

ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS ENTRE 2008-2012: UNA APROXIMACIÓN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO.

Alejandra Rebeca Melero Ventola y José Ramón Yela Bernabé.

Universidad Pontificia de Salamanca

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.590>

Fecha de Recepción: 15 Febrero 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

ABSTRACT

The present essay provides the existing world records and data concerning the 'mindfulness' between 2008 and 2012, extracted by means of bibliometric analysis from the data bases *ISI Web of Knowledge* (1215 articles found). Not only have been productivity and temporal range analyzed, but also scientific production rates by countries, languages, authors, periodicals, universities and supporting organisms, identifying the highest productivity rates. Knowledge areas and categories have been considered, as well as the citations received. Results show how a steady increase of scientific productivity and number of citations received within five years, and the coverage of large topics are the most significant features. In addition, certain supporting organisms, periodicals, universities and the US, appear to be the referents when publishing articles related to the 'mindfulness'.

Keywords: mindfulness, articles, scientific productivity, data, bibliometric analysis.

RESUMEN

En este trabajo, se presentan los datos obtenidos a través del análisis bibliométrico, de los artículos encontrados a nivel mundial sobre *mindfulness* entre los años 2008 y 2012. Los datos han sido extraídos de la base de datos *ISI web of Knowledge* y el número de artículos encontrados en la misma es de 1215. Se han analizado la productividad y distribución temporal, así como la producción científica por países, idiomas, autores, revistas, universidades y organismos financiadores, identificando aquellos más productivos. Así mismo, se han estudiado las áreas y categorías que aparecen en los artículos científicos, así como las citas recibidas. Los resultados indican, como aspectos más relevantes, un incremento regular de la productividad científica y del número de citas recibidas a lo largo de estos cinco años, y una amplia gama de temáticas cubiertas. Además, aparecen como referentes determinados organismos financiadores, revistas y universidades, y un país, Estados Unidos, en la publicación de artículos sobre *mindfulness*.

Palabras clave: *mindfulness*, artículos, productividad científica, datos, análisis bibliométrico.

ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS ENTRE 2008-2012: UNA APROXIMACIÓN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO

INTRODUCCIÓN

Este análisis bibliométrico, trata de ser una aproximación a una nueva técnica de intervención psicológica que recibe el nombre de *mindfulness*, la cual se encuentra dentro de las denominadas “terapias de tercera generación” dentro de la terapia cognitivo-conductual (TCC).

El *mindfulness* tiene sus orígenes en la tradición budista, pero actualmente, desde un punto de vista psicológico, se ha deshecho de toda referencia religiosa y se entiende como una habilidad psicológica con dos componentes centrales: la regulación de la atención para mantenerla centrada en el momento presente y la actitud de curiosidad, apertura y aceptación hacia dicho momento con independencia de que este posea un valor positivo o negativo (Miró Barrachina & Simón Pérez, 2012).

La palabra *mindfulness* no tiene una traducción exacta en español, pero ha sido traducida por atención o consciencia plena. Jon Kabat-Zinn (1994), pionero en la aplicación de *mindfulness*, lo define como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Desde el punto de vista del *mindfulness* se subraya que solemos encontrarnos la mayor parte del tiempo con el “piloto automático” encendido, funcionando de forma mecánica y sin darnos cuenta de lo que hacemos o de lo que está sucediendo en el momento presente. Por tanto, la mente es pasiva, viéndose arrastrada por pensamientos, recuerdos, planes o sentimientos la mayor parte del tiempo, es decir, nuestra mente se va continuamente hacia el pasado o el futuro, no permitiéndonos vivir ese momento presente. Sin embargo, si llegamos a ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales momento a momento, nos concederemos la ocasión de una mayor libertad y elección, en lugar de reaccionar automáticamente (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Jon Kabat-Zinn (2012), señala que practicamos *mindfulness* o atención plena al estar presentes en todos nuestros momentos de vigilia. Podemos practicarla sacando la basura, conduciendo, lavando los platos... siempre y cuando nos demos cuenta de ello. Es decir, podemos encontrarnos prestando atención de forma espontánea en diversos momentos y actividades de nuestra vida, no solo cuando practicamos “meditación”, aunque sea una parte fundamental de la práctica de *mindfulness*. Además, es importante tener en cuenta, el hecho de que mediante la práctica de la meditación no intentamos llegar a ningún otro sitio, sino solo esforzarnos en estar donde ya estamos y en estar ahí completamente. Se trata de practicar “el no hacer” o “practicar el ser” sintonizando con las experiencias básicas “del vivir”, es decir hay que estar con todo exactamente como está y sin intentar cambiar nada.

