

# MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO DE CIEN AÑOS DE INVESTIGACIÓN Y AGENDA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS

JOSÉ CARLOS VÉLIZ PALOMINO  
<https://orcid.org/0000-0002-1157-0653>  
jcveliz@pucp.edu.pe  
Pontificia Universidad Católica del Perú

SUSANA SANCHEZ ARRIOLA  
<https://orcid.org/0009-0008-5567-4068>  
a20227594@pucp.edu.pe  
Pontificia Universidad Católica del Perú

Recibido: 25 de mayo del 2026 / Aceptado: 4 de junio del 2026

doi: <https://doi.org/10.26439/ddee2026.n009.8821>

**RESUMEN.** Los estudios bibliométricos sobre la producción científica en el campo del *mindfulness* o la atención plena son escasos y se limitan a ventanas temporales acotadas. Este trabajo presenta el primer análisis bibliométrico internacional de la producción científica con 4399 documentos sobre *mindfulness* en la educación superior indexada en Scopus, que cubre el periodo 1916-2021. Se utilizó VOSviewer para el análisis de redes de citación. Los resultados evidenciaron un crecimiento exponencial de la producción, con el 49,47 % de los documentos concentrados entre 2017 y 2022. Estados Unidos lidera la producción (43,32 %) y el idioma inglés domina el corpus (96,93 %). La revista *Mindfulness* concentra el 10,53 % de las publicaciones (Q1; SJR 1,509). Los artículos más citados fueron publicados entre 2003 y 2011, lo que revela que el crecimiento reciente no ha generado una segunda generación de trabajos fundacionales equivalente. El clúster temático dominante articula salud mental estudiantil (estrés, ansiedad, bienestar), mientras que áreas como tecnología educativa y bienestar docente registran expansión notable. Se identificaron brechas geográficas, metodológicas y lingüísticas que configuran la agenda de investigación para los próximos años, con prioridad en la adaptación transcultural de protocolos para el sur global.

---

Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons Attribution 4.0 International ([CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)).

PALABRAS CLAVE: *mindfulness* / atención plena / educación superior / análisis bibliométrico / salud mental universitaria

Códigos JEL: I12; I23; I32; C18

## MINDFULNESS IN HIGHER EDUCATION: A BIBLIOMETRIC ANALYSIS OF ONE HUNDRED YEARS OF RESEARCH AND AGENDA FOR THE COMING YEARS

**ABSTRACT.** Bibliometric studies on scientific production in the field of mindfulness or full attention are scarce and limited to narrow time windows. This paper presents the first international bibliometric analysis of scientific production with 4,399 documents on mindfulness in higher education indexed in Scopus, covering the 1916-2021 period. VOSviewer was used for the analysis of citation networks. The results evidence an exponential growth in production, with 49.47% of the documents concentrated between 2017 and 2022. The United States leads the production (43.32%) and English dominates the corpus (96.93%). The journal *Mindfulness* concentrates 10.53% of the publications (Q1; SJR 1.509). The most cited articles were published between 2003 and 2011, revealing that recent growth has not generated an equivalent second generation of foundational works. The dominant thematic cluster articulates student mental health (stress, anxiety, well-being), while areas such as educational technology and teacher well-being register notable expansion. Geographical, methodological, and linguistic gaps are identified that shape the research agenda for the coming years, with priority on the cross-cultural adaptation of protocols for the Global South.

**KEYWORDS:** *mindfulness* / higher education / bibliometric analysis / university mental health

## 1. INTRODUCCIÓN

La salud mental de los universitarios se ha convertido en un tema de interés de primer nivel para las instituciones de educación superior a nivel mundial, teniendo en cuenta que las investigaciones más recientes indican que las tasas de ansiedad (Ahmed et al., 2023), depresión (Ibrahim et al., 2013; Lipson et al., 2022) y agotamiento emocional (Jagodics & Szabó, 2023) de las poblaciones universitarias presentan incrementos sostenidos (Lipson et al., 2022; Mason et al., 2025; Macaskill, 2013; Regehr et al., 2013) a raíz de la mezcla de un aumento en las exigencias académicas (Córdova Olivera et al., 2023), en la presión financiera (Slimmen et al., 2022), las transiciones relacionales (Thomas et al., 2020) y por el entorno altamente competitivo (Hyseni Duraku, et al., 2024). En este sentido, tal ha sido la importancia de la atención plena (*mindfulness*) —opción considerada como una de las intervenciones psicoeducativas más ampliamente utilizadas en la universidad—, que se ha generado, en tan solo poco más de veinte años, un cuerpo de evidencias que abarca desde ensayos clínicos controlados hasta reformas del currículum institucional.

La atención plena es definida por Kabat-Zinn (2003) como “la conciencia que surge al prestar atención a propósito, en el momento presente, y sin juzgar el desarrollo de la experiencia momento a momento” (p. 145). Este constructo, con una fuerte base en la tradición contemplativa budista, fue trasladado al mundo clínico laico por el propio Kabat-Zinn (1990) a través del programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), desarrollado desde 1979 en la Universidad de Massachusetts. Desde entonces, el campo se ha alejado del nicho teórico-espiritual hacia una disciplina aplicada presente en la psicología clínica, las neurociencias, la educación, los espacios organizacionales y la tecnología educativa, etcétera.

A pesar de este crecimiento, la producción científica sobre *mindfulness* en la educación superior no cuenta con una cartografía bibliométrica que cubra su totalidad histórica. Los estudios existentes se focalizan en espacios temporales limitados o en disciplinas específicas, lo que no resuelve preguntas fundamentales sobre quién investiga este campo, desde dónde, con qué impacto y hacia qué horizontes temáticos orienta su desarrollo. La bibliometría, disciplina que estudia patrones estadísticos regulares existentes en la producción y el consumo de información científica (Ardanuy, 2012; Zupic & Čater, 2015), ofrece las herramientas metodológicas adecuadas para responder a estas preguntas de forma rigurosa y sistemática.

El presente trabajo de investigación se plantea cubrir esta laguna identificando, localizando y analizando toda la producción científica referida a *mindfulness* en la educación superior indexada en Scopus entre 1916 y 2021. El objetivo es elaborar un perfil bibliométrico que permita conocer cómo ha evolucionado el campo en el transcurso de un siglo, con una mención especial del periodo 2016-2021, el cual abarca el 49,47 % de la producción histórica. Las preguntas de investigación que guían esta investigación son

las siguientes: ¿cuál es la producción científica de este tema y cómo evoluciona?, ¿qué países son los que más producen sobre este tema?, ¿cuál es el idioma más utilizado en esta producción científica?, ¿quiénes son los autores más destacados? y ¿cuáles son los artículos más citados y qué estructura intelectual representan las redes de cocitación?

