i.e., mindfulness (da Costa da Silveira, et. al., 2017). This paper aims to present a review of scales that have been used to evaluate mindfulness, based on the search in different databases, such Redalyc, Scielo, Latindex, PsycInfo and Pubmed, using as keywords mentioned below.

Keywords. Mindfulness – Awareness – Psychometrics – Evaluation.

Enviado.18-11-2017 | **Aceptado.** 26-12-2017

El Mindfulness, a lo largo de los últimos años, fue introduciéndose en distintos campos científicos, obedeciendo a la fuerte evolución experimentada en el campo de la neurobiología (Ricard, 2009). Sin embargo, el mindfulness no es un descubrimiento moderno, aunque sea un momento de gran expansión y desarrollo en el mundo occidental. El Budismo hace unos 2700 años, en oriente, situaba al mindfulness como su piedra angular, como una práctica filosófica y religiosa ampliamente extendida (Sánchez Iglesias et. al., 2017). Autores como Vicente Simón (2011) mencionan el inicio del mindfulness incluso antes del Buda Shakamuni, en la tradición tibetana del Bön, en el 17000 a. C. (Reynolds, 2005).

La base del mindfulness sería la técnica de meditación llamada “vipassana”, donde se desarrolla la atención plena, procede de la

tradición budista Theravada, es definida por algunos autores como “estar presente” (Brown y Ryan, 2003; Martin-Asuero y García, 2006) consiste en entrenar a la mente para que permita experimentar la realidad desde la aceptación, sin emitir juicios de las experiencias (Cardaciotto et. al., 2008).

Ante la huida de numerosos monjes tibetanos, en la invasión china de 1951, se propició la implementación de centros budistas en importantes capitales de occidente, produciendo el encuentro histórico entre las prácticas de meditación orientales y las prácticas psicológicas de occidente (Simón, 2007). Por otro lado, Hayes (2005) menciona que la eclosión de las terapias de tercera generación propician un terreno más que abonado para implementar este tipo de técnicas.

La etimología de la palabra mindfulness, proviene de un vocablo del idioma Pali, recogido de las escrituras budistas: "Sati" que se subdivide en tres categorías: sabiduría, conducta ética y entrenamiento de la mente, que se traduce al inglés en la palabra mindfulness (Delgado et. al., 2012). En castellano no tiene una traducción exacta, Jon Kabat-Zinn, pionero en su aplicación, lo define como "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar" (Kabat-Zinn, 1994, p.4).

Dentro del concepto de mindfulness se encuentran cinco componentes básicos: atención al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación, dejar pasar y la intención. Por atención al momento presente se refiere a la habilidad de centrarse en el momento presente, en lugar de estar pendiente del pasado o del futuro (Safran & Muran, 2005). Al lograr estar concentrados en lo que se está haciendo en ese preciso momento, pensando y sintiendo, se está practicando mindfulness. Lo habitual es que la mente se encuentre distraída, saltando de una imagen a otra, sin orientación, atendiendo a distintos pensamientos. El Mindfulness es una capacidad universal del ser humano y básica, que consiste en la posibilidad de ser consciente de los contenidos de la mente en cada momento, practicando la autoconsciencia (Simón, 2007). El Mindfulness se plantea como una herramienta accesible y disponible de forma natural para cualquiera. Pero es imprescindible destacar la necesidad de una actitud intencional; a pesar de estar disponible en todo momento, sólo mediante la puesta en acción de la voluntad puede desarrollarse y potenciarse la

característica innata en las personas de prestar atención al momento presente. Dicho de otra manera, solo mediante el entrenamiento disciplinado y continuo se logra desarrollar el Mindfulness (Santachita & Vargas, 2015). En cuanto a la apertura a la experiencia, se refiere a la capacidad de observar las experiencias, tanto positivas como negativas, sin interponer el filtro de las propias creencias, algo así como observar por vez primera cada objeto, en el Zen se llama "mente principiante", observar con curiosidad, queriendo saber mas (Buchheld, Grossman & Walach, 2001). En cuanto a la aceptación, alude a la capacidad de experimentar sin defensas y tal como son los hechos, sin juzgarlos, adoptando una actitud de aceptación de la vida para hacernos conscientes. El no juzgar y la aceptación pueden ser pensadas como sinónimos. Con respecto al cuarto componente, dejar pasar, significaría no dejarse atrapar por ningún pensamiento, deseo o sensación, no aferrarse ni identificarse, llevando a la comprensión de que los pensamientos no son un reflejo de la realidad (Kabat-Zinn, 1990). El quinto componente es la intención o finalidad del mindfulness, esta no puede ser anulada, se refiere a cuando uno es consciente de lo que esta haciendo, pensando o sintiendo, esta practicando mindfulness.

El mindfulness es una forma de atención no elaborada, que no juzga, se centra en cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional y es reconocida y aceptada tal como es (Bishop et. al. 2004).

La relevancia del mindfulness como procedimiento de la psicoterapia se encuentra en el desarrollo de las nuevas terapias cognitivas conductuales, que surgen al considerar el contexto como un elemento principal en la explicación de la intervención. Estas terapias llamadas de tercera generación incluyen, además del mindfulness, procesos de aceptación, compromiso y cambios de conducta (Hayes et. al. 2006). La primera generación caracterizada por su carácter empírico y centrado en el cambio de la conducta directamente; la segunda por el aporte de los modelos cognitivos, y esta tercera con la característica principal de que adopta una perspectiva más experiencial y con estrategias de cambio indirectas, suponiendo un ámbito de acercamiento más amplio del cambio, no limitado a aspectos y elementos concretos, sino sobre otras conductas que también tienen funciones similares a las que ocasionan el motivo de consulta, pero no están implicadas concretamente con el problema objeto de la consulta.. Procede de esta manera ya que toma como relevante el contexto y las funciones de las conductas, mas que a su forma (topografía en el análisis funcional clásico). El mindfulness, propone una aceptación de las situaciones y sensaciones tal como ocurren, optando por experimentar conductas funcionalmente distintas de aquellas que pueden estar generando el problema por el que la persona pide ayuda, en lugar de la evitación de los sucesos, experimentarlos. Esta perspectiva amplia es mas comprensiva y adaptativa que la que se centra en controlar los elementos de

manera descontextualizada, lo que las hace terapias más eficaces en problemas menos definidos. El objetivo es que el sujeto sea capaz de observar y sentir su comportamiento, comprometiéndose con la actividad del mindfulness, estando abierto a la propia actividad, y explorando para recabar datos que le permitan una posterior evaluación, esta flexibilidad en el comportamiento es esencial para trabajar la adaptabilidad (Robins, Schmidt, & Linehan, 2004).

