

Validación del Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en un grupo de meditadores y no meditadores en Puerto Rico

Lourdes A. González Vázquez & Vivian E. Olivera Santiago¹
Universidad de Puerto Rico

Resumen

Se estudió la estructura de factores, la consistencia interna, la validez de constructo de la versión puertorriqueña del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en una muestra de meditadores (N=157) y no meditadores (N=157). Se demostró la estructura de cinco factores para ambas muestras y la muestra total. Las subescalas mostraron buena consistencia interna. Los meditadores puntuaron más alto que los no meditadores en todas las facetas del FFMQ- PR. En términos generales, el Five Facet Mindfulness Questionnaire – Puerto Rico (FFMQ- PR) demostró que tiene buenas propiedades psicométricas.

Palabras Claves FFMQ, mindfulness, meditación, propiedades psicométricas,

Abstract

The factor structure, internal consistency, construct validity, and predictive validity of the Puerto Rican version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-PR) were studied in a sample of meditators (N = 157) and nonmeditators (N = 157). A five-factor structure was demonstrated in both samples, and the FFMQ and its subscales were shown to have good internal consistencies. Meditators scored higher on all facets of the FFMQ than the participants in the nonmeditating sample. Overall, the Puerto Rican FFMQ demonstrated favorable psychometric properties.

Keywords FFMQ, mindfulness, meditation, psychometric properties

¹ Correos electrónicos: lagv15@gmail.com; vivian.olivera@upr.edu

Mindfulness² es un concepto que tiene sus raíces en las tradiciones budistas. Su definición, significado y elementos que lo constituyen no es terreno de consensos, hay distintas interpretaciones tanto entre los propios budistas como entre los psicólogos que lo adoptaron y entre ambos grupos. En castellano no existe una palabra que le corresponda al término mindfulness; comúnmente se traduce como atención plena o conciencia plena, o también presencia atenta y reflexiva (Vallejo, 2006). Para efectos del presente trabajo se utilizará el término mindfulness, alternando con el de atención plena, los cuales son los más utilizados en la literatura castellana revisada.

En los últimos años se ha observado un crecimiento en el abordaje investigativo sobre las bonanzas y alcances de la práctica del mindfulness con fines terapéuticos en Europa, Norteamérica, Asia y Latinoamérica. A partir del trabajo de Kabat Zin (2003) (Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena), surgieron diversos modelos terapéuticos que integran y/o tienen como base la práctica de mindfulness. Entre ellos: Terapia Dialéctica Comportamental (Linehan, 1993), Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (Teasdale et al., 2000), Prevención de Recaídas en Desórdenes de Uso de Alcohol y Substancias (Marlatt, Witkiemitz, & Walker, 2005), Entrenamiento Basado en Mindfulness para una Alimentación Consciente (Kristeller, Baer, & Wolever, 2006) y Práctica de Conciencia Plena (Zylowska, Smalley, & Schwartz, 2009).

Estos programas han demostrado ser efectivos en la reducción de síntomas físicos y psicológicos y en mejorar la calidad de vida de sus participantes. Sin embargo, algunos autores argumentan que la falta de instrumentos adecuados para medir mindfulness no permite examinar

² Sabemos que el concepto mindfulness ha sido traducido al español de diferentes formas. Para efectos de este escrito, seguiremos utilizando el concepto en inglés.

más a fondo los mecanismos o procesos mediante los cuales se producen tales resultados (Bauer (2008). Igualmente, Veehof et al. (2011) y Bergoni et al. (2013) sostienen además que, las medidas creadas difieren en contenido y estructura. Lo que sugiere una falta de consenso entre los investigadores sobre la operacionalización del constructo.

Medidas de Mindfulness

Actualmente, entre los instrumentos existentes para medir la atención plena se encuentran los cuestionarios tipo autoinforme y herramientas basadas en la evaluación de tareas de rendimiento, comúnmente utilizadas en el contexto de la experimentación (Baer et al., 2009). Según De Bruin et al. (2012), el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) es el instrumento más utilizado para medir mindfulness, y se destaca sobre los demás porque está basado en un análisis factorial de los reactivos de los cinco cuestionarios más utilizados: el Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (Buchheld, Grossman, & Walach, 2001); el Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003); el Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) (Baer et al., 2004); el Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS) (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007); y el Southampton Mindfulness Questionnaire que en el 2005 se llamó Mindfulness Questionnaire (SMQ) (Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan, 2008).

