



Universidad de la República
Facultad de Psicología

**Alimentación como tecnología de optimización: el *mindfulness* alimentario
como construcción subjetiva**

Trabajo Final de Grado
Modalidad: Monografía
Diciembre 2025, Montevideo.

Julieta Belen Mateauda Yelichiche - 5.414.659-1

Tutor: Asist. Mg. Pablo Piquinela Averbug.

Revisor: Prof. Tit. Dr. Jorge Chavez.

ÍNDICE

1 . Introducción.....	4
2 . Culturas terapéuticas.....	6
3. Mindfulness.....	11
3.1 El mindfulness entre continentes y transformaciones.....	11
3.2 Fundamentos y objetivos del mindful eating.....	13
4. Análisis conceptual del mindful eating.....	16
4.1 Presentación de las autoras y sus manuales	16
4.2 Hambre.....	17
4.3 Cuerpo y sujeto.....	19
4.4 Dietas.....	21
4.5 Técnicas.....	22
4.6 Crisis sistémica.....	24
5. Consideraciones finales.....	27
6. Referencias bibliográficas.....	32

Resumen

El presente trabajo monográfico abordará cómo el *mindfulness*, surgido en tradiciones contemplativas, se reconfigura en el mundo occidental produciendo subjetividades en el contexto de una sociedad neoliberal. Específicamente se analizará el *mindful eating* como tecnología de autogestión del hambre emocional y del padecimiento cotidiano. Se realizó una revisión crítica de manuales y textos de divulgación, trabajando en cuatro categorías de análisis: concepción de hambre, cuerpo y sujeto, dietas y técnicas propuestas. Los resultados indican que estas prácticas, a pesar de visibilizar la crisis alimentaria como sistémica, sus postulados abordan a la misma desde un plano individual, reforzando lógicas de autocontrol y management de sí, promueven la optimización del cuerpo y neutralizan la acción colectiva al posicionar al padecimiento como una falla personal. A su vez, posicionan al bienestar como una inversión, volviéndolo un privilegio de clase. Este trabajo discute las diversas implicancias desde el marco de las culturas terapéuticas, y propone líneas futuras orientadas a respuestas comunitarias y situadas.

Palabras clave: Mindfulness, Mindful eating, crisis alimentaria, neoliberal

1 . Introducción

La presente monografía se desarrolla en el marco del Trabajo Final de Grado correspondiente a la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. Se realizó una revisión teórica sobre la práctica “*mindful eating*” y su relación con las formas de subjetivación en el marco neoliberal actual. A su vez, se explora cómo estas prácticas responden a demandas sociales de autocontrol y gestión emocional en la crisis alimentaria actual.

La alimentación se ha transformado en un eje central de múltiples discursos sobre bienestar, salud y gestión emocional. La expansión de prácticas de autocuidado, junto con el aumento de contenidos vinculados al *mindfulness* en medios de comunicación y espacios clínicos, evidencia que no se trata de un fenómeno aislado sino de una tendencia social consolidada. En un contexto de crisis alimentaria global e inseguridad alimentaria regional (Costa, 2017), la búsqueda de herramientas individuales para gestionar el malestar adquiere una gran visibilidad, y el *mindful eating* se presenta como una de las respuestas contemporáneas más difundidas, al prometer una mejora del bienestar y una relación más consciente con el cuerpo. Frente a este proceso, considero indispensable problematizar desde la psicología su expansión y los supuestos que la configuran.

La elección de esta temática se debe a mi participación en un proyecto de investigación sobre “Prácticas psicológicas y culturas terapéuticas en Uruguay”. Dicho proyecto fue coordinado por Pablo Piquinela, tutor de este trabajo, y Jorge Chavez, el revisor del mismo, quienes transmitieron el entusiasmo por indagar sobre los diversos entramados existentes en las denominadas culturas terapéuticas (Papalini, 2014). En esta experiencia, se realizó una observación participante en diferentes entornos virtuales que reflejaron la diversidad de prácticas que conforman el quehacer de los y las licenciadas en psicología en Uruguay. En la misma visualice cómo sujetos formados y no formados en el ámbito profesional difundían conceptos como “hambre emocional”, “eres responsable de tus elecciones alimentarias, escucha tu cuerpo” “*mindful eating* la liberación del hoy” entre otros. Este fenómeno despertó mi interés en indagar qué es el denominado “*mindful eating*” y cómo esta práctica se posiciona en la comunidad como “solución” para regular el hambre, en esta línea de contenido me cuestione ¿Es esta otra forma más de reforzar estándares corporales? ¿Quiénes fomentan estas ideas? ¿Con qué objetivo? ¿Están contemplados los diversos contextos socioeconómicos y culturales en esta práctica? ¿Es liberadora la autogestión?. En el marco de estas interrogantes, este trabajo busca analizar las implicaciones sociales de esta herramienta en un mundo regido por una crisis alimentaria y una región condicionada por una gran inseguridad alimentaria, donde la exposición a riesgos cotidianos fomenta el cuidado individual (Costa, 2017).

La relevancia de este problema radica en su impacto en la subjetividad contemporánea, donde la alimentación se convierte en un campo de batalla para el bienestar personal. El objetivo de este trabajo es poder analizar las diferentes formas de subjetivación que promueve esta práctica que cuenta con una visión articulada de diversos saberes; la psicología y la nutrición, junto con una dimensión espiritual.

A lo largo de los apartados se analizará la relación entre subjetividad y alimentación, la cual se evidencia en cómo el *mindful eating* convierte el hambre emocional en un desafío individual, se invisibiliza de esta manera los diversos factores estructurales que influyen en la práctica alimentaria, como los medios de comunicación y las brechas socioeconómicas. En un mundo donde la exposición constante a incertidumbres fomenta el autocuidado como forma de respuesta (Zinn, 2014).

Se busca interrogar las implicaciones del *mindful eating*, analizando los supuestos que lo sustentan a través de una revisión de los textos más difundidos de esta práctica, se plantearon diferentes categorías de análisis: concepción de hambre, cuerpo y sujeto, dietas y técnicas que proponen. De este modo se realizó una sistematización de algunas dimensiones identificadas en los materiales que promueve esta herramienta. El objetivo de esta monografía es examinar cómo el *mindful eating* refuerza lógicas de autocontrol en la sociedad neoliberal (Alvaro, 2023), evaluar su rol en las subjetividades contemporáneas y cómo responden a las demandas sociales de gestión individual. Bajo el marco teórico de las culturas terapéuticas (Papalini, 2014), esta monografía explora dichas dimensiones, concluyendo con posibles líneas futuras de investigación en la temática.

2. Culturas terapéuticas

El siguiente apartado se propone presentar algunas perspectivas de análisis acerca de la circulación de los contenidos 'psi' en nuestra contemporaneidad. Para esto, se tomará la idea de culturas terapéuticas que permite analizar el modo y la función que cumplen los discursos y las prácticas psicoterapéuticas en la sociedad actual. Específicamente, se propone situar al *mindfulness* como una técnica dirigida a la alimentación.

En tal sentido, se toma la perspectiva de Papalini (2014) en relación a lo que ella define como: "culturas terapéuticas". Las concibe como un entramado de prácticas y creencias sobre nociones de la salud, el bienestar, y lo patológico. Es un concepto multidimensional que permite analizar tanto las relaciones actuales entre cuerpo y subjetividad como las diversas creencias que estructuran las prácticas terapéuticas, además de la jerarquía de roles que emergen de este contexto. La autora plantea cómo diversas prácticas dan cuenta de este fenómeno, siendo las culturas terapéuticas un marco que permite pensar procesos de la clínica psicológica. Se identifican diferentes modelos de relación jerárquica entre terapeuta y paciente que van desde estructuras más autoritarias hasta una perspectiva más colaborativa o igualitaria. Dentro de las prácticas terapéuticas actuales los discursos coinciden en el concepto de 'bienestar', el cual se enmarca en la denominada *New Age*. Estas culturas aparecen como respuesta a los padecimientos de la época, las narraciones de autocuidado y la necesidad de inmediatez "los problemas se vuelven resolubles dentro de un mercado terapéutico que ofrece armonización, tratamiento y sanación, estilos de vida, belleza, salud y bienestar, como resultado de una transacción que la mayor parte de las veces incluye un pago pecuniario" (Papalini, 2014, p. 215).

Los padecimientos psicológicos se redefinieron en problemas individuales que pueden ser resueltos fuera del espacio terapéutico tradicional, se amplía el campo de intervención en el cual se promete una especie de bienestar generalizado. El sujeto puede ser su propio mentor, guía, cuidador, experto, se cuida a sí mismo, se regula a sí mismo. Esta dinámica se observa en el desarrollo del apartado siguiente donde se demuestra que las técnicas del *mindful eating* se dirigen, y a la vez producen, a un sujeto capaz de autogestionarse, que busque un bienestar y esté dispuesto a gestionar sus propios pensamientos, emociones.

Esta idea de "mercado terapéutico", posibilita un marco teórico para comprender cómo las lógicas neoliberales de subjetivación acaparan las prácticas del *mindfulness* y con ellas la cultura de la alimentación. Papalini (2014), plantea que los malestares de la época se reconfiguran en malestares individuales que encuentran su aparente solución en una oferta mercantil de armonización y tratamiento, la cual necesita de un arquetipo determinado de sujeto. En sintonía con esta perspectiva surgen ciertas interrogantes sobre los efectos que

la práctica del *mindfulness* tiene sobre la alimentación. ¿Qué tipo de alimentación proponen? ¿Cómo reconfigura esto el sentido que le damos a los alimentos?

