

NOMBRE:

FFMQ

Elija en cada ítem la alternativa que mejor refleje el grado en que está de acuerdo con cada uno de los enunciados que se indican a continuación.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad	Raramente verdad	Algunas veces verdad	A menudo verdad	Muy a menudo o siempre verdad

1. Cuando camino, noto deliberadamente las sensaciones de mi cuerpo al moverse 1 2 3 4 5
2. Se me da bien encontrar las palabras para describir mis sentimientos. 1 2 3 4 5
3. Me critico a mi mismo/a por tener emociones irracionales o inapropiadas. 1 2 3 4 5
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos. 1 2 3 4 5
5. Cuando hago algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente 1 2 3 4 5
6. Cuando me ducho o me baño, estoy atento a las sensaciones del agua en mi cuerpo. 1 2 3 4 5
7. Con facilidad puedo poner en palabras mis creencias, sentimientos y expectativas. 1 2 3 4 5
8. No presto atención a lo que hago porque sueño despierto, porque me preocupo o porque me distraigo. 1 2 3 4 5
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos. 1 2 3 4 5
10. Me digo a mi mismo/a que no debería sentir lo que siento. 1 2 3 4 5
11. Noto cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones. 1 2 3 4 5
12. Me es difícil encontrar palabras para describir lo que 1 2 3 4 5

NOMBRE:

- siento.
- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 13. Me distraigo fácilmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y que no debería pensar así. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Me es difícil permanecer centrado/a en lo que esta sucediendo en el presente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás, y me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Presto atención a sonidos como el tic-tac del reloj, el gorjeo de los pájaros o los coches que pasan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. En situaciones difíciles, puedo parar sin reaccionar inmediatamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas, porque no puedo encontrar las palabras adecuadas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Conduzco en “piloto automático”, sin prestar atención a lo que hago. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me calmo en poco tiempo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Me digo a mi mismo/a que no debería pensar como pienso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Percibo el olor y el aroma de las cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Incluso cuando estoy muy enfadado, encuentro una forma de expresarlo con palabras. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

NOMBRE:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28. Hago actividades precipitadamente sin estar de verdad atento/a a ellas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras soy capaz de notarlas sin reaccionar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentir las. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Percibo elementos visuales en la naturaleza o en el arte, como colores, formas, texturas o patrones de luces y sombras. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las dejo marchar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Hago tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que hago. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me juzgo como bueno o malo, dependiendo del contenido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y a mi conducta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Normalmente puedo describir como me siento con considerable detalle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Me sorprendo haciendo cosas sin prestar atención. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Me critico cuando tengo ideas irracionales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

NOMBRE:

Ítems de la escala de OBSERVACIÓN.

1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

Esta escala se refiere a observar, notar o atender a las experiencias internas y externas (como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores).

Mínimo 8 y máximo 40 puntos

Ítems de la escala de DESCRIPCIÓN

2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37

Esta escala se refiere a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas. (Ten en cuenta al sumar las puntuaciones que los ítems que llevan "R", la pregunta es a la inversa, por lo tanto si has contestado 1, la puntuación será 5, si has contestado 2, la puntuación será 4.)

Mínimo 8 y máximo 40 puntos.

Ítems de la escala ACTUAR CON CONCIENCIA

5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

Se refiere a focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico o "piloto automático".

Tener en cuenta que todas las preguntas son inversas.

Mínimo 8 y máximo 40 puntos.

NOMBRE:

Ítems de la escala AUSENCIA DE JUICIO

3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

Esta escala incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas.

Tener en cuenta que todos los ítems son inversos.

Mínimo 8 y máximo 40 puntos.

Ítems de la escala AUSENCIA DE REACTIVIDAD

4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Esta escala se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse atrapar o dejarse llevar por ellos.

Mínimo 7 y máximo 35 puntos.