Baer et al. (2006) realizaron un estudio en donde combinaron los reactivos de los cuestionarios sobre mindfulness existentes en el momento. Llevaron a cabo un análisis factorial exploratorio en donde se encontraron cinco facetas de mindfulness: observar, describir, actuar con conciencia, no juzgar y no reaccionar. Los reactivos seleccionados fueron aquellos que mostraron las cargas más altas, y del cual se construyó el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Posteriormente Baer et al. (2008), realizaron una validación del modelo de los cinco factores utilizando el FFMQ con cuatro muestras distintas. En esta ocasión hallaron una consistencia

interna, desde adecuada a buena con un coeficiente Alpha entre .72 y .92 en todas las muestras. El modelo de los cinco factores de mindfulness quedó evidenciado en el análisis factorial jerárquico. El cuestionario final consta de 39 reactivos con una escala tipo Likert y se desglosan por facetas de la siguiente manera: observar (8 reactivos), describir (8 reactivos), actuar con conciencia (8 reactivos), no juzgar (8 reactivos) y no reaccionar (7 reactivos).

El FFMQ ha sido validado además, para otras poblaciones como en Perú (Loret De Mola, 2009); Chile (Solari, 2010), Brasil (Vargas de Barros, Harumi, Weiss de Souza, & Mota, 2014), Francia (Heeren, Douilliez, Peschard, Debrauwere, & Philippot, 2011), Suecia (Lilja et al., 2011), China (Deng, Lui, Rodríguez, & Xia, 2011), Holanda (Veehof, Ten Klooster, Tall Weterhof, & Bohlmeijer, 2011), (De Bruin et al., 2012), España (Cebolla, García-Palacios, Soler, Baños, & Botella, 2012), Japón (Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2011), Noruega (Dundas, Vøllestad, Binder, & Sivertsen, 2013) e Inglaterra (Williams, Dalgleish, Karl, & Kuyken, 2014).

En Puerto Rico, el concepto de mindfulness según conceptualizado por la nueva corriente de los 80, apenas comienza a trabajarse. Nuestro escenario psicoterapéutico actual es terreno fértil para la investigación del tema, pero se requieren de instrumentos validados para nuestra población. En la búsqueda de literatura relacionada al tema se encontraron pocos trabajos con este tema: Álvarez (2010), Merino (2010), Negrón (2011), Torres (2013), Bonilla y Padilla (2015), Cepeda (2016) y Rosselló, Zayas y Lora (2016).

Para la población puertorriqueña no existe un instrumento multifacético de mindfulness validado, como tampoco existe mucha documentación sobre la práctica de la meditación como herramienta en la psicoterapia en Puerto Rico. El propósito de este trabajo fue conocer las propiedades psicométricas del Five Facet Mindfulness Questionnaire en la versión de Puerto Rico (FFMQ - PR) en una muestra de meditadores/as y no meditadores/as de Puerto Rico.

Método

Participantes

Los participantes del estudio fueron 157 meditadores y 157 no meditadores. El perfil de los participantes con relación al género fue de 180 femeninos para un 57.32% de los 314, y de 134 masculinos para un 42.67%. Las edades fluctuaron entre los 20 y 85, siendo las representaciones mayores los 57 años con un 4.45% (14) y 56 con un 4.14% (13). La edad promedio fue de 52. Para efectos de facilitar la organización, presentación de datos y análisis posteriores se agruparon las edades en intervalos de 9 años, siendo el grupo de 50 a 59 años el de mayor porcentaje con un 27.38% (86), seguido del grupo de 60 a 69 con un 26.75% (84). El nivel educativo más alto fue el de bachillerato (equivalente a la licenciatura) con un 39.49% (124), seguido de maestría con un 26.11% (82).

Participantes Meditadores

Un total de 157 meditadores/as completaron el FFMQ y fueron incluidos/as en el análisis (edad M= 52.2; DE= 13.57, rango 20-85; 57.3% mujeres). El nivel educativo fue alto, 35.03 % tiene un bachillerato, seguido de 24.20% con maestría y 19.10% con doctorado. En cuanto a la frecuencia con la cual meditan un 38.21% (60) lo hace 7 veces o más en la semana y un 24.84% (39) de tres a cuatro veces por semana. El periodo de tiempo dedicado a cada práctica de mayor porcentaje fue de 10 a 20 minutos con un 26.11% (41) y luego de 21 a 30 minutos para un 24.84% (39).

Participantes No Meditadores

Un total de 157 no meditadores/as completaron el FFMQ y fueron incluidos/as en el análisis (edad M= 52.1; DE= 13.57, rango 20 -84; 57.3% mujeres). El nivel educativo fue alto, 43.95 % tiene un bachillerato, seguido de 28.02% con maestría y 12.73% con doctorado.

