



La estandarización de la meditación y la optimización de la atención: el caso de la técnica mindfulness

Standardizing meditation and optimizing attention: the case of mindfulness

Lic. Elías Julián Molteni
Universidad de Buenos Aires
Buenos Aires, Argentina
m95elias@gmail.com

Resumen

El trabajo recupera la filosofía de la técnica de Bernard Stiegler para reflexionar sobre la constitución técnica del *mindfulness*. En diálogo con las investigaciones sobre las culturas terapéuticas y la lógica de autoayuda, el trabajo busca describir la formación del *mindfulness* como el estándar de la meditación catalogada como budista, así como también las tácticas para construir su verdad neurocientífica. Por esto, en primer lugar, posicionamos al *mindfulness* dentro de las culturas terapéuticas y la inscripción científica-espiritual de la que dice proceder, en la voz de su creador Jon Kabat-Zinn, para comprender la estandarización de la meditación budista. En segundo lugar, observamos que la constitución del sistema técnico del *mindfulness* se debe a su composición de saberes (budismo, psicología cognitivos-conductuales, neurociencias) y su apoyo tecno-lógico en las simulaciones, las imágenes cerebrales y los test psicométricos. En último lugar, analizamos las implicancias de una técnica que dice operar sobre la atención para tener una experiencia plena en el contexto de la economía de la atención y de la extensión de la lógica del empresario de sí.

Palabras claves: estandarización; optimización; gramatización; *mindfulness*.

Recibido: 28/05/2024
Aceptado: 20/10/2024

Abstract

The work recovers Bernard Stiegler's philosophy of technique to reflect on the technical constitution of mindfulness. In dialogue with research on therapeutic cultures and the logic of self-help, the work seeks to describe the formation of mindfulness as the standard of meditation classified as Buddhist, as well as the tactics to construct its neuroscientific truth. For this reason, firstly, we position mindfulness within therapeutic cultures and the scientific-spiritual inscription from which it claims to come, in the voice of its creator Jon Kabat-Zinn, in order to understand the standardization of Buddhist meditation. Secondly, we observe that the constitution of the technical system of mindfulness is due to its composition of knowledge (Buddhism, cognitive-behavioral psychology, neurosciences) and its technological support in simulations, brain images and psychometric tests. Finally, we analyze the implications of a technique that claims to operate on attention in order to have a full experience in the context of the attention economy and the extension of the logic of the self-entrepreneur.

Keywords: standardization; optimization; grammatization; mindfulness.

Hoy pienso que el capitalismo borró y destruyó
totalmente toda posibilidad de relación con lo incalculable;
y con lo incalculable me refiero a la religión
y también a lo incalculable del deseo.
Bernard Stiegler

1. Introducción

Hace décadas el capitalismo parece necesitar una serie de técnicas para constituir aquello que no puede ofrecer sino a muy pocas personas, una perspectiva de futuro y una tendencia a la realización personal en ese futuro. Técnicas como anticipación a lo más improbable del devenir, técnicas también de relajación ante lo que podría acontecer. El cálculo se inserta en todos los ámbitos de la vida, una vida tecnológicamente establecida. Las teorías psicológicas que dan sustento a una gran variedad de culturas terapéuticas, entendidas como amalgamas de discursos científicos y legos para proceder mediante prácticas definidas a un estado de individuación individual (Papalini, 2015), pueden ser una expresión de un devenir técnico que permitiría diseñar la vida y la subjetividad (Alvaro, 2023). Abarcando (y ejecutando, produciendo) los rincones más discretos de aquello que denominamos humano esta serie de técnicas acompañan a un proceso de más larga duración que podría definirse como grammatización.

La gramatización describe la constitución de unidades de flujos discretizados, capaces de control, es decir, el proceso por el cual los elementos se aíslan y seleccionan, deviniendo en una secuencia controlable. Este concepto se extrae, entre otros, de Auroux (2014) quien estudia la gramatización de las lenguas occidentales a través de dos revoluciones, el alfabeto (la primera en plantear este proceso) y la imprenta. Stiegler (2005; 2021) insiste en que habría una tercera revolución, consecuente con una *hiperindustrialización*, que es llevado a cabo por las tecnologías de la información y comunicación, primero analógicas y luego digitales. Estas técnicas de discretización ya no solo gramatizan la lengua, en sonidos o composiciones de letras, sino que se extiende a las secuencias temporales de los gestos y a los movimientos (por ejemplo, en las industrias audiovisuales). Pero este proceso es nuevamente ampliado en el transcurso del siglo XX, que desemboca en la hiperindustrialización, esto es, esencialmente “el control de todos los procesos retencionales, incluso los más íntimos, incluyendo las conciencias y los cuerpos, que en principio son esencialmente íntimos, pero que se encuentran privados de su intimidad de esta manera” (Stiegler, 2005, p. 360. Trad. propia). En definitiva, “[s]e trata del proceso de descripción, formalización y discretización de todo, incluso los comportamientos humanos como la voz y los gestos” (Berti, 2014, p. 268).