Papalini (2014), sostiene que el malestar y la percepción de insuficiencia emergen, en gran medida, de los procesos de comparación que los sujetos realizan con los ideales socialmente promovidos. Los cuales delimitan los status de belleza, los criterios de ‘sano’ y ‘patológico’, y se encuentran cada vez más presentes en el lenguaje popular. Las subjetividades de la mencionada *new age*, tienen una fuerte impronta en el giro hacia sí, generando de esta manera un “monitoreo constante sobre sí mismo” (Papalini, 2014, p. 214) el cual trae consigo sujetos que vivan en un constante control sobre ellos mismos, patologizando su vida cotidiana, siendo sus propios jueces, volviendo al humano cada vez más indiviso. “la sensación de que el éxito o el fracaso son su propia responsabilidad. La individuación –que se presenta como si fuera una elección autónoma– es obligatoria” (Papalini, 2014, p.218).

En *La autonomía como religión: la nueva era*, Carozzi (2017) define a la *new age* como un macro movimiento sociocultural que surgió en Estados Unidos en la década de 1960. Las ideas fundantes promovieron; “...la autonomía, el antiautoritarismo y el concomitante rechazo a las jerarquías de autoridad y las normas institucionales” (Carozzi, 2017, p.19). La *new age* es influenciada por diversas corrientes de conocimiento, entre ellas la psicología humanista, distintas terapias alternativas y religiones orientales. La autora denomina complejo alternativo al conjunto de ideas y prácticas que surgen de la combinación de estos saberes, configurando una nueva forma de comprender la vida, la salud y el bienestar (Carozzi, 2017).

En este marco, la autonomía adquiere un carácter trascendental, el *self* se concibe como especial contenedor de una chispa divina que conecta al sujeto con una totalidad cósmica. Es decir, la *new age*, se relaciona con la búsqueda de una conciencia superior y entiende que los sujetos están conectados con algo más allá de la materialidad. Por lo tanto, el ser autónomos no se limita únicamente a ser independientes, sino que a su vez la autogestión facilita la conexión espiritual. En el plano colectivo, Carozzi (2017) señala que la *new age* se organiza en redes horizontales que fomentan la libre circulación y elección de prácticas y creencias. Esta estructura permite que los sujetos puedan elegir libremente cómo transitar su camino, qué técnicas aplicar, a qué talleres o seminarios concurrir, sin estar sujetos a una única doctrina o autoridad. En este sentido, los facilitadores no actúan como agentes de autoridad tradicionales, sino que acompañan el proceso autónomo del individuo, reconociendo que la capacidad de cambio reside en el Yo superior o en el propio cuerpo del sujeto.

En las sesiones y talleres terapéuticos de la nueva era se observa que la apropiación de una identidad desprovista de agencia y control de la transformación por los profesionales de la red es complementada por la atribución de autonomía y autodeterminación a los otros presentes como agentes de su propia transformación. (Carozzi, 2017, p.33)

De este modo, la *new age* desempeñó un papel fundamental en la adaptación y difusión de saberes como el *mindfulness* en el mundo occidental, dado que esta práctica enfatiza en la autoobservación y auto gestión emocional sin la necesidad de requerir una adhesión a una autoridad externa, a su vez comprende al sujeto como fuente de sabiduría y conocimiento, se profundizará en estos aspectos en los apartados siguientes.

Eva Illouz (2010), describe las mutaciones en la forma en que los sujetos se conciben a sí mismos y al otro. Durante el siglo XX, con el avance de las políticas neoliberales en Estados Unidos, la individualización de la vida fue un proceso que adquirió una importante relevancia. En simultáneo, en pleno auge del psicoanálisis, los discursos terapéuticos comienzan a popularizarse. Los medios de comunicación, la cultura, el arte, utilizan terminologías, conceptos y saberes de la psicología. Surgiendo de esta manera una nueva concepción del yo, lo que la autora delimitó como Yo terapéutico. “En la medida en que el discurso terapéutico representa un lenguaje del yo cualitativamente nuevo, nos permite poner de relieve la cuestión de la emergencia de nuevos códigos y significados culturales” (Illouz, 2010, p. 17). Este yo terapéutico, moldeado por el discurso psicológico, es llamado a explorarse, autorregularse y gestionarse emocionalmente para poder alcanzar el ideal de bienestar personal que se narra constantemente en la sociedad. Volviendo al bienestar una obligación, la cual implica un monitoreo constante. Al igual que se refleja en Papalini, el sufrimiento es entendido como una falla en el sujeto y no como el resultado de diferentes condiciones estructurales.

Esta lectura crítica de las culturas terapéuticas se complementa con la perspectiva de Alvaro (2023), quien sitúa al neoliberalismo como “...un dominio epistémico, ético y político donde conviven contenciosamente ciertos saberes y prácticas asociados al capitalismo contemporáneo” (Alvaro et al., p.12). Es decir, el neoliberalismo, entendido como una tecnología que organiza la vida social en diferentes planos; cómo se produce el conocimiento, qué saberes son válidos, las virtudes éticas de los sujetos, el rol estatal y su influencia en la sociedad. En síntesis, el neoliberalismo no sólo delimita el orden económico, sino que también el cómo pensar, vivir y ser, es decir un modo de producción subjetiva.

En este sentido, la autonomía, el éxito individual, la eficiencia y la meritocracia son parte esencial de las subjetividades actuales.

Sujeto eficaz, productivo, feliz y en paz con sus emociones, que vive en la búsqueda de un bienestar generalizado, que rechazan el malestar. Es en este contexto, que las culturas terapéuticas actuales van a desplegar sus horizontes de intervención, dando respuestas a estas demandas, y a su vez fomentándolas (Alvaro et al., 2023 p.16).

Las políticas neoliberales han ganado terreno desde las últimas décadas de este siglo, las cuales no solo configuran las normas económicas del sistema político actual, sino que también moldean las subjetividades. Tal como señalan Rose, O'Malley y Valverde (2012), el neoliberalismo promueve una forma de gobierno que enfatiza en una responsabilidad individual y una auto optimización. Esta lógica neoliberal potencia la creencia de sujetos autónomos que deben ser “empresarios de sí mismos” (Rose, O'Malley y Valverde 2012, p.125), de este modo el bienestar no se entiende como una preocupación colectiva sino en un proyecto personal, sujetos auto gobernados.

En consecuencia, el cuerpo se vuelve objeto de constante intervención, la búsqueda de su mejoría y control se inscribe en la racionalidad de autogobierno.

...la observación foucaultiana de que las tecnologías del yo se formaban paralelamente a las tecnologías de dominio, como la disciplina. Los sujetos así creados llevarían a cabo los fines del gobierno realizándose ellos mismos en vez de ser meramente obedientes. (Rose, O'Malley y Valverde, 2012, p. 124)

Se entiende a las “tecnologías del yo” como prácticas y técnicas por las cuales los sujetos son capaces de realizar la autogobernanza anteriormente desarrollada. Es decir, en lugar de ser meramente obedientes a una autoridad externa, se incita a las personas a gobernarse a sí mismos, motivando la búsqueda del propio bienestar, aunque este se encuentra dentro de los parámetros y las racionalidades que las lógicas neoliberales han establecido como deseables.

La presente monografía retomará los análisis del neoliberalismo y los estudios acerca del *mindfulness* como una estrategia orientada a la transformación personal, para poder pensar el *mindfulness* alimentario y, específicamente, los planteos de los textos sistematizados. De este modo se logra evidenciar cómo esta práctica ofrece diversas herramientas para la auto regulación emocional y cognitiva, orientadas a una transformación personal positiva. Estas se adecuan correctamente con la demanda de sujetos productivos, que buscan alcanzar su propio bienestar. Logrando así una buena inserción y una gran expansión en la psicología occidental a finales del siglo XX.

El *mindfulness* se posicionó en la actualidad como una herramienta en la que sus saberes circulan a través de podcast, películas, espacios clínicos psicológicos, libros, consultorios odontológicos, convirtiéndose en una técnica transversal. A su vez, adquiere relevancia en la psicología y por ende en las denominadas culturas terapéuticas, en el contexto de una

sociedad con una demanda clara: estar bien. Esta relevancia se sostiene en la capacidad de dicha corriente en brindar técnicas y herramientas orientadas a la maximización del potencial individual, fomentando una “gestión eficiente de sus propios recursos” (Alvaro et al., 2023 p.19). Las lógicas neoliberales no son ajenas a esta construcción de subjetividad, el sistema requiere de sujetos cuyo objetivo sea el éxito individual, entendido este desde un plano meramente mercantil, más estabilidad económica más éxito, mayor felicidad. Fomentando de esta manera la idea de personas capaces de transformar sus formas de habitar la vida para lograr dicha meta (Alvaro et al., 2023).

En el siguiente apartado se profundizará cómo el *mindfulness* se incorporó en la psicología y el mundo occidental.

3. Mindfulness

Este apartado se centrará en la conceptualización del *mindfulness* como herramienta de la psicoterapia occidental, realizando un breve recorrido de su contexto de surgimiento, actualidad y las bases fundamentales. Además se hará foco en la práctica denominada como *mindful eating*. Cabe destacar que el abordaje de dicha exploración, nuclea tanto la revisión de textos críticos en relación a las intervenciones terapéuticas, como también la indagación de los manuales elaborados por sus principales exponentes. De esta manera se posibilita un marco amplio de discusión.

