

Calidad de la evidencia científica del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas: una revisión sistemática

Laura Catalina Londoño Velásquez , Natalia Sánchez Palacio , & Consuelo Vélez Álvarez ¹ ²

Universidad de Caldas, Manizales, Colombia.

RESUMEN

Desde su publicación, la estructura psicométrica del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas se ha replicado, adaptado a diferentes poblaciones e idiomas y creado versiones abreviadas. Este estudio tiene como objetivo evaluar la calidad de la evidencia científica de los procesos de validación del cuestionario. Se llevó a cabo una revisión sistemática de tipo exploratorio. Para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos Pubmed, Biblioteca Virtual en Salud, Scopus, Google Scholar, Scielo, Redalyc, Science Direct, Web of Science y Lilacs. La calidad metodológica de los artículos seleccionados se evaluó a través de la escala COnsensus-based Standards for the selection of health Measurement INstruments. Se seleccionaron 20 artículos que cumplieron los criterios de inclusión. Las propiedades: consistencia interna, validez de constructo, validez transcultural, validez de criterio y capacidad de respuesta, obtuvieron calificaciones suficientes de alta calidad. Se concluye que el Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas puede ser utilizado como una herramienta válida en diferentes poblaciones.

Palabras Clave

psicología clínica, atención plena, estudios de validación como asunto, psicometría, evaluación de la investigación en salud

ABSTRACT

Since its publication, the psychometric structure of the Five Facet Mindfulness Questionnaire has been replicated, adapted to different populations and languages, and shortened into abbreviated versions. This study aims to evaluate the quality of the scientific evidence regarding the questionnaire's validation processes. An exploratory systematic review was carried out to determine. To this end, a search was conducted in the following databases: PubMed, Virtual Health Library, Scopus, Google Scholar, SciELO, Redalyc, ScienceDirect, Web of Science, and LILACS. The methodological quality of the selected articles was assessed using the COnsensus-based Standards for the selection of health Measurement INstruments (COSMIN) scale. A total of 20 articles met the inclusion criteria. The properties of internal consistency, construct validity, cross-cultural validity, criterion validity, and responsiveness received high-quality ratings. It is concluded that the Five Facet Mindfulness Questionnaire can be used as a valid tool in different populations.

Keywords

clinical psychology, mindfulness, validation studies as topic, psychometrics, health research evaluation

¹ Correspondence about this article should be addressed Laura Catalina Londoño Velásquez: lauraclondonov@gmail.com

² **Conflicts of Interest:** The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Quality of scientific evidence for the Five Facet Mindfulness Questionnaire: a systematic review

Introducción

El concepto de mindfulness o atención plena proviene principalmente del budismo y es Kabat-Zinn, un reconocido autor en el área, quien la define como la conciencia plena y sin juicio del momento presente, que permite la aceptación de las todas las experiencias percibidas (pensamientos, sentimientos, sensaciones, entre otros) (Kabat-Zinn, 2011). La práctica de la atención plena ha ganado un amplio reconocimiento en las ciencias de la salud, así como en el público en general debido a su potencial para conducir a un mayor control de la atención, una mejor regulación de las emociones, una alteración de la autoconciencia y la mejora del bienestar psicológico general (Cátedra et al., 2023; Guzmán-Cortés et al., 2019).

Lo anterior se fundamenta en el desarrollo de intervenciones psicológicas populares que se basan total o parcialmente en elementos de la atención plena como: la “Reducción del estrés basada en la atención plena” (Kabat-Zinn, 1982), la “Terapia cognitiva basada en la atención plena” (Segal et al., 2002), la “Terapia dialéctica conductual” (Boggiano & Gagliosi, 2020), la “Terapia de aceptación y compromiso” (Hayes et al., 2012) y el “Programa de prevención de recaídas” (Bowen et al., 2011). Se ha demostrado empíricamente que estas intervenciones muestran su eficacia en el tratamiento de diversos trastornos como la ansiedad, depresión, estrés postraumático, trastornos alimenticios, adicciones y muchos otros problemas de salud mental (Cátedra et al., 2023). De igual forma, se ha utilizado en entornos educativos para mejorar el rendimiento académico y la concentración de los estudiantes, así como en el ámbito laboral para reducir el estrés y aumentar la productividad (Baena-Extremera et al., 2021).

Aunque existen varias escalas para medir la atención plena, las diferencias en su contenido y estructura indican una falta de consenso acerca de la conceptualización de la conciencia plena (Diehl et al., 2021). Para superar estas limitaciones, Diehl et al. (2021) integraron ítems de los diferentes cuestionarios para formar cinco factores estructurales (observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad ante experiencias internas) que resultaron en la creación del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (en inglés Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ).

En el cuestionario, la “observación” se entiende como la tendencia a notar sensaciones o experiencias presentes (sonidos, olores, sensaciones corporales, emociones, pensamientos). “Describir” se refiere a la capacidad de poner en palabras la propia experiencia. La “acción consciente” implica realizar una acción de forma atenta, a diferencia de la acción automática, en la que la atención se centra en otra parte. “No juzgar la experiencia interna” significa aceptar y no juzgar los pensamientos y las emociones como buenas o malas; por último, “No reaccionar a las experiencias internas” hace referencia a la capacidad de alejarse de los pensamientos o emociones para ganar perspectiva, sin tratar de deshacerse de ellos (Diehl et al., 2021).

El FFMQ se creó mediante la aplicación de técnicas de análisis factorial exploratorio y confirmatorio a varias medidas de mindfulness existentes para la época: la Escala de Conciencia de la Atención Consciente (Shankland et al., 2021), el Inventario de Mindfulness de Friburgo (Noda et al., 2022), el Inventario de Habilidades de Mindfulness de Kentucky (Caletti et al., 2020), la Escala de Mindfulness Cognitivo y Afectivo (Feldman et al., 2022) y el Cuestionario de Mindfulness (Chadwick et al., 2008) y se sintetizaron mediante pruebas estadísticas en un solo instrumento más completo. El FFMQ contiene un total de 39 afirmaciones evaluadas en una escala Likert de cinco puntos (de 1 = casi nunca a 5 = casi siempre) (Diehl et al., 2021). El nivel de Atención Plena, es la sumatoria de los puntos alcanzados.