## 2. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

### 2.1 Raíces conceptuales y trayectoria histórica

El *mindfulness* tiene su origen en la tradición contemplativa budista, en la que el término pali *sati* alude a la cualidad de recordar y observar la experiencia presente con ecuanimidad. Su traslado a la psicología occidental se produjo en la segunda mitad del siglo xx a partir de los trabajos de autores como Kabat-Zinn, quien trasladó este núcleo filosófico a un programa laico y replicable: el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Este fue ideado en 1979 en la Universidad de Massachusetts y fue descrito en la obra seminal de Kabat-Zinn (1990). Desde entonces, y debido a este conjunto de influencias, el campo ha vivido una expansión sin precedentes y se ha concretado en programas clínicos de intervención, de los cuales la *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) ocupa actualmente un lugar destacado en las guías de tratamiento para la depresión recurrente (Segal et al., 2002).

La definición operacional del constructo fue una de las principales limitaciones epistemológicas del campo durante varias décadas. El trabajo de Bishop et al. (2004) marcó un antes y un después al proponer una propuesta de modelo bifactorial basado en la regulación atencional y orientación hacia la experiencia, que operacionalizaba el constructo para fines empíricos y psicométricos. En paralelo, Shapiro et al. (2006) desarrollaron un modelo tricomponente que integraba intención, atención y actitud (el modelo IAA), al tiempo que explicaban el mecanismo mediante el cual el *mindfulness* genera cambios psicológicos positivos, concretamente a través del proceso de *reperceiving* o desidentificación de la experiencia. Ambos modelos han dado lugar a las escalas de medición más populares en la literatura y son las estructuras teóricas de casi todos aquellos estudios bibliométricos más relevantes del campo.

### 2.2 Mindfulness en la educación superior: evidencia acumulada

La aplicación del *mindfulness* en el contexto universitario responde a una necesidad que ha sido documentada adecuadamente: la población estudiantil de educación superior presenta niveles progresivos de estrés, ansiedad y agotamiento emocional a raíz de las demandas académicas, las transformaciones relacionales y la incertidumbre vocacional (Briggs et al., 2012). Frente a esta situación, las intervenciones basadas en *mindfulness* (IBM) han mostrado ser eficaces en la disminución de los síntomas de estrés y ansiedad, aunque la robustez de la evidencia sobre este tipo de intervenciones depende del tipo de diseño realizado.

La revisión sistemática y el metaanálisis de Dawson et al. (2020), que combinan 51 ensayos controlados aleatorizados, constituyen el mayor grado de síntesis en este subcampo. Los resultados indican que las IBM producen mejoras estadísticamente significativas frente al malestar general y la ansiedad de estado, en comparación con grupos de control no activos. Además, no existen diferencias significativas con los controles activos en variables como la depresión, el bienestar o la regulación emocional. La heterogeneidad de los efectos subraya la importancia de la dosificación, la fidelidad al protocolo y la población objetivo.

En el ámbito pedagógico más amplio, Ergas y Hadar (2021) examinaron durante ocho años las experiencias de estudiantes universitarios con prácticas contemplativas y concluyeron que el *mindfulness* tiene un potencial educativo que trasciende la gestión del estrés y alcanza dimensiones de crecimiento humano, sentido crítico y desarrollo identitario. Esta perspectiva contrasta con las aproximaciones puramente instrumentales y abre una agenda de investigación orientada a la formación integral en la universidad.

### 2.3 Debates y límites del campo

El entusiasmo que despierta la investigación no se ha visto exento de crítica. En este sentido, Van Dam et al. (2018) publicaron una evaluación sistemática de la literatura en la revista *Perspectives on Psychological Science*, en la que señalaron problemas estructurales evidentes: heterogeneidad conceptual del término *mindfulness*, proliferación de escalas psicométricas no equivalentes, tamaños de muestra insuficientes, ausencia de grupos de control activos en la mayoría de los estudios, etcétera. Los autores proponen una agenda prescriptiva que implica una mayor disciplina en la definición de constructos, el registro prospectivo de protocolos y el empleo de robustos diseños aleatorizados (Van Dam et al., 2018).

Esta crítica, lejos de refutar el campo, delimita a la perfección aquellas lagunas que este cede y que el presente estudio bibliométrico busca cartografiar a lo largo de un siglo de producción científica. Un segundo frente de tensión está en la discusión sobre la descontextualización del *mindfulness* del marco ético budista original, lo que Purser (2019) denominó *McMindfulness*, y su adopción acrítica en entornos corporativos y educativos. Este debate tiene interés para la educación superior, porque cuestiona los fines pedagógicos de las intervenciones y la coherencia entre sus fundamentos y sus instrumentalizaciones.

## 3. METODOLOGÍA

Este estudio sigue un diseño bibliométrico de corte observacional, descriptivo y retrospectivo, orientado a caracterizar la producción científica sobre *mindfulness* en la educación superior, indexada en Scopus y publicada entre 1916 y 2021. Se entiende que la bibliometría analiza patrones estadísticos en la generación y el consumo de información científica (Ardanuy, 2012), lo que permite estudiar de manera sistemática indicadores de productividad, colaboración, impacto y evolución temática en un campo de conocimiento determinado.