Sin embargo, la gramatización también designa el proceso de proletarización de las funciones y acciones más indómitas del espécimen humano, lleva a que la energía libidinal devenga fuerza de trabajo. La proletarización cognitiva y afectiva descansa en la extensión sin precedentes de las máquinas mnemotécnicas, esto es, de todo artefacto o herramienta en el sentido de objetivar ciertas relaciones humanas y la interacción con el medio asociado. Como bien explica Berti (2014), la técnica para Stiegler es indisoluble de la humanidad, no porque le sea propia en tanto especie, sino porque la constituye a través de la exteriorización. Este proceso contiene distintos niveles de abstracción y de concreción, los artefactos y herramientas tienen que establecerse en el *estereotipo* como rasgos asociados a una colectividad (étnica) por fuera de la vida orgánica de su creador. Si la técnica funda el tiempo en la exteriorización, la posibilidad de que sobreviva *en el* tiempo es dada por la capacidad del estereotipo de abstraer los rasgos característicos capaces de transmitirse entre generaciones. Esta posibilidad otorga a la técnica el atributo de anticipar lo que viene, característica misma del ser humano.

En líneas generales, mientras el estereotipo es la concreción de ciertos rasgos que trascienden la vida orgánica cualquiera, un paso en la abstracción de la técnica se da mediante el *estándar*. Este concepto permite aprehender la aceleración del tiempo que introduce la técnica en sus distintas formas, más aún en las nuevas tecnologías digitales y mediáticas. La particularidad de la obra de Stiegler, si es que hay solo una, es que coloca al estándar como el nodo de creación de la industria moderna, es decir, el proceso de abstracción de la técnica para mayor eficacia y anticipación es el punto de emergencia para la industria (Berti, 2014). Así, la industrialización es un efecto del devenir relacional técnico que se tiene con el mundo, no como destino sino como proceso inscripto en las condiciones históricas y económicas del capitalismo. El estándar, entonces, “estabiliza el estereotipo y acrecienta su transmisibilidad”

(Berti, 2014, p. 267). En esta estabilización y la consecuente abstracción, el estándar permite la gramatización en la medida que incorpora de manera eficaz el cálculo y la anticipación, dejando atrás sus condiciones culturales (étnicas) que otorga los primeros pasos a la técnica.

Entonces, estereotipo, estándar, gramatización, abstracción son algunas de las nociones que permite pensar, junto a Stiegler, los procesos técnicos que constituyen y atraviesan nuestras vidas humanas (y por tanto también no-humanas). En este contexto, proponemos interrogar desde la filosofía de la técnica el proceso de constitución de una terapia que no ha cesado de crecer desde los años '90, el *mindfulness*. ¿Cuáles son los procesos que permiten establecer al *mindfulness* como el estándar de la meditación, a veces catalogada como budista o zen? ¿Cómo pensar el *mindfulness* en tanto técnica y en su conformación en tanto sistema técnico? ¿Consiste esta técnica en una proletarianización de la atención? ¿Qué interrelación podemos establecer entre la llamada economía de la atención y su expansión terapéutica? Con estas preguntas intentaremos comprender el devenir técnico del *mindfulness* en el marco general de las culturas terapéuticas o de la industria de la felicidad (Illouz y Cabanas, 2019; Papalini, 2015) y de la economía del conocimiento, de la atención y de otros efectos de la convergencia tecnológica que habilita la ontología del bit (Becerra, 2003; Blanco y Berti, 2016; Bueno, 2017)