Desde su publicación inicial, la estructura psicométrica de cinco factores de la FFMQ se ha replicado y adaptado a diferentes poblaciones e idiomas y se han creado versiones abreviadas de 24, 20 y 15 ítems. La adaptación de cualquier instrumento requiere de procesos de validación, los cuales implican el examen sistemático y riguroso de sus propiedades psicométricas para garantizar su fiabilidad y validez en la medición de la variable de interés, lo que incluye evaluar la consistencia interna, la validez de constructo, la validez convergente y la validez discriminante del instrumento (Muñiz & Fonseca-Pedrero, 2019). Dado el uso creciente del FFMQ en diversas regiones del mundo y en poblaciones con diferencias culturales y lingüísticas, es fundamental contar con evidencia que respalde la calidad de sus adaptaciones y validaciones.

A pesar de las múltiples adaptaciones del cuestionario, es escasa la literatura que pretende evidenciar la calidad de las mismas. Para hacerlo, son necesarios estudios tipo revisiones sistemáticas, fundamentales en la evaluación crítica de la literatura científica disponible sobre un tema específico e identificación de patrones, inconsistencias y lagunas en el conocimiento para ofrecer recomendaciones en la práctica o la dirección de

investigaciones futuras (Dhiman et al., 2023). En este caso, una revisión sistemática contribuye al fortalecimiento de la investigación global sobre mindfulness, facilitando la estandarización y comparabilidad de los hallazgos en diferentes contextos. Por lo anterior, el objetivo de este trabajo es evaluar la calidad de la evidencia científica de los procesos de validación del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ).

Método

Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura, a través de la cual se evaluó la calidad de los procesos de validación del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas en sus diferentes versiones, conforme a las indicaciones establecidas por la metodología: “Estándares basados en el consenso para la selección de instrumentos de medición del estado de salud” (COSMIN, por sus siglas en inglés) (Mokkink et al., 2018).

Búsqueda de información

Se formularon diferentes estrategias de búsqueda como punto inicial para identificar las validaciones del instrumento en cuestión. Se realizaron búsquedas en español e inglés en diversas bases de datos, incluyendo Pubmed, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scopus, Scielo, Redalyc, Science Direct, Web of Science, Lilacs y el motor de búsqueda Google Scholar. Las estrategias de búsqueda fueron realizadas articulando los operadores booleanos con las siguientes palabras clave: "Estudio de Validación"/"Validation Study", "Reproducibilidad de los Resultados"/"Reproducibility of Results", y "Psicometría" / "Psychometrics", registradas en los tesauros DeCS/MeSH. Además, se incluyeron los términos: "Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas"/"Five Facet Mindfulness Questionnaire" y "Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness"/"FFMQ", que no se encuentran en los tesauros y fueron esenciales para realizar la búsqueda de información.

Como criterios de inclusión se definieron: artículos a texto completo y que validaran la escala FFMQ en cualquier población e idioma. Se excluyeron estudios a los que no se podía acceder en texto completo, documentos no derivados de investigación original, tesis o aquellos que no pretendían validar el FFMQ. Se decidió incluir artículos publicados en los últimos 5 años dado que corresponden al periodo donde ha habido un mayor reconocimiento al bienestar y la salud mental en general, lo que provoca un aumento en la demanda de enfoques de tratamiento que no solo aborden trastornos, sino

que promuevan el autocuidado, la resiliencia y el autorreflexión, aspectos centrales del mindfulness.

Al finalizar el proceso, se incluyeron en la revisión veinte artículos: diez de la base de datos PubMed, ocho de Web of Science, uno de la BVS y uno proveniente de Redalyc.

Evaluación de riesgo de sesgo

El sesgo metodológico en las propiedades de medición de los estudios incluidos, se evaluó mediante la lista de verificación de riesgo de sesgo de COSMIN, la cual califica los requisitos generales de cada propiedad como "muy bueno", "adecuado", "dudoso", "inadecuado" o "no aplica", y se utiliza como base para determinar la calificación general de la propiedad (la calificación más baja).

Esta evaluación se realizó de manera ciega por 2 pares independientes, siguiendo las indicaciones de la lista de verificación de COSMIN, que abarca aspectos relacionados con el contenido, el diseño y los estándares a revisar para cada propiedad de medición. Posteriormente, se llevó a cabo un proceso de consenso entre los evaluadores, solicitando la opinión de un tercer evaluador en los casos de discrepancia.

Evaluación de las propiedades de medición

Los resultados de las propiedades de medición de cada estudio individual se calificaron utilizando los criterios COSMIN de buenas propiedades de medición: "suficiente (+)", "insuficiente (-)" o "indeterminado (?)".

Resumen y calificación de la calidad de las pruebas

Los resultados se agruparon, se resumieron y clasificaron en: "suficiente (+)", "insuficiente (-)", "incoherente ($\pm$)" o "indeterminado (?)". Después, la calidad de la evidencia se calificó como: "alta", "moderada", "baja" o "muy baja", según el enfoque GRADE modificado (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) recomendado por COSMIN.

Consideraciones éticas

En esta revisión sistemática los estudios incluidos garantizan la confidencialidad y privacidad de los datos de los participantes, y contaron con el consentimiento informado y la aprobación de un comité de ética. Además, se asegura la transparencia y