Selección de participantes

La selección de los meditadores se reclutó a través de visitas a varios centros y/o grupos de meditación existentes en Puerto Rico. Una vez aceptada la participación, la investigadora entregaba los documentos y se coordinaban los días para recogerlos. Estos/as participantes fueron reclutados/as por disponibilidad. El criterio de inclusión fue que realizaran práctica de meditación contemplativa, de mindfulness, meditación trascendental, vipassana o de tipo zen regularmente (tres o más veces por semana) o semi-regularmente (de una a dos veces por semana) por espacio de un mes o más, lo cual se verificó a través del Cuestionario Sobre La Historia de Meditación (Loret de Morla, 2009).

El grupo de no meditadores/as fue seleccionado utilizando la técnica de apareamiento (Kerlinger & Lee, 2002) considerando el perfil del grupo de meditadores/as; se procuró equiparlos aproximadamente según el género, edad y nivel educativo. Esta muestra se obtuvo también por disponibilidad.

El grupo se reclutó entre residentes de varias comunidades conocidas por la investigadora y/o personas referidas, identificadas por otros/as participantes y colaboradores/as. Otro criterio de inclusión específico para esta muestra fue: personas que afirmaran en el Cuestionario de Historia de Meditación el que no practican ningún tipo de meditación, ni realizan prácticas similares que impliquen enfocar la atención, por espacio de un mes o más, regularmente (tres veces o más a la semana) o semi-regularmente (de una a dos veces por semanas), o que indiquen que nunca han meditado.

Instrumentos

Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) por Baer et. al. (2006); versión traducida al español por Loret De Mola (2009): El cuestionario es uno tipo autoinforme de 39 ítems y mide

mindfulness como rasgo partiendo de cinco factores que sus creadores denominan factores del mindfulness. Éstos son: Observar (notar o prestar atención a las experiencias internas y externas); Describir (nombrar y describir con palabras las experiencias observadas sin hacer juicios, ni analizar las mismas); Actuar con Conciencia (focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza momento a momento, la contraparte de este factor es el actuar en piloto automático, o comportamiento mecánico); No Juzgar (asumir una postura no evaluativa ante las experiencias del momento presente, de forma que son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evadirlas, cambiarlas o escapar de las mismas) y No Reaccionar (dar permiso a que las emociones y pensamientos fluyan, sin permitirse atrapar o dejarse llevar por ellos). Los reactivos se desglosan en los factores de la siguiente forma: Observar (8 reactivos), Describir (8 reactivos), Actuar con Conciencia (8 reactivos), No Juzgar (8 reactivos) y No Reaccionar (7 reactivos).

El instrumento utiliza una escala Likert que va de un rango de uno (1), nunca o muy rara vez cierto hasta cinco (5), si es muy a menudo o siempre cierto. La puntuación total se computa sumando cada una de las facetas cuyo rango va de 8 a 40 excepto en la faceta de reaccionar que va de 7 a 35. A más alta la puntuación, mayor el estado de mindfulness. El puntaje máximo del cuestionario es de 195 y el mínimo es de 39. Cabe aclarar que 18 ítems puntúan inversos, es decir, puntuaciones altas en ellos significan un nivel más bajo de mindfulness. Estos son: 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38 y 39.

Cuestionario sobre la Historia de la Meditación (Baer et. al. (2006); versión traducida al español por Loret De Mola (2009): Este instrumento registra información sobre el tiempo que se lleva en la práctica de la meditación, la duración de cada sesión de práctica y el número de días que se ha participado en retiros de meditación. Ausculta, además, la importancia personal para comprometerse con la práctica de meditación. La escala es tipo Likert de cinco rangos que van

desde uno (1) no es importante hasta cinco (5) extremadamente importante. Se incluye un renglón abierto para que se exprese alguna otra razón no contenida en las enumeradas.

Además, se aplicó un cuestionario de datos generales a las personas participantes con los cuales se trazó el perfil de los grupos. Esta encuesta recogió información sobre: edad, género, su idioma principal, lugar de nacimiento, tiempo de residencia en Puerto Rico (en caso de no haber nacido en el país), estado civil, último grado de educación alcanzado, estado laboral, ingreso mensual y se auscultó si practican yoga, tai chi, chi kung o qui gong u otras disciplinas relacionadas.

Resultados

Confiabilidad del FFMQ y sus factores a partir de su consistencia interna

Los coeficientes del Alpha de Cronbach para la escala total con la nuestra total fue de .98; mientras que para los distintos factores fluctuaron entre .94 y .97. (Personas meditadores $\alpha = .93$; personas no meditadores $\alpha = .93$) lo que indica que el cuestionario es altamente confiable. La

Tabla 1 muestra los resultados para la muestra total.