Desde la Psicología Positiva, entendiéndose como un movimiento de la psicología que busca ampliar el foco de las investigaciones tradicionales, incluyendo el estudio de los aspectos humanos saludables y positivos. Se trata de una concepción actual, alrededor del año 2000, con contribuciones de Seligman. Se trabaja con diferentes constructos, como resiliencia, autoeficacia, y entre ellos mindfulness, que ha recibido atención internacional. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Hay tres propuestas desde diferentes perspectivas para comprender y operar con el mindfulness (Hart, Ivtzan, & Hart, 2013; Siegling & Petrides, 2014).

Cronológicamente, la primera propuesta de mindfulness, oriunda de la filosofía oriental, indica que la práctica de meditación frecuente potencializa, entre otros factores, la capacidad de estar enfocado en las experiencias del presente (Langer, 2014), de forma que la atención plena sería alcanzada como resultado del entrenamiento de la meditación.

La segunda perspectiva describe al mindfulness como una característica inherentemente humana, asociada a la atención y a la consciencia (Bishop et al., 2004), presentando variaciones en la intensidad, de acuerdo a cada persona. Desde esta perspectiva, el mindfulness es capaz de proveer bienestar y autorregulación, y por medio de la práctica y el entrenamiento ser mejorado e intensificado (Brown & Ryan, 2003).

Y la tercera perspectiva se refiere como un estado automático de funcionamiento general (Langer, 2014), diferente del guiado por un modo automático de funcionamiento, llamado por el autor “piloto automático”, necesitando ser “intencionalmente activado”. Langer (2014) explica el constructo desde dos estados: mindful y mindless. En el estado mindful hay un enfoque pleno en el ambiente y con la actividad que se realiza, esta condición lleva a una mayor sensibilidad y a diferentes puntos de vista. El estado mindless, opuesto al anterior, es un estado automático de funcionamiento cognitivo y comportamental, donde no se cuestiona ni juzga y no se toma consciencia sobre la actividad de la atención, perdiendo, en alguna medida, el contacto con el momento presente.

Algunas investigaciones abordan la relación del fenómeno mindfulness con otras variables, siendo posible observar, por ejemplo, que personas que tienen mayor consciencia de lo que hacen, describen sentir mayor autocompasión y felicidad (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). En esa misma dirección, también se han descrito programas que promoviendo la meditación mindfulness, mejoran las funciones

inmunológicas (Davidson et al., 2003), contribuyen con una autorregulación emocional (Farb, Andersom & Zindel, 2012; Goldin & Gross, 2010) y como resultado de cuadros clínicos diversificados, tales como el tabaquismo (Davis, Fleming, Bonus, & Baker, 2007), ansiedad y depresión (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010).

Las diferentes concepciones sobre mindfulness se reflejan en las características priorizadas en los instrumentos de medición. (Pires et al., 2016).

Método

Se realiza una búsqueda bibliográfica de antecedentes en las bases de datos Redalyc, Scielo, Latindex, PsycInfo y Pubmed con las palabras claves y se revisan descripciones de los siguientes instrumentos:

- MMS (Bodner y Langer, 2001)
- MAAS (Brown & Ryan, 2003)
- MAAS – BR1 (Barros et al., 2015)
- KIMS (Baer et al., 2004)
- SMQ (Chadwick et al., 2005)
- FMI (Walach et al., 2006)
- TMS (Lau et al., 2006)
- FFMQ (Baer et al., 2006)
- FFMQ – BR1 (Barros et al., 2014)
- CAMS y CAMS-R (Feldman et al., 2007)
- PHLMS (Cardaciotto et al., 2008)
- PHLMS - BR1 (Silveira et al., 2012)
- EOM (Reavley y Pallant, 2009)
- CHIME-b (Bergomi, Tschacher y Kupper, 2012)
- CAMM (Greco et al., 2012)

- SMS (Tanay y Bernstein, 2013)
- DMS (Sauer et al., 2013)
- MP-Q (Del Re et al., 2013; Goldberg et al., 2014)
- MINDSENS (Soler et al., 2014)

Tabla 1 – Instrumentos reseñados

Instrumento	Autoría y año	Ítems	Subescalas/ Factores	Consistencia Interna (alfa de Cronbach)
MS “Langer Mindfulness/Mindfulness Scale”	Bodner&Langer, 2001.	21	Flexibilidad, creación de novedad, compromiso y búsqueda de novedad.	Global: 0,81; y para sus factores: flexibilidad (0,47), creación de novedad (0,63), compromiso (0,52) y búsqueda de novedad (0,65)
MAAS “Escala de Consciencia y Atención Mindfulness”	Brown & Ryan, 2003.	15	Conciencia y atención.	Global: 0,82.
MAAS-BR Adaptación Brasil	Barros et al., 2015.	15	Conciencia y atención.	Global: 0,83.
KIMS “Inventario de habilidades de Mindfulness”	Baer, Smith, & Allen, 2004.	39	Observar, describir, actuar sin conciencia y aceptar sin juzgar.	Global: 0,76 a 0,91.
FMI “Inventario de Mindfulness de Freiburg”	Walach et al., 2006.	30	Presencia mindful, aceptación no juiciosa, apertura a la experiencia	Global: 0,93.
SMQ “Cuestionario Southampton Mindfulness”	Chadwick et al., 2005.	16	Observar con atención plena ó estar perdido en reacciones ante cogniciones (a); permitir que la atención se centre en cogniciones de aversión ó evitación de la experiencia (b); aceptación de pensamientos, imágenes generales o sobre uno mismo ó enjuiciamiento (c); y dejar pasar y no reaccionar con respecto a cogniciones disruptivas ó acción cognitiva de rumiar o preocuparse (d).	Global: 0,89.
TMS “Escala de Toronto de Mindfulness”	Lau et al., 2006.	13	Curiosidad y descentralización.	Global: 0,84 a 0,88.