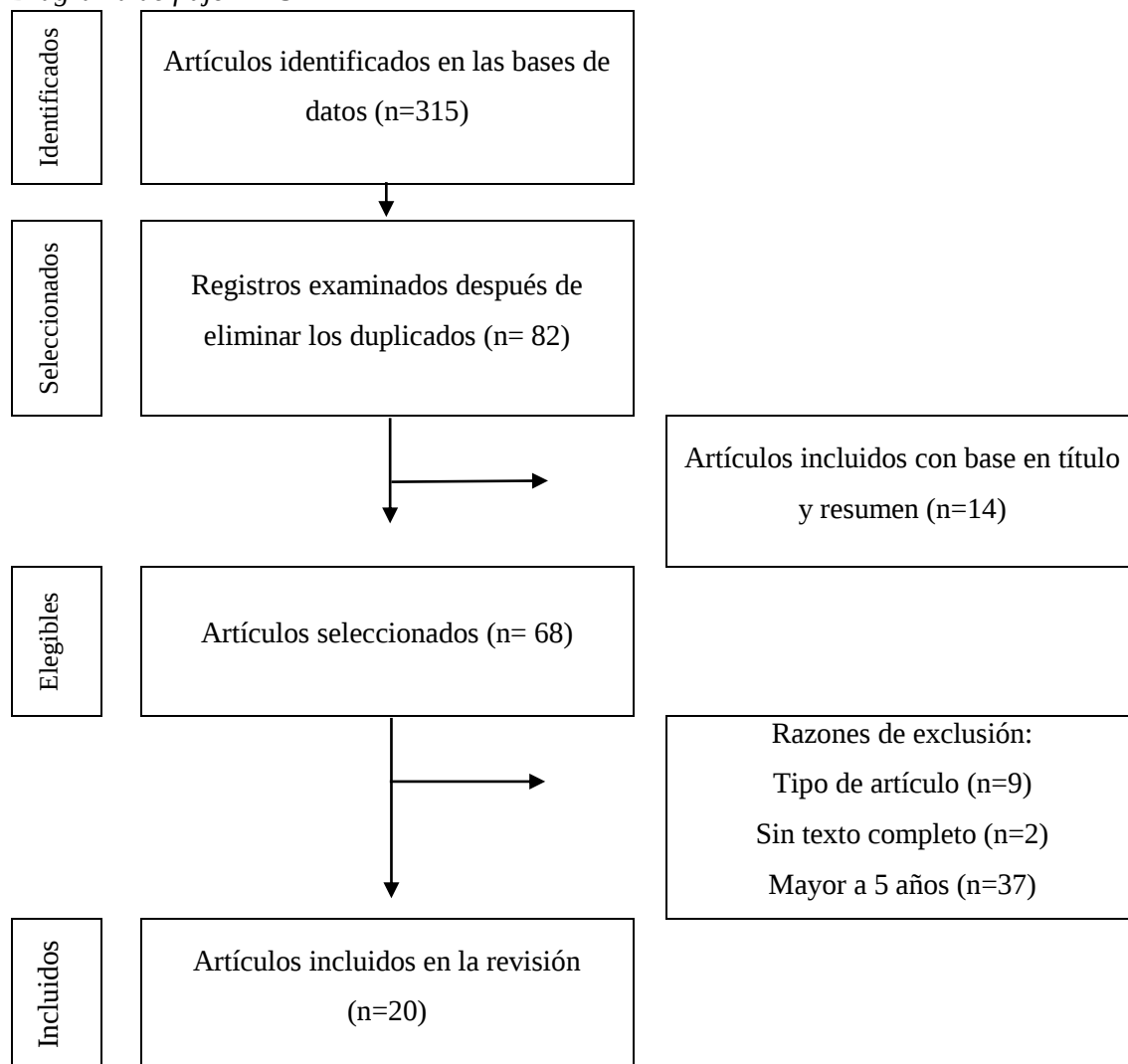
reproducibilidad del proceso mediante la aplicación del protocolo para la revisión. En todo caso, para todos los estudios incluidos, se realizará la respectiva referencia bibliográfica.

Resultados

Fueron 315 artículos seleccionados con base en el título para el primer filtro de búsqueda, siendo la mayor parte de las bases de datos Web of Science (30,4%) y PubMed (24,1%). Se eliminaron 233 duplicados, 14 después de la revisión completa del resumen y 48 artículos que, después de la lectura crítica del texto completo, no cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. El análisis final se llevó a cabo con 20 manuscritos, es decir, un 6,3% del total de los seleccionados inicialmente (ver figura 1).

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA



Fuente: Elaboración propia.

Características de los artículos analizados

Las características de los estudios se muestran en la tabla 1. Los artículos incluidos en esta revisión fueron publicados entre 2019 y 2023. En cuanto a las versiones del cuestionario: nueve validaron la escala de 39 ítems (FFMQ-39), tres estudios trabajaron con el FFMQ-24, tres la versión FFMQ-20 y cuatro validaron la versión FFMQ-15. Un artículo validó tanto el cuestionario original FFMQ-39 como su versión corta FFMQ-15 (ver tabla 1).

El idioma más frecuente en las publicaciones fue el inglés (90%). El 53,8% de las investigaciones se llevaron a cabo en el continente americano en los países de Estados Unidos, Brasil y Perú. Destaca la diversidad de países asiáticos con estudios que validan el cuestionario FFMQ en los últimos cinco años: China, Vietnam, Japón, Irán, Pakistán y Bangladesh. Para Europa, se tuvieron en cuenta 5 publicaciones en su mayoría españolas y, finalmente, 1 artículo del continente africano (ver tabla 1).

Las validaciones del cuestionario se llevaron a cabo en diferentes poblaciones entre las que destacan: estudiantes universitarios, afroamericanos, meditadores vs. no meditadores e individuos de la comunidad. Las muestras de estudio variaron con una mínima de 127 hasta los 3.085 sujetos (ver tabla 1).

Tabla 1

Características generales de los estudios incluidos en la revisión

Artículo	Año	País	Idioma	Versión del FFMQ	Muestra
Psychometric properties of the Chinese version of Five Facet Mindfulness Questionnaire—short form in cancer patients: a Bayesian structural equation modeling approach (Fong et al., 2021)	2021	China	Inglés	FFMQ-20	127
Validation of Five Facets Mindfulness Questionnaire – Short form, in Spanish, general health care services patient’s sample: Prediction of depression through mindfulness scale (Asensio-Martínez et al., 2019)	2019	España	Inglés	FFMQ-24	845
A Psychometric Review and Conceptual Replication Study of the Five Facets Mindfulness Questionnaire Latent Structure (Lecuona et al., 2020)	2019	España	Inglés	FFMQ-39	800

	Artículo	Año	País	Idioma	Versión del FFMQ	Muestra
4	The psychometric properties of the Vietnamese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Nguyen et al., 2022)	2022	Vietnam	Inglés	FFMQ-20	1330
5	Psychometric properties and validation of the Swedish Five Facet Mindfulness Questionnaire in a clinical and non-clinical sample among meditators and non-meditators (Lilja et al., 2020)	2020	Suecia	Inglés	FFMQ-39	499
6	Validity of the 15-item five-facet mindfulness questionnaire among an ethnically diverse sample of university students (Kim et al., 2021)	2021	Estados Unidos	Inglés	FFMQ-15	529
7	Evaluation of the Psychometric Properties of the Five Facet of Mindfulness Questionnaire (Shallcross et al., 2020)	2020	Estados Unidos	Inglés	FFMQ-39	240
8	The Validity and Reliability of the Short Form of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Japan (Takahashi et al., 2022)	2022	Japón	Inglés	FFMQ-24	820
9	Psychometric properties of Persian version of five facets of mindfulness questionnaire (Khanjani et al., 2022)	2022	Irán	Inglés	FFMQ-39	571
10	Evaluating the Factor Structure of Each Facet of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Pelham et al., 2019)	2019	Estados Unidos	Inglés	FFMQ-39	522
11	Psychometric properties of the short version of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire in Brazilian Portuguese (Fernández Curado et al., 2022)	2022	Brasil	Inglés	FFMQ-24	408
12	Psychometric Properties of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire among Egyptian university students (Alkholy, 2022)	2022	Egipto	Inglés	FFMQ-39	507