Tabla 1
Consistencia Interna (α) del FFQM y sus Factores

Factores	Número de Ítems	<i>M</i>	α
Escala Completa	38	129.71	.98
Observar	6	20.32	.94
Describir	8	28.73	.95
Actuar con Conciencia	8	27.02	.97
No Juzgar	8	26.60	.95
No Reaccionar	8	27.03	.95

Nota: Se incluye muestra completa ($n=314$)

Una vez calculada la confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo un análisis de discriminación de los ítems a partir de la correlación ítem-test corregida para cada factor,

encontrándose que los ítems correlacionaron alta y significativamente con sus respectivos factores. Este resultado permitió determinar que el instrumento tiene una buena capacidad de discriminación y fortalece la determinación de su confiabilidad. Para el factor Observar, las correlaciones estuvieron entre .77 y .88; para Describir, entre .75 y .87; para Actuar con Conciencia, entre .82 y .89; para No Juzgar, entre .72 y .85; y para No Reaccionar, entre .76 y .88.³

Con el propósito de conocer cómo se correlacionan los factores del modelo propuesto por Baer et al. (2006, 2008) se realizaron varios análisis. Se hizo un análisis factorial exploratorio (AFE) con extracción de máxima verosimilitud (maximum likelihood) y rotación oblicua (direct oblimin) considerando la muestra total. El valor de la prueba de adecuación de la medida de “Kaiser-Meyer-Olkin” [KMO] fue de .98 lo cual excede el valor sugerido de .9 (Kaiser, 1974); esto indicó que se podía llevar a cabo el análisis factorial. La prueba de esfericidad de Barlett también fue estadísticamente significativa ($\chi^2(741) = 13032.78, p < .05$).

Los datos obtenidos revelaron una estructura de cuatro factores para esta muestra y los ítems cargaron hacia los factores esperados. Los únicos ítems que dieron problema fueron el número 36 cargando hacia un factor no esperado (No Reaccionar), y el número 11 que fue inconsistente.

Ante estos resultados, y luego de varios AFE, se realizó un análisis factorial forzando el modelo original de Baer et al. (2006) de cinco factores con cada grupo. El hallazgo fue muy parecido, confirmándose la agrupación de ítems a sus respectivos factores en el caso de los factores Describir, No Juzgar y Actuar con Conciencia. Una vez más el ítem 36 cargó más hacia No Reaccionar. El ítem 11 continuó inestable, en el grupo de meditadores no cargó lo suficiente a ningún factor y en el de no meditadores/as cargó en Observar.

³ Para detalles sobre estos resultados contactar a las autoras.

Debido a la inestabilidad observada en el ítem 11, se eliminó del cuestionario y se realizaron nuevos análisis factoriales ; a excepción del ítem 36 que permaneció cargando más hacia el factor No Reaccionar, los demás ítems cargaron más hacia lo esperado. ese factor.

Conformado el modelo factorial para Puerto Rico se calcularon las intercorrelaciones entre los factores y entre los factores y la escala total. Las correlaciones entre la escala total y las subescalas fluctuaron entre .874 y .925; y las correlaciones entre las subescalas fluctuaron entre .688 y .855. Como se puede observar, todas las correlaciones son altas lo que sugiere que los factores del cuestionario se relacionan entre sí, pero no se traslapan y juntos conforman cinco dimensiones de la atención plena. Estos hallazgos apoyan la validez de constructo del FFMQ para esta muestra. La tabla 2 muestra los resultados.

Tabla 2

Matriz de Intercorrelaciones de los Factores del Cuestionario FFMQ entre sí mismos y la Escala Total

	Observar	Describir	Actuar con Conciencia	No Juzgar	No Reaccionar	Escala Total
Observar	1.000	.777	.756	.688	.855	.899
Describir		1.000	.765	.730	.809	.901
Actuar con Conciencia			1.000	.770	.783	.906
No Juzgar				1.000	.721	.874
No Reaccionar					1.000	.925
Escala Total						1.000

Otro criterio para determinar la validez discriminante de la prueba fue el análisis de la capacidad de discriminación de cada ítem mediante el cálculo de correlaciones ítem-test corregidas para cada factor. Se encontró que los ítems correlacionaron alta y significativamente con sus respectivos factores, lo cual permite determinar que el instrumento tiene una buena capacidad de discriminación.

Validez discriminante del FFMQ a partir de las diferencias entre los puntajes obtenidos en el grupo de meditadores/as y en el grupo de no meditadores/as

El primer análisis realizado fue para verificar la normalidad de los datos. A tales efectos, se llevó a cabo una prueba Shapiro-Wilk de la escala total tanto en meditadores/as y no meditadores/as y se encontró normalidad en ambos casos. Se llevaron a cabo luego, pruebas *t* para evaluar posibles diferencias entre las escalas.