Instrumento	Autoría y año	Ítems	Subescalas/ Factores	Consistencia Interna (alfa de Cronbach)
FFMQ "Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas"	Baer et al., 2006.	39	Observar, describir, actuar con conciencia (actingwithawareness), no enjuiciar (non judgment) y no reactividad (non reactivity).	Global: 0,81 y para sus factores: observar= 0,83, describir = 0,91, actuar con conciencia = 0,87, no enjuiciar= 0,87 y no-reatividad= 0,75.
FFMQ – BR1	Barros et al., 2014.	-	Con siete factores (dos que se subdividen: "describir" separándolo en positivo o negativo y "actuar con conciencia" se diferenció en comportamientos de piloto automático y actuar distraídamente	Global: 0,81 y para los factores de actuar con conciencia piloto automático (0,79); observar (0,76), describir positivo (0,76), describir negativo (0,75), no reaccionar (0,68) y actuar distraídamente (0,63).
CAMS Y CAMS-R "Escala Cognitiva y Afectiva de Mindfulness"	Feldman et al., 2007.	12	Atención, foco atencional en el presente, toma de conciencia y aceptación sin juicio con respecto a pensamientos, y sentimientos en la vida diaria en general.	Global: 0,74 a 0,80.
PHLMS "Escala Mindfulness dePhiladelphia"	Cardaciotto et al., 2008.	20	Toma de conciencia y aceptación.	Toma de conciencia 0,85 y aceptación 0,87.
PHLMS – Adaptación Brasil	Silveira et al., 2012	20	Toma de conciencia y aceptación.	Toma de conciencia 0,85 y aceptación 0,81.
EOM "Escala de Efectos de la Meditación"	Reavley y Pallant, 2009.	29	Efectos emocionales, cognitivos, experiencia mística, efecto de relajación y molestia física.	Global: 0,87 y 0,90.
CHIME-b "Inventario Integral de Experiencias en Mindfulness"	Bergomi, Tschacher y Kupper, 2012.	32	Toma de conciencia del presente; aceptación/no reactividad y orientación al insight; no evitación y apertura; y descripción de la experiencia.	Global: 0,95.

Instrumento	Autoría y año	Ítems	Subescalas/ Factores	Consistencia Interna (alfa de Cronbach)
CAMM "Cuestionario de Mindfulness para niños y adolescentes"	Greco et al., 2012.	10	Observar, aceptar sin juzgar y actuar con conciencia	Global: 0,80.
SMS "Escala Mindfulness Estado"	Tanay y Bernstein, 2013.	21	Estado mindfulness mental y estado mindfulness corporal.	Para sus factores de 0,95 para el mindfulness corporal y 0,90 para el mindfulness mental.
DMS "Developmental Mindfulness Survey"	Sauer et al., 2013.	30	Calidad y nivel de la atención plena	Global: 0,92 a 0,98.
MP-Q "Escala de Calidad en la Práctica Mindfulness"	Del Re et al., 2013; Goldberg et al., 2014.	6	Atención y receptividad.	Para sus factores: 0,72 para la subescala de atención y 0,87 para la de receptividad.
MINDSENS "Índice Compuesto de Mindfulness"	Soler et al., 2014.	-	Tipo de meditación, la duración en minutos de la sesión, la frecuencia de práctica medida en días y la cantidad acumulada en meses.	-

Langer Mindfulness/Mindlessness Scale (MMS, Bodner & Langer, 2001)

Consideran el mindfulness como un constructo formado por facetas diferentes: flexibilidad, creación de novedad, compromiso, búsqueda de novedad; y toma como relevante el componente social (Langer & Moldoveanu, 2000). Esta escala no incorpora referencia conceptual alguna con la psicología Budista y se basa en la visión de la psicología cognitiva.

Posee 21 ítems en una escala de tipo Likert que miden la tendencia a prestar atención plena y conceptualiza al mindfulness como un proceso cognitivo de tratamiento de información y creatividad, incorporando cuatro dimensiones:

búsqueda de lo novedoso, compromiso, creación novedosa y flexibilidad. Puntuando desde uno "muy en desacuerdo" a siete "totalmente de acuerdo" (Bodner & Langer, 2001).

Los ítems se orientan en dos dimensiones opuestas, mindfulness o mindlessness (ausencia de presencia), como por ejemplo "Noto cambios dentro de mi cuerpo, como el corazón latir más rápido o mis músculos poniéndose tensos" mindfulness y "pocas veces soy consciente de los cambios" mindlessness.

La consistencia interna es de 0,81 (alfa de Cronbach) y para cada uno de sus factores eran de: flexibilidad (0,47), creación de novedad

(0,63), compromiso (0,52) y búsqueda de novedad (0,65) (Bodner y Langer, 2001).

Se realizó una réplica por los autores Haigh et al. en 2011, en la cual no se confirmó la estructura de cuatro factores, sino de un factor de la conceptualización teórica del mindfulness, con una medida global de la atención plena y la consistencia interna fue de 0,86 (alfa de Cronbach).

Escala de Consciencia y Atención Mindfulness (MAAS; Brown & Ryan, 2003)

Compuesta por 15 ítems, fue desarrollada para administrar a público adulto americano. Busca evaluar la atención hacia la consciencia del presente, y que luego, en 2007, Feldman et al., va a evaluar exclusivamente el aspecto atencional, del mindfulness. Lo conceptúan como un atributo de la consciencia relacionado al bienestar, con sus dos factores consciencia y atención. El principal valor de la MAAS es que permite medir de forma concisa y breve el mindfulness en poblaciones sin experiencia previa en meditación (Bergomi, Tschacher y Kupper, 2012).