2. El *mindfulness* como el estándar actual de la meditación

El *mindfulness* es traducido como atención o conciencia plena y su práctica consiste generalmente en sesiones de meditación y ejercicios de relajación de la conciencia a través de enfocar la atención en distintos niveles y objetos. Los primeros pasos fueron realizados en 1979 por Jon Kabat-Zinn (biólogo molecular)¹ en sesiones que impartía en la Clínica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Sin embargo, la inscripción que se resalta es que el *mindfulness* deviene de una tradición budista, la *theravara* y *zen*. *Mindfulness* viene de la traducción de *sati*, en pali, que podría significar atención, recordatorio, contemplación entre otras significaciones en un entramado simbólico budista (Conze, 1978). La importancia de la "atención consciente" se escenifica en el Canon Pali (serie de textos fundante del budismo, recolectados y organizados más de 5 siglos de la última reencarnación del primer *Budha*) en el *Sutta Satipatthana*, donde se establecen los cuatro fundamentos de este tipo de atención (contemplación del cuerpo, contemplación de las sensaciones, de la conciencia y de los "objetos mentales")². En este marco de prácticas budistas las modalidades de la atención consciente, sus distintos niveles de ejercicios, van aparejados a una serie de valores, jerarquías e instancias de aprendizaje que dificultan el aislamiento de una forma específica de meditación. Pero, al igual que otras nociones y prácticas, las distintas formas de coloniaje, las emigraciones, y la occidentalización de ciertas estructuras de acción y creencias que forman parte del orientalismo, como unidad conceptual colonial (Said, 1990), fueron conformando ciertos aspectos estereotípicos para la producción de la técnica de meditación.

1. Es importante resaltar el impulso científico que adquiere la meditación con el *mindfulness*. Si bien esto no es una novedad, en el momento en que amplifica los vínculos académicos y empresariales el *mindfulness*, y bajo ese concepto Kabat-Zinn y otros investigadores, perfila su retórica científica en el marco de las ciencias neuronales. Aquí no se pondrá en discusión los resultados de otras investigaciones que demuestran una carencia de eficacia y poco probable influencia entre los ejercicios de meditación impulsada bajo este nombre y las variables que dicen acrecentar, intensificar (Ver Cabanas y González-Lamas, 2021).

2. No nos extenderemos en la inscripción del *mindfulness* dentro del budismo, más bien veremos esta ambivalencia, en la tensión espiritualidad-cientificidad que sostiene a esta corriente, como un efecto de discurso que permite performar al sujeto en un supuesto estado de completitud. Es en la pretensión de totalidad que esta técnica comprende una visión instrumental de la entidad metaestable de cuerpo-mente-espíritu que es el individuo humano. Una ontología cibernética en estado de continuo reajuste de subsistemas y unidades discretas, performa una individualidad que puede *transformarse* mediante el ejercicio de una habilidad, para este caso, la atención.

Partiendo de la base de que ciertas técnicas pueden ser inscriptas como estereotipo en la medida que la abstracción y la concretización (de funciones, de objetos, de diagramas representativos del pensamiento) tienen en cuenta la base étnica, es decir, cultural de las mismas técnicas, la meditación³ ha pasado de formar parte de un medio asociado budista a ser una serie pautada de ejercicios sin ninguna inscripción territorial ni cultural. Aquí sugerimos apenas una hipótesis: la meditación alcanza un renovado nivel de estereotipo en la medida que la contracultura estadounidense de la década de 1960 retoma ejes rectores del orientalismo como pueden ser la meditación y el yoga, suscribiendo a elementos del esoterismo y misticismo, para nada novedosos si tenemos en cuenta el influjo del Nuevo Pensamiento de inicios del siglo XX (Béjar, 2014). La llamada Nueva Era (*new age*) supone un movimiento heterogéneo de grupos dispersos que expresan formas de concebir lo espiritual, muchas veces asimilados a las nuevas religiones y las sectas, como elemento nodal para la producción de un despertar planetario que inicie otro tiempo (otra era). Pero este movimiento participa del complejo alternativo para la transformación personal positiva, en palabras de Carozzi (2000), una red sumergida de prácticas espirituales/terapéuticas. Una serie de hechos importantes se desprenden por esos años, particularmente para nuestro objeto.

Por un lado, este movimiento heterogéneo plantea tres críticas fundamentales que repercuten en nuestra actual comprensión de aquello que denominamos espiritualidad o lo espiritual: estas críticas tienen por objeto al materialismo que Occidente –dicen los partidarios del movimiento– ha tomado como estandarte, a la reificación de la religión como espacio separado de la vida cotidiana y a la autoridad en tanto represión de una individualidad que requiere manifestación (Carozzi, 1999; Cornejo y Blázquez, 2013). Por otro lado, los reclamos a la mirada holística del ser humano se transfieren a una serie de terapéuticas que tienen por objeto una especie de entidad cibernética del tipo “espiritual-física-mental”. La psicología humanista, el movimiento de potencial humano, la programación neurolingüística y, como proponemos demostrar, el *mindfulness*, entre muchos otros, buscan las claves para la buena y potenciada gestión de esta entidad. La comunicación, la motivación, la programación de hábitos o la atención serán, en las distintas manifestaciones de la *ethos política* (Rose, 2019) que proliferan desde mitad del siglo XX hasta nuestros días, los elementos discretos que el individuo tendrá que activar y ejercitar para llevar su vida a buen puerto. ¿Cómo hacerlo? Aquí se abre el tercer hecho relevante para esta historia, la inscripción de estas terapéuticas en el registro de la autoayuda, en la explosión de este género literario.