La práctica de la Atención Plena incluye: la respiración, la meditación sentada, la técnica de la exploración corporal, el yoga, meditar caminando y la atención plena en el día a día.

Pérez y Botella (2006), detallan aquellas orientaciones terapéuticas que emplean la práctica de la atención plena como técnica principal: la Reducción del Estrés Basada en la Conciencia Plena (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (MBCT). También se utiliza junto con otras prácticas terapéuticas como en la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Breve Relacional (BRT).

La técnica de intervención psicológica *mindfulness*, describe aspectos que no son nuevos en psicología, ya que persigue que los diversos fenómenos perceptivos se manifiesten tal cual son, al igual que ocurre en la técnica de exposición, las técnicas de biofeedback o la hipnosis. Además, la utilidad del *mindfulness* es contrastar con una psicología que defiende el bienestar, el control, la eliminación del estrés, la ansiedad... a través de técnicas que a falta de esa experimentación natural, pueden ayudar a preservarlos (Vallejo Pareja, 2006).

En la actualidad, existe suficiente evidencia empírica que confirma que los programas de intervención clínica basados en *mindfulness* se muestran eficaces para el tratamiento de diferentes tras-

tornos físicos y psicológicos. Aunque a pesar de ello, es necesario continuar investigando (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez & Bartolomé Gutiérrez, 2012).

Por todo lo anterior, parece relevante, hacer un estudio de estas características, dado que dicha técnica está adquiriendo mucha notoriedad en el momento actual, y el número de patologías abordadas con la misma parece ser cada vez mayor.

Dicha aproximación se va a realizar a través de los artículos científicos encontrados a nivel mundial en la base de datos: *Institute for Scientific Information (ISI) Web of Knowledge*. Lo que se pretende conocer, a través de la misma, es cual ha sido la evolución de la investigación sobre este tema entre el año 2008 y 2012, habiendo considerado estos años por dos motivos: el primero, porque es una técnica de intervención psicológica muy nueva y la lógica nos indicaba que la mayor producción de artículos científicos se iba a dar en los últimos años y, en segundo lugar, porque al tratarse de un tema bastante amplio, si se consideraban más años, la cantidad de información encontrada iba a ser abrumadora.

Este trabajo nos va a permitir hacernos una idea más clara del alcance de esta nueva técnica de intervención psicológica, y darnos pistas acerca de que se ha investigado más y cuáles son los campos que, por el contrario, han sido menos investigados, o ni si quiera contemplados aún por la misma. Así como conocer los países, revistas, universidades, etc, que más artículos han publicado sobre *mindfulness*.

MÉTODO

El objetivo fundamental es plasmar la historia reciente de la técnica de intervención psicológica *mindfulness*, a través del análisis bibliométrico.

Dicho análisis será realizado a partir del estudio de artículos científicos publicados a nivel mundial entre los años 2008- 2012. Hemos elegido estos cinco años, puesto que la máxima producción de artículos científicos está concentrada en los mismos, como se puede observar en el apartado de resultados y conclusiones.

A partir de aquí surgen las preguntas de investigación siguientes: ¿Cuál ha sido la producción científica sobre este tema en los últimos cinco años?; ¿Quiénes han sido los autores que más han publicado sobre *mindfulness*?; ¿Cual es el índice de colaboración?; ¿Cuáles son los artículos más citados?; ¿Qué organismos financiadores son los que más han investigado?; ¿Qué revistas? ¿Qué países son los más productores?

¿Qué Universidades son las que más artículos han publicado? A partir de estas preguntas nos hemos planteado la siguiente hipótesis:

El *mindfulness* es una técnica de intervención psicológica de cada vez mayor uso a nivel internacional.

1.1- Cada año habrá una mayor productividad científica sobre *mindfulness*. 1.2- Cada año recibirá mayores citas.

Algunos organismos, universidades y revistas se están afianzando como referente.

Las áreas abordadas con la técnica de intervención psicoterapéutica *mindfulness* son muy diversas.

La población de estudio son los “artículos científicos publicados en el mundo entre los años 2008- 2012”. La base de datos utilizada en el estudio ha sido el índice de citas *ISI Web of Knowledge* (1215 artículos científicos) con el tópico siguiente: “*Mindfulness*” Refined by: Document Types=(ARTICLE), que ha sido el criterio de búsqueda en “*Topic*”. Y para llevar a cabo el método de análisis se tomaron como variables de estudio, los años, autores, las universidades, las revistas, los organismos financiadores, los países, los idiomas, las áreas y las categorías.

ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS ENTRE 2008-2012: UNA APROXIMACIÓN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO

¿Por qué hemos elegido esta fuente de información?

Hemos elegido el índice de citas *ISI Web of Knowledge* por lo siguiente:

El *ISI Web of Knowledge* es el mayor índice de citas a nivel internacional. Hoy en día es el instrumento más importante que se tiene para medir la calidad de las investigaciones y, es el instrumento de evaluación que tiene la ANECA (Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación) para determinar distintos índices de calidad, tanto institucional como de los investigadores.

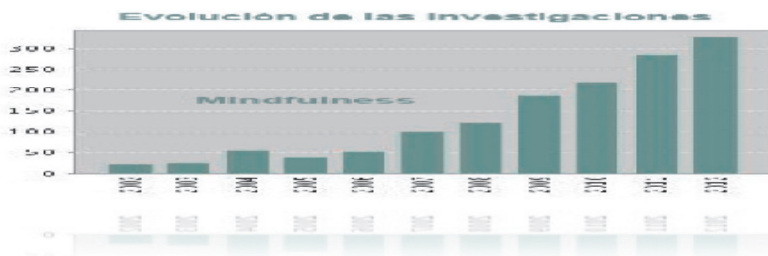
RESULTADOS

- Resultados del ISI web of Knowledge

Como se puede observar en la figura 1, el número de artículos científicos que tratan sobre *mindfulness* ha ido creciendo de manera regular.

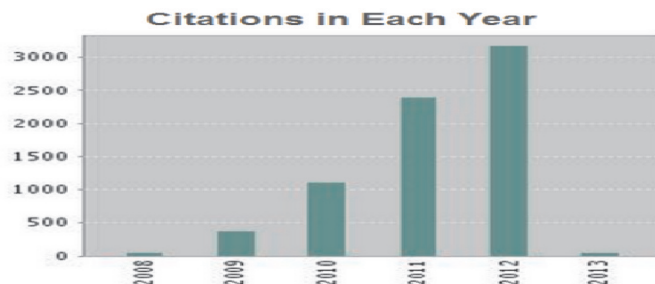
Además, se aprecia que el mayor número de ellos se sitúa en los últimos cinco años, razón por la cual, hemos decidido centrar este estudio entre el año 2008 y el año 2012.

Figura 1. Evolución de las investigaciones en mindfulness en los últimos diez años



A continuación, en la figura 3, podemos apreciar las citas que cada año han recibido todos los artículos publicados sobre *mindfulness* de los últimos 5 años. Y advertimos que al igual que la producción, las citas han crecido de manera regular en estos años, siendo el 2012 el año en que más citas han recibido dichos artículos.

Figura 2. Citas recibidas en los últimos cinco años.



La tabla 1 nos muestra a los 5 autores que más artículos científicos han publicado sobre *mindfulness* entre el año 2008 y 2012. Podemos observar que el autor más productor es John Michalak con 15 artículos, seguido muy de cerca por Steven C. Hayes con 14 y Ruth A. Baer, Lance M. Mccracken y Shauna Shapiro con 13 (ver tabla 2).

Tabla 1. Productividad de autores sobre *mindfulness*

FIELD: AUTHORS	RECORD COUNT	% OF 1215	BAR CHART
MICHALAK J	15	1.235 %	
HAYES SC	14	1.152 %	
BAER RA	13	1.070 %	
MCCRACKEN LM	13	1.070 %	
SHAPIRO SL	13	1.070 %	

Tabla 2. Productividad de los países de artículos sobre *mindfulness*

record count	% of 1215	bar chart	
USA	673	55.391 %	
England	148	12.181 %	
Canada	82	6.749 %	
Australia	77	6.337 %	
Germany	72	5.926 %	
Netherlands	64	5.267 %	
Spain	25	2.058 %	
Italy	23	1.893 %	
Sweden	22	1.811 %	
Switzerland	22	1.811 %	

En la tabla 2, podemos observar como las publicaciones de Estados Unidos recogen el mayor número de artículos científicos (673) sobre *mindfulness* en los últimos cinco años, con una enorme diferencia respecto al resto de países del mundo. De hecho, el segundo país que más produce por debajo de EE.UU es Inglaterra con 184 artículos. Por lo que existe una diferencia muy importante del primero al resto de países.

España se sitúa como séptimo país que más produce sobre el tema con 25 artículos científicos publicados. Cosa que demuestra que nuestro país se está introduciendo poco a poco en la implementación de esta técnica de intervención psicológica.

**ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS ENTRE 2008-2012:
UNA APROXIMACIÓN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO**

Tabla 3. Idiomas de los artículos sobre mindfulness

Record Count	% of 1215	Bar Chart	
ENGLISH	1176	96.790 %	
GERMAN	26	2.140 %	
SPANISH	9	0.741 %	
FRENCH	3	0.247 %	

Como vemos en la tabla 3, sólo hay publicaciones sobre *mindfulness* en cuatro idiomas, entre los cuales se encuentra el español, aunque presenta una cifra muy baja respecto al inglés. Cosa lógica, ya que el país que más artículos publica sobre este tema es EEUU, y que se trata del idioma empleado por la ciencia por excelencia.

Tabla 4. Organismos que financian las investigaciones sobre mindfulness

Record Count	% of 1215	Bar Chart	
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH	19	1.564 %	
MIND AND LIFE INSTITUTE	10	0.823 %	
NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE	7	0.576 %	
GLAXOSMITHKLINE	6	0.494 %	
NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE	6	0.494 %	

En la tabla 4, vemos que el *National Institute of Health* y el *Mind and Life Institute* son los que más investigaciones sobre *mindfulness* (19 y 10 respectivamente) han financiado del año 2008 al 2012. Además, resulta llamativo el hecho de que aparezcan como organismos financiadores distintas empresas farmacéuticas, como por ejemplo *GlaxoSmithKline*, dado que, como ya hemos mencionado, el *mindfulness* es una técnica de intervención psicológica.

Tabla 5. Número de artículos publicados por las universidades sobre mindfulness

Record Count	% of 1215	Bar Chart	
HARVARD UNIV	31	2.551 %	
UNIV WASHINGTON	29	2.387 %	
STANFORD UNIV	24	1.975 %	
UNIV BATH	22	1.811 %	
DUKE UNIV	21	1.728 %	
UNIV N CAROLINA	21	1.728 %	
UNIV OXFORD	21	1.728 %	
UNIV CALIF SAN FRANCISCO	20	1.646 %	
UNIV MASSACHUSETTS	20	1.646 %	
UNIV TORONTO	20	1.646 %	

**ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS ENTRE 2008-2012:
UNA APROXIMACIÓN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO**

Respecto a las áreas de investigación en las que aparecen publicaciones sobre *mindfulness*, vemos que más de un 57% de ellas pertenecen al campo de la psicología, seguido por la psiquiatría, donde se encuentran el 16% de las mismas.

A pesar de que la mayoría de las publicaciones, se encuentran en las dos áreas anteriores, podemos observar que el *mindfulness* se ha extendido hacia otros campos muy variados como son la economía, la sociología, la nutrición y dietética o la informática, entre otros (ver tabla 7).

Tabla 8. Categorías de las publicaciones científicas.

record count	% of 1215	bar chart	
psychology clinical	353	29.053 %	
Psychiatry	202	16.626 %	
psychology multidisciplinary	126	10.370 %	
psychology social	73	6.008 %	
psychology	69	5.679 %	
psychology experimental	66	5.432 %	
integrative complementary medicine	55	4.527 %	
neurosciences	52	4.280 %	
nursing	51	4.198 %	
psychology developmental	46	3.786 %	
clinical neurology	45	3.704 %	
substance abuse	45	3.704 %	
public environmental occupational health	44	3.621 %	
management	42	3.457 %	
education educational research	34	2.798 %	
psychology applied	33	2.716 %	
social sciences interdisciplinary	31	2.551 %	
rehabilitation	27	2.222 %	
family studies	25	2.058 %	
business	19	1.564 %	
health care sciences services	19	1.564 %	
oncology	19	1.564 %	
social work	19	1.564 %	
religion	18	1.481 %	
behavioral sciences	17	1.399 %	

En la tabla 8, observamos que la mayor parte de los artículos están dentro del campo de la psicología, en concreto más del 60% de ellos.

El 29% de las publicaciones corresponden a la categoría “psicología clínica”, que es donde se está implementando con mayor fuerza el *mindfulness*, como técnica de intervención psicoterapéutica dentro de la Terapia Cognitivo Conductual. Le sigue la categoría “psiquiatría” con un 16,626% y la “psicología multidisciplinar” con un 10,370%. El resto de las categorías tienen un porcentaje muy poco significativo (todas muy por debajo del 10%) en comparación a las anteriores y sobre todo en relación con la primera de ellas.