3.1 El mindfulness entre continentes y transformaciones

De acuerdo con Didonna (2011), el *mindfulness* tiene diversos significados, interpretaciones y por ende aplicaciones. A pesar de que se presenta como una novedad que se difunde en libros, podcast, charlas y expande su aplicación en la clínica psicológica, sus raíces se remontan a más de 2500 años en la tradición budista, en la que se abarcan conceptos como la conciencia y la atención. En sus orígenes, el *mindfulness* se orientaba a la liberación del sufrimiento y la transformación ética de los sujetos desde un plano espiritual y religioso. A lo largo de la historia el concepto atravesó diferentes transformaciones. Es en la década de 1970 que se comienza a utilizar estas ideas en el mundo occidental, expandiendo los marcos de aplicación de dichos saberes en ámbitos como la psicología. Jon Kabat - Zinn, pionero en esta transición, realizó un programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena, sumando a las prácticas, ciertas cualidades mentales, tales como la aceptación, la compasión y el no juzgar, modificando de esta manera el alcance original de esta corriente. De este modo, el *mindfulness* pasó de ser un marco de ideas meramente espirituales a incorporarse como una herramienta terapéutica, orientada a la reducción del sufrimiento y la mejora del bienestar psicológico.

En *Manual clínico de Mindfulness*, Didonna (2011) presenta este enfoque como una herramienta que contribuye a la reducción del sufrimiento del sujeto y, por consiguiente, una transformación personal positiva, introduciendo la idea de que a través del trabajo terapéutico con esta perspectiva los sujetos podrían alcanzar la mejor versión de sí mismos. Al margen de dichas transformaciones y adaptaciones los postulados básicos siguen siendo la atención plena y la aceptación de la experiencia presente.

Keegan y Holas (2010) plantean que la práctica del *mindfulness* en el ámbito psicoterapéutico se enmarca en la denominada tercera ola en la terapia

cognitivo-conductual. El objetivo terapéutico de esta corriente es reorientar al sujeto para que adquiera un cambio comportamental positivo por medio de la atención plena y la aceptación. Esta nueva ola cognitiva se da en un contexto particular en la psicología occidental del siglo XX (Cabanas & Sánchez-González, 2020). En los años 80, la OMS promueve una redefinición en la percepción de salud, dejando detrás el enfoque reducido a lo patológico, para implementar una visión integral, en donde la salud es entendida como un estado completo de bienestar físico, mental y social, reforzando de esta manera la idea de focalizarse en el bienestar como una dimensión clave de la salud.

En este contexto de redefiniciones, el *mindfulness* adquiere un papel protagónico en la mencionada tercera ola de la TCC¹, ya que promueve intervenciones enfocadas en la aceptación emocional y el desarrollo personal. Asimismo diversos fenómenos favorecieron la proliferación del *mindfulness* en esta transformación: las lógicas neoliberales que promueven la individualización del bienestar (Rose, O'Malley y Valverde 2012); el auge de la psicología basada en evidencia y la TCC, con enfoques que priorizan la eficacia científica y resultados medibles (Morán & Martínez 2011); y el fenómeno estudiado bajo el nombre de culturas terapéuticas que promueven la hibridación de la psicología con otras técnicas de trabajo sobre sí y abonan a la expansión de los saberes psicológicos en los ámbitos cotidianos (Papalini, 2014). En este sentido, se entiende que las psicoterapias se han transformado de manera significativa, predominando enfoques que se sustentan en intervenciones breves, que integran diversos saberes y sus intervenciones son orientadas a promover el bienestar y el crecimiento personal (Chávez Bidart et al., 2025).

No obstante, en este marco, persisten los modelos tradicionales como el psicoanálisis, coexistiendo con la consolidación y el surgimiento de nuevas corrientes. Como lo es la psicología positiva, desarrollada en Estados Unidos a finales del siglo XX y precursora de dichos cambios (Cabanas & Sánchez-González, 2020). Esta corriente se enfoca en el bienestar psíquico, la felicidad y el desarrollo de las fortalezas personales. Se interesa en el estudio y promoción de las emociones positivas, además de los rasgos psicológicos que contribuyen a un bienestar, a una vida plena, habilitando así la expansión y creación de nuevos modos de intervenir sobre lo psicológico.

Desde la perspectiva de la psicología positiva, los ejercicios terapéuticos se orientan a fomentar una autopercepción optimista y una visión favorable del entorno, bajo la premisa de que gestionar pensamientos y emociones influye directamente en la salud, el comportamiento y las condiciones de vida. (Cabanas & Sánchez-González, 2020, p. 78)

¹ Abreviación de "Terapia cognitivo - conductual".

La neuroplasticidad es otro concepto central en la psicología positiva, la cual sostiene que el cerebro es plástico y modificable, capaz de desarrollar nuevas habilidades emocionales, cambiar pensamientos y por ende ciertas conductas. Se entiende entonces al sujeto como un ser activo y transformable, que se construye y reconstruye constantemente.

El *mindfulness* tuvo un contexto de recepción en la psicología muy favorecido por una academia interesada en cambiar el paradigma de lo saludable y lo patológico, enfocada en la potenciación de los sujetos como seres indivisos, capaces de autogestionarse. En este marco, se incorporan ideas como “bienestar”, jerarquizar los pensamientos y las emociones como positivas y negativas, perspectiva del sujeto activo y transformador. Este proceso opera en un doble juego, mientras existe un marco social e histórico que genera las condiciones para la expansión, el *mindfulness* al simultáneo produce efectos transformadores en la psi y la sociedad actual.

De este modo, el *mindfulness* adquiere una gran relevancia en las denominadas culturas terapéuticas, en una sociedad con una demanda clara: alcanzar el bienestar. Las culturas terapéuticas responden a los malestares contemporáneos con ofertas de autogestión emocional, en donde el bienestar se vuelve una meta individual. De esta manera, Eva Illouz (2010) propone “...estilo emocional a la combinación de modos como una cultura comienza a “preocuparse” por ciertas emociones y crea “técnicas” específicas –lingüísticas, científicas, rituales– para aprehenderlas” (p.28). Es decir, este concepto de estilo emocional posibilita que se pueda describir la manera en que una cultura empieza a ocuparse de ciertas emociones, desarrollando ciertas técnicas específicas para gestionarlas y/o interpretarlas.

3.2 Fundamentos y objetivos del *mindful eating*

La atención plena ocupa un rol central en la academia del *mindfulness*, entonces, ¿A qué se refieren los autores con este concepto? ¿Cuál es el objetivo de esta herramienta? Daniel J. Siegel, en *Cerebro y mindfulness* (2010), entiende que la atención plena es determinante dentro de esta práctica, afirma que “Cuando desarrollamos una forma concreta de atender a las experiencias del aquí y el ahora y a la propia naturaleza de la mente, creamos la forma especial de atención que es el objeto de este libro: el *mindfulness*” (p. 25).

La atención plena es el foco que le pone el sujeto a sí mismo desde una perspectiva muy amplia. El aquí y ahora, terminología recurrente en esta corriente, nos habla de la necesidad de que las personas puedan conectar con el presente. Dicho enfoque es planteado por el autor como una crítica a la sociedad actual, direccionada hacia la hiperproductividad, en la cual los sujetos no tienen tiempo para re pensarse. Enfocarse en el tiempo presente

contribuiría a los sujetos a la percepción de tener el control, descansar de la infinidad de estímulos que atormentan diariamente.

La atención plena es la herramienta por excelencia para poder realizar este enfoque del presente. Daniel J. Siegel (2010) realiza un recorrido que se sostiene en estudios sobre cognición. Una de las dimensiones centrales es cómo esta técnica reduce considerablemente los denominados pensamientos negativos. A su vez, el concepto de neuroplasticidad plantea que la atención plena “puede modelar directamente la actividad y el crecimiento de aquellas zonas del cerebro que son responsables de las relaciones personales, de la vida emocional...” (p.25).

Poder trabajar sobre la atención requiere que las personas ocupen un rol activo en sus vidas. *Mindfulness* es meditar antes de dormir, pero a su vez también es ponerle atención a los aspectos automatizados de la vida cotidiana (Siegel, 2010). Se fomenta de esta manera la perspectiva de sujeto transformador de su realidad, controlador de su vida y de sus procesos mentales. En este sentido, el autor nos plantea el rol del terapeuta como el de un profesor, el cual no tiene el saber absoluto, sino que acompaña al paciente en su recorrido.

El enfoque del *mindfulness* en psicoterapia, propone una forma integral de estar presentes en la vida cotidiana. Se enfoca en que los sujetos incorporan una actitud consciente hacia todo lo que hacemos, incluso algo tan habitual como alimentarnos. Kabat - Zinn (2014), plantea que la práctica diaria de meditación es fundamental para entrenar la atención plena, la cual se puede aplicar en todos los ámbitos de la vida.