Los resultados de las pruebas de *t* independiente indicaron que hubo diferencia estadísticamente significativa en la puntuación total del FFMQ entre meditadores/as ($M=157.11$ $SD= 15.31$) y no meditadores/as ($M=102.30$, $DE= 16.36$), $t(312) = 30.65$, $p = .00$. Por tanto, se comprobó la validez discriminante del FFMQ en esta muestra. En la tabla 3 se presentan los resultados en detalle.

Tabla 3
Prueba *t* por Escalas y Escala Total: Meditadores/ No Meditadores

Factor	Meditadores		No Meditadores		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Escala Completa	157.11	15.31	102.30	16.36	30.65	.00*
Observar	25.62	3.07	15.31	3.98	26.42	.00*
Describir	33.45	4.38	24.00	4.33	19.23	.00*
Actuar con Conciencia	32.75	4.27	21.30	4.60	22.86	.00*
No Juzgar	32.38	4.73	20.83	5.19	20.61	.00*
No Reaccionar	32.92	4.41	21.15	4.83	22.54	.00*

* $p < .05$

El cálculo de las intercorrelaciones entre los factores y la escala total también se consideró para evaluar la confiabilidad del instrumento. Como se expuso antes, las correlaciones entre cada escala y la total están entre .874 (No Juzgar) y .925 (No Reaccionar); y entre las escalas fluctúa entre .688 (No Juzgar y Observar) y .855 (No Reaccionar y Observar). Todas las

correlaciones observadas son altas lo cual sugiere que el cuestionario tiene buena consistencia interna.

Discusión

El propósito de este estudio fue analizar las propiedades psicométricas del FFMQ para una muestra de meditadores y no meditadores residentes de Puerto Rico. Este estudio pretendió aportar a la investigación sobre mindfulness que en Puerto Rico apenas comienza. Los resultados sobre la confiabilidad señalaron que tanto el puntaje total como el de los factores tuvieron índices de consistencia interna elevados, lo cual es indicativo de que las puntuaciones obtenidas a partir de éstos son confiables.

Estos hallazgos son cónsonos con los trabajos de Loret de Mola (2009) y de Baer et al. (2008). Concuerta, además, con los hallazgos en los trabajos de Aguado et al. (2015); De Bruin et al. (2012); Gunaratana (2007); Lilja et al. (2011); Segal et al. (2013); Solari (2010); Van Dam et al. (2009) y Vargas et al. (2014). Esto sugiere que el FFMQ en general es un instrumento consistente, adaptable y aplicable a diferentes contextos culturales incluyendo Puerto Rico.

Se utilizó, además, el análisis de la capacidad de discriminación de los ítems de acuerdo con el factor que corresponden como medida de consistencia interna. Como se indicó, se encontró que todos los ítems tienen una buena capacidad de discriminación, al igual que lo hallado por Loret de Mola (2009) en Lima Perú. Esto evidencia que todos los artículos discriminan entre participantes que obtuvieron puntajes altos en el factor al cual pertenece el ítem y aquellos que registraron puntajes bajos en el mismo. No obstante, los resultados también reflejan que aun cuando el ítem 11 del factor Observar sí lograba discriminar, si este se eliminaba, la confiabilidad del factor incrementa de .72 a .95. En los análisis de varianza realizados con la muestra de Puerto Rico, como ya se ha mencionado, la tendencia del ítem fue errática; en cada prueba estadística se agrupaba de manera diferente o permanecía aislado.

Otros hallazgos que fortalecen la consistencia interna del cuestionario (FFMQ en el presente estudio es la alta interrelación entre los factores y con la prueba en general, lo que también concuerda con lo hallado por Loret de Mola (2009). Esto indica que las habilidades que evalúa cada factor, inclusive el de Observar, se relacionan positivamente con el constructo mindfulness y contribuyen a su medición. Lo que podría ser útil para nuestra población en estudios que miden el cambio pre y post intervenciones basadas en mindfulness pues permite distinguir entre diversos aspectos de éste y cómo éstos pueden cambiar a través del tiempo (Dundas et al., 2013).

En términos de la validez del FFMQ, los hallazgos del presente estudio confirman que el instrumento tiene índices de validez de constructo adecuada para esta muestra en Puerto Rico en la medida en que las puntuaciones obtenidas en la prueba *t*, tanto en el cuestionario total como en las cinco escalas, reflejan diferencias significativas entre el grupo de meditadores (Escala Total, $M=157.11$) y el de no meditadores (Escala Total $M=102.30$).