	Artículo	Año	País	Idioma	Versión del FFMQ	Muestra
13	Measuring Mindfulness in Black Americans: A Psychometric Validation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Okafor et al., 2023)	2022	Estados Unidos	Inglés	FFMQ-39 FFMQ-15	586
14	Validation of a Chinese version of the five-facet mindfulness questionnaire and development of a short form based on item response theory (Zhu et al., 2021)	2021	China	Inglés	FFMQ-15	499
15	A Network Analysis of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Lecuona et al., 2021)	2021	España	Inglés	FFMQ-39	1008
16	Evaluating a short-form Five Facet Mindfulness Questionnaire in adolescents: Evidence for a four-factor structure and invariance by time, age, and gender (Abujaradeh et al., 2020)	2019	Estados Unidos	Inglés	FFMQ-20	599
17	Psychometric characteristics of the short Czech version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ) (Košinec et al., s. f.)	2019	República Checa	Inglés	FFMQ-15	3085
18	Factor structure of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (15 items) in a collectivist society-Pakistan (Iqbal et al., 2023)	2023	Pakistán	Inglés	FFMQ-15	537
19	Validation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire-Bangla Using Classical Test Theory and Item Response Theory (Siraji et al., 2023)	2023	Bangladesh	Inglés	FFMQ-39	532
20	Ajuste de un modelo Rasch multidimensional al cuestionario de las cinco facetas de conciencia plena (FFMQ) aplicado a practicantes de yoga (Burga León & Papi Mariátegui, 2019)	2019	Perú	Español	FFMQ-39	288

Propiedades psicométricas

Se evaluaron ocho propiedades psicométricas de la lista COSMIN halladas en los 20 estudios incluidos: validez estructural, consistencia interna, fiabilidad, error de medición, validez de constructo, validez transcultural, validez de criterio y capacidad de respuesta. Los resultados de los estudios por propiedad de medición se presentan en las tablas 2 y 3.

La propiedad de mayor reporte fue la validez estructural, siendo “muy buena” para 19 de los 20 artículos incluidos en la revisión, sin embargo, al analizar cuantitativamente cada prueba por medio de los criterios de buenas propiedades de medición, no todos los resultados fueron suficientes “+”, pues se encontraron Índices de Ajuste Comparativo (CFI) menores a 0,95 (14 artículos); Errores cuadráticos medios de aproximación (RMSEA) mayores a 0,06 (10 artículos) o Residuos Medios de Raíz Estandarizados (SRMR) superiores a 0,08 (2 artículos). Para esta propiedad, hubo dos artículos cuya metodología incluyó el análisis de la teoría de respuesta al ítem (IRT). Solo uno de los dos artículos en cuestión cumplió a cabalidad con la unidimensionalidad, independencia local, monotonicidad y ajuste adecuado del modelo, características evaluadas por COSMIN en este tipo de metodología (ver tabla 2).

La consistencia interna la reportaron 17 estudios, no obstante, el análisis cuantitativo arrojó que 4 artículos mencionan la propiedad más no la miden y 3 artículos la miden con pruebas diferentes al Alfa de Cronbach propuesta por COSMIN (omega de McDonald y Rho de Raykov). De los 10 artículos restantes, todos tuvieron Alfa(s) de Cronbach entre 0,70 y 0,95 que indican una buena confiabilidad (ver tabla 2).

La fiabilidad fue la propiedad cuya evaluación cualitativa y cuantitativa reflejó resultados más bajos; fueron 14 artículos los que mencionaron la propiedad dentro de la metodología, de los cuales 1 arrojó resultado “adecuado”, 5 “dudosos” y 11 “inadecuados”, además de valores de Coeficiente de Correlación Intraclass (ICC) con resultados indeterminados “?” en 10 investigaciones y menores a 0,70 en 1 artículo, lo que equivale a calificación insuficiente “-” (ver tabla 2).

Tabla 2

Resultados de los estudios por propiedad de medición (primera parte)

#	Validez estructural		Consistencia interna		Fiabilidad	
	Calidad	R(R)	Calidad	R (R)	Calidad	R(R)
1	Adecuada	CFI 0,95 (+) RMSEA 0,06 (+)	Dudosa	Coefficiente omega: 0,79 (?)	Dudosa	0,80 (+)
2	Muy buena	CFI 0,96 (+) RMSEA 0,04 (+) SRMR 0,06 (+)	Muy buena	0,73 (+)	Dudosa	(?)
3	Muy buena	CFI 0,927 (-) RMSEA 0,066 (-) CFI 0,93 (-)	Muy buena	Coefficiente omega: 0,896 (?)	Inadecuada	(?)
4	Muy buena	RMSEA 0,063 (-) SRMR 0,063 (+) CFI 0,88 (-)	Muy buena	0,71 (+)	Inadecuada	(?)
5	Muy buena	RMSEA 0,05 (+) SRMR 0,06 (+) CFI 0,85 (-)	Muy buena	0,87 (+)	Dudosa	(?)
6	Muy buena	RMSEA 0,098 (-) SRMR 0,08 (+) CFI 0,926 (-)	Muy buena	(?)	NA	
7	Muy buena	RMSEA 0,068 (-) Pruebas de IRT (+) CFI 0,80 (-)	Muy buena	0,876 (+)	NA	
8	Muy buena	RMSEA 0,076 (-) SRMR 0,106 (-) CFI 0,81 (-)	Muy buena	0,73 (+)	Inadecuada	0,607 (-)
9	Muy buena	RMSEA 0,06 (+) SRMR 0,07 (+)	Muy buena	0,78 (+)	Dudosa	0,91 (+)
10	Muy buena	CFI 0,885 (-) RMSEA 0,066 (-) SRMR 0,067 (+)	NA		NA	
11	Muy buena	CFI 0,92 (-) RMSEA 0,037 (+) SRMR 0,07 (+)	Muy buena	Rho de Raykov 0,70 (?)	Inadecuada	(?)
12	Muy buena	CFI 0,96 (+) RMSEA 0,054 (+) SRMR 0,079 (+)	Muy buena	0,827 (+)	Adecuada	(?)
13	Muy buena	FFMQ-39 CFI 0,86 (-) RMSEA 0,06 (+) SRMR 0,08 (+)	Muy buena	FFMQ-39 0,86 (+) FFMQ-15 0,77 (+)	Inadecuada	(?)
14	Muy buena	CFI 0,987 (+) RMSEA 0,044 (+)	Muy buena	0,86 (+)	Inadecuada	0,86 (+)
15	Muy buena	CFI 0,687 (-) RMSEA 0,118 (-) SRMR 0,126 (-)	NA		NA	
16	Muy buena	CFI 0,825 (-) RMSEA 0,064 (-) SRMR 0,074 (+)	Dudosa	(?)	Inadecuada	(?)