Según la genealogía propuesta por Papalini, los libros de autoayuda pueden ser rastreados desde la crisis de 1929. En Estados Unidos se publican dos de los libros más vendidos del género: *Piense y hágase rico* (1937) de Napoleon Hill y *Cómo ganar amigos e influir en las personas* (1936) de Dale Carnegie. Estos libros contienen una guía de cómo actuar sobre sí mismo en relación con los demás a fin de obtener ascenso profesional o ganar dinero. El saber legitimador de estos preceptos lo daba el hecho de extraer las claves del éxito, mediante una serie de entrevistas a personas ricas. Si esta es la etapa “de surgimiento” del género, la década de 1960 es su primera explosión que

3. Aquí no nos referimos a la meditación solamente como una actividad de reflexión y de crítica del sujeto para consigo o con los demás, no se trata de una actividad filosófica, sino de un ejercicio específico de respiración que requiere de una postura corporal (inmortalizada en la postura del loto) y de una voluntad manifiesta de centrar la atención en la respiración u otros objetos. Además, aquí se recorta la experiencia meditativa en aquellos que se sostienen, directa o indirectamente, en un cierto legado o vocabulario budista. Se podría hablar así de una disciplinización de la meditación y del *mindfulness* en la medida que actualiza unos supuestos, unos temas, unos objetos budistas (contemplación, yoga, relación espiritual-mental, etc.) pero que los subordina respecto a los métodos científicos, a ciertas reglas de verificación y una lógica que introyecta el mandato del capital humano (Foucault, 2000; 2007).

va de la mano de un perfil espiritual y centrado en la transformación de individuo, y con ello cierta comunidad, antes que a un objetivo meramente económico. Las teorías holísticas y las formaciones discursivas de la comunicación sirven de herramienta legitimadora de estas apreciaciones. Posteriormente, las décadas de 1980 y 1990 el género se expande de la mano de una literatura *management* y neurocientífica para garantizar su legitimidad, iniciando un proceso de “reencauzamiento” hacia fines prácticos, sobre todo económicos, y apoyada en una fuerte instrumentalidad de las relaciones sociales y de sí mismo (Papalini, 2015).

En este entramado, florecen en el mundo anglosajón institutos, centros de formación y, pronto, un lenguaje terapéutico que capta elementos centrales de la meditación. En este contexto, el budista vietnamita Thích Nhất Hạnh (2007) escribirá en 1975 *El milagro del mindfulness*, estableciendo de forma directa la meditación y la categoría *mindfulness*. Todavía inscripto en un marco fuertemente budista, acompañado con la ética de las Cuatro Nobles Verdades, Hanh dará formación a nuevos personajes que prontamente darán uso a la meditación *mindfulness*. Jon Kabat-Zinn es parte de los discípulos de Hanh y práctica en la *Insight Meditation Society* durante las décadas de la contracultura, hacia finales de los '70 se establece en la Clínica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (UMas)⁴.

Entre 1979 y 1989 Kabat-Zinn estará abocado a la práctica de algunos elementos de la meditación budista que luego cristalizará en el programa de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP o MSRB por sus siglas en inglés) y en su primer libro, considerado un éxito en ventas, *Vivir con plenitud las crisis...* (Kabat-Zinn, 2016). La reducción, simplificación o abstracción de las bases éticas budistas se ejemplifica en la práctica que retiene “este tipo de *mindfulness*”⁵. Así, Kabat-Zinn señala que el REBAP y lo que en adelante se entenderá como *mindfulness* a secas, corresponde a la “esencia del budismo zen” (2011). Su apreciación se jacta en que extrae los ejercicios más resonantes para la transformación de la subjetividad o, como lo dirán, el trabajo sobre la atención para modificar la “forma de ser” (Kabat-Zinn, 2016; Siegel, 2010). El programa REBAP consiste en sesiones de meditación bajo tres modalidades en un periodo de ocho semanas con carga horaria diaria variable, pero que requiere la familiarización con la meditación, es decir, su ejercicio informal por fuera del tiempo en la clínica. Entre sus ejercicios de meditación se encuentran el *hatha yoga*, el escaneo corporal y la contemplación consciente⁶. En conjunto, el *mindfulness* es expresión de una conciencia atenta en el aquí y ahora, sin juzgar ni valorar lo que acontece (Kabat-Zinn, 2016).