En cuanto a la interrelación entre los factores la más fuerte es entre la dimensión Observar y No Reaccionar, y la de menor puntaje fue la correspondiente a los factores de Observar y No Juzgar. En el estudio de Baer et al. (2008), en la muestra de meditadores/as también se encontró una relación fuerte entre Observar y No Reaccionar. Más aún, en el primer análisis factorial en el presente estudio los ítems de estos dos factores se agruparon en uno solo. Sin embargo, en el estudio de Cebolla et al. (2012), la relación más fuerte se observó entre Actuar con Conciencia y No Juzgar, mientras que la más distante e inclusive negativa fue entre Observar y No Juzgar. Este resultado está más cerca de lo encontrado en el estudio presente.

A la luz de estos hallazgos, podría argumentarse que si bien la atención plena como estado, cualidad o atributo (Brown & Ryan, 2004) y/o habilidades que pueden desarrollarse con la práctica (Bishop et al., 2004), pareciera que la manifestación de sus dimensiones es algo que evidentemente

varía y habría que estudiarse más a profundidad. Igualmente podría replantearse la representatividad de los ítems en los factores, particularmente en la escala de Observar que parece ser la más sensitiva a fluctuaciones de acuerdo con lo encontrado en estas investigaciones. Estos resultados también podrían estar señalando que el elemento cultural tiene un rol destacado, tanto en cómo se manifiestan los factores del mindfulness en las poblaciones estudiadas, en cuán representadas están para cada una en los ítems y en cómo son interpretados por los/as participantes.

La escala de Observar es la que en la mayoría de los estudios presenta puntos más controversiales. Siendo ésta una de las habilidades básicas de la atención plena (Baer et al., 2006) ameritan realizarse más estudios, revisarse la redacción de sus ítems y considerar tal vez otros que representen más adecuadamente su definición. Como bien señala Baer et al. (2006) es posible que el contenido de los artículos no logre captar adecuadamente la cualidad de notar o atender a las experiencias internas y/o externas.

Por otra parte, puede ser que Observar sea un factor particularmente sensible a cambios con la práctica de meditación al grado de alterar su relación con otros factores y variables relacionadas. De igual manera podría plantearse que el observar puede ser la antesala para llegar a cada una de las facetas de mindfulness y, por ende, difícil de diferenciar para algunas poblaciones. Por ejemplo, para describir algo se requiere observar atentamente primero el objeto a ser descrito sea interno o externo.

Asimismo, en el presente estudio ese factor y el de No Reaccionar en los análisis exploratorios preliminares, sus ítems se agrupaban en un solo factor. Al forzarse los análisis se segregaban, pero el ítem 36 (“Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento”) consistentemente cargó a Ausencia de Reactividad y el 11 (“Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones”)

quedaba aislado, reduciéndose la escala de Observar a 6 artículos de 8 originales. En el estudio de Loret de Mola (2009) estos dos ítems fueron los únicos que obtuvieron correlaciones medianas. Más aun, encontró que si se eliminaba el ítem 11 la confiabilidad de la escala Observar se incrementaba. Vargas de Barros et al. (2014) encontraron que esos dos ítems fueron los de menor carga. En el estudio de Heeren et al. (2011) el 11 y 36 estuvieron entre los de menor puntuación. El 11 también se mantuvo entre los de menos carga en el estudio de Veehof et al. (2011). Evidentemente, estos artículos habría que observarlos en otros contextos, con otras muestras, e inclusive considerar su revisión nuevamente.

Un ángulo para tomar en cuenta al evaluar el modelo factorial es el mismo proceso de construcción del cuestionario. La fusión de todos los elementos de escalas diferentes de mindfulness produjo un grupo de ítems bastante arbitrario, en el que algunos aspectos teóricamente significativos de mindfulness están ausentes (por ejemplo, la voluntad y la disposición a exponerse a experiencias), mientras que otros están sobre representados. Se debe esperar que los cuestionarios que contribuyeron más elementos al grupo de ítems y que tenían una estructura de factor más clara puedan haber tenido un impacto mayor en los resultados del AFE. En particular, cuatro de los cinco factores resultantes del análisis arrojaron la misma estructura de cuatro factores del KIM (Observar, Describir, No Juzgar y Actuar con Conciencia), que era la escala más larga incluida en el análisis y la única que muestra una estructura factorial multifacética más clara (Bergoni et al., 2013). El factor No Reaccionar surgió de las escalas FMI y SMQ (Baer et al., 2006).

