

Evaluación de la atención consciente mediante la escala MAAS en estudiantes de medicina en situación de riesgo académico

Evaluation of mindful attention using the MAAS scale in medical students at academic risk

Tamara Crespo Salcedo, Ricardo González Sánchez, Dr. Arturo Llanes Castillo,
Dra. Ma. Luisa Reyes Váldez*

Resumen

El estrés académico es un problema frecuente entre los estudiantes de medicina y se asocia con ansiedad, depresión y síndrome de burnout, lo que repercute negativamente en el rendimiento académico y en la empatía clínica. En este contexto, el mindfulness ha demostrado ser una estrategia eficaz para reducir el estrés y mejorar la regulación emocional. La escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es un instrumento validado que permite evaluar la atención consciente y su relación con el bienestar psicológico, constituyéndose como una herramienta útil para identificar estudiantes en situación de vulnerabilidad académica. El objetivo del estudio fue evaluar la atención consciente mediante la escala MAAS y analizar su relación con el riesgo académico en estudiantes de medicina de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, así como explorar su asociación con variables como sexo y semestre académico. Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal en una muestra de 47 estudiantes de medicina en situación de riesgo académico. La recolección de datos se llevó a cabo de manera presencial entre abril y mayo de 2023, utilizando la escala MAAS de 15 ítems. El análisis estadístico incluyó estadística descriptiva y correlacional, así como la evaluación de la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Los resultados mostraron una media de 66.68 puntos en el puntaje total del MAAS, con una distribución normal y una alta consistencia interna del instrumento ($\alpha = 0.885$). La mayoría de los estudiantes presentó niveles altos o medios de atención consciente; sin embargo, se identificó un subgrupo con niveles bajos, lo que sugiere la necesidad de implementar estrategias preventivas orientadas al fortalecimiento del mindfulness para mejorar el bienestar y el desempeño académico.

Palabras clave: atención consciente; mindfulness; estudiantes de medicina; riesgo académico; bienestar psicológico

Correspondencia: allanes@docentes.uat.edu.mx

Fecha de recepción: 08/julio/2025 | **Fecha de aceptación:** 02/octubre/2025 | **Fecha de publicación:** 26/marzo/2026

*Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Abstract

Academic stress is a common problem among medical students and is associated with anxiety, depression, and burnout syndrome, which negatively affect academic performance and clinical empathy. In this context, mindfulness has been shown to be an effective strategy for reducing stress and improving emotional regulation. The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) is a validated instrument that assesses mindful attention and its relationship with psychological well-being, serving as a useful tool for identifying students at risk of academic vulnerability. The objective of this study was to evaluate mindful attention using the MAAS and to analyze its relationship with academic risk among medical students at the Autonomous University of Tamaulipas, as well as to explore its association with variables such as sex and academic semester. An observational, descriptive, and cross-sectional study was conducted in a sample of 47 medical students identified as being at academic risk. Data collection was carried out in person between April and May 2023 using the 15-item MAAS. Statistical analysis included descriptive and correlational statistics, as well as an assessment of the instrument's reliability using Cronbach's alpha coefficient. The results showed a mean total MAAS score of 66.68, with a normal distribution and high internal consistency of the instrument ($\alpha = 0.885$). Most students exhibited high or moderate levels of mindful attention; however, a subgroup with low levels was identified, suggesting the need to implement preventive strategies aimed at strengthening mindfulness to improve well-being and academic performance.

Keywords: mindful attention; mindfulness; medical students; academic risk; psychological well-being



Evaluación de la atención consciente mediante la escala MAAS en estudiantes de medicina en situación de riesgo académico

Autores: María Luisa Reyes Váldez, Arturo Llanes Castillo, Tamara Crespo Salcedo, Ricardo Gonzalez Sánchez

Institución: Facultad de Medicina de Tampico "Dr. Alberto Romo Caballero" de la Universidad Autónoma de Tamaulipas

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un problema frecuente entre estudiantes de medicina, asociado con ansiedad, depresión y síndrome de burnout, lo que afecta su rendimiento y empatía clínica. El mindfulness ha mostrado eficacia para reducir el estrés y mejorar la regulación emocional. El Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es una escala validada que mide la atención plena y su impacto en el bienestar psicológico. Evaluar el mindfulness mediante el MAAS permite identificar estrategias efectivas para promover la salud mental y el desempeño académico en futuros médicos.