El *mindfulness* enfoca una de sus aplicaciones hacia la ingesta de alimentos. Esta orientación ocupa un lugar importante en la producción escrita de Kabat - Zinn y en las aplicaciones psicoterapéuticas del *mindfulness*. En este sentido, el “*mindful eating*” plantea llevar a cabo el ritual alimentario con mayor conciencia, con atención plena. Esto implica no solo prestar atención a los orígenes y la calidad de lo que se come, sino también a la propia participación del sujeto en esta actividad. Cómo se come, en qué cantidades, qué sentimientos se desprenden al ingerir determinados alimentos, cuál es la necesidad que se intenta satisfacer con ese acto. En esta práctica, se entiende que en ciertas situaciones, los sujetos no comen por hambre “real” sino por la denominada “hambre emocional”, ya sea por ansiedad, aburrimiento, tristeza, alegría. En este sentido, la atención plena es planteada como una herramienta para comprender las motivaciones que tenemos en torno a la comida y a la experiencia de alimentarnos (Zinn, 2014).

En pos de recapitular lo expuesto; el *mindful eating* puede interpretarse como parte de los estilos emocionales contemporáneos, ya que organiza la relación de los sujetos con sus afectos en clave de autocontrol, regulación y mejora personal. Esta perspectiva se articula con la noción de culturas terapéuticas desarrollada por Papalini (2014), que promueven

intervenciones centradas en la armonización individual como respuesta a los malestares sociales. En este sentido, el neoliberalismo descrito por Alvaro (2023), actúa como la matriz que configura las formas actuales de subjetivación, delimitando el contenido de las culturas terapéuticas y sosteniendo el ideal de un sujeto productivo, emocionalmente equilibrado y capaz de autogestionarse.

Es en la conjunción de estos enfoques que se habilita el análisis de cómo el *mindful eating* se inserta en una sociedad que posiciona al cuidado de sí mismo como un mandato, consolidando el bienestar como horizonte normativo y al malestar como un fallo individual que debe corregirse. De esta manera, el *mindful eating* perpetúa el control emocional y físico como forma de auto realización.

4. Análisis conceptual del mindful eating

El *mindful eating* tiene como punto de partida, a la vez que constituye, sujetos capaces de generar una conexión entre cuerpo, mente y emociones, sin embargo, ¿De qué manera se realiza esta conexión? ¿Con qué fin? ¿Qué nociones de corporalidad y sujeto maneja esta práctica?

Para ahondar en estas interrogantes, se realizó una sistematización y análisis. Para ello, se efectuó una revisión detallada de cuatro de los textos más reconocidos y comercializados sobre esta práctica, lo que permitió relevar una serie de nociones y principios que la estructuran. El criterio de selección se orientó a recoger textos reconocidos y comercializados masivamente. La información recabada de los distintos textos, se organiza a partir de categorías de análisis que permiten sistematizar y comparar los elementos centrales identificados. Estas categorías refieren a las concepciones de hambre, dieta, cuerpo y sujeto, además de las técnicas específicas que se proponen en el *mindful eating*.

4.1 Presentación de las autoras y sus manuales

A continuación se presentará a las autoras y los textos seleccionados para el análisis, con el fin de situar a las obras en relación con sus creadoras. De este modo se reconoce la perspectiva y el enfoque de cada una respecto al *mindful eating*.

El primer texto es *Mindfulness y alimentación*, escrito por Susan Albers (2019), psicóloga clínica especializada en trastornos alimenticios. Este manual plantea diversas herramientas provenientes del *mindfulness* con el fin de fomentar un vínculo más consciente con la práctica alimentaria. Este texto orienta al sujeto a mejorar la relación con su cuerpo y sus emociones.

En el segundo texto *Comer atentos*, la pediatra y maestra zen Jan Chozen Bays (2014), integra principios del *mindfulness* a la experiencia alimentaria, con el fin de que los sujetos se reconecten con sus sensaciones corporales. Su enfoque se centra en la atención plena al cuerpo y a la experiencia sensorial. Cabe destacar que el prólogo de este texto está redactado por Kabat - Zinn.

El tercer trabajo sistematizado es *Saborear: mindfulness para comer y vivir bien*, de la especialista en nutrición Lilian Cheung junto al maestro zen Thich Nhat Hanh (2018). Esta obra, al igual que las analizadas recientemente, propone un enfoque “integral” sobre los sujetos y sus conductas alimentarias. Sin embargo, se diferencia por su énfasis en los principios del pensamiento budista zen, planteando a la alimentación consciente no sólo como una estrategia de modificación de hábitos, sino como un camino para promover una relación ética, compasiva y respetuosa con el cuerpo, los otros y el ambiente.

Finalmente, el texto *Alimentación consciente* se inscribe dentro de una serie de publicaciones destinadas a la divulgación de esta práctica, dirigidas principalmente a un público general que busca la mejoría de su bienestar personal. A diferencia de Albers y Lillian Cheung, quienes cuentan con fundamentos sólidos en el campo académico, el texto de McClain (2021) no cuenta con respaldo en investigaciones científicas publicadas, ni con el reconocimiento institucional dentro del ámbito de la psicología, la nutrición o la salud pública. Tampoco existen registros de su participación en espacios académicos o de divulgación científica, lo que refuerza la inscripción de esta obra en la literatura de autoayuda y bienestar. Demostrando de esta manera, cómo las nociones vinculadas a la alimentación consciente trascienden los marcos estrictamente académicos, insertándose en la sociedad con un formato de literatura accesible.

4.2 Hambre

La noción de hambre es concebida por las autoras no únicamente como una necesidad fisiológica, sino que se entiende a esta experiencia como un fenómeno complejo y multidimensional. El hambre es un signo que debe ser interpretado y gestionado por los sujetos.

Susan Albers (2019) concibe a la experiencia del hambre como un fenómeno complejo que cuenta con diversos factores que influyen a la misma.

...una urgencia biológica provocada por complejas interacciones entre las respuestas fisiológicas ante la comida, las emociones antes, durante y después de comer, y los pensamientos acerca del propio cuerpo y de uno mismo, conjuntamente con la constante evolución de los estados de ánimo, deseos y necesidades nutricionales. (Albers 2019, p. 18)

Es decir, las emociones, las respuestas corporales y los pensamientos, en conjunto, determinan el nivel de hambre del sujeto, llevándolo a la búsqueda de la saciedad, aún sin una necesidad genuina. Se genera entonces una alimentación inconsciente, ya que los sujetos al no reconocer las señales de su cuerpo, intentan saciarse. Para la autora, el equilibrio se encuentra en la capacidad para poder diferenciar las señales corporales auténticas de aquellas que son motivadas por estados emocionales, pensamientos, deseos (Albers, 2019). La psicóloga plantea la necesidad de que los sujetos adopten la alimentación consciente para así lograr dicho equilibrio. Esta alimentación parte de lo que la autora denomina “cuatro fundamentos para comer consciente” (p.19), conciencia de la mente, del cuerpo, de los sentimientos y de los pensamientos. Siendo dimensiones manejables que pueden modificarse con las diversas técnicas que el *mindful eating* plantea.

Jan Chozen Bays (2014), también comprende el hambre como un fenómeno complejo con diversas dimensiones que interactúan entre sí. A su vez, desarrolla la idea de que el ser humano experimenta siete tipos de hambre: visual, olfativa, bucal, estomacal, celular, mental y del corazón (emocional). Esta perspectiva fomenta que los sujetos adopten una mayor capacidad de discernimiento sobre sus impulsos alimentarios. Es decir, que las personas sean capaces de reconocer qué tipo de hambre está operando en cada momento, para así poder diferenciar de sus necesidades reales y no las determinadas por las costumbres, las emociones o cualquier tipo de estímulo externo.

En este sentido, Bays (2014) enfatiza en la concepción del hambre como un fenómeno complejo, entendiendo que existen distintos entramados que atraviesan al sujeto en esta experiencia tan cotidiana. Un ejemplo de esto es el desarrollo del hambre mental “...condicionada por lo que comemos por los ojos y de oído, las palabras que leemos y escuchamos” (p.56), que demuestran los diversos factores que influyen en esta sensación. Se entiende entonces al hambre mental como aquellos pensamientos, ideas y creencias que determinan la forma en que los sujetos se relacionan con el proceso alimentario. Dicha expresión del hambre se encuentra fuertemente condicionada por estímulos externos, ya sea por la industria alimentaria, los medios de comunicación, las revistas académicas, que jerarquizan alimentos y/o dietas en una dicotomía que las clasifica como efectivas o malas. Estas influencias generan supuestos tales como “«No deberías comer después del mediodía.» «El azúcar es veneno.»” (p. 58), de esta manera los sujetos direccionan sus hábitos alimentarios basados en juicios que la mente sostiene, y no según las necesidades reales que el cuerpo necesita. “nuestras mentes tomaron el control de nuestros cuerpos” (p.30).

En sintonía con estos enfoques, Lilian Cheung y Thich Nhat Hanh (2018) plantean que comer es una actividad atravesada por factores emocionales, culturales y sociales por lo que el hambre no puede reducirse a una señal fisiológica. En diálogo con otras autoras del *mindful eating*, el texto propone la atención plena como estrategia de liberación para escuchar y atender las señales internas del cuerpo, y por consiguiente poder distinguir entre el hambre física y otras formas de deseo alimentario, tales como el hambre emocional.