#	Validez estructural		Consistencia interna		Fiabilidad	
	Calidad	R(R)	Calidad	R (R)	Calidad	R(R)
17	Muy buena	CFI 0,856 (-) RMSEA 0,073 (-) SRMR 0,065 (+)	Dudosa	0,77 (+)	Inadecuada	(?)
18	Muy buena	CFI 0,981 (+) RMSEA 0,039 (+) SRMR 0,044 (+)	Dudosa	(?)	Inadecuada	(?)
19	Muy buena	CFI 0,856 (-) RMSEA 0,073 (-) SRMR 0,065 (+)	Muy buena	(?)	NA	
20	Muy buena	(?)	NA		NA	

Nota. R(R)= Resultado (Rating)

Para la validez de constructo se valoró la concordancia de resultados con la hipótesis formulada y, para la validez de criterio, la correlación con el Gold standard o el Área Bajo la Curva reportada (AUC). Para la primera, fueron 3 artículos los que no establecieron hipótesis y 14 los que obtuvieron una valoración suficiente “+”; en 3 investigaciones esta validez no fue valorada. Para la segunda, solo un estudio reportó el valor de AUC, 16 fueron valorados como suficientes “+” con respecto a la correlación utilizada, siendo la Correlación de Pearson la más utilizada; en 4 investigaciones esta validez no fue valorada (ver tabla 3).

La invariancia de la medición, o validez transcultural, se reportó en 4 investigaciones, en las cuales hubo una calificación cualitativa de “muy buena” y una evaluación cuantitativa de “suficiente (+)” (ver tabla 3).

En cuanto al error de medición, ningún artículo explicitó las medidas definidas en los criterios de buenas propiedades de medición requeridas para la evaluación por COSMIN: Cambio Mínimo Importante (MIC), Cambio más Pequeño Detectable (SDC) y los Límites de Acuerdo (LoA).

Todos los artículos a excepción de los 1-3, evidenciaron una calidad metodológica “muy buena” en la mayoría de las propiedades que midieron. Aunque no todas las investigaciones presentaron resultados suficientes “+” en la totalidad de las pruebas psicométricas que valoraron, destacan los artículos 1, 2, 5-7, 9, 10, 12, 19 y 20 que mostraron una calidad metodológica entre “muy buena” y “dudosa”, con resultados cuantitativos oscilando entre suficientes “+”, indeterminados “?” e insuficientes “-”. En los otros manuscritos, se encontraron variaciones en todas las propiedades psicométricas desde calidades “inadecuadas” hasta resultados insuficientes “-”.

Tabla 3

Resultados de los estudios por propiedad de medición (segunda parte)

#	Validez de constructo		Validez transcultural		Validez de criterio		Capacidad de respuesta	
	Calidad	R(R)	Calidad	R(R)	Calidad	R(R)	Calidad	R(R)
1	Adecuada	(+)	NA		Muy buena	(+)	Adecuada	(+)
2	Adecuada	(?)	NA		Muy buena	AUC 0,76 (+)	Adecuada	AUC 0,76 (+)
3	Adecuada	(?)	NA		NA		NA	
4	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	(+)	Muy buena	(+)
5	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	Correlación de Pearson (+)	Muy buena	(+)
6	Adecuado	(?)	NA		Muy buena	(+)	NA	
7	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	(+)	Adecuada	(+)
8	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	Correlación de Pearson (+)	Muy buena	(+)
9	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	Correlación de Pearson (+)	Adecuada	(+)
10	NA		NA		Muy buena	(+)	NA	
11	Muy buena	(+)	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	(+)
12	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	Correlación de Pearson (+)	Muy buena	(+)
13	Muy buena	(+)	Muy buena	(+)	Muy buena	Correlación de William (+)	Muy buena	(+)
14	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	(+)	Muy buena	(+)
15	NA		NA		Muy buena	Redes de Correlación Parcial Regularizadas (+)	NA	
16	Muy buena	(+)	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	(+)
17	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	Correlación de Pearson (+)	Muy buena	(+)
18	Muy buena	(+)	Muy buena	(+)	Muy buena	Correlación media entre ítems (+)	Muy buena	(+)
19	Muy buena	(+)	NA		Muy buena	Correlación de Pearson (+)	Muy buena	(+)
20	NA		NA		NA		NA	

Nota. R(R)= Resultado (Rating)

Síntesis de la mejor evidencia científica

Los resultados finales para calidad de la evidencia se muestran en la tabla 4. La validez estructural se evaluó mediante el CFI, el RMSEA y el SRMR. Esta propiedad presentó una calidad de la evidencia *moderada* con una calificación global indeterminada, debido a que, al analizar los resultados agrupados de las medidas estadísticas, se identificó que no se encontraban ajustadas totalmente a los criterios de buenas propiedades de medición establecidos por COSMIN, además de no encontrarse homogeneidad en los

resultados analizados por artículo (ver tabla 4). La consistencia interna del FFMQ se encontró evaluada en un tamaño muestral de 12.514 participantes. El 58,8% de los estudios que incluyeron esta medida para la validación, evidenciaron valores del Alfa de Cronbach mayores a 0,70 con lo cual obtuvo una calificación general suficiente y una calidad de la prueba *alta* (ver tabla 4).

La fiabilidad evaluada a través del ICC fue valorada en 14 artículos y aplicada en una muestra total de 11.213 sujetos. Esta propiedad presentó una calidad de la evidencia *baja* ya que el 78,5% de los estudios obtuvieron una calificación indeterminada o insuficiente (ver tabla 4).

