

TEST DE MINDFULNESS O ATENCION PLENA (MAAS)

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen utilizando la escala de abajo.

Simplemente haz un círculo en tu respuesta de cada ítem.

- 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 no poner atención, o 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. Interpretación: a mayor puntuación, mayor habilidad para atención de manera plena y consciente. Las puntuaciones promedio de los participantes no clínicos suelen situarse en torno a los 65 puntos.

DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada.

La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido;

1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo;

2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo;

3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1. Me ha costado mucho descargar la tensión 0 1 2 3
2. Me di cuenta que tenía la boca seca 0 1 2 3
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo 0 1 2 3
4. Se me hizo difícil respirar 0 1 2 3
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas 0 1 2 3
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones 0 1 2 3
7. Sentí que mis manos temblaban 0 1 2 3
8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía 0 1 2 3
9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo 0 1 2 3
10. He sentido que no había nada que me ilusionara..... 0 1 2 3
11. Me he sentido inquieto 0 1 2 3
12. Se me hizo difícil relajarme 0 1 2 3
13. Me sentí triste y deprimido 0 1 2 3
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo..... 0 1 2 3
15. Sentí que estaba al punto de pánico 0 1 2 3
16. No me pude entusiasmar por nada..... 0 1 2 3
17. Sentí que valía muy poco como persona 0 1 2 3
18. He tendido a sentirme enfadado con facilidad 0 1 2 3
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico..... 0 1 2 3
20. Tuve miedo sin razón 0 1 2 3
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido..... 0 1 2 3

Modo de corrección: el DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18).

Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems. Interpretación: a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

Puntos de corte comúnmente utilizados:

Depresión: 5-6 depresión leve 7-10 depresión moderada 11-13 depresión severa 14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad: 4 ansiedad leve 5-7 ansiedad moderada 8-9 ansiedad severa 10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés: 8-9 estrés leve 10-12 estrés moderado 13-16 estrés severo 17 o más, estrés extremadamente severo.

DECLARACION DE OTRAS AYUDAS

D/Dª Sonia Castilla Arbelo, CON
DNI 48.928.767q

DECLARA:

- Que **NO** ha solicitado ni recibido ningún tipo de subvención o ayuda de otras Administraciones o Entidades, tanto públicas como privadas, nacionales o internacionales, para financiar la actividad de desplazamientos y estancias del proyecto EIRENE.
- Que ha solicitado y/o recibido las siguientes ayudas para financiar la actividad de referencia.

ADMINISTRACION/ENTIDAD	IMPORTE		FECHA
	SOLICITADO	CONCEDIDO	

En Huelva, a 9 de Febrero 2025

Fdo: Sonia Castilla Arbelo