Para sostener estas ideas Hanh y Cheung (2018) explican que, además de los alimentos, “hay otros tres tipos de nutrientes que nos permiten preservar la salud y el bienestar de cuerpo y mente” (p.43), como la conciencia sensorial, la “volición” (motivaciones y deseos internos), y por último, la conciencia individual y colectiva. Estos nutrientes influyen en el equilibrio emocional y mental. Por ejemplo, las impresiones sensoriales perturbadoras como la exposición constante a anuncios de comida rápida en redes sociales, puede generar un desequilibrio en el sujeto que se manifiesta en frustraciones, nervios, tristeza. A su vez estas sensaciones desencadenan comportamientos compensatorios, como la alimentación

excesiva, para poder llenar un vacío emocional. De este modo, el *mindful eating*, con sus estrategias de respiración, atención y aceptación, permite que los sujetos puedan identificar estos cuatro nutrientes en su vida cotidiana, y por consiguiente, modificar aquellos nutrientes que están generando y perpetuando hábitos malsanos.

Finalmente Daron McClain (2021), propone una distinción central entre el hambre física y el hambre emocional, aunque no plantea una definición exacta de la misma. La autora destaca que gran parte de las conductas alimentarias actuales responden a impulsos afectivos más que a necesidades meramente fisiológicas. Sostiene la idea de que la desconexión corporal se da en un contexto vertiginoso de la vida moderna actual, en donde los sujetos se rodean de estímulos que fomentan esta distracción. Desde una perspectiva *Zen*, invita a las personas a que sean capaces de reconectarse con la satisfacción en los placeres de la vida, es decir, despojar de estímulos externos el acto de comer, para poder atender plenamente esta experiencia y cultivar la identificación y potenciación de ese sentimiento de satisfacción. Conectados con dicho sentir los sujetos podrán responder a las verdaderas necesidades del organismo y no a impulsos pasajeros o condicionantes externos.

Al darse esta oportunidad de descubrir e identificarse con el factor de satisfacción, se establecen las bases para comer la cantidad adecuada de alimentos, después de lo cual se está listo para decir "ya he tenido suficiente" y dejar de comer. (McClain, 2021, p.16)

4.3 Cuerpo y sujeto

La categoría de cuerpo y sujeto es abordada en los trabajos relevados desde una perspectiva que enfatiza la integralidad y la conexión consciente entre mente, cuerpo y emociones. De esta forma se posiciona al sujeto como agente activo y transformador de su realidad.

Albers (2019), expresa la necesidad de una conciencia total que conecte las dimensiones del ser -cuerpo, mente, emociones- para modificar los hábitos alimentarios inconscientes. Los sentidos se vuelven cruciales para la alimentación consciente, ya que al reconocer olores, texturas, colores, el sujeto se centra en el momento presente, conectado con lo que está ingiriendo y las respuestas de su cuerpo frente al alimento. Vuelve un acto automático en una experiencia consciente. La totalidad del cuerpo se ve implicado en la experiencia de comer, ya que el *mindful eating* plantea una conciencia absoluta en todo lo que forma parte de este acto. En la manera de que el sujeto se posiciona, si existen otros estímulos durante el proceso, la presión de los cubiertos, respuestas biológicas frente a la comida.

Asimismo, propone que las personas deben de reconocer los "pensamientos negativos" (p.19), para que el sujeto pueda liberarse de ese dominio y así poder tomar decisiones

asertivas, atendiendo a las señales de su cuerpo. Reforzando de esta manera la concepción de que el cuerpo es manejable, modificable, controlable por los pensamientos.

Bays (2014), por su parte, plantea el *mindful eating* como un camino de liberación de la *disonancia* alimentaria. Comprende que a partir de las diversas técnicas y perspectivas de esta práctica, las personas pueden liberarse de hábitos, creencias, supuestos, normas, para reencontrarse con el disfrute del acto alimentario. Entiende que “el cuerpo tiene su propia sabiduría y puede decirnos mucho acerca de lo que necesita si somos capaces de escuchar” (p.52), es decir, comprende al cuerpo como un espacio de sabiduría natural, el cual demuestra qué necesita y en qué medida es que lo requiere. Un sujeto reconectado con su cuerpo comprenderá las señales que este manifiesta, liberándose de ataduras internas y externas, convirtiéndose en un agente activo de su cambio. La autora comprende el cuerpo y sus dimensiones como algo modificable según el interés y objetivo de las personas.

En cuanto a Hanh y Cheung (2018), conciben el cuerpo como una unidad integral con la mente, a su vez afirman: “Dentro de usted está la sabiduría, la fuerza y la capacidad de atenerse a su plan para perder peso” (p. 35). Comprenden el cuerpo como fuente de sabiduría interna, portador de las respuestas que el sujeto suele buscar en el exterior. De este modo, las personas deben realizar un cambio de actitud en su vida cotidiana, escuchando y aceptando las señales que el cuerpo manifiesta. Se entiende al sujeto como un agente activo en su proceso de transformación. No obstante, desde una perspectiva budista, Hanh y Cheung (2018) incorporan una dimensión colectiva: “además de su propia voluntad y acción, necesita apoyo en casa, en el trabajo y en su comunidad para poder comer bien y mantenerse activo” (p.34). Esta visión ética y espiritual del bienestar pretende que la alimentación consciente no sea solo un camino de autoconocimiento y compasión hacia el propio cuerpo, sino también de responsabilidad hacia los demás y el planeta.

Finalmente, McClain (2021) entiende que a partir del desarrollo de la atención plena las personas logran realizar transformaciones en sus formas de relacionamiento con el cuerpo. La autora hace hincapié en la necesidad de escuchar las señales corporales para promover cambios positivos y sostenibles en el tiempo. Así mismo, enfatiza en que los problemas alimentarios no se solucionan con métodos externos como dietas de moda, sino dirigiendo la atención a la mente.

“Las personas no necesitan corregir su comida, estómago o cualquier otra parte del sistema digestivo para consumir alimentos. En cambio, necesitan dirigir su atención a sus mentes” (p.10). De este modo se entiende al sujeto como responsable de su proceso de cambio, entendiendo las técnicas que brinda el *mindful eating* como liberadoras. McClain (2021), destaca que uno de los motivos principales para que los sujetos coman en exceso, se encuentra en la desconexión de estos con sus emociones. Posicionando a la alimentación

consciente como una estrategia de control sobre las mismas. La autora fundamenta el hecho de que las personas puedan identificar sus emociones, para poder afrontarlas y por consiguiente tomar decisiones asertivas sobre la alimentación, alejándose de conductas impulsivas. De este modo sugiere que “La alimentación consciente le enseña a identificar y afrontar sus emociones con madurez, dándole el poder de controlarlas en lugar de que las emociones le controlen a usted” (p. 21). En este sentido, entiende al sujeto como responsable de su propio proceso de cambio, difundiendo la idea de que las personas son capaces de controlar las emociones según sus motivaciones. La alimentación consciente logrará una “revolución” en las formas de pensar, según lo describe la autora, afirmando la capacidad de transformación de todo lo que el sujeto se proponga, incluso de sus propios pensamientos.

4.4 Dietas

En lo que respecta al análisis de las dietas, las autoras critican el carácter restrictivo y efímero, las entienden como un mecanismo de control externo que perpetúa la desconexión y sentimientos de frustración. Se visibilizan las limitaciones de la industria dietética y de las diversas dinámicas sociales que la sostienen. El *mindful eating* se presenta como un enfoque liberador de dicho mecanismo, ya que se centra en la autoconciencia y transformación sostenible, a su vez, ofrece técnicas para que los sujetos se sientan empoderados y les permita trascender las influencias restrictivas previamente mencionadas. Albers (2019) concibe a las dietas como “...un claro ejemplo de vivir inconscientemente” (p. 62), un estado de desconexión corporal y de control alimentario, que enfoca al sujeto en el resultado, con decisiones prohibitivas y estrictas que son difíciles de mantener, generando así sentimientos de frustración, enojo, culpabilidad.

El *mindful eating* es planteado como una alternativa que promueve el autoconocimiento favoreciendo la conexión con la experiencia alimentaria, y el proceso de transformación, desde una perspectiva de aceptación y compasión, tal como lo señala Albers (2019): “La sanación empieza con el reconocimiento y la aceptación compasiva” (p. 27). De esta manera, se espera que el sujeto pueda regular sus conductas alimentarias enfocado en su conexión corporal y no desde el prohibicionismo que fomentan las dietas. La autora profundiza en esta idea en su apartado “Dejarlo ya”, en el que propone que la alimentación consciente es una estrategia de liberación del “estado dietético”. Para ello, realiza un recorrido por diversas técnicas, enfocadas a reducir la influencia de los medios de comunicación sobre los sujetos. Por consiguiente, el sujeto logra liberarse de una alimentación inconsciente, ya que la misma genera una desconexión corporal, que a su vez fomenta el deseo de cómo deberían de ser los cuerpos, basándose en un ideal colectivo. “La directiva social «Debes estar delgado» es una ideología difícil de superar, pero si

aprendes a comer conscientemente, influirá mucho menos en ti” (p.81). Es de esta manera que la autora reconoce el entramado social que sostiene estos ideales, aunque también posiciona al sujeto como agente activo y responsable de enfrentar estas creencias, habilitando la posibilidad de transformar su relación con la alimentación, pero sobre todo de poder manejar su cuerpo y su realidad.

La industria de las dietas también fue analizada por Hanh y Cheung (2018), fundamentando la carencia de evidencia científica en la comprobación de que las dietas se sostengan en largos plazos. Plantea, de esta forma la existencia de una industria de libros y artículos, que divulgan dietas con promesas de sanación, aunque los índices de enfermedades relacionadas al peso y las conductas alimentarias ha incrementado en los Estados Unidos. Es en este contexto que el *mindful eating* se presenta como la salvación, prometiendo modificaciones en los hábitos capaces de perdurar en el tiempo. Los autores enfatizan en la necesidad de enfoques integrales que trasciendan las promesas efímeras de la industria dietética, fomentando una transformación ética y consciente.