Los encuestados deben indicar cómo experimentan lo que se describe en quince frases afirmativas puntuando de 1 que significa “casi siempre”, a 6 que significa “casi nunca”. Una puntuación alta refleja una mayor capacidad de atención y consciencia plena (mindfulness).

La versión original se hizo basándose en una revisión bibliográfica que generó 184 ítems.

Luego investigadores y practicantes del mindfulness analizaron la herramienta y dejaron 55 ítems, se realizaron estudios para evaluar la precisión del método. Se realizaron correlaciones con otras mediciones, lo que identificó evidencia de validez, indicando que el mindfulness se relaciona con comportamientos autorregulados, emociones positivas y bienestar físico y psicológico.

Posee una consistencia interna de 0,82 (alfa de Cronbach) y correlaciones positivas y negativas con otros constructos y estados psico-emocionales. Correlación positiva se hayo con los constructos de apertura a la experiencia, inteligencia emocional y bienestar. Negativa con la acción cognitiva de rumiar y ansiedad social, sin relación con la auto monitorización.

Este instrumento evidenció validez para las poblaciones de niños canadienses (Lawlor et al., 2013), niños adoptivos alemanes (Bruin et al., 2011), población adulta francesa (Jerman et al., 2009), población infantil china (Black et al., 2012), población adulta sueca (Hansen et al., 2009) y población adulta americana con cáncer (Carlson & Brown, 2005). Además, tiene un estudio de análisis de funcionamiento diferencial de los elementos (Van Dam, Earleywine, Border, 2010) y un estudio de adaptación con una muestra brasilera (Barros, et al., 2015).

Escala de Conciencia y Atención Mindfulness (MAAS – BR1; Barros et al., 2015)

Es una adaptación de la escala MAAS, con una consistencia interna de 0,83 (alfa de Cronbach).

Inventario de habilidades de Mindfulness (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004)

El inventario KIMS está compuesto por 39 ítems que determinan la capacidad de estar consciente habitualmente y la capacidad de atención plena, utilizando la escala Likert de cinco puntos, 1 significa “nunca” o “rara vez”, y 5 “casi siempre”, para puntuar frases afirmativas autorreferenciales; midiendo los factores: observar, describir, actuar sin conciencia y aceptar sin juzgar.

Se obtuvieron correlaciones significativas con otras variables, como rasgos de personalidad, ansiedad y satisfacción con la vida. La consistencia interna oscila con unos valores entre 0,76 y 0,91 (alfa de Cronbach) para las cuatro subescalas, se obtuvieron las esperadas correlaciones positivas y negativas con otros constructos.

Indica que con una alta puntuación se podría asociar con baja puntuación en neuroticismo, síntomas psicológicos, además de alto nivel en inteligencia emocional.

Es una escala que genera controversia por su faceta "describir" ya que la habilidad de describir verbalmente una experiencia no constituye una

faceta central en el mindfulness (Bergomi, Tschacher y Kupper, 2012).

Se adaptó esta técnica para la población sueca adulta no clínica (Hansen et al., 2009) y para la población francesa adulta con trastorno de personalidad límite (Nicastro et al., 2010).

Inventario de Mindfulness de Freiburg (FMI; Walach et al., 2006)

Se basa en las referencias de Bishop et al. (2004) para describir y entender el mindfulness, alineado con la Psicología budista (Hirayama et al., 2014). Para las mujeres cuenta con una versión simplificada, compuesta por catorce afirmaciones indicadas para el público americano adulto, laico en budismo, para contextos generales. Y hay una versión más extensa para uso en investigaciones de 30 afirmaciones.

Los ítems se refieren a la frecuencia con la que las afirmaciones fueron percibidas en los últimos días, utilizando una escala de cuatro puntos, tipo Likert, donde 4 significa “casi siempre” y 1 significa “raramente”.

Se confeccionó a raíz de una revisión de la literatura con el análisis de jueces para aplicarlo y obtener el inventario final de 30 ítems.

Los factores se identificaron como “presencia mindful”, “aceptación no juiciosa”, “apertura a la experiencia” e “insight”. Sin embargo, indican no dividir la escala sino pensar en un solo factor general.

Se correlacionaron constructos como la autoconciencia y sintomatología, revelando que mindfulness se asocia con menos estrés y reducción de síntomas.

Tiene valores de consistencia interna de 0,93 (alfa Cronbach), los resultados de sus cuatro factores eran inestables, confirmado por Walach et al. (2006) encontrada en el estudio de validación inicial (presencia atenta, aceptación sin juicio, apertura a las experiencias y sabiduría – insight), no permitiendo medir las diferentes facetas del constructo mindfulness.

Más tarde (Kohls, Sauer y Walach, 2009) desarrollaron la versión de 14 ítems, con un 0,86 (alfa de Cronbach) que refleja una mejor consistencia interna. Una versión con solamente siete enunciados fue propuesta luego.

Esta escala aporta un valor unidimensional, aunque actualmente estudios resaltan la presencia de una estructura de dos factores (factor presencia y factor aceptación).

Se recomienda utilizar con meditadores expertos, al tener ítems que específicamente se relacionan con una amplia experiencia en meditación (Sauer et al., 2013)

El FMI tuvo una adaptación a una muestra francesa (Trousselard et al., 2010).

La versión simplificada se utilizó con una muestra brasileña (Hirayama et al., 2014) con adultos de población general y meditadores, indicando resultados iniciales favorables para uso con ese público.

Cuestionario Southampton Mindfulness (SMQ; Chadwick et al., 2005)

Este cuestionario fue denominado Cuestionario Mindfulness en 2005, que Chadwick et al. luego revisó y en 2008 se lo designa como SMQ.

El cuestionario se centra en la capacidad de mindfulness, es decir, estar presente sobre imágenes y pensamientos negativos. Mide los pensamientos estresantes bajo la mirada del mindfulness. Posee una estructura unidimensional, incluyendo ítems orientados a la toma de conciencia del presente inmediato, incorporando ítems que se orientan a una actitud de aceptación con respecto a la experiencia

Todos los ítems comienzan con "A menudo cuando tengo pensamientos e imágenes estresantes" y continúan con un constructo mindfulness de respuesta relacionada, por ejemplo "soy capaz de notarlo sin reaccionar" o "soy capaz de aceptar la experiencia".