Con un prototipo establecido, es decir, una graduación escalonada del tiempo de meditación y ejercicios prefijados sin distinción diagnóstica⁷, Kabat-Zinn dirigirá en 1990 el *Center de Mindfulness, Life and Society*, esta vez separado administrativamente de la UMas. Este centro atraerá la mirada y el financiamiento de una serie de instituciones médicas norteamericanas, y a finales de los '90, la experiencia alimentará a distintos grupos de investigación al otro lado del Atlántico, en Inglaterra. En el nuevo milenio, el impulso al *mindfulness* genera investigaciones que permiten establecer un nuevo programa de intervención, el MCTB (siglas en inglés de Terapia Cognitiva Basada en el *Mindfulness*) (Bishop et al., 2004). Estas

4. No es un paso novedoso la asociación entre un contexto clínico y la asunción de una espiritualidad. Resulta conveniente retener que por estos años la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece a la espiritualidad como una *práctica de todos*, ajena a un entramado cultural específico, lo que permite sustraerla de la dimensión religiosa-cultural para ser un elemento más en el equilibrio que es la salud, es decir, a la salud como un estado de equilibrio entre elementos espirituales, físicos y mentales (Tonioi, 2017).

5. Hace aproximadamente una década diversos escritores han criticado esta “apropiación” del *mindfulness* al budismo, oponiéndolo otro tipo de *mindfulness* comprometido social y políticamente de acuerdo a la ética budista (ver Purser y Loy, 2013; Purser, 2021).

6. Si bien hay distintos ejercicios lo que se mantiene son estas tres modalidades. El primero es el *hatha yoga*, un yoga “con atención vigilante”, lo cual implica “una meditación budista pero sin budismo” (Kabat-Zinn, 1995, p. 145), que consiste en la elongación y relajación del cuerpo a través de posturas de yoga. Por otro lado, el escaneo corporal predispone a recorrer todo el cuerpo, estableciendo la imagen de las zonas corporales a través de la imaginación. Por último, la contemplación consiste en ejercicios de concentración en la respiración para luego ir tomando distancia de distintas expresiones subjetivas, como pensamientos, emociones y afectos; todo esto incurre en el objetivo de transformar cómo observan los individuos sus pensamientos, emociones y los problemas para ellos que traen cada uno de estos. En definitiva, esta distancia esperada se traduce en un cambio de conducta y de motivación. El REBAP se enfoca en el estrés, concepto polisémico si los hay, pero cabe retener la expresión de Kabat-Zinn, el estrés solo sirve como campo de intervención porque puede incluir a “todo tipo de sufrimiento” (1995, p. 133).

7. Los ejercicios dados en el programa REBAP no tienen distinción específica por diagnóstico ya que al trabajar sobre las disposiciones generales de la persona se sobreentiende que tendrá efectos positivos sobre cualquier tipo de enfermedad. Así lo explicita Kabat-Zinn: “A pesar de que las personas se vean derivadas, para entrenarse en REBAP, debido a problemas médicos concretos, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades pulmonares, (...) [entre muchas otras] las etiquetas diagnósticas con las que llegan ocultan tantas cosas como revelan” (2016, p. 42). Tanto la definición del estrés como la prescindencia de las categorías diagnósticas permiten reflexionar sobre la medicalización de la vida que abren estas terapias. Sucintamente, puede decirse que tal medicalización para este caso se ejemplifica en la incorporación de temas a una mirada médica, donde opera una elasticidad de los conceptos para la subsunción de distintas poblaciones y síntomas que dicen experimentar (Conrad, 2007; Iriart, 2018). Pero, en líneas generales, la práctica del *mindfulness* puede inscribirse en los procesos de medicalización como también de biomedicalización, entiendo por esto último el proceso que repercute, que tiene por objetivo principal, la salud a través de una gestión molecular del organismo individual (Clarke et al., 2003). La biomedicalización cursa paralelamente a la medicalización y acentúa procesos diferentes, aunque derive de ella en términos de proceso histórico y de las investigaciones realizadas (Bianchi, 2019).