Por su parte, McClain (2021), reafirma la concepción de las dietas como sistemas restrictivos, que imponen objetivos estéticos y que distraen a los sujetos de su conexión interior, en una contemporaneidad saturada de estímulos, la autora plantea: “el mundo moderno está tan distraído que resulta irónico que elementos humanos básicos como la comida y la alimentación sean fuentes de estrés e infelicidad para tantas personas” (p.6). De este modo se plantea a la alimentación consciente como agente de liberación de las distracciones mencionadas y de los pensamientos restrictivos, los cuales potencian ideas negativas, sobre el cuerpo y los alimentos y las emociones.

4.5 Técnicas

Las técnicas propuestas por las autoras se presentan como herramientas prácticas y accesibles para fomentar la reconexión sensorial, emocional y corporal. De este modo, se invita al sujeto a que pueda trascender de los hábitos automatizados en su rutina alimentaria, para poder formar una relación consciente con la alimentación. Las estrategias que se plantean, en conjunto con la meditación y el ejercicio de la atención plena, buscan regular los impulsos, además de motivar una transformación profunda en el vínculo sujeto - alimentación. A continuación se presentará la selección de técnicas que se consideran más relevantes para el análisis.

En el manual de Albers (2019), las técnicas se orientan hacia la autoconciencia introspectiva para poder diferenciar impulsos reales de los emocionales. La meditación “Reconectar con el cuerpo” (p.84), es una técnica que fomenta la tranquilidad y la conexión con la totalidad del cuerpo, invita a focalizar la atención en sentir las manos, los pies, los músculos, la cara, y demás. Esta meditación se complementa con “Identificar el hambre”

(p.101), donde se distingue el “hambre física consciente” del “hambre emocional inconsciente”. En esta última, los sujetos deben interpretar correctamente las señales que les da su cuerpo para identificar qué fenómeno están atravesando. Para lograrlo, las personas deben preguntarse: “¿Necesito o simplemente quiero comer?”, luego aguardar 10 minutos para confirmar o no su necesidad. De esta manera la autora explica que se pueden regular los impulsos escuchando las verdaderas señales del cuerpo, de la mente y de las emociones, para tomar la decisión adecuada, evitando los excesos y arrepentimientos. Finalmente, en “Mi diario de alimentación consciente” (p.71), propone llevar un registro detallado de todas las ingestas, analizando sensaciones, pensamientos y señales del cuerpo antes, durante y después de la comida, así como cuáles fueron los pensamientos previos y posteriores al atravesar la experiencia y qué señales dio su cuerpo en todo el proceso.

De forma complementaria las técnicas propuestas por Bays (2014) enfatizan en la reconexión corporal que se viene desarrollando. La atención plena es uno de los aspectos más reiterados, proponiendo focalizar la atención en los sentidos, las sensaciones físicas y emocionales que se manifiestan en todo lo que constituye la experiencia alimentaria. Bays (2014) sugiere que además de controlar la atención, el sujeto pueda moldear sus hábitos, es decir, en ocasiones el estómago envía señales que ágilmente son decodificadas como señales de hambre, curiosamente el estómago realiza sonidos, movimientos que comúnmente son asociados a dicho fenómeno. La autora propone “sentarme y ocuparme de mi misma” (p.48), realizar una pausa breve y por consiguiente evaluar si es ansiedad o alguna otra emoción que desencadena esos síntomas en el estómago. En caso de que genuinamente sea hambre, poder discriminar qué tipo y en qué nivel, de esta manera el sujeto podrá brindarle a su cuerpo lo que este le demanda, siguiendo su propia sabiduría. Cabe destacar que este manual es el único que incluye CDs con meditaciones guiadas para poder facilitar la aplicación de estas técnicas. En ambos casos, la alimentación consciente se presenta como una herramienta que modifica hábitos, creencias y la propia materia corporal con disponerse a realizar algunas preguntas y tomarse el tiempo necesario para responderlas.

Hanh y Cheung (2018), desde una perspectiva budista proponen estrategias integrales basadas en la atención plena para fomentar la unidad mente-cuerpo y un vínculo compasivo con la comida. Estas técnicas se encuentran en el apartado “Las siete prácticas del comensal consciente” (p. 101) de *Saborear: Mindfulness para comer y vivir bien*. Por su parte, “Honrar la comida” es una meditación que se realiza antes de cada comida que fomenta la gratitud hacia los alimentos y quienes los han producido. “Involucre a los seis sentidos”, invita a que se realice una pausa tras cada bocado para focalizar en la textura, sabor, aroma y aspecto de los alimentos. Para lograr esta atención, se recomienda que la

persona realice una pausa después de cada bocado, deje los cubiertos de lado y pueda generar la conciencia corporal y mental que se está buscando. Las prescripciones como “sírvasse raciones moderadas” y “paladee bocados pequeños...” son orientadas a la cuantificación de la ingesta de alimentos. Recomendando no sólo servirse poco y en platos pequeños para evitar los excesos, sino que se elijan los bocados con menor tamaño, además de masticar varias veces. Por último “Coma lentamente para evitar comer demás” pretende ralentizar el acto de comer, para así, la persona pueda descifrar las señales de su cuerpo y dejar de comer, antes de que se sienta completamente satisfecho, evitando de esta manera los excesos y los posteriores arrepentimientos.

McClain (2021), comparte estos enfoques con el énfasis en la atención plena al momento de comer, la identificación de emociones y pensamientos asociadas al acto alimentario, la inclusión de la meditación como herramienta de gestión de impulsos y reconexión corporal. Asimismo, destaca la importancia de construir un entorno que facilite la práctica de alimentación consciente, eliminando posibles distracciones, como la televisión, las redes sociales o cualquier interrupción de la plena conciencia mientras se realiza el acto alimenticio. Se recomienda que los sujetos puedan construir un ambiente de calma y disfrute.

4.6 Crisis sistémica

A pesar de que las categorías analizadas en este capítulo se han centrado en el carácter individual del *mindful eating*, es necesario poder reconocer que los textos trabajados incorporan una inserción de esta herramienta dentro de un contexto amplio de crisis alimentaria. En este sentido, se considera una referencia el prólogo escrito por Jon Kabat-Zinn en la obra de Bays (2014), ya que ofrece una perspectiva sobre las tensiones entre lo individual y lo sistémico. Propone una crítica que cuestiona las estructuras sociales, como la industria alimentaria y la cultura de consumo en exceso, que perpetúan los desórdenes alimentarios mediante la promoción de la satisfacción inmediata y desigualdades en el acceso a una alimentación saludable. El análisis de este prólogo posibilita, remarcar un carácter ético y transformador del *mindful eating*, ya que incorpora una dimensión ética del sujeto que intenta responder a los desafíos colectivos de esta crisis. Aunque el foco principal del texto se dirige a la experiencia individual del proceso alimentario, Bays (2014), reconoce la existencia de diversos entramados sociales que constituyen el comer. En este sentido, Zinn plantea que toda la sociedad en mayor o menor medida tiene una “alimentación desordenada” (p.8), la cual sustenta con los grandes números de obesidad que cuenta Estados Unidos. Este desorden es fomentado por un estilo de vida que cada vez más apuesta al sedentarismo, la proliferación de los alimentos ultraprocesados y una industria agroalimentaria en descontrol. A su vez, destaca la

multiplicación de diagnósticos de trastornos de conducta alimentaria, impulsados por diversos factores. Zinn en Bays (2014) plantea que el *mindful eating* es una estrategia para “...liberarte del encarcelamiento de los hábitos de inconsciencia, obsesión y adicción con respecto a la comida y la imagen corporal, así como la mejora de la relación de la mente y el cuerpo con el mundo” (p.10). Se entiende de esta manera que el sujeto modificando la relación con su propio cuerpo puede lograr el bienestar y la paz que tanto anhela.

Bays (2014) retoma esta idea de crisis sistémica, entendiendo que los sujetos son influenciados por diversos engranajes sociales para que sean incapaces de “comer sencillamente y (...) en su justa medida” (p.51). En consiguiente, para poder recuperar la libertad de decisión, propone dirigir la conciencia al interior del cuerpo, es decir, el sujeto debe reconectar con los nutrientes y las necesidades básicas que el cuerpo necesita para poder vivir, promoviendo así un alejamiento del consumo desmedido y la alimentación automática. Ambos entienden la complejidad y la multifactoriedad en la crisis descrita, pero a su vez potencian a las personas, de forma individual, para que sean artífices y responsables del cambio.

Esta perspectiva descrita por Kabat-Zinn en el prólogo del texto de Bays (2014) se amplía en su obra principal “Vivir con plenitud las crisis” (2014). El autor plantea las tensiones sistémicas de la sociedad actual, como el fuerte consumismo impulsado por la industria alimentaria; las desigualdades que limitan y condicionan el acceso a alimentos de calidad; y el impacto ambiental generado por la producción masiva de alimentos, generan un estrés crónico que se refleja en los hábitos alimenticios. Zinn (2014), argumenta que los sujetos viven en un “piloto automático” que desencadenan en una desconexión con los signos corporales y que por ende las conductas alimentarias están delimitadas por la ansiedad y una sensación de insatisfacción constante. Este mecanismo lo describe como un modo reactivo cultural.