Es una escala de tipo Likert, puntuando las respuestas de 1 a 7 desde "totalmente de acuerdo" a "totalmente en desacuerdo". Posee cuatro dimensiones medidas de forma bipolar: Observar con atención plena o estar perdido en reacciones ante cogniciones (a); permitir que la atención se centre en cogniciones de aversión o evitación de la experiencia (b); aceptación de pensamientos, imágenes generales o sobre uno mismo o enjuiciamiento (c); y dejar pasar y no reaccionar con respecto a cogniciones disruptivas o acción cognitiva de rumiar o preocuparse (d).

Sin embargo, como se menciona al principio, se mantiene una estructura unidimensional y no es recomendable la extracción de puntuaciones por subescalas separadas.

Posee una consistencia interna de 0,89 y una correlación significativa con la MAAS de $r=0,57$.

En las conclusiones se hallaron diferencias entre meditadores y no meditadores y una correlación positiva con el estado anímico, con un incremento significativo de las puntuaciones de mindfulness tras la participación en programas de Reducción de Estrés Basados en Mindfulness (MBSR).

Escala de Toronto de Mindfulness (TMS; Lau et al., 2006)

La escala TMS fue la primera en medir el aspecto estado del mindfulness, contemplando las facetas curiosidad y descentralización.

Posee 13 ítems puntuados, en una escala de tipo Likert de 0 que significa "en absoluto" a 4 que significa "bastante", con una consistencia interna de entre 0,84 y 0,88 (alfa de Cronbach) y se confirmaron sus subescalas de descentralización y curiosidad.

Los ítems por ejemplo señalan "Tenía curiosidad sobre lo que podría aprender sobre mí, mediante percatarme de mi reacción a ciertos pensamientos, sentimientos o sensaciones" para evaluar curiosidad. Para medir descentralización por ejemplo está "Estuve receptivo al observar pensamientos o emociones desagradables sin interferir con ellos".

Se hallaron correlaciones positivas y negativas con otros constructos, se detectó que las puntuaciones altas en la escala TMS se correlacionan con una mayor experiencia en meditar.

Esta escala se centra en la orientación hacia la toma de conciencia más que en la autorregulación de la atención.

Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ; Baer et al., 2006)

Para la creación del cuestionario FFMQ se basaron en dos recursos, el KIMS y el AFE (un análisis factorial exploratorio de todas las escalas que median mindfulness hasta el momento, recolectando 112 ítems de los instrumentos de evaluación: FMI, MAAS, KIMS, MQ y CAMS; los cuales se redujo a 39 ítems.

Las facetas implican: observar, describir, actuar con conciencia (acting with awareness), no enjuiciar (non judgment) y no reactividad (non reactivity). Las primeras cuatro coinciden con el KIMS (Baer et al., 2004) y la quinta es propia del FFMQ.

Es una escala de tipo Likert de 1 a 5 donde uno significa "nunca o casi nunca" y 5 representa "siempre o muy a menudo"; entre los ítems se encuentran afirmaciones del tipo Como ejemplos de ítems están: "Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse" (observar); "Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos" (describir); "Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad" (actuar con conciencia,

puntuación inversa); "Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas" (no-enjuiciamiento, puntuación inversa); "Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas" (no-reactividad).

La consistencia interna global fue de 0,86 y 0,93 (alfa de Cronbach) según Christopher et al. (2012) y la obtenida para cada una de las facetas fue: observar= 0,83, describir = 0,91, actuar con conciencia = 0,87, no enjuiciar= 0,87 y no-reactividad= 0,75. En base a estos datos, se demuestra que las facetas del FFMQ poseen una consistencia interna de adecuada a buena.

Se han realizado validaciones en Holanda de Veehof et al., en 2011 con un valor alfa de Cronbach de 0,69 para observar.

Se realizó una versión alemana de Tran, Glück & Nader (2013); una francesa (Heeren et al., 2011); desadaptaciones chinas (Deng et al., 2011) China peninsular y (Hou et al., 2013) en Hong Kong; una noruega (Dundas et al., 2013).

Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ - BR1; Barros et al., 2014)

Es una adaptación de la FFMQ realizada en Brasil. El análisis en este caso es con siete factores dos que se subdividen: "describir" separándolo en positivo o negativo y "actuar con conciencia" se diferenció en comportamientos de piloto automático y actuar distraídamente.

La consistencia interna total fue de 0,81 y para los factores de actuar con conciencia piloto

automático (0,79); observar (0,76), describir positivo (0,76), describir negativo (0,75), no reaccionar (0,68) y actuar distraídamente (0,63).

Escala Cognitiva y Afectiva de Mindfulness (CAMS y CAMS-R; Feldman et al., 2007)

Es una escala de 12 ítems que mide la atención plena en situaciones cotidianas de la vida diaria. Los ítems se puntúan valorándose de uno a cuatro, en una escala tipo Likert donde 1 hace referencia a "raramente o en ningún caso" y 4 significa "casi siempre". Las afirmaciones son, por ejemplo: "Trato de ver mis pensamientos sin juzgarlos" o " Soy capaz de aceptar los pensamientos y sentimientos que tengo". Mide cuatro subescalas: atención, foco atencional en el presente, toma de conciencia y aceptación sin juicio con respecto a pensamientos, y sentimientos en la vida diaria en general. A pesar de medirlos en cuatro factores, los analiza de manera general sin separarlos, ofreciendo una puntuación global.

La consistencia interna es de 0,74 a 0,80 (alfa de Cronbach), con correlación negativa con respecto a los constructos de evitación a la experiencia, supresión de pensamiento, acción cognitiva de rumiar, preocupación, depresión y ansiedad; y correlación positiva con claridad de sentimientos, restructuración del estado de ánimo, flexibilidad cognitiva y bienestar.

La diferencia significativa de la CAMS-R con otras escalas es que mide el deseo o la habilidad de

estar con atención plena y que está relacionada directamente con el estrés psicológico.