Limitaciones y Recomendaciones

Una de las limitaciones del estudio, proviene de la misma naturaleza de auto-reporte del instrumento evaluado. Como bien se señaló antes, este tipo de herramienta, aun cuando es la más utilizada y desarrollada en las investigaciones sobre mindfulness tiene sus desafíos (Baer et al.,

2009). Es muy probable que individuos con un mayor nivel de mindfulness puedan evocar con más precisión sus experiencias que los que tienen niveles menores (Baer et al., 2009; Van Dam et al., 2009). En futuras investigaciones para mitigar este posible efecto bien podría combinarse con pruebas basadas en tareas de rendimiento que evalúen los distintos componentes de la atención plena (Baer et al., 2009).

Otra limitación del estudio es que no se evaluó la validez convergente utilizando pruebas análogas. Para futuras investigaciones se recomendaría integrar el uso de otros instrumentos como la escala MAAS, la cual ya fue probada en Puerto Rico, u otras que evalúen el bienestar psicológico según se han utilizado en otros estudios.

Entre las recomendaciones para futuras investigaciones se sugiere administrar el cuestionario a grupos terapéuticos que ya estén integrando la práctica de mindfulness en sus protocolos, para antes y después del tratamiento. Como bien señala Loret de Mola (2009), la validación del FFMQ con grupos clínicos, puede contribuir a identificar el rol diferenciado de los elementos de la atención plena que median en el éxito de las intervenciones. Inclusive, podría ayudar a predecir resultados de tratamiento, evaluar la posible vulnerabilidad psicopatológica e identificar el potencial de la variedad de prácticas del mindfulness en el tratamiento de poblaciones específicas.

Un estudio cualitativo de validación cultural con un grupo de monjes y de practicantes de meditación experimentados que regularmente asisten a los centros de meditación, y/o proveedores experimentados en intervenciones basadas en mindfulness (clínicos y no clínicos) podría arrojar más luz sobre el sesgo cultural en la interpretación de los ítems en nuestra población (Christopher et al. (2014). La muestra también podría extenderse a otros grupos para tener una perspectiva más completa de validación cultural, tales como personas que hayan completado programas de

tratamiento basados en las destrezas de mindfulness (Baer, 2014) u otros programas fuera de ese escenario clínico y del budista.

Según hemos visto en el recorrido de estudios de validación de la prueba en otros países, aun cuando el cuestionario ha demostrado buenas propiedades psicométricas y varios de ellos han reportado resultados parecidos, en otros los resultados obtenidos han arrojado otros modelos desde 2 (Aguado et al., 2015) a 9 factores (Vargas de Barros et al., 2014) y varios ítems cargando en otros factores en poblaciones diferentes. Estos resultados podrían estar sugiriendo que hay un elemento cultural aun por trabajar, aunque el instrumento haya evidenciado ser confiable en una diversidad de contextos culturales y haya logrado su validación parcial y/o total en los mismos. Se recomienda también extender el reclutamiento a otros sectores geográficos del sur, oeste, centro y oeste de la Isla.

Con relación a la población en Puerto Rico, este trabajo demostró que el cuestionario FFMQ tiene buenas propiedades psicométricas; tanto su confiabilidad y validez de constructo quedó evidenciada en los grupos de meditadores/as y no meditadores/as participantes.

Los hallazgos también aportan al conocimiento sobre el funcionamiento del FFMQ en un contexto cultural diferente al contexto en el que fue desarrollado y validado originalmente. Esto adquiere una dimensión importante dada las limitaciones metodológicas de los instrumentos desarrollados (Brown et al., 2007; Hayes & Shenk, 2004) y sus dilemas conceptuales. En este sentido además de contribuir al desarrollo de la investigación del tema en Puerto Rico, también hace su aporte a la investigación científica del mindfulness en general.

Ciertamente se requiere más investigación sobre el instrumento y tal vez continuar el desarrollo de otras herramientas que complementen el uso de este tipo de cuestionario al evaluar mindfulness. En el caso de Puerto Rico este trabajo es un eslabón más en esa exploración.

Referencias

- Aguado, J., Luciano, J.V., Cebolla, A., Serrano-Blanco, A., Soler, J. & García-Campayo, J. (2015). Bifactor analysis and construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in non-clinical Spanish samples. *Frontiers in Psychology*, 6:404, 1-25.
- Álvarez, L. (2010). *Manual de meditación "mindfulness" para la reducción de la ansiedad competitiva en atletas de alto rendimiento*. Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R.A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241-261.
- Baer, R.A. (2014). Assessing Mindfulness in multiple contexts: a comment on Christopher, Woodrich, and Tiernan (2014). *Mindfulness*, 6(3), 687-692.
- Baer, R.A., Smith, G., & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Bulton, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J.M. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Baer, R.A, Walsh, E., & Lykins, E. (2009). Assessment of mindfulness. En F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp.153-168). New York: Springer.