Con 12.514 participantes distribuidos en 17 artículos, se evaluó la validez de constructo. Los resultados estuvieron de acuerdo con la hipótesis definida en el 82,3% de los estudios, los cuales evaluaron aspectos del FFMQ en otros instrumentos como: Inventario de Depresión de Beck-II, la Escala de Respuesta Rumiativa, el Cuestionario de Regulación Emocional, la Escala de Autocompasión de 12 ítems, el Índice de Reactividad Interpersonal, la Escala de Estrés Percibido, la Medida Multidimensional de Afrontamiento Académico, el Inventario de ansiedad rasgo de Spielberger, la Escala de Control de Afectos, la Escala de Dificultad en la Regulación de las Emociones, entre otros. Con base en estos hallazgos, la validez general de constructo se calificó como suficiente y la calidad de la evidencia como *alta* (ver tabla 4). En los 4 artículos que evaluaron la validez transcultural, se evidenció una calificación general suficiente y una calidad de la evidencia *alta*, por cuanto no se encontraron diferencias importantes entre los factores de grupo o no se encontró un Funcionamiento Diferencial del Ítem (DIF) importante para los factores de grupo (ver tabla 4).

Fueron diferentes las correlaciones usadas por cada estudio para evaluar la validez de criterio. Esta propiedad se reportó en 16 artículos y contó con una muestra global de 12.237 individuos. Sus resultados agrupados, permitieron establecer que las pruebas de medición aplicadas en cada uno cumplieron con los valores establecidos en las buenas propiedades de medición: AUC y correlaciones con valores superiores a 0,70. Por lo tanto, se catalogó la evidencia de *alta* calidad y de suficiente validez (ver tabla 4).

Finalmente, para calificar la capacidad de respuesta los criterios COSMIN no indican valores o medidas propias, por lo que se definió identificar si se cumplió con la hipótesis establecida por los investigadores de cada manuscrito. Con esta premisa, se precisó una calificación suficiente de *alta* calidad para los 15 artículos que cumplieron con la condición (ver tabla 4).

Tabla 4

Resultado final calidad de la evidencia

Propiedad de medición	Resultado agrupado	Calificación general	Calidad de las pruebas
Validez estructural	CFI 0,687 – 0,987	14 (-) 5 (+) 1 (?)	Moderada: múltiples estudios valorados como muy buenos con algunos resultados insuficientes
	RMSEA 0,37 – 0,098	10 (-) 9 (+) 1 (?)	
	O	O	
	SRMR 0,044 – 0,126	13 (+) 4 NA	
	Muestra total sobre la que se midieron los parámetros: 14.044	2 (-) 1 (?)	
Consistencia interna	Alfa de Cronbach 0,71 – 0,876	10 (+) 7 (?)	Alta: múltiples estudios valorados como muy buenos con resultados suficientes
	Muestra total: 12.514	3 NA	
Fiabilidad	ICC 0,607 – 0,91	10 (?)	Baja: múltiples estudios con resultados indeterminados y valorados como inadecuados
	Muestra total: 11.213	6 NA 3 (+) 1 (-)	
Validez de constructo	Muestra total: 12.514	14 (+) 3 (?)	Alta: múltiples estudios valorados como muy buenos con resultados suficientes
		3 NA	
Validez transcultural	Muestra total: 2.130	16 NA	Alta: todos los estudios valorados como muy buenos con resultados suficientes
		4 (+)	
Validez de criterio	AUC 0,76	16 (+)	Alta: todos los estudios valorados como muy buenos con resultados suficientes
	Muestra total: 12.237	4 NA	
Capacidad de respuesta	Muestra total: 11.185	15 (+)	Alta: múltiples estudios valorados como muy buenos con resultados suficientes
		5 NA	

Discusión y conclusiones

Se evaluó la calidad de la evidencia científica de 20 estudios que valoraron las propiedades psicométricas del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ) en alguna de sus 4 versiones: 39, 24, 20 y 15 ítems. Este estudio contribuye significativamente a la literatura existente, proporcionando una evaluación exhaustiva y sistemática de las propiedades psicométricas del cuestionario utilizando la escala COSMIN.

La atención plena, como la práctica sin juicio del momento presente, ha sido objeto de numerosos estudios que han demostrado su relevancia para el bienestar psicológico. Los resultados de esta revisión sistemática indican que el FFMQ es una herramienta robusta para medir la atención plena, con alta calidad de evidencia en varias

propiedades psicométricas clave. La consistencia interna, la validez de constructo, la validez de criterio, la validez transcultural y la capacidad de respuesta fueron evaluadas como de alta calidad, mientras que la validez estructural y la fiabilidad mostraron calidades moderada y baja, respectivamente.

La alta consistencia interna del FFMQ se reflejó en los coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0,70 en todas las versiones del cuestionario. Este hallazgo es coherente con estudios previos que han demostrado una sólida consistencia interna del FFMQ en diferentes contextos culturales y poblaciones (Pelham et al., 2019). La coherencia entre los ítems sugiere que el cuestionario mide constructos homogéneos, lo cual es crucial para su fiabilidad como herramienta de evaluación.

Hernández-Sampieri, et.al. (2010) definen constructo como la variable medida que tiene lugar dentro de una hipótesis, teoría o esquema teórico (Hernández Sampieri et al., 2010). En la presente investigación, la alta valoración de la validez de constructo, demuestra que el cuestionario mide efectivamente las cinco dimensiones propuestas: observación, descripción, actuación con conciencia, no juzgar la experiencia interna y no reaccionar a la experiencia interna, pues existió una correlación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) del FFMQ con instrumentos que analizan fenómenos de interés para la Atención Plena y el bienestar psicológico, como la Escala de Respuesta Rumiativa o el Cuestionario de Regulación Emocional. Estos resultados coinciden con investigaciones previas que han validado la estructura de cinco factores del FFMQ en diversas poblaciones (Villalón López et al., 2023; Mattes, 2019).

Los resultados evidenciaron la validez de criterio como de alta calidad en la evaluación realizada a las diferentes versiones del FFMQ, lo anterior, se explica por Diamond (2021) que define esta validez como la evaluación de la relación entre una variable externa (un índice o un indicador del concepto que se está midiendo) y el instrumento utilizado para la medición. Estos hallazgos indican que el FFMQ es un buen indicador de la atención plena y está asociado con otros indicadores de salud mental positiva. Estudios Olaya López, et.al., hallaron resultados similares (Olaya López et al., 2023), pero se tiene contraste con lo demostrado por Galante, et al. (2021), quienes encontraron que, aunque el Mindfulness mostró algunos beneficios, estos no fueron consistentemente significativos en comparación con los grupos de control, especialmente en individuos sanos sin trastornos específicos.