investigaciones atraerán financiamientos y una aceptación de la terapia por parte del NIH (*National Institutes of Health*), incorporándose en centros médicos y hasta en escuelas británicas (Modrego-Alarcón et al., 2016). Estas pesquisas pretenden objetivar esa “consciencia del momento presente”, pero cuando se dice “*mindfulness*” esto puede designar o expresar al menos tres acepciones: 1) en tanto técnica, se trata de una serie de procedimientos para conducir 2) una habilidad que puede ser cultivada como 3) forma de ser. Esta ambigüedad o fragilidad epistemológica (Caponi, 2009) es el vehículo para su replicación en una serie de bienes culturales ligado a la autoayuda o a la salud y *fitness* (también encontrado como estilo de vida) y en el complejo científico-académico que pregona y trabaja para la comprensión de una verdad cerebral y conductual a través del estudio de la atención plena⁸.

Entonces, estos ejercicios que se desprenden de una serie inagotable de registros budistas, pueden ser establecidos, en su conjunto, como el *mindfulness* que se enseña y practica en las sesiones de Kabat-Zinn, ampliados a través de los bienes culturales⁹. Si pensamos que el estereotipo de la meditación budista pudo establecerse en las décadas de 1960-1970, mediante el trabajo de Kabat-Zinn en la clínica, entre otras terapéuticas preocupadas por la relación consciencia-conducta, inscripta en un entramado cultural *new age*, desde los '90 asistimos a una estandarización de la meditación por la generalización de los tiempos y espacios diseñados para su intervención. Hoy gracias a la convergencia tecnológica (Becerra, 2003) podemos ejercitar nuestra atención con el *mindfulness* donde quiera que estemos, a la vez que el paso del tiempo y las operaciones de legitimación del *mindfulness* lo coloca al alcance de todos¹⁰. El *mindfulness* se transforma en el estándar en la medida que pretende enseñar algo del budismo “pero sin budismo” o sin ninguna performatividad que haga a la identidad budista (Kabat-Zinn, 1995). La meditación o el ejercicio budista sobre la atención escala y acelera su operatoria en tanto se abstrae en la denominación “*mindfulness*”, en tanto este concepto reagrupa elementos en un sistema de procedimientos y de verdades que pretende extraer de la relación del sujeto consigo mismo y, como veremos a continuación, de distintas instancias de saber y de algunos componentes técnicos.

3. El sistema técnico del *mindfulness*

Existen cuatro campos de saberes que nutre a la conceptualización moderna o neoliberal (según Purser, 2021) del *mindfulness* que circula actualmente en el mercado de las culturas terapéuticas. El primero, como ya dijimos, es el terreno del budismo *zen*, esta vez amparado por la ciencia y pretendidamente occidentalizado. Lo que hace operar al *mindfulness* es, ni más ni menos, la “esencia del budismo” (Kabat-Zinn, 1995; 2011). En segundo lugar, podemos nombrar a las psicologías cognitivos-conductuales, es decir, a la heterogénea rama de la psicología que se aplica sobre un elemento cognitivo para la transformación de la conducta. Es el ingreso de la psicología como *expertise* (Rose, 2019), antes que un campo de saber en auxilio de otros ejes de saber-poder (por ejemplo, la criminología, la educación, la medicina). El *mindfulness* hace una operación sobre la atención, la objetiviza y pretende comandarla para la

8. Estas dos expresiones son, en definitiva, concomitante una con la otra, pero es en este doble registro que puede aplicarse a una infinidad de ámbitos profesionales y etapas vitales -sin querer decir biológicas- como puede verse en el trabajo de Purser (2021). Escuelas, fábricas, sectores del *management* y hasta el ejército norteamericano parecen estar en la revolución consciente que trae el *mindfulness* (Pickert, 2014).

9. Un proceso de expansión, una abstracción que permite escalar, puede ser identificada en los productos literarios (Kabat-Zinn señala que sus libros permiten ejercitar el REBAP, son una extensión del programa) y, más recientemente, en las apps de meditación *mindfulness* (Kabat-Zinn tiene su propia app, *JKZ Meditation*, aunque el mercado parece ganado por *Calm*).