Escala Mindfulness de Philadelphia (PHLMS; Cardaciotto et al., 2008)

Es un cuestionario de 20 ítems con subescalas de toma de conciencia y aceptación comprendiendo 10 ítems cada una. Toma la definición de Bishop et al., 2004 de mindfulness con los componentes de aceptación y toma de conciencia.

Es una escala de tipo Likert de cinco puntos, donde 0 significa "nunca" y 4 "muy a menudo".

La toma de conciencia mide la capacidad de notar los pensamientos, percepciones, sensaciones corporales y emociones. En las afirmaciones se encuentra por ejemplo "Cuando hablo con otra persona, soy consciente de sus expresiones faciales y corporales". La subescala de aceptación mide la evitación de la experiencia con ítems del tipo "Hay cosas sobre las que intento no pensar".

Posee una consistencia interna de 0,85 para la escala de toma de conciencia y 0,87 para aceptación (alfa de Cronbach).

Escala Mindfulness de Philadelphia – Adaptación Brasil (PHLMS –BR1; Silveira et al., 2012)

Un estudio de adaptación y validación del instrumento en Brasil, luego de la traducción, efectuaron la aplicación online del instrumento traducido, administrándolo a adultos. Con una

consistencia interna de 0,85 para el primer factor y 0,81 para el segundo.

Escala de Efectos de la Meditación (EOM; Reavley & Pallant, 2009)

Toma el mindfulness desde la concepción amplia, incluyendo ítems que miden los efectos de la meditación en diferentes dimensiones de la persona (física, cognitiva, emocional y espiritual) y además en diferentes contextos, durante la meditación y en la vida cotidiana (Reavley & Pallant, 2009).

Incluye las dimensiones corporalidad y espiritualidad, midiendo en los ítems aspectos como el insight, la sabiduría y la compasión.

Puede ser usado para medir los efectos durante la meditación (EOM- DM) o en la vida diaria (EOM-EL). La escala (EOM- DM) tiene 29 ítems, con cinco subescalas: efectos emocionales, cognitivos, experiencia mística, efecto de relajación y molestia física. La escala (EOM-EL) tiene 15 ítems con siete subescalas que miden efectos: físicos, emocionales, conciencia expandida, relaciones sociales, habilidad cognitiva, aceptación no enjuiciadora, y hábitos.

La consistencia interna del EOM-DM fue de 0,68 (alfa de Cronbach), por debajo del valor considerado como recomendado, independientemente del tiempo de práctica, reforzando la idea de que la calidad de la práctica es más importante que el tiempo dedicado. La consistencia interna del EOM-EL es de 0,87 y 0,90 (alfa de Cronbach).

Inventario Integral de Experiencias en Mindfulness (CHIME-b; Bergomi, Tschacher & Kupper, 2012)

Se desarrollo en principio con un diseño exploratorio, revisando las escalas existentes. Se identificaron nueve facetas: observar, actuar con conciencia, no enjuiciamiento, autoaceptación, no evitación, no reactividad, no identificación, conocimiento (insight) y descripción.

Se crearon 32 ítems cubriendo las cuatro facetas o subescalas: toma de conciencia del presente; aceptación/no reactividad y orientación al insight; no evitación y apertura; y descripción de la experiencia.

Es una escala tipo Likert de 1 a 6, donde 1 significa "corresponde completamente" y 6 "no corresponde en absoluto". El valor hallado de consistencia interna es de 0,95 (alfa de Cronbach) para todos los ítems.

Cuestionario de Mindfulness para niños y adolescentes (CAMM; Greco et al., 2012)

Actualmente es el único que se utiliza para evaluar poblaciones infantojuveniles americanas, a partir de los nueve años de edad. Son 10 ítems, evaluados en una escala de tipo Likert de 50 puntos, en donde se mide la frecuencia de la conciencia sobre el tiempo presente, siendo 0 "nunca es verdad" y 4 "siempre es verdad". En afirmaciones de tipo "Presto atención a mis pensamientos" o "Me molesta tener ciertos tipos de pensamientos".

Toma las subescalas del instrumento KIMS, pero solo tres factores: observar, aceptar sin juzgar y actuar con conciencia, dejando fuera describir, considerando la población.

Posee una consistencia interna de 0,80 de alfa de Cronbach.

Se obtuvieron correlaciones positivas con calidad de vida, competencia académica y negativas con quejas somáticas y supresión de pensamiento.

Se realizó una adaptación a la población infantil holandesa (Bruin et al., 2011).

Escala Mindfulness Estado (SMS; Tanay y Bernstein, 2013)

Se fundamenta sobre la base conceptual que aúna la visión psicológica del mindfulness y la de la tradición budista. Integra las visiones, y tiene un marco teórico bien definido para la construcción de la escala, a diferencia de la FFMQ. Contiene dos componentes: la autorregulación de la atención y la actitud de curiosidad, apertura y aceptación.

Tiene de referencia al mindfulness como presencia mental o intención de atender al presente (Bodhi, 2011). Y también la descripción hecha en el Satipatthana Sutta (Shulman, 2010) relacionando los cuatro dominios u objetos de la experiencia en la que se puede estar con atención plena: cuerpo, conciencia, emociones o sensaciones y objetos mentales; tomando el mindfulness como una metacognición. Esta visión del constructo tiene dos niveles, el objeto

al que se presta atención y la cualidad en la que se atiende (proceso metacognitivo).

La escala tiene 21 ítems con una estructura unidimensional midiendo el estado mindfulness mental y el estado mindfulness corporal. Ejemplos de las afirmaciones en los ítems son "Noté emociones agradables y desagradables" (nivel mental); "Me sentía en contacto con mi cuerpo" (nivel corporal).

Los valores de alfa de Cronbach son de 0,95 para el mindfulness corporal y 0,90 para el mindfulness mental.

Developmental Mindfulness Survey (DMS; Sauer et al., 2013)

Conceptualiza el mindfulness unidimensionalmente como la toma de conciencia abierta al presente sin emitir juicios (Solloway y Fisher, 2007), evaluando la calidad y el nivel de la atención plena, considerándolo como una habilidad. En base a las respuestas de los participantes se puede saber el nivel de conocimiento, entendimiento o impresión que tiene el sujeto sobre su práctica de mindfulness.

