**MAIA.- Evaluación multidimensional de conciencia interoceptiva**

El instrumento multidimensional de 32 ítems resultante se compone de ocho subescalas:

(1) Noticing/ Notar/ Darse cuenta: la conciencia de las sensaciones corporales incómodas, cómodas y neutras.

(2) Not-Distracting/ No distracción: la tendencia a ignorar o distraerse de las sensaciones de dolor o incomodidad. Capacidad de reconocer, observar y atender sensaciones desagradables.

 (3) Not-Worrying/ Despreocupación: angustia emocional o preocupación con sensaciones de dolor o incomodidad.

(4) Attention Regulation/ Regulación de la atención: la capacidad de mantener y controlar la atención a la sensación corporal.

(5) Emotional Awareness/ Conciencia Emocional: la conciencia de la conexión entre las sensaciones corporales y los estados emocionales.

(6) Self-Regulation/ Autorregulación: la capacidad de regular la angustia psicológica prestando atención a las sensaciones corporales.

(7) Body Listening/ Escuchar el cuerpo: escuchar activamente al cuerpo para obtener información.

(8) Trusting/ Confiar: experimentar el propio cuerpo como seguro y digno de confianza.

0 Nunca--------- 5 Siempre

| **Dimensión** | **Ítems** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Notar/ Darse cuenta** | 1 Cuando estoy tenso(a) noto dónde se ubica la tensión en mi cuerpo. |  |  |  |  |  |  |
| 2 Me doy cuenta cuando me siento incómodo(a) en mi cuerpo. |  |  |  |  |  |  |
| 3 Cuando estoy cómodo(a) lo noto en partes específicas de mi cuerpo. |  |  |  |  |  |  |
| **Conciencia Emocional** | 18 Noto cómo mi cuerpo cambia cuando estoy enojado(a). |  |  |  |  |  |  |
| 19 Cuando algo anda mal en mi vida puedo sentirlo en mi cuerpo. |  |  |  |  |  |  |
| 20 Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia apacible. |  |  |  |  |  |  |
| 21 Noto que puedo respirar libre y fácilmente cuando me siento cómodo(a). |  |  |  |  |  |  |
| 22 Noto cómo mi cuerpo cambia cuando me siento contento(a)/feliz. |  |  |  |  |  |  |
| **\*No distraerse** | 5 Noto la tensión física o el malestar solamente cuando se vuelve muy severo. |  |  |  |  |  |  |
| 6 No me doy cuenta de las sensaciones de malestar |  |  |  |  |  |  |
| 7 Cuando siento dolor o malestar intento ignorarlo y continuar con lo que estaba haciendo. |  |  |  |  |  |  |
| **Auto regulación** | 23 Cuando me siento sobrepasado(a) puedo encontrar un lugar tranquilo dentro de mi. |  |  |  |  |  |  |
| 24 Cuando dirijo la atención hacia mi cuerpo siento calma. |  |  |  |  |  |  |
| 25 Puedo utilizar mi respiración para reducir la tensión. |  |  |  |  |  |  |
| 26 Cuando estoy atrapado(a) en mis pensamientos puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración. |  |  |  |  |  |  |
| **No preocuparse** | 9 Si siento algún malestar me empieza a preocupar que algo no ande bien. |  |  |  |  |  |  |
| 10 Puedo sentir alguna sensación física desagradable sin preocuparme por ella. |  |  |  |  |  |  |
| **Regulación de la Atención** | 11 Puedo prestar atención a mi respiración sin ser distraído(a) por lo que pasa a mi alrededor. |  |  |  |  |  |  |
| 12 Puedo tener conciencia de mis sensaciones corporales internas aun cuando hay muchas cosas sucediendo a mi alrededor. |  |  |  |  |  |  |
| 13 Cuando estoy conversando con alguien puedo prestarle atención a mi postura. |  |  |  |  |  |  |
| 14 Puedo volver a concentrarme en mi cuerpo si estoy distraído(a). |  |  |  |  |  |  |
| 15 Puedo re-dirigir mi atención desde mis pensamientos a mis sensaciones corporales. |  |  |  |  |  |  |
| 16 Puedo prestar atención a todo mi cuerpo incluso cuando una parte de mi siente dolor o malestar. |  |  |  |  |  |  |
| 17 Soy capaz de concentrarme conscientemente en mi cuerpo de manera global. |  |  |  |  |  |  |
| **Escucha al cuerpo** | 27 Estoy a la escucha de la información que envía mi cuerpo sobre mi estado emocional. |  |  |  |  |  |  |
| 28 Cuando estoy alterado(a), me tomo el tiempo para explorar cómo se siente mi cuerpo. |  |  |  |  |  |  |
| 29 Escucho a mi cuerpo para saber qué hacer |  |  |  |  |  |  |
| **Confianza** | 30 En mi cuerpo, estoy en casa. |  |  |  |  |  |  |
| 31 Siento que mi cuerpo es un lugar seguro. |  |  |  |  |  |  |
| 32 Confío en mis sensaciones corporales. |  |  |  |  |  |  |