10. Si bien es un proceso que pretendemos seguir explorando, la vinculación “*mindfulness*” con meditación, a secas, permite afirmar aquello que intuimos. Por ejemplo, en algunas noticias en la web, pueden encontrarse la realización de la meditación como “práctica central del *mindfulness*” (*El cronista*, 18/3/24) o la idea de que el *mindfulness*, “mantenerse en el presente” o la “meditación” equivalen a lo mismo y que pueden llevarse a cabo en sólo 5 minutos (*El cronista*, 22/3/24). Esto implica la reducción al mínimo de tiempo para garantizar el máximo beneficio, un proceso que la lógica neoliberal introduce como regla y el capitalismo informacional habilita en todo momento y lugar. Kabat-Zinn y otros autores insisten en la eficacia de la relajación al menos una vez al día con una duración de apenas minutos (Miró, 2006; Simon, 2006; Siegel, 2010).

modificación de una conducta adaptativa al entorno; tal es la aplicación que jalona hacia las terapias cognitivas-conductuales, y es por ello que se la puede considerar como una más dentro de la tercera generación de estas terapias e incluso como técnica dentro de otras terapias (Korman y Saizar, 2016). Muchas veces unida a esta corriente, el tercer elemento, son las neurociencias en su programa fuerte (Enhreberg, 2004), es decir, en la pretensión de formular al cerebro como sujeto, en la elevación del órgano como factor explicativo de la conducta del sujeto. Una noción que alimenta a este como a otros bienes terapéuticos es la neuroplasticidad, la capacidad de reestructurar las relaciones neuronales y la disposición general de los hemisferios cerebrales.

Ahora bien, más allá de esta asimilación de conceptos, es el cuarto conjunto de antecedentes lo que permite formular al *mindfulness* como un sistema técnico. Es que el *mindfulness* no puede establecer su verdad sin tres componentes técnicos que se replican en el campo de las neurociencias y de las psicologías, se tratan de las imágenes cerebrales vía resonancia magnética y electroencefalogramas, los test de escala Likert y las simulaciones. Estos tres elementos, que pueden ser desplegados también como sistemas, constituyen los pilares tecno-lógicos (técnicos y lógicos) para que el *mindfulness* pueda considerarse una ciencia, particularmente en las “disciplinas de la consciencia” como parece denotarse la composición entre neurociencias y psicologías (Kabat-Zinn, 2016, p. 271).

Las imágenes por resonancia magnética miden el nivel de oxígeno en los píxeles de la imagen, pero hay que tener presente que cada píxel consiste en una cantidad infimal de neuronas y que, en consecuencia, la determinación de una relación causa-efecto parece endeble (Murillo, 2018). Sin embargo, una amplia literatura refiere que las imágenes “demuestran” la incidencia de ejercicios de meditación en la mayor oxigenación del hemisferio izquierdo y que, por otras investigaciones, este hemisferio supone un factor de influencia en los procesos de empatía, aceptación, resiliencia y motivación (Siegel, 2010; Simon, 2006). El *mindfulness* se inserta en el ámbito científico en una época donde el cerebro constituye el problema o la cuestión académica, los '90 son declarado por algo la década del cerebro y florecen las inversiones en este campo. Como exponente, Kabat-Zinn realiza distintas investigaciones donde la máquina de inscripción por excelencia es la resonancia magnética. En una de ellas (Kabat-Zinn, 2016, p. 28-30), las imágenes se realizan en personas que estén habituadas a la meditación, varios participantes incluso considerados monjes budistas, y de las cuales se infiere que este tipo de ejercicio tiene consecuencias benéficas para el desarrollo de la personalidad y sobre la dinámica cerebral. La secuencia, en definitiva, es que la respiración, en el ritmo meditativo, produce una reestructuración cerebral que trae consecuencias conductuales a la persona y, esto a su vez, ayuda a la convivencia social; así puede continuarse esta *cascada de beneficios*¹¹.

Otro de los artefactos utilizados son los test psicométricos, aquellos que pretenden establecer la correlación entre variables psicológicas mediante una escala de puntuación completada por el individuo. Una de las más utilizadas en el campo del *mindfulness* es la MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*) donde en 15 ítems, preguntas en apariencia nimias, pretende establecer la distancia de la persona en relación a la

11. Varias operaciones permiten pensar al *mindfulness* emparentado con las culturas de autoayuda. Una de ellas es la suposición de una energía universal capaz de ser canalizada por el individuo para reestructurar la realidad, lo que comúnmente se conoce como pensamiento positivo (Béjar, 2014), una energía que reafirma la cosmización de la vida cotidiana, el encuentro de lo espiritual por doquier porque está en el interior de sí mismo (Carozzi, 1999). Así, la activación de una habilidad específica, considerada según cada escuela-técnica distinta o con énfasis asimétricos, puede desencadenar una serie de efectos en nuestra realidad inmediata y hasta global. Una forma de pensar esto es a la inversa, donde los automatismos generan un contexto de crueldad: “Las cascadas de respuestas mecánicas que se refuerzan mutuamente pueden crear un mundo de interacciones irreflexivas, de crueldad y destrucción” (Siegel, 2010, p. 31). Tomamos esta imagen de la cascada para señalar el aspecto benéfico de este tipo de discurso, la gestión de las fuerzas individuales se hace en nombre del beneficio que trae para el propio individuo e incluso para la sociedad (como sumatoria de individuos); una acción mínima, abocada a sí mismo, desencadena una cascada de beneficios.