- Bergoni, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The assessment of mindfulness with self-report measures: existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4(3).
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P.M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the Five Facet Questionnaire in depressed adults and development of short form. *Assessment*, 18(3), 308-320.
- Bonilla, K. & Padilla, Y. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de atención plena (*mindfulness*) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown K.W & Ryan, R.M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272-281.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (*vipassana*) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34.

- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Baños, R. & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126.
- Cepeda, S. (2016). Regulación emocional y mindfulness disposicional en una muestra de hombres que practican terapias alternativas y complementarias. *Revista Griot*, 9 (1), ISSN(e) 1949-4742.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire. *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
- Christopher, M.S., Woodrich, L.E. & Tiernan, K.A. (2014). Using cognitive interviews to assess the cultural validity of state and trait measures of mindfulness among zen buddhist. *Mindfulness*, 5(2), 145-160.
- De Bruin, E.I., Topper, M., Muskens, J.G.A.M., Bögels, S.M. & Kamphuis, J.H. (2012). Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample. *Assessment*, 19(2), 187-197.
- Deng, Y.Q., Lui, X.H., Rodríguez, M.A. & Xia, C.Y. (2011). The Five Facet Mindfulness Questionnaire: psychometric properties of the Chinese version. *Mindfulness*, 2(2), 123-128.
- Dundas, I., Vøllestad, J, Binder, P.E. & Sivertsen, B. (2013). The Five Factor Mindfulness Questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(3), 250-60.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the Cognitive and

- Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology Behavior Assessment*, 29(3), 177-190.
- Gunaratana, B.H. (2007). *La práctica de la atención plena en nuestra vida cotidiana. Caminando por la senda del Buda*. México: Editorial Pax.
- Hayes, S.C. & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 249-254.
- Heeren, A., Douilliez, V., Peschard, V., Debrauwere, L. & Philippot, P. (2011). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: adaptation and validation in French speaking sample. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 61(3), 147-151.
- Kaiser, H.F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Kristeller, J.L., Baer, R.A. & Wolever, R.Q. (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders. En R.A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* (pp.75-91). USA: Elsevier Academic Press Publication.
- Lilja, J.L., Frodi-Lundgren, A., Johansson, J., Josefsson, T., Lundh, L.G., Hansen, Sköld, E. & Broberg, S. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire-reliability and factor structure: Swedish version. *Cognitive Behavior Therapy*, 00(0), 1-13.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Loret de Mola, A.M. (2009). Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores. Universidad Católica de Lima, Lima, Perú.

- Marlatt, G.A., Witkiewitz, K., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19(3), 211-228.
- Merino, V.T. (2010). *Validation of the Mindful Attention Awareness Scale-Spanish version for Hispanics*. Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.
- Negrón, A.M. (2011). *Implementación de un taller de prevención de cyberbullying dirigido a niñas preadolescentes puertorriqueñas utilizando técnicas de mindfulness*. Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.
- Rosselló, J., Zayas, G. & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en conciencia plena (*mindfulness*) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y conciencia plena: un estudio piloto. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(1), 62-78.
- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J.D. (2013). *Mindfulness based cognitive therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Solari, B. (2010). *Pre-validación del cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y. & Murakami, H. (2011). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3(2), 85-94.
- Teasdale, J.D., Williams, J.M.G., Soulsby, J.M., Segal, Z.V., Ridgeway, V.A. & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.

- Torres, A. (2013). *Manual Mindfulness: una práctica eficaz para aportar a una mejor calidad de vida en las mujeres que han recibido el diagnóstico de cáncer en el seno*.
Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.
- Vallejo, M.A. (2006). Atención Plena. *EduPsykhé*, 5(2), 231-253.
- Van Dam, N.T., Earleywine, M. & Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 516-521.
- Vargas de Barros, V., Harumi Kozasa, E., Weiss de Souza, I.C. & Mota Ronzani, T. (2014). Validity evidence of the Brazilian version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 30(3), 317-327.
- Veehof, M., Ten Klooster, P.M., Tall, E., Weterhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, 30(8), 1045-1054. Recuperado de Springer.
- Williams, M.J., Dalgleish, T., Karl, A. & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale. *Psychological Assessment*, 26(2), 407-418.
- Zylowska, L., Smalley, S.L., & Schwartz, J.M. (2009). Mindfulness awareness and ADHD. En F. Didonna. (Ed.) *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp.319-338). New York: Springer.