La alta calidad de evidencia para la validez transcultural indica que el FFMQ ha sido exitosamente adaptado y validado en diversas poblaciones culturales (Lira &

Caballero, 2020), esto refuerza su aplicabilidad en contextos internacionales, facilitando su uso en estudios comparativos entre diferentes países y culturas. Esto es consistente con los estudios de Magallón-Botaya, et.al., que han demostrado la aplicabilidad del FFMQ en diferentes contextos culturales, manteniendo su estructura factorial y propiedades psicométricas (Magallón-Botaya et al., 2021).

La capacidad del FFMQ para detectar cambios en la atención plena en respuesta a intervenciones, es crucial para su aplicación en contextos clínicos y de investigación (Cátedra et al., 2023). Los estudios incluidos mostraron mejoras significativas en la atención plena después de dichas intervenciones, lo que respalda la sensibilidad del FFMQ para captar cambios significativos a lo largo del tiempo.

La calidad de la evidencia obtenida en esta revisión es coherente con investigaciones anteriores que han evaluado las propiedades psicométricas del FFMQ. Por ejemplo, Diehl et. al. (2021) y Bohlmeijer, et. al. (2011) encontraron resultados similares en términos de consistencia interna y validez de constructo. Estos estudios respaldan la robustez del FFMQ como una herramienta fiable para medir la atención plena por su estabilidad psicométrica en distintos entornos y su utilidad como medida estándar para la evaluación del mindfulness a nivel internacional.

Sin embargo, la calidad moderada de la validez estructural y la baja fiabilidad contrastan con algunos estudios que han reportado ajustes óptimos para la estructura factorial del FFMQ en ciertas poblaciones (Villalón López et al., 2023; Magallón-Botaya et al., 2021). Estas discrepancias sugieren que la estructura del FFMQ podría variar según el contexto cultural o la versión abreviada utilizada, destacando la necesidad de investigaciones adicionales para confirmar estos hallazgos.

Los resultados de esta revisión sistemática proporcionan una base sólida para el uso continuado del FFMQ en la investigación de la atención plena. La alta calidad de evidencia para la consistencia interna, la validez de constructo, la validez de criterio, la validez transcultural y la capacidad de respuesta apoya su uso como una herramienta válida y fiable para evaluar la atención plena en diversos contextos y poblaciones. Sin embargo, la calidad moderada de la validez estructural y la baja fiabilidad sugieren áreas para futuras investigaciones que incluyan la exploración de la estructura factorial del FFMQ en diferentes contextos culturales y la mejora de su fiabilidad test-retest para fortalecer su utilidad a nivel global y optimizar su aplicabilidad en poblaciones específicas.

Referencias

- Abujaradeh, H., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., Tsukayama, E., & Galla, B. M. (2020). Evaluating a short-form Five Facet Mindfulness Questionnaire in adolescents: Evidence for a four-factor structure and invariance by time, age, and gender. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 20-30. <https://doi.org/10.1177/0165025419873039>
- Alkholy, A. (2022). Psychometric Properties of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire among Egyptian university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 97(97), 316-341.
- Asensio-Martínez, Á., Masluk, B., Montero-Marin, J., Olivan-Blázquez, B., Navarro-Gil, M. T., García-Campayo, J., & Magallón-Botaya, R. (2019). Validation of Five Facets Mindfulness Questionnaire – Short form, in Spanish, general health care services patients sample: Prediction of depression through mindfulness scale. *PLOS ONE*, 14(4), e0214503. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214503>
- Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M. del M., Marfil, A.-M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Improvement of attention and stress levels in students through a Mindfulness intervention program. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132-142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>
- Boggiano, J. P., & Gagliesi, P. (2020). *Terapia Dialéctico Conductual: Introducción al Tratamiento de Consultantes con Desregulación Emocional* (1.^a ed.). EDULP.
- Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Depressed Adults and Development of a Short Form. *Assessment*, 18(3), 308-320. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>
- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide* (1.^a ed.). Guilford Press.
- Burga León, A. A., & Papi Mariátegui, R. (2019). Ajuste de un modelo Rasch multidimensional al cuestionario de las cinco facetas de conciencia plena (FFMQ) aplicado a practicantes de yoga. *Persona*, 22(2), 11-24. [https://doi.org/10.26439/persona2019.n022\(2\).4562](https://doi.org/10.26439/persona2019.n022(2).4562)
- Cátedra, M., Marín-Martín, C., & Hervas, G. (2023). Short-term effects and adherence to the practice of different meditation modalities in mindfulness-based interventions. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 175-180. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a21>

- Caletti, E., Pagliari, C., Vai, B., Delvecchio, G., & Brambilla, P. (2020). Which are the best questionnaires to longitudinally evaluate mindfulness skills in personality disorders? *Journal of affective disorders*, 277, 169-174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.009>
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peter, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *Br J Clin Psychol*, 47(Pt 4), 451-455. <https://doi.org/10.1348/014466508x314891>
- Dhiman, R., Srivastava, V., Srivastava, A., Rajni, & Uppal, A. (2023), "How to Plan and Write for Systematic Literature Review Papers in Management Domain", Rana, S., Singh, J. and Kathuria, S. (Ed.) *Advancing Methodologies of Conducting Literature Review in Management Domain (Review of Management Literature, Vol. 2)*, Emerald Publishing Limited, Leeds, pp. 37-55. <https://doi.org/10.1108/S2754-586520230000002003>
- Diamond, B. (2021). Measurement validity. En J. C. Barnes & D. R. Forde (Eds.), *The Encyclopedia of Research Methods in Criminology and Criminal Justice* (pp. 1-9). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119111931.ch16>
- Diehl, J. M., Rodriguez-Seijas, C., Thompson, J. S., Dalrymple, K., Chelminski, I., & Zimmerman, M. (2021). Exploring the Optimal Factor Structure of the Five Facet Mindfulness Questionnaire: Associations Between Mindfulness Facets and Dimensions of Psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 104(6), 813-823. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1998080>
- Feldman, G., Westine, M., Edelman, A., Higgs, M., Renna, M., Greeson, J. (2022). Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Handbook of Assessment In Mindfulness Research*, 1-24.
- Fernández Curado, D., Gonçalves Gallo, G., Alves Machado, M. P., Vargas De Barros, V., & Noto, A. R. (2022). Psychometric properties of the short version of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire in Brazilian Portuguese. *Psico-USF*, 27(3), 489-499. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712028270307>
- Fong, T. C. T., Wan, A. H. Y., Wong, V. P. Y., & Ho, R. T. H. (2021). Psychometric properties of the Chinese version of Five Facet Mindfulness Questionnaire—Short form in cancer patients: A Bayesian structural equation modeling approach. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 51-62. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01692-1>

- Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalgleish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLOS Medicine*, 18(1), e1003481. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481>
- Guzmán-Cortés, J. A., Calvillo, H., Bernal, J., & Villalba-Sánchez, Á. F. (2019). Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: Una revisión teórica sobre su relación. *Divulgare*, 6(11). <https://doi.org/10.29057/esa.v6i11.3758>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2.^a ed.). Guilford Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.^a ed.). McGraw-Hill.
- Iqbal, F., Iqbal, F., & Humayun, G. K. (2023). Factor structure of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (15 items) in a collectivist society—Pakistan. *Psychology in the Schools*, 60(7), 2502-2519. <https://doi.org/10.1002/pits.22875>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Khanjani, S., Foroughi, A.-A., Bazani, M., Rafiee, S., Tamannaefar, S., & Habibi, M. (2022). Psychometric properties of persian version of five facets of mindfulness questionnaire. *Journal of Research in Medical Sciences*, 27(1), 29-35. https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS_10_20
- Kim, H., Li, N., Broyles, A., Musoka, L., & Correa-Fernández, V. (2021). Validity of the 15-item five-facet mindfulness questionnaire among an ethnically diverse sample of university students. *Journal of American College Health*, 71(2), 450-459. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1892700>
- Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (s. f.). Psychometrické charakteristiky krátké české verze dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie (Czechoslovak Psychology)*, LXIII(1), 55-74.
- Lecuona, O., García-Garzón, E., García-Rubio, C., & Rodríguez-Carvajal, R. (2020). A

- Psychometric Review and Conceptual Replication Study of the Five Facets Mindfulness Questionnaire Latent Structure. *Assessment*, 27(5), 859-872. <https://doi.org/10.1177/1073191119873718>
- Lecuona, O., García-Rubio, C., De Rivas, S., Moreno-Jiménez, J. E., Meda-Lara, R. M., & Rodríguez-Carvajal, R. (2021). A Network Analysis of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Mindfulness*, 12, 2281-2294. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01704-7>
- Lilja, J. L., Falkenström, F., Zellerroth, C., Jacobson, E., Risberg, S., Nissling, L., & Weineland, S. (2020). Psychometric properties and validation of the Swedish Five Facet Mindfulness Questionnaire in a clinical and non-clinical sample among meditators and non-meditators. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(3), 369-379. <https://doi.org/10.1111/sjop.12602>
- Lira, M. T., & Caballero, E. (2020). Adaptación transcultural de instrumentos de evaluación en salud: Historia y reflexiones del por qué, cómo y cuándo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(1), 85-94. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.08.003>
- Magallón-Botaya, R., Pérula-de Torres, L. A., Verdes-Montenegro Atalaya, J. C., Pérula-Jiménez, C., Lietor-Villajos, N., Bartolomé-Moreno, C., Garcia-Campayo, J., Moreno-Martos, H., Rodriguez, L. A., Roldán-Villalobos, A., Melús-Palazón, E., Valverde, F. J., Hachem-Salas, N., García-De Vinuesa, L., Morillo, C., Grande, T., Epstein, R., Borau, L., Arias-Vega, R., ... the Minduudd Collaborative Study Group. (2021). Mindfulness in primary care healthcare and teaching professionals and its relationship with stress at work: A multicentric cross-sectional study. *BMC Family Practice*, 22(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01375-2>
- Mattes, J. (2019). Systematic Review and Meta-Analysis of Correlates of FFMQ Mindfulness Facets. *Frontiers in Psychology*, 10, 2684. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02684>
- Mokkink, L. B., Prinsen, C. A., Patrick, D. L., Alonso, J., Bouter, L. M., de Vet, H. C., & Terwee, C. B. (2018). *COSMIN methodology for systematic reviews of Patient-Reported Outcome Measures (PROMs)* (1.^a ed.). VU University Medical Center.
- Muñiz, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Diez pasos para la construcción de un test. *Psicothema*, 31(1), 7-16. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.291>
- Nguyen, H. T. M., Nguyen, H. V., & Bui, T. T. H. (2022). The psychometric properties of the Vietnamese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *BMC*

- Psychology*, 10(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01003-3>
- Noda, S., Komatsu, C., Honda, Y., Hasegawa, Y., Hasegawa, A., Higuchi, M., Suzuki, T., Kumano, H., Fukui, I., & Kaiya, H. (2022). Development and validation of the Japanese version of the Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form. *Mindfulness*, 13(7), 1829–1837. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01924-5>
- Okafor, G. N., Ford, B. Q., Antonoplis, S., Reina, A., Lutfeali, S., & Shallcross, A. (2023). Measuring Mindfulness in Black Americans: A Psychometric Validation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 14, 565-581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02072-0>
- Olaya López, Á. M., Benavides Ríos, A. P., Delgado Fonseca, J. A., & García Belinchón, L. (2023). Efectos de las intervenciones basadas en mindfulness sobre el estrés laboral en agentes de policía: Revisión sistemática. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 32(4), 345-354.
- Pelham, W. E., Gonzalez, O., Metcalf, S. A., Whicker, C. L., Witkiewitz, K., Marsch, L. A., & Mackinnon, D. P. (2019). Evaluating the Factor Structure of Each Facet of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 10(12), 2629-2646. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01235-2>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Shallcross, A. J., Lu, N. Y., & Hays, R. D. (2020). Evaluation of the Psychometric Properties of the Five Facet of Mindfulness Questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42(2), 271-280. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09776-5>
- Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2021). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: An intervention study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 63-83. <https://doi.org/10.1111/aphw.12216>
- Siraji, M. A., Rahman, M., Saha, B., & Haque, S. (2023). Validation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire-Bangla Using Classical Test Theory and Item Response Theory. *Mindfulness*, 14(12), 3033-3051. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02240-2>
- Takahashi, T., Saito, J., Fujino, M., Sato, M., & Kumano, H. (2022). The Validity and Reliability of the Short Form of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Japan. *Frontiers in Psychology*, 13, 833381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833381>

- Villalón López, F. J., Escaffi Schwarz, M., & Mundt, A. (2023). Validación de la escala Five Facet Mindfulness Questionnaire en estudiantes de medicina y médicos en Chile. *Revista Médica de Chile*, 151(4).
- Zhu, T., Chen, C., & Chen, S. (2021). Validation of a Chinese version of the five facet mindfulness questionnaire and development of a short form based on item response theory. *Current Psychology*, 42(5), 4212-4224. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01720-9>

Received: 2024-09-08

Accepted: 2025-03-24