La escala cuenta con 30 ítems, que se puntúan desde "nada de acuerdo" a "totalmente de acuerdo" que miden el nivel de práctica del mindfulness haciendo referencia sobre cuán fácil o difícil es cada uno de los ítems durante el entrenamiento, por ejemplo "Estoy aprendiendo que prestar atención a lo que ocurre ahora es más difícil de lo que había pensado".

Tiene una consistencia interna de entre 0,92 y 0,98 (alfa de Cronbach). Esta escala tiene como elemento distintivo, el que demuestra que la variable "práctica de mindfulness" puede ser medida, se puede enseñar y aprender, y ser objeto de investigación experimental.

Escala de Calidad en la Práctica Mindfulness (MP-Q; Del Re et al., 2013; Goldberg et al., 2014)

La escala evalúa la calidad de la práctica, algo que hasta el momento no se había considerado, haciendo referencia a las capacidades cognitivas, emocionales o conductuales que se dan durante el entrenamiento del mindfulness, definidas por los autores del instrumento como una equilibrada perseverancia y determinación en estar receptivo y atendiendo al presente durante la práctica formal de la meditación mindfulness. Posee 6 ítems que valoran la calidad del mindfulness realizada en una sesión formal, con una escala porcentual de cero a cien. Se pide al administrado que responda en relación a su experiencia indicando el porcentaje de tiempo que experimentó lo referido en el ítem.

La escala es bifactorial, midiendo atención y receptividad, el primer componente se refiere a atender a un aspecto corporal, la receptividad conlleva a la toma de conciencia llevada a la experiencia presente con deseo, curiosidad y/o autocompasión/aceptación. Ejemplo de los ítems es "Durante la práctica, intenté volver a la experiencia del momento presente, tanto si era desagradable, agradable o neutral" (factor atención) o "Durante la práctica, estuve

activamente evitando o apartando ciertas experiencias" (factor receptividad de puntuación inversa).

Los valores alcanzados para el alfa de Cronbach, fueron de 0,72 para la subescala de atención y 0,87 para la de receptividad.

Índice Compuesto de Mindfulness (MINDSENS; Soler et al., 2014)

Más que una escala, es un índice que mide aspectos relacionados con el mindfulness y está formado por ítems de otras escalas. Las variables que mide son el tipo de meditación, la duración en minutos de la sesión, la frecuencia de práctica medida en días y la cantidad acumulada en meses.

No se vieron diferencias en los tipos de meditación (Zen, Vipassana y Yoga), sugiriendo que no influyen en forma diferente en el incremento de la habilidad de mindfulness. Sugieren como una práctica más útil para desarrollarla meditar periodos cortos (20 minutos) a diario que una sola sesión larga, una vez por semana.

Conclusiones

Luego de la revisión de la literatura acerca de estos 19 instrumentos, se puede pensar que, desde las tres perspectivas descritas por Hart, Ivztan, & Hart, 2013; Siegling & Petrides, 2014, los instrumentos se centran en medir las características del mindfulness según la definición del constructo que consideren.

Quizás en este punto sería interesante unificar en un constructo general, que incluya las características de las tres propuestas, ya que no son contradictorias ni excluyentes, para dar forma a un instrumento que mida todas aquellas variables que tienen que ver con el mindfulness, la capacidad de estar presentes, con atención plena, teniendo en cuenta los factores que se repiten en varias evaluaciones, y también medir su frecuencia y sus consecuencias cognitivas y emocionales, además de cómo va modificándose la habilidad "mindfulness" a partir de su entrenamiento.

Por otro lado, sería favorable crear o adaptar nuevos instrumentos para medir la habilidad de mindfulness en niños, en el contexto local, ya que es un entrenamiento que se utiliza cada vez más en instituciones educativas, y se ha comprobado que la frecuencia de la actividad, aunque fueran unos pocos minutos, es más importante que la cantidad de tiempo que se dedica en cada sesión, dando resultados positivos en el bienestar. Si de niños se apropiaran de este hábito, y se fuera perfeccionando a través de medirlos y corregirlos con estas escalas, se podrían ver los resultados y mejorar la calidad de vida, sensación de bienestar y demás beneficios del mindfulness.

Referencias

- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241-261.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

- 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.
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-65.
- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. B. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and non-meditators. *Assessment*, 18(1), 3-10.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five-facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-42.
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the Brazilian version of the five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327.
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, M. T. (2015). Evidences of validity of the Brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 87-95.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012a). Measuring Mindfulness: First Steps Towards the Development of a Comprehensive Mindfulness Scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012b). The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues. *Mindfulness*, 4(3), 191-202.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, (et al.) (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A., & Milam, J. (2012). Psychometric assessment of the mindful attention awareness scale (MAAS) among Chinese adolescents. *Assessment*, 19(1), 42-52.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Bodner, T. E. & Langer, E. J. (2001). Individual Differences in Mindfulness: The Mindfulness/Mindlessness Scale. In 13th Annual American Psychological Society Convention. Toronto, Ontario, Canada.
- Brown, K., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations from Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Loverich, T. M., Biegel, G. M., & West, A. M. (2011). Out of the armchair and into the streets: Measuring mindfulness advances knowledge and improves interventions: Reply to Grossman (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1041-1046.
- Bruin, E. I., Zijlstra, B. H., Weijer-Bergsma, E., & Bögels, S. M. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric Properties in a Dutch Sample. *Mindfulness* 2(3), 201-211.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal of Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E.M., Moitra, E., y Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 29-33.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *The British Journal of Clinical Psychology / the British Psychological Society*, 47(4), 451-5.
- Christopher, M. S., Neuser, N. J., Michael, P. G., & Baitmangalkar, A. (2012). Exploring the Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3(2), 124-131.
- da Costa da Silveira, Amanda, Gomes de Castro, Thiago, Barbosa Gomes, William, Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF [en línea]* 2012, 17 (agosto-Sin mes): [Fecha de consulta: 01 de noviembre de 2017] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401036090005>>ISSN 1413-8271
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkantz M., Muller D., Santorelli S. ...Sheridan, J., F. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness

- meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65 (4), 564-570.
- Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative*.
- Delgado, M. P., Rodríguez, J.M., Sánchez, M.M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29-46.
- Del Re, A. C., Flückiger, C., Goldberg, S. B., & Hoyt, W. T. (2013). Monitoring mindfulness practice quality: an important consideration in mindfulness practice. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 23(1), 54-66.
- Deng, Y.-Q., Liu, X.-H., Rodríguez, M. A., & Xia, C.-Y. (2011). The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness*, 2(2), 123-128.
- Dundas, I., Vøllestad, J., Binder, P.-E., & Sivertsen, B. (2013). The Five Factor Mindfulness Questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(3), 250-60.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 57 (2), 70-77.
- Feldman, G., Hayes, A., & Kumar, S. (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(3), 177-190.
- Goldberg, S. B., Del Re, a C., Hoyt, W. T., & Davis, J. M. (2014). The secret ingredient in mindfulness interventions? A case for practice quality over quantity. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 491-497.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMP). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-14
- Hart, R., Ivtzan, R., H., I., & Hart, D. (2013), Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453-466.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Houts, A. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. y Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Heeren, A., Douilliez, C., Peschard, V., Debrauwere, L., & Philippot, P. (2011). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: Adaptation and validation in a French-speaking sample. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 61(3), 147-151.
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, N. F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9).
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (2), 169-183.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theory and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2011), 222-227.
- Hou, J., Wong, S. Y.-S., Lo, H. H.-M., Mak, W. W.-S., & Ma, H. S.-W. (2014). Validation of a Chinese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Hong Kong and Development of a Short Form. *Assessment*, 21(3), 363-371.
- Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., & Van der Linden, M. (2009). Mindful attention awareness scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological Assessment*, 21(4), 506-14.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in every life*. New York: Hyperion.
- Langer, E. J. (2014) Mindfulness forward and back. Em A. Ie, T. N. Christelle, & E. J. Langer (Eds.), *Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7-20) Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Langer, E. J. (2007). Mindfulness. La Conciencia Plena. Barcelona: Paidós.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., & Zumbo, B. D. (2013). A validation study of the mindful attention awareness scale adapted for children. *Mindfulness*, 5, 730-741.
- Martín Asuero, A., y García Banda, G. (2010). The mindfulness based stress reduction program (MBSR) reduces stress related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 897-905.

- Martínez, E. y Pacheco, M. (2012). El incremento de mindfulness con el ejercicio de la psicoterapia. *Acción Psicológica*, 9(2), 111-116.
- Nicastro, R., Jermann, F., Bondolfi, G., & McQuillan, A. (2010). Assessment of mindfulness with the French version of the Kentucky inventory of mindfulness skills in community and borderline personality disorder samples. *Assessment*, 17(2), 197-205.
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O., Demarzo, M. M. P., & Nunes, C. H. S. da S. (2016). Instruments for assessing the construct mindfulness: A review. *Revista Avaliação Psicológica*, 14(3), 329-338.
- Quintana Santana, B. M. (2016). Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.
- Reavley, N., & Pallant, J. F. (2009). Development of a scale to assess the meditation experience. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 547-552.
- Reynolds, J. M. (2005). *The Oral Tradition from Zhang-Zhung. Vajra Publications*. Thamel, Katmandú.
- Ricard, M. (2009). *El arte de la meditación*. Barcelona: Urano, SA.
- Robins, C. J., Schmidt, H. & Linehan, M. M. (2004). Dialectical Behavior Therapy: synthesizing radical acceptance with skillful means. En S.C. Hayes, V.M. Follete y M.M. Linehan (eds.). *Mindfulness and acceptance*. (pp- 30-44). New York: Guilford Press.
- Safran, J. D. y Muran, J. C. (2005). *La alianza terapéutica. Una guía para el tratamiento relacional [The therapeutic Alliance. A Relational Treatment Guide]*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Sánchez Iglesias, Ana Isabel, Castro, Florencio Vicente, "MINDFULNESS": REVISION SOBRE SU ESTADO DE ARTE. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea] 2016, 2 [Fecha de consulta: 01 de noviembre de 2017] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777005>>ISSN 0214-9877
- Santachita, A. & Vargas, M. L. (2015). Mindfulness en perspectiva. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(127), 541-553. Asociación Española de Neuropsiquiatría, Madrid, España.
- Sauer, S., Lemke, J., Wittmann, M., Kohls, N., Mochty, U., & Walach, H. (2012). How long is now for mindfulness meditators? *Personality and Individual Differences*, 52(6), 750-754.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Horan, M., & Kohls, N. (2011). Implicit and explicit motivational behavior and mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1558-69.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büsing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness*, 4(1), 3-17.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shulman, E. (2010). On Mindfulness, Memory, and Liberation. *History of Religions*, 49(4), 393-420.
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67), 5-30.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M. P., Pascual, J. C., Baños, R., & García-Campayo, J. (2014). Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: the MINDSENS composite index.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(1), 19-26.
- Solloway, S. G., & Fisher, W. P. (2007). Mindfulness practice: a Rasch variable construct innovation. *Journal of Applied Measurement*, 8(4), 359-72.
- Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): development and initial validation. *Psychological Assessment*, 25(4), 1286-99.
- Tran, U. S., Glück, T. M., & Nader, I. W. (2013). Investigating the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): construction of a short form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 951-65.
- Trousselard, M., Steiler, D., Raphael, C., Duymedjian, R., Claverie, D., & Canini, F. (2010). Validation of a French version of the Freiburg mindfulness inventory-short version: Relationships between mindfulness and stress in an adult population. *Biopsychosocial Medicine*, 4(8).
- Vallejo Pareja, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? An item response theory analysis of the mindful attention awareness scale. *Personality and Individual Differences*, 49(2010), 805-810.
- Veehof, M. M., Ten Klooster, P. M., Taal, E., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric

properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, 30(8), 1045-54.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness - The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555..