### 3.1 Fuente de datos y ecuación de búsqueda

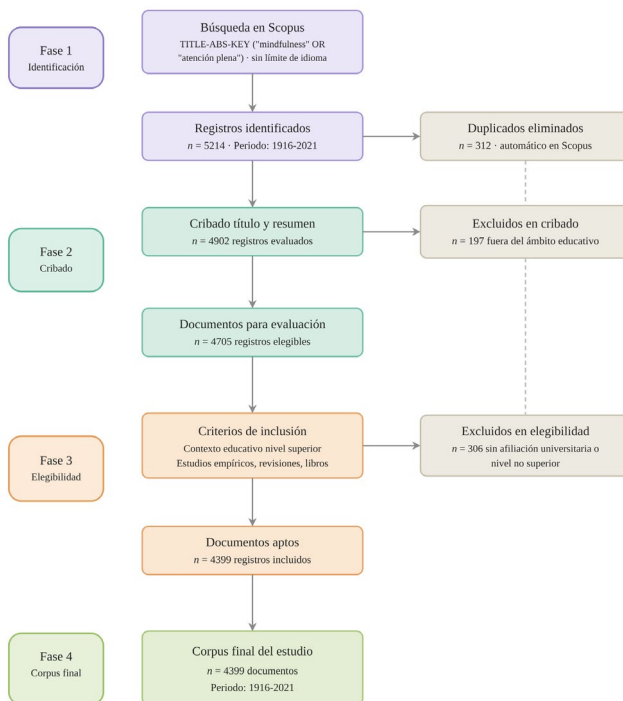
Se seleccionó Scopus (Elsevier) por su cobertura interdisciplinaria, sus altos estándares de indexación y la disponibilidad de métricas de impacto integradas. La búsqueda avanzada se ejecutó con la siguiente cadena: TITLE-ABS-KEY ("mindfulness" OR "atención plena") AND SUBJAREA (SOCI OR PSYC OR MULT), sin restricción de idioma ni tipo de documento. La estrategia se diseñó para capturar toda referencia al constructo en contextos educativos y psicosociales, incluyendo sus denominaciones en inglés y en español.

### 3.2 Proceso de selección

La fase de identificación, cribado y elegibilidad se desarrolló conforme a las pautas del protocolo PRISMA 2020 (Page et al., 2021), tal como se exhibe en la Figura 1. De un total de 5214 registros identificados, se eliminaron 312 duplicados mediante el filtro automático de Scopus. Tras examinar 4902 registros restantes a partir del título y resumen, se excluyeron 197 documentos sin relación con el ámbito educativo. En la fase de elegibilidad se excluyeron de nuevo 306 registros adicionales, cuya afiliación institucional no correspondía a la educación superior. El conjunto final quedó constituido por 4399 documentos.

**Figura 1**

*Diagrama de flujo del proceso de búsqueda y selección bibliométrica*



3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron artículos, revisiones, capítulos de libro, actas de conferencia y libros que abor- dasen explícitamente prácticas de *mindfulness* o atención plena; estuviesen vinculados a contextos universitarios, de formación superior o de investigación en dichos niveles; y se encontrasen indexados en Scopus con registro completo de metadatos. Se excluyeron los documentos cuyo contexto principal fuese la educación primaria, secundaria o la práctica clínica sin vínculo universitario declarado.

3.4 Análisis

Los metadatos descargados en formato .csv fueron procesados en Microsoft Excel para elaborar distribuciones por año, país, idioma y área temática. Para el análisis de redes de citación, se utilizó VOSviewer (Van Eck & Waltman, 2010) y se estableció un umbral mínimo de cinco cocitaciones para la inclusión de nodos en los mapas de acoplamiento bibliográfico, cocitación de autores y coocurrencia de palabras clave. El factor de impacto de las revistas se consultó en el *Journal Citation Reports* (JCR), edición 2020, mientras que el índice SJR en *Scimago Journal Rank* del mismo año.

4. HALLAZGOS

4.1 Explosión productiva del campo: 2016-2021 como periodo de consolidación científica

El análisis de la bibliometría del conjunto de 4399 documentos demuestra que el periodo 2016-2021 es el momento de mayor densidad y diversificación de la investigación sobre *mindfulness* en la educación superior. Si en el periodo I (1916-2004) la producción acumulada apenas alcanzó 143 publicaciones en casi nueve décadas, los seis años del periodo IV (2017-2022) concentraron 2176 documentos, lo que equivale al 49,47 % de toda la producción histórica registrada en Scopus (Tabla 1). No se trata de un crecimiento no lineal, sino de uno exponencial: entre 2016 y 2019, cuando la producción anual superó una tasa media del 18 % y colocó a este campo científico en la fase del modelo de crecimiento de la ciencia descrito por Price (1963).

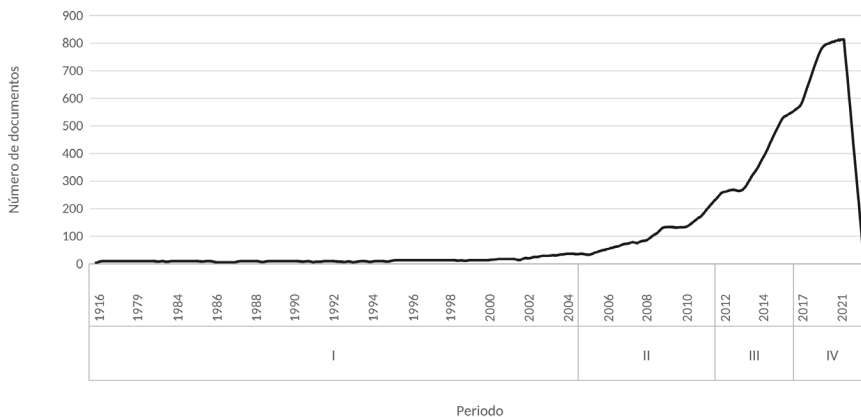
Tabla 1  
*Documentos sobre mindfulness en la educación superior por periodo*

| Periodo                 | Registro | %     |
|-------------------------|----------|-------|
| I periodo (1916-2004)   | 143      | 3,25  |
| II periodo (2005-2011)  | 661      | 15,03 |
| III periodo (2012-2016) | 1419     | 32,26 |
| IV periodo (2017-2022)  | 2176     | 49,47 |
| Total                   | 4399     |       |

Este fenómeno constituye la evidencia de lo que Creswell (2017) denominó un dramático incremento de los ensayos controlados aleatorizados sobre intervenciones basadas en *mindfulness*, al documentar más de doscientos ensayos en la última década revisada para su artículo en *Annual Review of Psychology*. La aparición, entre 2016 y 2021, de síntesis de alto impacto constituye otro rasgo definitorio del periodo (Figura 2). Van Dam et al. (2018) publicaron en *Perspectives on Psychological Science* una evaluación crítica que forzó al campo a depurar sus estándares metodológicos. En paralelo, Galante et al. (2018) publicaron en *The Lancet Public Health* el ensayo controlado aleatorizado más robusto hasta la fecha en contexto universitario, el “Mindful Student Study”, que demostró que un programa de ocho semanas (*mindfulness skills for students*, MSS) reduce el malestar psicológico durante el periodo de exámenes en 616 estudiantes de la Universidad de Cambridge. Estos dos hitos publicados en 2018 representan los dos polos del debate: el primero exige rigor y el segundo lo demuestra empíricamente.

