

# Escala de Interocepción

179339

## Descripción

La escala de interocepción “Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness” (MAIA), es una escala de 32 ítems que mide la frecuencia con la que los individuos suelen prestar atención a sus señales corporales y con cuanta frecuencia identifican correctamente dichas señales (Mehling et al. 2012). Presenta 8 subescalas: “noticing” (percibir), que corresponde a tener consciencia de estados corporales cómodos, incómodos o neutros; “not distracting” (ausencia de distracción), alude a la tendencia a distraerse de las sensaciones corporales desagradables; “not worrying” (ausencia de preocupación), respuesta de preocupación y estrés emocional ante estados incómodos o de dolor; “attention regulation” (regulación atencional), corresponde a la capacidad de mantener la atención hacia las sensaciones corporales; “emotional awareness” (consciencia emocional), alude a la capacidad de ver la conexión entre sensaciones corporales y estados emocionales; “self-regulation” (autorregulación), que es la capacidad de regular estados de estrés psicológico poniendo atención a las sensaciones corporales; “body listening” (escuchar el cuerpo), alude a un esfuerzo activo por escuchar al cuerpo para lograr “insight”; “trusting” (confianza), se refiere a la experiencia de sentir que el propio cuerpo es seguro y digno de confianza. En la versión original, estas subescalas presentaron evidencia de confiabilidad ( $\alpha = .66$  a  $\alpha = .87$ ) y validez. Algunas de las correlaciones encontradas para validar las subescalas fueron, por ejemplo, que “not worrying”, “trusting” y “self-regulation” se asocian negativamente con ansiedad rasgo. “Attention regulation” mostró estar negativamente relacionado a medidas de disociación corporal, mientras que en general la prueba MAIA mostró correlaciones moderadas con medidas de regulación emocional.

MAIA, en su versión en español, mostró niveles de confiabilidad y validez similares a la versión original (Valenzuela-Moguillansky and Reyes-Reyes 2015). Sin embargo, las dimensiones “not worrying”, “not distracting” y “noticing” mostraron niveles débiles de confiabilidad ( $\alpha = .40$ ,  $\alpha = .48$ ,  $\alpha = .64$  respectivamente). A pesar de lo anterior, se pudo confirmar la existencia de las mismas subescalas y los análisis estadísticos también apoyaron la efectividad de los 32 ítems para la medición del constructo de interocepción.

## Protocolo de administración y puntajes

La escala es de autorreporte y el puntaje total va de 0 a 160 puntos, a mayor puntaje mayor capacidad de interocepción. La validación chilena sugiere eliminar los ítems 4 y 8, ya que no contribuían significativamente a los factores a los cuales pertenecían originalmente (Valenzuela-Moguillansky and Reyes-Reyes 2015). De eliminarse dichos ítems, el puntaje total sería de 150. Los ítems tienen opciones de respuesta que van del 0 (“nunca”) a 5 (“siempre”), y a los ítems 5-9 se le deben invertir los puntajes. La versión utilizada presenta los 32 ítems (ítems 4 y 8 incluidos), y los ítems correspondientes a cada dimensión son los siguientes: “noticing” (1-4), “not distracting” (5-7), “not worrying” (8-10), “attention regulation” (11-17), “emotional awareness” (18-22), “self-regulation” (23-26), “body listening” (27-29), “trusting” (30-33).

## Script: puntajes totales y confiabilidad

## Instrumento

**A continuación se encuentra una lista de enunciados. Por favor indique cuán a menudo dichos enunciados se aplican a usted en su vida cotidiana.**

**Encierre un número en cada línea**

	<b>Nunca</b>			<b>Siempre</b>		
1. Cuando estoy tenso(a) noto dónde se ubica la tensión en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
2. Me doy cuenta cuando me siento incómodo(a) en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
3. Cuando estoy cómodo(a) lo noto en partes específicas de mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
4. Noto cambios en mi respiración, tales como cuando se hace más lenta o más rápida.	0	1	2	3	4	5
5. Noto la tensión física o el malestar solamente cuando se vuelve muy severo.	0	1	2	3	4	5
6. No me doy cuenta de las sensaciones de malestar.	0	1	2	3	4	5
7. Cuando siento dolor o malestar intento ignorarlo y continuar con lo que estaba haciendo.	0	1	2	3	4	5
8. Cuando siento dolor físico me enojo.	0	1	2	3	4	5
9. Si siento algún malestar me empieza a preocupar que algo no ande bien.	0	1	2	3	4	5
10. Puedo sentir alguna sensación física desagradable sin preocuparme por ella.	0	1	2	3	4	5
11. Puedo prestar atención a mi respiración sin ser distraído (a) por lo que pasa a mi alrededor.	0	1	2	3	4	5
12. Puedo tener conciencia de mis sensaciones corporales internas aun cuando hay muchas cosas sucediendo a mi alrededor.	0	1	2	3	4	5
13. Cuando estoy conversando con alguien puedo prestarle atención a mi postura.	0	1	2	3	4	5
14. Puedo volver a concentrarme en mi cuerpo si estoy distraído(a).	0	1	2	3	4	5
15. Puedo re-dirigir mi atención desde mis pensamientos a mis sensaciones corporales.	0	1	2	3	4	5
16. Puedo prestar atención a todo mi cuerpo incluso cuando una parte de mi siente dolor o malestar.	0	1	2	3	4	5

**Por favor indique cuán a menudo dichos enunciados se aplican a usted en su vida cotidiana.**

	<b>Nunca</b>				<b>Siempre</b>	
17. Soy capaz de concentrarme conscientemente en mi cuerpo de manera global.	0	1	2	3	4	5
18. Noto cómo mi cuerpo cambia cuando estoy enojado(a).	0	1	2	3	4	5
19. Cuando algo anda mal en mi vida puedo sentirlo en mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
20. Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia apacible.	0	1	2	3	4	5
21. Noto que puedo respirar libre y fácilmente cuando me siento cómodo(a).	0	1	2	3	4	5
22. Noto cómo mi cuerpo cambia cuando me siento contento(a) / feliz.	0	1	2	3	4	5
23. Cuando me siento sobrepasado(a) puedo encontrar un lugar tranquilo dentro de mí.	0	1	2	3	4	5
24. Cuando dirijo la atención hacia mi cuerpo siento calma .	0	1	2	3	4	5
25. Puedo utilizar mi respiración para reducir la tensión.	0	1	2	3	4	5
26. Cuando estoy atrapado(a) en mis pensamientos puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración.	0	1	2	3	4	5
27. Estoy a la escucha de la información que envía mi cuerpo sobre mi estado emocional.	0	1	2	3	4	5
28. Cuando estoy alterado(a), me tomo el tiempo para explorar cómo se siente mi cuerpo.	0	1	2	3	4	5
29. Escucho a mi cuerpo para saber qué hacer.	0	1	2	3	4	5
30. En mi cuerpo, estoy en casa.	0	1	2	3	4	5
31. Siento que mi cuerpo es un lugar seguro.	0	1	2	3	4	5
32. Confío en mis sensaciones corporales.	0	1	2	3	4	5