En relación con esto, afirma: “...la salud de América está viéndose perjudicada en la actualidad por enfermedades relacionadas con un exceso de consumo de alimentos, en general, y con determinados alimentos, en particular, enfermedades todas ellas causadas por nuestra plenitud y abundancia” (p. 467). Es decir, los desórdenes alimenticios no son un fallo individual, sino una respuesta adaptativa a un sistema capitalista consumista, que prioriza la mercantilización de los alimentos por encima de la nutrición y la salud, la publicidad de comida chatarra como sinónimo de plenitud y felicidad, los altos aranceles en los productos orgánicos, son algunos de los ejemplos de dicho funcionamiento.

Invisibilizar estas estructuras sociales, agrava los padecimientos individuales, como los atracones emocionales, que lejos de ser una “debilidad” personal, son síntomas de un entorno que constantemente fomenta la satisfacción inmediata. De este modo se profundizan los sentimientos de frustración y culpabilidad. Al reconocer las lógicas

subyacentes, se entiende que los padecimientos no son aislados, sino manifestaciones de una crisis alimentaria colectiva impulsada por el mismo sistema que la acentúa.

Zinn (2014) propone el *mindful eating* como una respuesta transformadora, invitando a las personas a que puedan trascender su visión individual, cultivando una conciencia en la alimentación pero también una conciencia en lo que se consume. “Quizás estemos excesivamente preocupados con nuestro peso y con nuestra apariencia y sea hora de empezar a preocuparnos más por nuestra sanación y por la optimización de nuestro bienestar” (p.476). El autor también fomenta una postura de resistencia y compasión colectiva hacia el planeta y los demás. De este modo, propone que esta práctica promueve cambios éticos que podrían reducir los desafíos globales de la alimentación.

5. Consideraciones finales

A lo largo de la presente monografía se han desarrollado diversos aspectos que permiten comprender los múltiples entramados entre el *mindful eating* y los discursos contemporáneos sobre bienestar, salud y subjetividad. En este apartado se presentan las implicaciones más significativas, analizando los postulados centrales del *mindful eating* difundidos en los manuales de amplia circulación, desde la perspectiva crítica de las culturas terapéuticas.

Las categorías de análisis: concepción de hambre, dieta, cuerpo, sujeto y técnicas que se aplican, permitieron pensar al *mindful eating* como una tecnología de optimización inscrita en las lógicas neoliberales, fomentando la individualización del malestar y un discurso que afirma la posibilidad voluntarista del sujeto de modificar sus prácticas alimentarias. A su vez, se evidenciaron ciertas tensiones en el abordaje de Zinn (2014), quien parte de una crítica sistémica al modo contemporáneo de producción de alimentos, los cuáles, según él, distorsionan el encuentro de los sujetos con la comida. Sin embargo, en su desplazamiento hacia técnicas y abordajes individuales estos se circunscriben a trabajar la relación entre sí consigo para controlar, registrar y modificar las prácticas alimentarias.

El recorrido de la revisión de los principales textos de difusión del *mindful eating*, permitió la visibilización de ciertas regularidades discursivas y fundamentos teóricos. En los textos, la alimentación es comprendida como una práctica individual de transformación personal, se enfatiza en la perspectiva del cuerpo como objeto de control, gestión y mejora continua.

En cuanto a la concepción de hambre, se encuentra significativamente alejada de entenderla únicamente desde su visión biológica, en todas las obras analizadas se remarca enfáticamente las dimensiones emocionales y subjetivas de dicho fenómeno. Albers (2019), por ejemplo, destaca cómo el hambre es frecuentemente confundida con emociones, con sensaciones de vacío, sugiriendo que la ingesta de las personas no siempre responde a necesidades fisiológicas, sino a estados afectivos. A su vez se profundiza en la visión del hambre como dimensión compleja del ser humano, Bays (2014) realiza una división en siete tipos distintos, visibilizando de esta manera la entramada red de percepciones y afectos que componen la experiencia de comer. Además de complejizar el fenómeno, desde esta perspectiva de división se genera una patologización del deseo, el cual debe ser constantemente refinado y educado mediante prácticas de autoconocimiento y regulación, que son promocionadas como “liberadoras”. Con el fin de poder profundizar en esta idea Piquinela (2024), plantea que la alimentación contemporánea se ha convertido en un mecanismo de poder sobre la vida mediante normas nutricionales y parámetros corporales, fomentando a los sujetos a que alineen y disciplinen sus deseos internos con las normas de lo saludable, lo proactivo. En este sentido, el control que supone el *mindful eating* sobre el

hambre subjetiva, se puede comprender como una tecnología de poder, la cual produce cuerpos y subjetividades alineadas con las lógicas neoliberales. “el deseo se convierte en un mecanismo de orientación para ejecutar para sí determinadas acciones y descartar otras en su relación con las ingestas y su actividad corporal” (Piquinela, 2024).

Los manuales de *mindful eating* comprenden la noción de cuerpo como una dimensión la cual el sujeto puede intervenir, este debe ser observado, interpretado y gestionado constantemente. Desde las ideas que fomentan una conexión corporal absoluta, hasta la visión integral de cuerpo-mente, estas obras construyen una perspectiva del cuerpo emocionalmente inteligente, capaz de enviar señales de lo que necesita, el sujeto sólo debe de focalizar su atención para decodificarlas adecuadamente. Con el objetivo de profundizar en el análisis, la idea de “management corporal y de sí” (Landa, 2023), posibilita entender a los diversos conjuntos de prácticas y discursos que incitan a los sujetos a gestionar su propio cuerpo como si este fuera una empresa. La mejora es un proyecto constante, que se reinventa, siempre hay un aspecto en el cual trabajar, optimizar. “...siempre se puede estar mejor, más fuerte, más flexible, más resistente, más bello y equilibrado, siempre falta algo por trabajar” (p.121). En este sentido, ese supuesto estado de felicidad perdurable, el tan anhelado bienestar generalizado, son metas aparentemente inalcanzables.

Continuando con esta línea de análisis, Piquinela (2024) argumenta que en el marco de la biopolítica neoliberal, la idea de lo saludable en la alimentación se instituye como la “inversión en el propio cuerpo y el propio ser como un capital a gestionar y potenciar”. Es de este modo como el *mindful eating* refuerza la construcción del cuerpo como un parámetro de moralidad.

Todas las obras analizadas conciben al sujeto autónomo y activo en su propia transformación, capaz de controlar sus emociones, hábitos, pensamientos y, cómo se desarrolló recientemente, su propio cuerpo. En sintonía con los aportes de Illouz (2010), este sujeto no solo debe sentirse bien, sino que debe tomar un rol activo y responsabilizarse de su propio estado emocional y físico, perpetuando la idea de bienestar como una meta indivisa. Esta lógica de constante monitoreo conduce a la patologización de la vida cotidiana, en la cual el malestar es entendido como una falla interna, y la solución se busca en la medicalización, libros de autoayuda, o incluso hasta en los diversos entornos virtuales. Tal como lo plantea Papalini (2014), las culturas terapéuticas amplían el rango de lo que se considera como patológico, por ejemplo, la tristeza, la angustia, se interpretan como estados no deseados. Es en este contexto que, el *mindful eating* reafirma esta idea del padecimiento como falla individual que se debe abordar., generando una invisibilización de las condiciones sociales que inciden en el bienestar y la salud de los sujetos.

Sobre la visión de las dietas que plantean las diferentes autoras, el *mindful eating* es presentado como la alternativa liberadora, sanadora, la que, en contraposición con las

dietas, pretende una relación más consciente y menos conflictiva con la comida. Sin embargo, al analizar detalladamente los textos, se observa que lejos de romper con las lógicas de control alimentario, presentan a las mismas envueltas en lenguajes de compasión y reflexión. Esta dinámica se puede observar en Albers (2019), al pretender que los sujetos se liberen del “pensamiento dietético” reeducando sus hábitos alimentarios. Se genera de esta forma un desplazamiento de foco de las restricciones externas para fomentar la autorregulación interna, entendiendo que la aparente liberación no es más que una internalización de la disciplina. Tal como lo plantea Landa en Alvaro (2023), “...las implicancias ético-políticas de la progresiva neoliberalización de los espacios productivos, de consumo, culturales y del ‘tiempo libre’” (p.121). Se apela entonces a la idea de neoliberalización para explicar cómo el control se interioriza en el sujeto, invisibilizando las lógicas de dominio y control que ejerce el sistema neoliberal. De este modo, el sujeto se subjetiva como responsable de su propio éxito o fracaso, encubriendo a las diversas presiones sistémicas y desigualdades estructurales que condicionan las elecciones alimentarias.

