

**Título** Aplicación de una Escala de Capacidad de Mindfulness en una Muestra Argentina y Diferencias de Sexo

---

**Tipo de Producto** Poster

---

**Autores** Paula Iampieri; Pablo C. González Caino

---

Congreso: III Congreso internacional de Psicología "Ciencia y Profesión", UNC, Córdoba, Argentina

## Código del Proyecto y Título del Proyecto

---

A18S16 - Perfiles de personalidad y uso indebido de Internet: una perspectiva del fenómeno Trolling

---

## Responsable del Proyecto

---

González Caino, Pablo Christian

---

## Línea

---

Psicología Educacional y del Desarrollo

---

## Área Temática

---

Psicología

---

## Fecha

---

Octubre 2018

---

**INSOD**

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas  
Proyectuales

FUNDACIÓN  
**UADE**

# APLICACIÓN DE UNA ESCALA DE CAPACIDAD DE MINDFULNESS EN UNA MUESTRA ARGENTINA Y DIFERENCIAS DE SEXO.

Autores: Paula Iampieri (UADE); Pablo C. González Caino (UADE-CONICET)



## 1. Resumen

La capacidad de acceder a un estado de Mindfulness es una herramienta intrínseca de cada ser humano, ayudando a la superación personal y a afrontar ansiedades cotidianas. La medición de esta capacidad en gente no practicante de la técnica es nueva en nuestro país y surge la necesidad de instrumentos que la midan confiablemente. Objetivos: Analizar la consistencia interna de la Escala de Capacidad de Mindfulness de Soler y otros, describir los niveles del constructo en una muestra de adultos y determinar si varían según sexo.

## 2. Introducción

Dentro de las técnicas eficaces estudiadas para tratar malestares tales como estrés y ansiedad, se encuentra el mindfulness, del cual existen varias definiciones, pero todas ellas coinciden con tener la atención y la conciencia en el presente (Kabat-Zinn, 1990). Los estudios indican que la práctica de esta técnica desarrolla en los seres humanos nuevas capacidades y características (Kiken, Garland, Bluth, Palsson & Gaylord, 2015). De esta manera se entiende al mindfulness como una capacidad entrenable, como un rasgo (Vallejo Pareja, 2006).

## 3. Metodología

### 3.1 Participantes

Participaron 238 adultos de CABA y GBA de ambos sexos (59 % Mujeres) con una media de edad de 27.8.

### 3.2 Instrumentos

**A) Cuestionario Sociodemográfico:** se desarrolló un breve cuestionario con el fin de obtener la siguiente información: edad, sexo, estado civil y estudios alcanzados (Primario; Secundario; Terciario; Universitario; Posgrado).

**B) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Soler et al, 2012):** Es una escala simple y de rápida administración que evalúa, de forma global, la capacidad de un individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.

La escala de capacidad de Mindfulness se sometió a un proceso de traducción inversa, ya que era la primera vez que se aplicaba en nuestro medio, luego cuatro jueces independientes evaluaron la misma y finalmente se aplicó a una muestra piloto de adultos, demostrando buena consistencia interna.

## 4. Procedimiento de recolección y análisis de datos

Participación voluntaria y anónima; confidencialidad asegurada. Los datos fueron analizados utilizando el software SPSS 21.

## 5. Resultados

La escala presentó una consistencia interna de alfa de Cronbach de .89.

La media de la escala fue de 60.34 (DE = 14.01) y los ítems con mayor frecuencia fueron "Conduzco en piloto automático", "Pico sin ser consciente de que estoy comiendo" y "Rompo o derramo cosas por descuido".

No se presentaron diferencias en cuanto al sexo.

Diferencias según sexo en capacidad de mindfulness

	Sexo		t gl (236)
	Masculino n = 97 Media (SD)	Femenino n = 141 Media (SD)	
Capacidad de Mindfulness	60.29 (12.76)	60.37 (14.86)	-.042 ns

## 6. Discusión

La capacidad de mindfulness no demostró diferencias significativas, mostrando una incongruencia con los resultados obtenidos por Asuero et al, (2013) en un estudio en el cual obtuvieron que las mujeres manifestaban de forma significativa mayor empatía y conciencia plena que los hombres, mostrando que las mujeres tienen más capacidad en acrecentar la conciencia y responden más habilidosamente a los procesos mentales (Bishop et al., 2004).

**Futuras líneas de estudio:** examinar la estructura factorial y la validez del instrumento.



## Referencias:

- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La Meditación en Psicología Clínica. *Gaceta de Psicología*, 50, 13–29.
- Soler Ribaudi, J., Tejedor, R., Felli-Soler, A., Segovia, P., Carlos, J., Cebolla J. Martí, A. J., ... & Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).
- Vallejo Pareja, M. A. (2001). Mindfulness. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 92–99.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155-166.

## Contacto

Iampieri, Paula  
paulaiampieri@hotmail.com.