CONCLUSIONES

El número de artículos científicos publicados sobre *mindfulness* ha seguido una evolución ascendente a lo largo de los últimos cinco años según el *ISI web of knowledge*, lo cual apoya la primera parte de la hipótesis planteada (hipótesis 1.1): “Cada año habrá una mayor productividad científica sobre *mindfulness*”. Esto nos indica que este tipo de técnica de intervención psicoterapéutica está teniendo cada vez mayor auge.

En lo que se refiere a la segunda parte de la hipótesis (hipótesis 1.2) “cada año recibirá mayores citas”, también recibe apoyo, dado que el número de citas recibidas por los artículos, crece de manera regular del año 2008 al 2012, siendo este último en el que mayores citas reciben.

En cuanto a la productividad de los autores el *ISI web of Knowledge* señala que los autores que más artículos han publicado sobre este tema son John Michalak y Steven C. Hayes.

Respecto a los países que más han publicado sobre *mindfulness* en los últimos cinco años, aparece EE.UU como el principal productor de artículos sobre este tema, con una diferencia abismal con respecto al resto de países.

El *ISI web of knowledge* nos muestra que existen publicaciones sobre *mindfulness* en cuatro idiomas, inglés, alemán, español y francés. Pero casi el 97% se concentran en el primero. Esto se explica porque el país más productor era EE.UU, con una enorme diferencia respecto al resto y el segundo Inglaterra. Además hay que tener en cuenta que se trata del idioma científico por excelencia.

Los organismos que financian las investigaciones sobre *mindfulness* son principalmente el *National Institutes Of Health* y el *Mind and Life Institute*, según el *ISI web of knowledge*. El primero es el Instituto Nacional de Salud de los EE.UU que ha publicado 19 artículos al respecto y el segundo es una organización sin ánimo de lucro que ha publicado 10.

La Universidad de Harvard y la Universidad de Whashington con 31 y 29 artículos respectivamente, son las que más artículos han publicado sobre este tema, seguidas de cerca por el resto. Estos resultados nos indican que se concentra la publicación sobre el tema en estas 10 Universidades del mundo, situadas principalmente en los EE.UU, cosa que concuerda con los datos comentados con anterioridad.

El *ISI web of knowledge* nos muestra las 5 revistas que más artículos científicos han escrito sobre *mindfulness*, de las cuales cuatro de ellas provienen de la psicología y la otra centra su contenido en la medicina alternativa.

Basándonos en todos estos datos, podemos afirmar que se encuentra apoyo para la tercera parte de la hipótesis principal (hipótesis 1.3), en la que se afirmaba lo siguiente “Algunos organismos, universidades y revistas se están afianzando como referentes”.

Respecto a las áreas de investigación, más de un 57% pertenecen al campo de la psicología, seguidas de un 16% del área de psiquiatría. Pero cabe destacar, que aunque en pequeñas proporciones existen publicaciones de otras áreas muy diversas como la economía, la nutrición o la enfermería, lo que nos indica la expansión del *mindfulness* también fuera del campo de la psicología.

Las categorías a las que pertenecen las publicaciones científicas se agrupan fundamentalmente dentro de la psicología, y en especial en la categoría “psicología clínica” (más del 29%), lo que es lógico, teniendo en cuenta que se trata de una técnica de intervención psicológica. Pero es llamativo, al igual que ocurría con las áreas de investigación que, aunque en un porcentaje muy pequeño, aparecen categorías muy dispares tales como la gestión, la educación, los negocios, etc.

Por tanto, se encuentra apoyo para la cuarta parte de la hipótesis (hipótesis 1.4) “Las áreas abordadas con la técnica de intervención psicoterapéutica *mindfulness* son muy diversas”.

Como conclusión final, se puede decir, basándonos en todo lo anterior, que se ha visto apoyada nuestra hipótesis principal (Hipótesis 1), en la que afirmábamos que “El *mindfulness* es una técnica de intervención psicológica de cada vez mayor uso a nivel internacional”.

**ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS ENTRE 2008-2012:
UNA APROXIMACIÓN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Kabat- Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis*. (6ªed). Barcelona: Kairós.2012 Kabat Zinn, J. (1994). *Wherever you are, there you go*. New York: Hyperian.
- Miró Barranchina, M. y Simón Pérez, V. (EDS.) (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: DESCLÉE DE BROWER.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *ENSAYOS*, (27). Recuperado de www.revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/download/130/112
- Pérez, M. A y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17 (66/67). Recuperado de http://media.wix.com/ugd/62e7a6_ac8ecb857a5ed9b244f31570a218bd1a.pdf
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Vallejo Pareja, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1340.pdf>