Las técnicas que el *mindful eating* plantea se centran en prácticas como la observación, la respiración consciente, meditación, las cuales se presentan como “simples y accesibles”. Aunque, a partir de su análisis, se demuestra que las mismas requieren un compromiso significativo de tiempo, implicación emocional y física, además de un entorno que facilite la aplicación cotidiana de dichas herramientas. A su vez revelan un aparente sesgo de clase. La capacidad de contar con el tiempo para la autoobservación y reflexión puede ser un gran desafío en la cotidianidad de muchas personas. Otro aspecto a considerar es que estas técnicas, son vendidas con la etiqueta de “liberadoras”, asimismo varias de ellas operan bajo una lógica de monitoreo constante. Escribir en un diario todas las comidas del día, contar los bocados que se ingieren, controlar el tamaño de los platos como también de las porciones de alimento, entre otras. Como plantea Papalini (2014), estas prácticas configuran una especie de “economía emocional” (p.216), en la que las personas se convierten en su propio terapeuta y supervisor, dentro de un mercado terapéutico que ofrece el bienestar como una promesa y una mercancía, llevando a las personas al ideal de que se debe invertir en la salud mental y emocional, cómo única forma de alcanzar la felicidad. Perpetuando así la brecha entre los sujetos que pueden permitirse este estilo de vida que pretende el *mindful eating*, con aquellos que sus condiciones de vida les imposibilita la realización de dicha práctica. En conclusión, a pesar de que la propaganda del *mindful eating* está repleta de términos como ‘liberación’ y ‘querer es poder’. A partir de un análisis crítico, se visibiliza que afirman prácticas de control sobre sí además de de acentuar una brecha social entre quiénes pueden (o no) acceder a ciertos recursos. Para

que sean verdaderamente inclusivas y efectivas es fundamental que aborden, más allá de señalarlas, las barreras que enfrentan los sujetos en su búsqueda de bienestar.

En el recorrido de los diferentes apartados de este texto se visibilizó cómo el *mindfulness* y el *mindful eating*, se reconfiguraron en el mundo occidental. Alejándose de su origen meramente espiritual, esta disciplina se consolidó como una herramienta central en la construcción subjetiva de las culturas terapéuticas actuales, dialogando con las lógicas neoliberales. A su vez se inserta en un entramado sobre el bienestar y la vida saludable, donde la optimización del cuerpo y la mente se entienden como una meta de carácter obligatorio. Costa en *Vida saludable fitness y capital humano* (2017), propone el “imperativo de la vida saludable”, el cual comprende que la conexión entre bienestar y vida saludable, en la sociedad actual, se configura como una forma de vida, la cual estructura las prácticas cotidianas en torno a la optimización constante del cuerpo y la mente.

Con respecto a esta dimensión la autora afirma que: “La tesis central acerca del capital humano es que un individuo, una empresa o un gobierno se conducen habitualmente de manera maximizadora con el objeto de lograr más utilidad o mayor bienestar...” (Costa, 2017, p.15).

A partir de esta perspectiva, y en conjunción con el análisis del *mindful eating* realizado en este trabajo, se entiende que esta práctica posiciona al cuerpo como un capital humano, manejable y gestionable por los sujetos para maximizar su valor en contextos laborales, sociales, culturales. Comprende a los sujetos como administradores responsables de su bienestar, reforzando así las subjetividades contemporáneas anteriormente desarrolladas. Así mismo, estas lógicas están inmersas en lo que Costa (2017) denomina “era del peligro” (p.22), en la que los sujetos se encuentran en una exposición constante a riesgos e incertidumbres tales como perder el trabajo, enfermarse y no poder cumplir con las demandas de la vertiginosa contemporaneidad, envejecer, no alcanzar los estándares estéticos, entre otras. El autocuidado se posiciona como una forma de prevención, que unifica la gestión del capital humano con la mejora de las sensaciones corporales. Fomentando así la idea de una individualización de la responsabilidad y un constante y desgastante control de riesgos. De este modo, el miedo a perder las capacidades de autocontrol y la vergüenza por no haber podido evitarlo, conlleva a una optimización del cuerpo y la vida casi obligatoria.

...la calidad de vida es, en sus representaciones mediáticas, capacidad de compra para asistir a gimnasios, pasar unos días en un spa, realizar a tratamientos anti-age, seguir una dieta orgánica (natural o light), someterse a un refreshing, además de tener un servicio pre-pago de salud, todo acoplado a la visita regular al médico. (Costa, 2017, p.23)

Las exigencias para invertir en esta supuesta calidad de vida, que promete felicidad eterna, no es más que una forma de acentuar las brechas socioeconómicas existentes. Donde aquél sujeto que no pueda acceder a estas formas de “cuidado” queda excluido, forjando así una sociedad que posiciona al bienestar como un privilegio.

Profundizando en esta perspectiva, Landa (2023), conceptualiza el “management corporal y de sí” como una tecnología de poder sobre el cuerpo, la cual fomenta la optimización de sí por medio de la materialización de un “fit boyd”². Esta meta se obtiene a partir de prácticas disciplinarias, como lo puede ser el gimnasio y una alimentación regida por el *mindful eating*. Es así como la optimización individual es presentada como un proyecto interminable, cómo se mencionó anteriormente, el sujeto siempre debe estar mejor. De este modo, se interioriza el control y posiciona al sujeto como responsable de las desigualdades sistémicas que fueron abordadas en los diversos apartados de este trabajo.

La presente monografía a partir del análisis crítico reflexivo evalúo la alimentación en un contexto contemporáneo. Donde la crisis alimentaria global, delimitada por limitantes estructurales, escasez y acceso desigual a recursos (Zinn, 2014), se (re)configura en respuestas individualizadas como el *mindful eating*. El concepto de “hambre emocional” emerge como una forma individual de abordar la crisis, la cual le otorga al sujeto herramientas para reconocer y gestionar sus impulsos internos, transformando así el malestar colectivo en una cuestión de autocuidado individual.

A pesar de que los manuales reconozcan los entramados sociales, como la influencia de medios en los hábitos alimentarios, las estrategias de intervención que proponen son individuales, con una matriz neoliberal, fomenta respuestas que priorizan al “yo” sobre el “nosotros”.

A partir del análisis realizado surgen interrogantes: ¿Cómo acompañar las dudas, angustias y tensiones vinculadas con la alimentación sin recurrir a recetas homogeneizadoras? ¿Es posible pensar intervenciones que reconozcan la dimensión social, política y comunitaria de la alimentación? Esta monografía sugiere líneas futuras de abordaje de esta temática en el Cono Sur, ya que una limitación existente en el análisis radica en la escasez bibliográfica regional. Se considera relevante la implementación de estudios que: exploren prácticas alimentarias comunitarias, iluminen los contextos de resistencias locales en contexto de inseguridad alimentaria. A su vez, para que se pueda entender el hambre emocional por fuera de la perspectiva individualizada, he indagar en la posibilidad de transformar la crisis alimentaria en un proyecto social inclusivo.

²Término utilizado por la autora para referirse a un cuerpo fitness, entrenado.

Referencias

- Albers, S. (2019). *Mindfulness y alimentación: Cómo relacionarse con la comida de manera equilibrada*. Zenith.
- Alvaro, D., Rosell, E. J., Averbug, P. P., Molteni, E. J., Álvarez, L., & Penchansky, C. (2023). Vidas sin resto. Introducción. In D. Alvaro (Ed.), *Diseño de la vida, filosofía y neoliberalismo* (pp. 11-29). Universidad de Buenos Aires, Instituto de Investigaciones Gino Germani.
- Cabanas, E. y Sánchez-González, J. (2020). Becoming positive souls: spirituality and happiness from New Thought to positive psychology. En: D. Nehring, E. Cabanas, C. Mills, & R. Kerrigan (Eds.), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*. Routledge.
- Carozzi, M. J. (1999). *La autonomía como religión: la nueva era*. Revista Alteridades, 9(18), 19-38.
- Chavez, J., Piquinela, P., Lucas, C., y González, F. Revista Puertorriqueña de psicología (2025, en prensa).
- Costa, F. (2017). Vida saludable, fitness y capital humano. En F. Costa & P. Rodríguez (Eds.), *La salud inalcanzable: Biopolítica molecular y medicalización de la vida cotidiana* (pp. 113-139). Eudeba.
- Didonna, F. (2011). *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Hanh, T. N., & Cheung, L. (2018). *Saborear: Mindfulness para comer y vivir bien*. Zenith.
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna: Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda* (S. Llach, Trans.). Katz Editores.
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.
- Keegan, E. & P. Holas (2010) Terapia cognitivo-comportamental. Teoría y práctica. En R. Carlstedt (Ed.), *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine*. Springer.

- Landa, M. I. (2023). Los ideales subjetivos en las culturas del management del cuerpo y de sí. En D. Alvaro (Ed.), *Diseño de la vida, filosofía y neoliberalismo* (pp.119-138). Instituto de Investigaciones Gino Germani, Universidad de Buenos Aires.
- McClain, D. (2021). *Alimentación consciente: Lo que los Maestros Zen pueden enseñarle sobre la alimentación, con consejos para acabar con los atracones, la adicción a la comida y la alimentación emocional*. Editorial: Primasta
- Moriana, J. A., & Martínez, V. A. (2011). La psicología basada en la evidencia y el diseño y evaluación de tratamientos psicológicos eficaces. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(2), 81–100. DOI: <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.16.num.2.2011.10353>
- Papalini, V. (2014). Culturas terapéuticas: de la uniformidad a la diversidad. *Methaodos Revista de Ciencias Sociales*, 2(2). pp. 212-226 .DOI: <http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v2i2.53>
- Piquinela Averbug, P. (2024). El cuerpo alimentado: Aportes de las nociones de vida y política en Foucault para pensar las prácticas alimentarias. En *Un Foucault situado: Biopoder, gubernamentalidad y subjetivación*. Universidad de la República.
- Rose, N., O'Malley, P., & Valverde, M. (2012). Gubernamentalidad (G. Díaz & V. Huarte, Trans.). Astrolabio. Nueva Época, 8, 113-143. (Obra original publicada en 2006). DOI: <https://doi.org/10.55441/1668.7515.n8.2042>
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós.