

Terminología mindfulness en la literatura científica española: expresiones y definiciones utilizadas

Fernando Urcola-Pardo^{1,2}
Bárbara Oliván-Blázquez^{3,4}
Concepción Germán-Bes^{1,2}
María C. Pérez-Yus⁴
Javier García-Campayo^{4,5}

¹Departamento de Fisiatría y Enfermería,
Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España

²Parasitología, Autocuidados y Salud Ambiental (DGA-B124)

³Departamento de Psicología, Universidad de Zaragoza

⁴Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud. Zaragoza, España

⁵Departamento de Psiquiatría, Hospital Universitario Miguel Servet.
Universidad de Zaragoza

Correspondencia:

Javier García-Campayo

Hospital Universitario Miguel Servet

Avda. Isabel la Católica I

50009 Zaragoza

Correo electrónico: jgarcamp@gmail.com

Estimado Editor,

El término *mindfulness* se ha incorporado al vocabulario científico en los últimos años. El incremento de literatura científica específica durante la última década¹ se ha traducido en programas formativos amparados por universidades²⁻⁴, y la organización del primer congreso monográfico⁵. Además, concepto y prácticas de *mindfulness* están superando la barrera académica, adentrándose en diferentes ámbitos sociales y aumentando la información en los medios de comunicación generalistas, llegando el tema a ser portada de la revista Time⁶. En origen, este término se encuentra relacionado con prácticas contemplativas de la tradición budista⁷. En este contexto, *mindfulness* se utilizó por primera vez como traducción del término pali *sati* (*smṛti* en sánscrito) en 1881⁸. La elección de este término no resultó sorprendente, dadas anteriores aproximaciones para la traducción de *sati*, y la definición del término *mindfulness* en el Oxford English Dictionary⁹. Sin embargo, en español aparece un problema en la traducción de este término, no solo por ausencia de término correspondiente en castellano¹⁰, sino por la dificultad que supone hacer una doble traducción (de pali a inglés, y de inglés a castellano)¹¹. Que la expresión *mindfulness* pueda describir un constructo teórico, un proceso psicológico, o bien prácticas encaminadas a cultivar dicho proceso¹², no favorece el consenso en la elección terminológica. La ausencia de una traducción consolidada puede suponer una dificultad en la difusión del conocimiento, cuyo objetivo es la transmisión adecuada del mensaje¹³. En este caso, los destinatarios finales son los potenciales usuarios de los

recursos, convirtiéndose los profesionales en transmisores intermedios del mismo, debiendo garantizar que el mensaje es transmitido con claridad. En base a estas dificultades, se propuso un trabajo de revisión y análisis de la literatura científica (artículos y tesis doctorales) producida en España hasta 2014.

Método

Se realizó una búsqueda de artículos científicos y tesis doctorales en las bases de datos habituales, cuya fecha de publicación fuera anterior al 1 de enero de 2015. La búsqueda se realizó mediante los términos habituales en español ("atención consciente", "atención plena", "conciencia plena" y "meditación") y el término sin traducir ("mindfulness"). Se analizaron las diferentes expresiones utilizadas, la mención a la dificultad de traducción, y las diferentes definiciones utilizadas.

Resultados

Artículos científicos

Se analizaron 85 artículos, publicados entre 1992 y 2014. Solamente 13 referencias (15,3%) explicitan la dificultad de traducción. La expresión más utilizada es *mindfulness*, que aparece en 73 (85,9%) referencias. La traducción más utilizada es "atención plena", en 32 (37,6%) referencias, seguida por "conciencia plena", en 28 (32,9%), y el término meditación, en 21 (24,7%). El resto de traducciones presentan utilización residual (1,2%-2,4%). Cincuenta de los artículos analizados (58,8%) presentaron al menos una definición, siendo la más común la propuesta por Kabat-Zinn, en 30 referencias (35,3%).

Tesis doctorales

De las 19 tesis propuestas para el análisis, solo se pudo acceder a 13 a texto completo. Seis (46,1%) mencionan la dificultad de traducción. La expresión más utilizada es *mindfulness*, utilizada en 12 (92,3%), seguida por "atención plena", en 4 (30,7%) y "conciencia plena", en 2 (15,3%). Once de las referencias (84,7%) presentan al menos una definición, siendo la más utilizada la de Kabat-Zinn, citada en 9 ocasiones (69,2%).

Discusión y Conclusiones

Parece clara la tendencia a la no traducción manteniendo la forma original, especialmente en los últimos años. Sin embargo, huir de la posible ambigüedad resultante de la traducción no debería ser la única explicación posible a esta

Cartas al editor

tendencia. No se debe olvidar que se utiliza en el contexto de las ciencias de la salud, en el que se mantiene un lenguaje profesional especializado no solo por facilitar la comunicación entre sus profesionales, sino por el mantenimiento de estatus. En tal caso, no se puede obviar que "los lenguajes de especialidad son los instrumentos básicos de comunicación entre los especialistas"¹⁴. Conviene recordar estas palabras, ya que los textos técnicos se caracterizan por dirigirse a un receptor experto, utilizando una terminología específica, al contrario que los divulgativos, dirigidos a un público mayoritario y requiriendo un vocabulario estándar¹⁵. Encontrar la misma terminología en textos técnicos y divulgativos sugiere que la introducción del vocablo *mindfulness* se encuentra ya entre la segunda y tercera fase del cambio lingüístico¹⁶.

Llama la atención que más de un 40% de artículos analizados no presenten definición, teniendo en cuenta la importancia de definir el objeto de estudio en las publicaciones científicas. También resulta relevante que la propuesta de definición operacional realizada por Bishop haya sido escasamente aceptada en los artículos analizados, utilizándose en menos del 15%.

En el caso de optar por una expresión en español, la más utilizada es la de "atención plena". Sin embargo, no fue objeto de este trabajo realizar una propuesta de traducción para el vocablo *mindfulness*. Resultaría oportuno ampliar la revisión a publicaciones del contexto iberoamericano, comparando la terminología utilizada en diferentes países. Incluir el análisis del lenguaje utilizado por los medios de comunicación en la divulgación científica, así como el utilizado por la población general, contribuiría a mejorar la comunicación entre la comunidad académica y clínica y los usuarios, potenciales beneficiarios de los avances de la ciencia. En cualquier caso, parece necesario un enfoque multidisciplinar, no solo de ámbito científico-académico del área sanitaria, sino incluyendo especialistas del lenguaje y de la divulgación científica, aunando diferentes metodologías exploratorias de la realidad con la finalidad de facilitar la comunicación entre profesionales y de estos con los usuarios.

Agradecimientos

A la profesora Consuelo Miqueo y a Carlos Navas Ferrer, cuyas discusiones sobre este tema fueron el germen para la realización de este trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cebolla A, Demarzo M. ¿Qué es mindfulness? In: Cebolla A, García-Campayo J, Demarzo M, coord. *Mindfulness y Ciencia*. Madrid: Alianza Editorial; 2014. p. 19-40.
2. Universidad de Málaga. Curso de Mindfulness [internet]. Málaga [cited 2015 May 19]. Available from: <http://www.uma.es/servicio-de-atencion-psicologica/noticias/curso-de-mindfulness/>
3. Nirakara Mindfulness Institute. *Mindfulness en Contextos de Salud (2015-2016)*. [internet]. Madrid: Nirakara Mindfulness Institute. [cited 2015 May 19]. Available from: <http://nirakara.org/mindfulness-en-contextos-de-la-salud-experto-universitario-universidad-complutense-de-madrid/>
4. Universidad de Zaragoza. Máster Propio en Mindfulness [internet]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza. [cited 2015 May 19]. Available from: <http://webmindfulness.com/docs/MASTER-EN-MINDFULNESS.pdf>
5. Farré Martí JM, editor. *1st International Meeting on Mindfulness: Ponencias/Comunicaciones/Pósters*; 2014 jun 11-14; Zaragoza, España. Madrid, España: Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace. 2014.
6. Pickert K. The mindful revolution. *Time Magazine*, Lunes 3 de Febrero de 2014.
7. Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq*. 2007;18(4):211-37.
8. Rhys-Davids TW. *Buddhist suttas*. Oxford: Clarendon Press; 1881.
9. Gethin R. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*. 2011;12(1):263-79.
10. Vallejo Pareja MA. Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*. 2006; 27(2):92-9.
11. Simón VM. Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*. 2007;17(66-67):5-30.
12. Germer CK. Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. ed. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press; 2005. p. 3-27.
13. Guerrero Martínez MC, Añón Marín MJ, Fernández Vía M, Castro-Martínez E. Estrategia de divulgación para la transferencia de resultados y capacidades científicas al entorno socioeconómico. [Internet]. ALTEC 2005 TR52159314. Madrid: Repositorio Digital del CSIC. [cited 2015 May 20] Available from: <http://digital.csic.es/bitstream/10261/3121/1/estategia.pdf>
14. Cabré Castellvi MT. (1993). *La Terminología: Teoría, metodología, aplicaciones*. Barcelona: Ed. Antártida; 1993.
15. Congost Maestre N. *El Lenguaje de las Ciencias de la Salud. Los cuestionarios de salud y calidad de vida y su traducción del inglés al español*. [PhD dissertation]. Universidad de Alicante, Departamento de Filología Inglesa; 2010.
16. Alcaraz Ariza MJ. *Anglicismos en el lenguaje de las ciencias de la salud*. [PhD dissertation]. Universidad de Alicante, Departamento de Filología Inglesa; 1998.