**Figura 2**

*Evolución de la producción científica sobre mindfulness en Scopus*



#### 4.2 Salud mental estudiantil: el núcleo dominante del periodo

El hallazgo más consistente del análisis de coocurrencia de palabras clave para el periodo 2016-2021 fue que los términos *stress*, *anxiety*, *depression* y *well-being* forman el clúster central de la red temática, con los índices de coocurrencia más elevados del corpus. Esto se alinea directamente con la revisión de Bamber y Schneider (2016), quienes sistematizaron 57 estudios sobre meditación *mindfulness* en estudiantes universitarios. Encontraron que 33 de 40 estudios reportaron reducciones significativas de ansiedad y 25 de 34 reportaron disminuciones en estrés autopercebido. La convergencia entre los datos de palabras clave del presente estudio y esta evidencia acumulada confirma que la salud mental estudiantil no es simplemente el tema más publicado, sino el que concentra la mayor densidad de citación cruzada entre artículos.

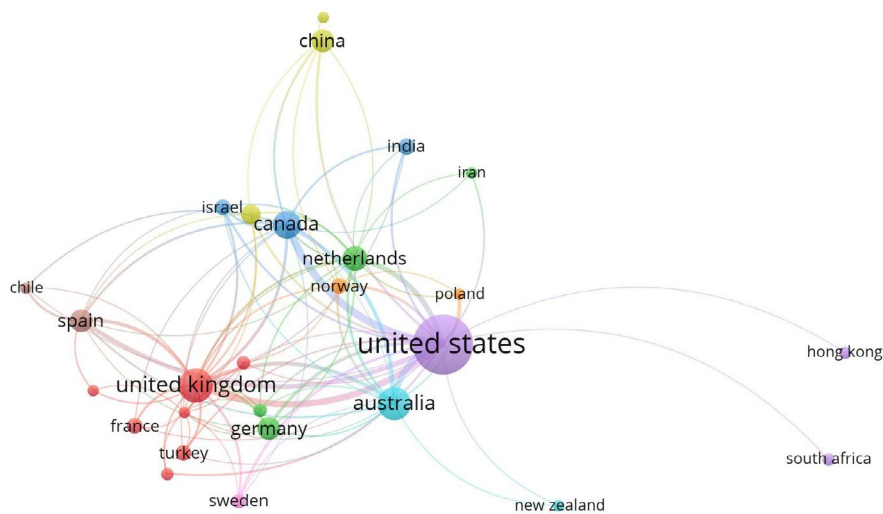


La razón estructural de este énfasis puede identificarse en los datos de producción. Los países que más publicaron son los siguientes: Estados Unidos (43,32 %), Reino Unido (11,63 %) y Australia (5,89 %) (Tabla 2). Estos son, también, los que durante este periodo registraron aumentos sostenidos en la demanda de servicios de salud mental universitaria. El crecimiento de la investigación aplicada en estas latitudes obedece, en parte, a la presión institucional por ofrecer respuestas escalables a una demanda que desborda la capacidad de los servicios clínicos tradicionales (Figura 3).

**Tabla 2**  
*Top 10 de los países con mayor producción sobre la atención plena*

|    | País de filiación | Registro | %     |
|----|-------------------|----------|-------|
| 1  | Estados Unidos    | 1882     | 43,32 |
| 2  | Reino Unido       | 505      | 11,63 |
| 3  | Australia         | 256      | 5,89  |
| 4  | Canadá            | 237      | 5,46  |
| 5  | Alemania          | 171      | 3,94  |
| 6  | España            | 104      | 2,39  |
| 7  | Países Bajos      | 99       | 2,28  |
| 8  | China             | 96       | 2,21  |
| 9  | India             | 95       | 2,19  |
| 10 | Italia            | 94       | 2,16  |

**Figura 3**  
*Mapa de red VOSviewer de citación-país por número de documento*



### 4.3 Rendimiento cognitivo y aprendizaje: una línea emergente con solidez creciente

A pesar de ser menos voluminosa que la línea relativa a la salud mental, la línea de investigación sobre los efectos del *mindfulness* en procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje universitario se puede considerar que cobra notable peso en el periodo de 2016-2021. La publicación de Mrazek et al. (2013) evidenció que dos semanas de entrenamiento en *mindfulness* mejoran la capacidad de memoria de trabajo y el rendimiento en el GRE, a la vez que reducen el *mind-wandering*, lo que la convierte en un antecedente empírico relevante. Además, esta línea de investigación es la que ha aglutinado más citas hasta enero del 2022 (1159 citas acumuladas), tal como recoge el corpus de este trabajo (Tabla 3). Su influencia sobre la producción del periodo es directamente rastreable: los artículos que la citan en mayor medida se concentran entre 2017 y 2020, cuando la comunidad científica adoptó sus hallazgos como referentes que orientan diseños de intervención educativa.

**Tabla 3**

*Top 10 de los documentos más citados sobre mindfulness en Scopus*

| Autor principal          | Año  | Título                                                                                                                         | Citas |
|--------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| K. W. Brown & R. M. Ryan | 2003 | The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being                                            | 5573  |
| R. A. Baer et al.        | 2006 | Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness                                                          | 3348  |
| J. Kabat-Zinn            | 2003 | Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future                                                          | 3176  |
| S. R. Bishop et al.      | 2004 | Mindfulness: A Proposed Operational Definition                                                                                 | 3116  |
| K. W. Brown et al.       | 2007 | Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects                                                     | 1617  |
| S. L. Shapiro et al.     | 2006 | Mechanisms of Mindfulness                                                                                                      | 1587  |
| R. A. Baer et al.        | 2008 | Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples                         | 1321  |
| B. K. Hölzel et al.      | 2011 | How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective                  | 1309  |
| R. A. Baer et al.        | 2004 | Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills                                         | 1159  |
| B. L. Fredrickson et al. | 2008 | Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources | 1136  |

Esta línea conecta con la tradición de Langer (2000), quien desde la psicología cognitiva propuso el *mindful learning* como un modo de aprendizaje basado en la distinción activa de nuevas categorías, la sensibilidad al contexto y la apertura a la perspectiva múltiple. La diferencia conceptual entre la tradición de Kabat-Zinn, focalizada en la reducción del

sufrimiento mediante la atención al presente, y la de Langer, focalizada en la plasticidad cognitiva y la creatividad, explica en parte la bifurcación temática observable en los mapas de cocitación de autores: ambas corrientes coexisten en el corpus, pero raramente se citan entre sí, lo que evidencia dos comunidades epistémicas con escaso diálogo.

4.4 Diversificación disciplinar: tecnología, empresa y bienestar docente

Un hallazgo distintivo del periodo 2016-2021 es la expansión del *mindfulness* hacia ámbitos disciplinares que hasta entonces eran periféricos en el corpus. Las áreas de tecnología de la información (5,8 %) y empresarial (6,2 %) registraron su mayor tasa de crecimiento en este periodo, impulsadas por la proliferación de aplicaciones móviles de *mindfulness* y su incorporación en programas de formación corporativa y universitaria (Tabla 4). Esto se refleja en la red de acoplamiento bibliográfico por fuente: la revista *Teaching in Higher Education* emerge como el nodo de mayor fuerza de enlace, seguida de *Journal of English for Academic Purposes*, lo que indica que el *mindfulness* se está integrando activamente en la pedagogía del inglés como lengua extranjera y en la formación de habilidades docentes.

Tabla 4  
Áreas temáticas de investigación sobre la atención plena

| Área temática                      | Registro | %    |
|------------------------------------|----------|------|
| Base teórica de <i>mindfulness</i> | 1653     | 37,6 |
| Psicología                         | 1149     | 26,1 |
| Educación superior                 | 699      | 15,9 |
| Empresarial                        | 271      | 6,2  |
| Tecnología de la información       | 257      | 5,8  |
| Validación cuestionario            | 215      | 4,9  |
| Revisión de literatura             | 155      | 3,5  |
| Total general                      | 4399     |      |

El segmento de investigación sobre educadores conscientes también se consolidó en este periodo. Los estudios revelan que los docentes que practican *mindfulness* muestran mayor regulación emocional, menor agotamiento profesional y mayor capacidad de sintonización con las necesidades del aula (Delgado et al., 2010; Woods, 2009). Esta dimensión aparece en el corpus como un nodo satélite vinculado tanto al clúster de salud mental como al de pedagogía, lo que constituye un nexo transversal de creciente relevancia.

4.5 Impacto bibliométrico: citación versus productividad

El análisis de los indicadores de impacto revela una tensión estructural relevante para el campo: el volumen de publicaciones no correlaciona directamente con la influencia intelectual.

Del total del corpus, solo 247 publicaciones superan las 100 citas, lo que representa el 5,6 % de los 4399 documentos. Los diez artículos más citados acumulan entre 1136 y 5573 citas cada uno, y todos ellos fueron publicados entre 2003 y 2011, antes del periodo de máxima productividad. Esto confirma que la influencia teórica del campo se construyó en una etapa anterior, de menor volumen, pero mayor concentración conceptual, y que el crecimiento posterior, más difuso y aplicado, no ha producido aún trabajos de impacto equivalente. El índice H de los autores más productivos ilustra esta misma tensión: Anâlayo Bhikkhu, con 23 publicaciones y el mayor número de documentos en el corpus, alcanza un índice H de 9; Jon Kabat-Zinn, con solo 6 publicaciones registradas en el corpus, alcanza un índice H de 21 y 14 175 citas (Tabla 5 y Figura 4). Este contraste entre productividad y resonancia señala que el campo aún carece de una segunda generación de trabajos fundacionales que den forma teórica a la expansión aplicada del periodo 2016-2021.

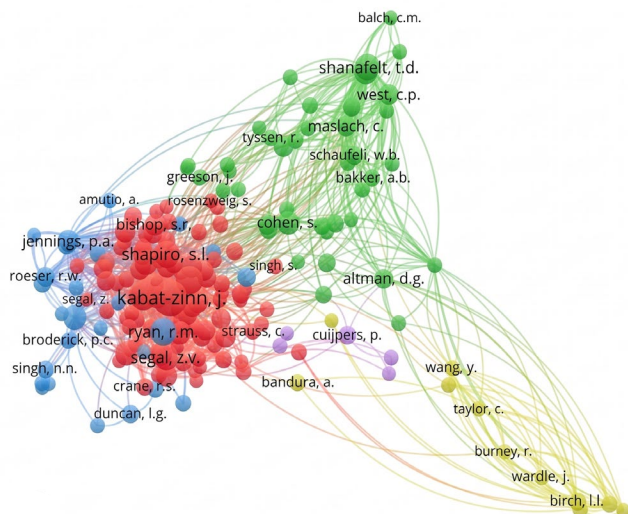
**Tabla 5**

*Top 10 de autores que más producen sobre mindfulness*

| Rank | Autor                        | Registro | Organización de afiliación                                | H Index | Total citas |
|------|------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|---------|-------------|
| 1    | Anâlayo, Bhikkhu             | 23       | Barre Center for Buddhist Studies                         | 9       | 265         |
| 2    | Hyland, Terry                | 12       | University of Bolton                                      | 19      | 961         |
| 3    | Ergas, Oren                  | 9        | Beit Berl Academic College                                | 8       | 210         |
| 4    | Charoensukmongkol, Peerayuth | 7        | Thailand National Institute of Development Administration | 19      | 906         |
| 5    | Hanley, Adam W               | 6        | The University of Utah                                    | 20      | 908         |
| 6    | Kabat-Zinn, Jon              | 6        | University of Massachusetts Medical School                | 21      | 14 175      |
| 7    | Akin, Ata                    | 5        | Acibadem Mehmet Ali Aydinlar Universitesi                 | 15      | 592         |
| 8    | Burrows, Leigh               | 5        | Flinders University                                       | 4       | 44          |
| 9    | Dane, Erick                  | 5        | Washington University in St. Louis                        | 16      | 2394        |
| 10   | Langer, Ellen J.             | 5        | Harvard University                                        | 41      | 9924        |

#### Figura 4

Mapa de red de VOSviewer de cocitación-autor citado basado en el número de citas



#### 4.6 Análisis de revistas y factor de impacto

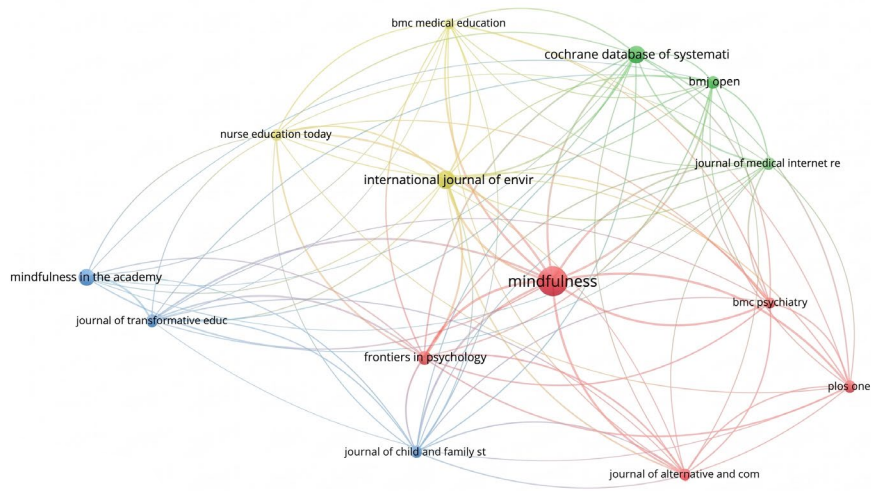
Desde 1916, 1631 revistas publicaron estudios sobre atención plena. Las cinco revistas más activas en términos de volumen son *Mindfulness* (10,53 %), *Frontiers in Psychology* (2,36 %), *Personality and Individual Differences* (1,93 %), *Journal of Clinical Psychology* (1,16 %) y *PLoS ONE* (1,14 %). Todas tienen un factor de impacto alto según el JCR 2020. La multidisciplinariedad del campo se evidencia en que las diez revistas más productivas cubren áreas como psicología clínica, educación, neurociencias y ciencias de la salud simultáneamente.

En términos del factor de impacto en el *Journal Citation Reports*, la presencia de publicaciones en revistas Q1, como *Current Opinion in Psychology* (SJR 2,393) y *Emotion* (SJR 2,261) entre las más productivas, confirma que el campo no solo ha crecido en volumen, sino que ha ganado centralidad en los circuitos de mayor prestigio académico (Tabla 6). La consolidación de la revista *Mindfulness* con 463 artículos, un índice SJR 1,509 y clasificación en el cuartil Q1, como el vehículo editorial dominante del campo, refleja la institucionalización de la investigación especializada en este ámbito (véase la Figura 5).

**Tabla 6**  
*Top 10 de revistas que publican investigaciones sobre mindfulness*

| N.º | Revista                                | Registro | %     | Cuartil | SJR 2020 |
|-----|----------------------------------------|----------|-------|---------|----------|
| 1   | Mindfulness                            | 463      | 10,53 | Q1      | 1509     |
| 2   | Frontiers in Psychology                | 104      | 2,36  | Q2      | 947      |
| 3   | Personality and Individual Differences | 85       | 1,93  | Q1      | 1328     |
| 4   | Journal of Clinical Psychology         | 51       | 1,16  | Q1      | 1124     |
| 5   | Plos One                               | 50       | 1,14  | Q1      | 990      |
| 6   | Current Psychology                     | 49       | 1,11  | Q2      | 498      |
| 7   | Consciousness and Cognition            | 46       | 1,05  | Q1      | 1223     |
| 8   | Current Opinion in Psychology          | 43       | 0,98  | Q1      | 2393     |
| 9   | Cognitive and Behavioral Practice      | 27       | 0,61  | Q2      | 913      |
| 10  | Emotion                                | 27       | 0,61  | Q1      | 2261     |

**Figura 5**  
*Mapa de red de Vosviewer de acoplamiento-fuente bibliográfica por número de documentos*



**4.7 Análisis de palabras clave y clústeres temáticos**

De las 4515 palabras clave totales que existen en el corpus, se identificaron, a partir del mapa de coocurrencias de VOSviewer, 370 palabras que se encuentran al menos siete veces. Los tres principales clústeres generados son los siguientes:

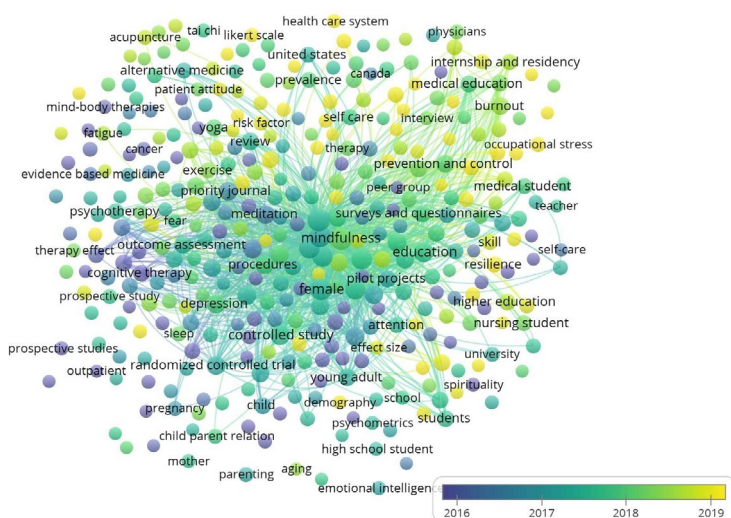
- a. Clúster clínico-psicológico, que articula en torno a *mindfulness*, *meditation*, *stress*, *anxiety* y MBSR

- b. Clúster pedagógico-educativo, que articula en torno a *higher education, students, learning* y *academic performance*
- c. Clúster emergente tecnológico-organizacional, que cuenta con nodos como *online intervention, digital mindfulness, workplace* y *technology-enhanced learning*

El mapa de visualización superpuesta evidencia que con 2015 a 2017 palabras se producen las correlaciones más altas entre las temáticas, lo que coincide con el momento del pico de producción interdisciplinar del corpus (Figura 6). Esta concentración temporal demuestra que el periodo 2016-2021 no solo fue un periodo de producción abundante, sino que fue el momento de una mayor fertilización cruzada entre tradiciones disciplinares que coexistieron históricamente de forma paralela.

### Figura 6

Mapa de red de VOSviewer de ocurrencias de palabras claves



#### 4.8 Brechas identificadas y limitaciones del campo

El análisis de las áreas temáticas pone de manifiesto una brecha geolingüística muy marcada: el 96,9 % de las publicaciones está en inglés y el 43,32 % tiene su origen en Estados Unidos, lo que genera un sesgo en la representación que dificulta la aplicación de los resultados en contextos no anglófonos, incluyendo América Latina, una región donde el tema tiene una presencia incipiente pero poco sistematizada (Tabla 7 y Tabla 8). La representación latinoamericana en el corpus es mínima y ninguno de los países de esta región se encuentra en la lista de los diez países que producen más.

**Tabla 7***Idiomas de las investigaciones sobre mindfulness*

| Lengua        | Registro | %      |
|---------------|----------|--------|
| Inglés        | 4264     | 96,931 |
| Español       | 38       | 0,864  |
| Alemán        | 26       | 0,591  |
| Italiano      | 19       | 0,432  |
| Portugués     | 11       | 0,250  |
| Francés       | 10       | 0,227  |
| Otros idiomas | 31       | 0,705  |
| Total general | 4399     | 1      |

**Tabla 8***Tipos de documentos sobre mindfulness*

| Tipo de documento          | Registro | %     |
|----------------------------|----------|-------|
| Artículo                   | 3217     | 73,13 |
| Capítulo del libro         | 348      | 7,91  |
| Revisión                   | 337      | 7,66  |
| Documento de conferencia   | 242      | 5,50  |
| Libro                      | 80       | 1,82  |
| Nota                       | 80       | 1,82  |
| Editorial                  | 43       | 0,98  |
| Carta                      | 26       | 0,59  |
| Revisión de la conferencia | 17       | 0,39  |
| Encuesta breve             | 8        | 0,18  |
| Documentos de datos        | 1        | 0,02  |
| Total general              | 4399     | 100   |

Un número más significativo de publicaciones no implica necesariamente una alta citación ni un alto factor de impacto: solamente 247 publicaciones superan las 100 citas. En este contexto, resulta que una cifra mayor es más importante que un volumen de producción alto. Esta asimetría pone de manifiesto que el campo podría haber generado una producción inflacionaria sin el correspondiente consenso teórico. La principal limitación del presente estudio es que se restringe a la base de datos de Scopus; por ello, se sugiere que estudios futuros amplíen el análisis a Web of Science, JSTOR, EBSCO, ProQuest, Emerald y SAGE si se desea obtener una mayor cobertura global.



## 5. DISCUSIÓN

Los resultados recogidos en este análisis bibliométrico indican que se trata de un campo en proceso de transición: de volumen elevado, consolidado por revistas de referencia, pero dependiente todavía de una base conceptual desarrollada hace más de dos décadas y con brechas geográficas y de metodología que determinan su capacidad de generalización. Cuatro tensiones estructurales emergen nítidamente de los datos y merecen una interpretación sistemática a la luz de la literatura. La curva de producción sigue el modelo de producción creciente de tipo exponencial descrito por Price (1963) para ciencias que se expanden, con la inflexión situada entre 2004 y 2008. Tal patrón se encuentra alineado con lo documentado por Zupic y Čater (2015) para campos emergentes en ciencias sociales: la proliferación de investigación de tipo aplicado antecede sistemáticamente a la consolidación teórica.

El corpus presente da cuenta de esa dinámica: el 49,47 % de la producción total se concentra en el periodo IV, pero los diez artículos más citados fueron publicados en el intervalo comprendido entre 2003 y 2011. El campo ha generado volumen sin que todavía haya surgido una segunda generación de artículos fundacionales de la talla de los clásicos de Brown y Ryan (2003), Bishop et al. (2004) o Shapiro et al. (2006). La crítica de Van Dam et al. (2018), que pide definiciones más precisas de los constructos, escalas compartidas y diseños que logren aislar componentes activos, no solo es pertinente sino a la vez urgente como correctivo epistemológico frente a esta asimetría.

La concentración del 60,84 % del corpus en tres países de habla inglesa y del 96,93 % en publicaciones en inglés indica un sesgo geográfico. Los marcos conceptuales dominantes, los instrumentos de evaluación validados y los protocolos de intervención más referidos provienen de contextos culturales específicos —tales como las universidades de Cambridge, Harvard o Melbourne— y luego son adoptados en entornos muy distintos con escasa adaptación. Para la educación superior en América Latina, el problema es doble: sus universidades son receptoras de protocolos no adaptados y, al mismo tiempo, están prácticamente ausentes de la producción (el español representa solo el 0,86 % del corpus). Esta brecha no es solo un problema de representación, es un problema de validez ecológica que limita la utilidad de la evidencia acumulada para orientar políticas educativas en contextos no anglohablantes.

El análisis de áreas temáticas muestra que el 63,7 % del corpus pertenece a la base teórica del *mindfulness* y a la psicología clínica, mientras que solo el 15,9 % se enmarca específicamente en educación superior. Esta proporción sugiere que el corpus universitario está impulsado principalmente por lógicas terapéuticas en lugar de objetivos pedagógicos en sentido estricto. Ergas y Hadar (2019) mapean esta tensión e identifican tres modalidades, de las cuales los datos bibliométricos confirman el dominio abrumador de la primera de ellas:

- *Mindfulness* en la educación (intervenciones instrumentales de bienestar)
- *Mindfulness* como educación (enfoque curricular holístico)
- *Mindfulness* de la educación (postura crítica reflexiva)

Duff (2021) advierte que la incorporación acrítica de estas prácticas en sistemas educativos neoliberales corre el riesgo de responsabilizar individualmente al estudiante por su bienestar, lo que desplaza la atención de las condiciones estructurales que generan el estrés académico. Este argumento gana fuerza cuando se observa que los países con mayor producción en el periodo IV son precisamente los que registraron mayor presión institucional por respuestas escalables a la demanda de salud mental universitaria.

El mapa de cocitación confirma que Jon Kabat-Zinn es el nodo de mayor fuerza de enlace en el corpus ( $H = 21$ ; 14 175 citas totales), a pesar de aparecer en solo seis publicaciones como autor. Esta asimetría entre productividad y resonancia intelectual define la estructura del campo, es decir, existe un núcleo fundacional: Kabat-Zinn (1990, 2003), Baer et al. (2004, 2006, 2008), Brown y Ryan (2003), Bishop et al. (2004), Shapiro et al. (2006), quienes generan el armazón teórico sobre el cual se construye la vasta mayoría de la investigación aplicada del periodo IV.

La existencia de la revista *Mindfulness* (Q1; SJR 1,509), como vehículo dominante, con el 10,53 % del corpus, señala una madurez editorial, pero la distribución de las publicaciones entre 1631 revistas distintas evidencia una fragmentación disciplinar que dificulta la acumulación coherente de conocimiento. El acoplamiento bibliográfico revela que *Teaching in Higher Education* y *Journal of English for Academic Purposes* son los nodos de mayor enlace dentro del clúster educativo, lo que indica que ciertas disciplinas —la enseñanza de lenguas y la formación docente— han integrado el *mindfulness* con mayor naturalidad que otras, probablemente porque sus marcos teóricos son más afines a las prácticas contemplativas.

## 6. CONCLUSIONES

Este estudio ha representado un esfuerzo cartográfico —por primera vez a escala internacional— de la producción científica relativa al *mindfulness* en la educación superior en el periodo 1916-2021, tras analizar 4399 documentos indexados en Scopus mediante técnicas bibliométricas. Se han presentado los hallazgos más relevantes, las limitaciones, así como las prioridades de la agenda de la investigación.

La producción tiene una tendencia exponencial: el 49,47 % de los documentos se publicaron entre 2017 y 2022, lo que resulta representativo del tránsito del campo desde un nicho teórico-espiritual hacia una disciplina aplicada multidisciplinar. Tanto Estados Unidos (43,32 %) como el idioma inglés (96,93 %) dominan el corpus, lo que refleja la influencia del programa MBSR (Kabat-Zinn, 1990) y la capacidad institucional de las universidades

anglosajonas. Siete de las diez revistas más productivas pertenecen al cuartil Q1 del JCR, y la revista *Mindfulness* (SJR 1,509) concentra el 10,53 % del corpus, lo que confirma la madurez editorial del campo.

Asimismo, los diez artículos más citados fueron publicados entre 2003 y 2011, mientras que Kabat-Zinn encabeza la red de cocitación con un índice H de 21 y 14 175 citas, lo que pone en evidencia que el volumen del periodo IV no ha propiciado una segunda generación de trabajos fundacionales. Los términos *stress*, *anxiety*, *depression* y *well-being* configuran el clúster central del corpus, mientras que investigadores como Bamber y Schneider (2016) y Dawson et al. (2020) permiten confirmar la eficacia de las IBM para reducir ansiedad y estrés en estudiantes, aunque enfatizando la necesidad de un mayor rigor metodológico y controles activos.

El estudio se restringe a Scopus, por lo que estudios futuros deberían ampliar la cobertura a Web of Science, ERIC y PsycINFO para una visión más cabal. La brecha geográfica —ningún país de América Latina entre los diez más productivos— disminuye la validez ecológica de la evidencia para contextos no anglófonos. Metodológicamente, la heterogeneidad en la definición del constructo y la escasez de controles activos en buena parte de los estudios del periodo IV (Van Dam et al., 2018) detraen la solidez de las conclusiones acumuladas.

A partir de los vacíos identificados, se proponen cuatro líneas prioritarias para el ciclo 2022-2030:

- a. Adaptación transcultural estricta de los protocolos MBSR y MBCT a los entornos universitarios latinoamericanos y del sur global
- b. Ensayos de desmantelamiento que determinen qué elementos específicos de las IBM generan que efectos en que poblaciones, a fin de satisfacer la pregunta abierta por Dawson et al. (2020)
- c. Estudios longitudinales que valoren si el efecto cognitivo que describen Mrazek et al. (2013) se mantienen en carreras universitarias completas
- d. Investigación sobre el *mindfulness* como modalidad pedagógica transformadora, en la línea discutida por Ergas y Hadar (2021), que trascienda el marco de la intervención terapéutica.

---

#### Créditos de autoría

José Carlos Véliz Palomino: conceptualización, metodología, investigación, supervisión, análisis formal y redacción de la versión original.

Susana Sánchez Arriola: conceptualización, metodología, investigación, supervisión, análisis formal y redacción de la versión original.

---

## REFERENCIAS

- Ardanuy, J. (2012). *Breve introducción a la bibliometría*. Universitat de Barcelona.
- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23(1), Artículo 240. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Briggs, A. R. J., Clark, J., & Hall, I. (2012). Building bridges: Understanding student transition to university. *Quality in Higher Education*, 18(1), 3-21. <https://doi.org/10.1080/13538322.2011.614468>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), Artículo 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384-410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M. I., Robles, H., & Vila, J. (2010). Human values education and mindfulness meditation as a tool for emotional regulation and stress prevention for teachers: An efficiency study. *Behavioral Psychology*, 18(3), 511-532. [https://www.researchgate.net/publication/286036889\\_Human\\_values\\_education\\_and\\_mindfulness\\_meditation\\_as\\_a\\_tool\\_for\\_emotional\\_regulation\\_and\\_stress\\_prevention\\_for\\_teachers\\_An\\_efficiency\\_study](https://www.researchgate.net/publication/286036889_Human_values_education_and_mindfulness_meditation_as_a_tool_for_emotional_regulation_and_stress_prevention_for_teachers_An_efficiency_study)
- Duff, C. (2021). Educational policy shifts: A critical review of the emerging trend of mindfulness in education. *Policy Futures in Education*, 20(5). <https://doi.org/10.1177/14782103211037286>
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757-797. <https://doi.org/10.1002/rev.3.3169>
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2021). Does mindfulness belong in higher education? An eight-year research of students' experiences. *Pedagogy, Culture & Society*, 31(3), 359-377. <https://doi.org/10.1080/14681366.2021.1906307>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & 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\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

- Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Arënlju, A., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: A narrative review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466060. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 31(4), 757-776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220-223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., Morigney, J., Patterson, A., Singh, M., & Eisenberg, D. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013-2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.038>
- Macaskill, A. (2013). The mental health of university students in the United Kingdom. *British Journal of Guidance & Counselling*, 41(4), 426-441. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.743110>
- Mason, A., Rapsey, C., Sampson, N., Lee, S., Albor, Y., Al-Hadi, A. N., Alonso, J., Al-Saud, N., Altwajiri, Y., Andersson, C., Atwoli, L., Auerbach, R. P., Ayuya, C., Báez-Mansur, P. M., Ballester, L., Bantjes, J., Baumeister, H., Bendsten, M., Benjet, C., ... Bruffaerts, R. (2025). Prevalence, age-of-onset, and course of mental disorders among 72,288 first-year university students from 18 countries in the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *Journal of Psychiatric Research*, 183, 225-236. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.02.016>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776-781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M.,

- Hrobjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Price, D. J. de S. (1963). *Little science, big science*. Columbia University Press.
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater Books.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- 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.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *Plos One*, 17(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Thomas, L., Orme, E., & Kerrigan, F. (2020). Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers & Education*, 146, 103754. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131519303070>
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84, 523-538. <https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3>
- Woods, S. L. (2009). Training professionals in mindfulness: The heart of teaching. En F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 463-475). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_26](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_26)
- Zupic, I., & Čater, T. (2015). Bibliometric methods in management and organization. *Organizational Research Methods*, 18(3), 429-472. <https://doi.org/10.1177/1094428114562629>