

ESCALA ORIENTATIVA DE VALORACIÓN DE MINDFULNESS

Este cuestionario solo tiene una utilidad práctica, de manera que podamos valorar nuestra actitud de atención plena y compararla a lo largo del tiempo. No intenta ser una prueba psicométrica, ni nada más allá de una valoración que hacemos de nosotros mismos. Puede ser un instrumento útil en la medida en la que suponga una mirada, una reflexión sobre nuestra actitud en la cotidianidad. Ni más ni menos.

El cuestionario está planteado como una escala Likert en la que las preguntas puntuarán desde 1 (nunca) hasta 6 (siempre). Finalmente sumaremos todas las puntuaciones para compararlas al finalizar el curso y extraer conclusiones sobre la utilidad y aprovechamiento.

Cada pregunta tiene un valor máximo de 5 y mínimo de 1. Finalmente sumamos las puntuaciones parciales para dar un resultado total (entre 10 y 50).

1. Puedo concentrarme a voluntad en las cosas que hago (lectura, conducción, comida, trabajo, etc.)
 - a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Siempre

2. Cuando camino suelo ser consciente de que camino.
 - a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre

3. Cuando mantengo una conversación me centro sin ser interrumpido por pensamientos ajenos a esa conversación.
 - a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre

4. Cuando respiro soy consciente de que estoy respirando.
 - a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre

5. Cuando realizo alguna actividad soy capaz de detenerme y sentir lo que estoy haciendo.

- a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre
6. Puedo pararme a lo largo del día para observar lo que está ocurriendo.
- a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre
7. Suelo sentir compasión por las personas que me rodean.
- a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre
8. Intento visualizar un futuro más armonioso para mí.
- a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre
9. Mi nivel de salud es bueno
- a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre
10. Siento interés por las cosas y personas que me rodean. Me concedo tiempo para reflexionar sobre ello.
- a. Casi nunca
 - b. Alguna vez
 - c. A menudo
 - d. Bastante frecuentemente
 - e. Casi siempre

Fecha de realización

Puntuación total (con valores de a=1, b=2,c=3,d=4 y e=5)
--