OBJETIVO

Evaluar la atención consciente mediante la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) y su relación con el riesgo académico en estudiantes de medicina de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Además, se buscó medir los niveles de atención consciente en estudiantes en riesgo académico, analizar la asociación entre la atención consciente y variables como sexo y semestre académico.

METODOLOGÍA

Diseño: Estudio observacional, descriptivo y transversal.

Muestra: 47 estudiantes de Medicina en riesgo académico (≥ 18 años).

Instrumento: MAAS (Mindful Attention Awareness Scale). 15 ítems.

Recolección: abril, mayo 2023 aplicación presencial.

Análisis: Estadística descriptiva y correlacional (SPSS). Confiabilidad del instrumento con alfa de Cronbach.

RESULTADOS

Se analizaron los puntajes de atención consciente medidos mediante la escala MAAS en 47 estudiantes de medicina en situación de riesgo académico. El puntaje total del MAAS presentó una media de 66.68 puntos (DE = 13.40), con valores que oscilaron entre 43 y 88 puntos.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk mostró un resultado no significativo ($W = 0.954$, $p = 0.062$), por lo que no se rechaza la hipótesis de normalidad en la distribución del puntaje total del MAAS.

La consistencia interna del instrumento fue alta, con un coeficiente α de Cronbach = 0.885, lo que indica una fiabilidad adecuada para su uso en estudiantes en riesgo académico. La mayoría presentó nivel ALTO (46.81%), seguido de nivel MEDIO (42.55%) y una proporción menor con nivel BAJO (10.64%).

Estos resultados se visualizan claramente en el diagrama de cajas del puntaje MAAS por categoría, donde se observa una diferencia marcada entre los tres niveles (Figura 1).

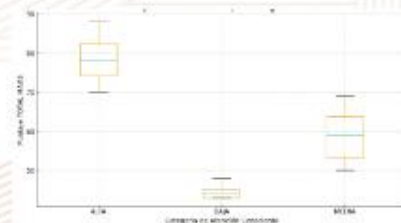


Figura 1. Puntaje total MASS por categoría

El análisis de los estadísticos por categoría mostró diferencias esperadas: quienes presentan nivel ALTO alcanzaron la mayor media (78.68, DE = 5.63), seguidos del nivel MEDIO (59.00, DE = 6.45), mientras que los estudiantes del nivel BAJO obtuvieron los puntajes más reducidos (44.60, DE = 2.07).

CONCLUSIONES

Los hallazgos muestran que, aunque una proporción considerable de estudiantes en riesgo académico presenta niveles adecuados o altos de atención consciente, existe un subgrupo vulnerable (=11%) con bajos niveles de mindfulness, lo cual puede estar asociado como sugiere la literatura con mayor distrés académico, menor regulación emocional, incremento en conductas de distracción como el uso excesivo de redes sociales y peor desempeño escolar.

BIBLIOGRAFÍA

- Fazio, T., Bubbico, F., Nova, A., Butta, C., Cella, H., Iozzi, D., Calgan, B., Maggi, F., Floris, V., Sutti, I., Bruno, S., Ghilardi, A., & Bernardinelli, L. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online mindfulness-based intervention: A randomized study. *Scientific Reports*, 13(1), 8214. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
- Calante, J., Dufour, G., Valinre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Bentin, A., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30201-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30201-1)
- García, F., Martínez, C., & Rodríguez, P. (2021). Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Un estudio piloto. *Revista de Educación Médica*. Publicado en PubMed. Recuperado de <https://scimed.ncbi.nlm.nih.gov/24122265/>