atención plena o al piloto automático. El piloto automático sirve de polo opuesto a la atención plena. Con aquella noción, el complejo científico *mindfulness* construye un modo de conducta negativo que trae aparejado consecuencias no deseables para el individuo. En el caso de la MAAS, la determinación del porcentaje o tendencia hacia el piloto automático puede saberse mediante indagaciones del tipo: “Puedo comer algo sin prestar atención o sin disfrutar de la comida” u “Olvidar el nombre de una persona casi inmediatamente después de que me lo han dicho” (extraído de Soler et al., 2012). El piloto automático es la forma de conducción cotidiana, es la forma de atravesar las múltiples circunstancias y relaciones en la que consiste el modo de vida actual. Es también producto de la precariedad y la desafiación operada por el capitalismo hace varias décadas, es el resultado de los procesos de desmotivación de una hiperindividuación individual, sin ningún nosotros (Stiegler, 2005). Es una conducta “normal”, sin indicios de patología, la que es degradada para postular su potencia. Si el piloto automático es la atención sin más¹², la atención plena se postula como un incremento de la actividad normal del individuo.

Las simulaciones pueden considerarse un ensamblaje de las imágenes cerebrales y los test psicométricos ya que suelen utilizar una u otra técnica antes y/o después de la simulación. Por ejemplo, Kabat-Zinn (2016) utiliza la reproducción de imágenes consideradas negativas (imágenes de guerras) y otras positivas (una pareja aparentemente feliz) para observar la dinámica de los hemisferios cerebrales; otra investigación divide a conductores de autos para impartir a un grupo *mindfulness*, mientras que a otro no, para ser colocados en un simulador y, mediante un test, determinar la posible influencia de estos ejercicios en la atención al conducir (Valero-Mora et al., 2015). En ambos casos la relación entre hemisferios o zonas cerebrales, puntuaciones para medir la distancia de categorías y las tecnologías audiovisuales se ponen en interrelación para producir un hecho científico (Latour y Woolgar, 1995). Estos ejemplos serían anecdóticos si no se esgrimieran una y otra vez como factores de constitución de la verdad del *mindfulness*.

Ninguna de estas tres herramientas fue producida ni se utiliza estrictamente en el campo de esta técnica. Más bien cada uno de estos elementos pueden ser considerados como expresiones de la tendencia a la gramatización occidental con vistas a la individuación individual y colectiva capaces de organizarlas en redes de saber-poder. Podemos observar al *mindfulness* en tanto sistema técnico que se mantiene en pie a través de la gramatización de la respiración, la atención y la meditación (en gramas que son las variables psicométricas o las manchas en las imágenes). Este sistema requiere de un tipo de individuo técnico, es aquí donde se fusiona el ingeniero con el gurú, que permita establecer las relaciones con los demás elementos del sistema (personas, gramas objetivados, conexión con algo espiritual, etc.). Sacar la mejor versión de la atención, activar la aprehensión del aquí y ahora en todo su esplendor, requiere tanto de una ingeniería de las almas como de un adoctrinamiento corporal que solo el profesional (o una mercancía hecha por éste) podrá conducir.

12. Es nuestra modalidad por defecto: “Tendemos a quedarnos tan atrapados en el apremio de las cosas que tenemos que hacer, en nuestra cabeza, y en lo que *creemos* que es importante que solemos caer en un estado de tensión, ansiedad y distracción crónicas que impulsan nuestra vida y acaban convirtiéndose fácilmente en nuestra modalidad de funcionamiento por defecto, una modalidad a la que denominamos ‘piloto automático’ (Kabat-Zinn, 2016, p. 26). Este funcionamiento ‘ordinario’ ‘es manifiestamente subóptimo’ (Kabat-Zinn, 2016, p. 272), introduciendo lo que anticipábamos con el concepto de biomedicalización. La salud es un estado de llegada que debe ser alcanzado con el trabajo de sí mismo, con el consumo informado de los bienes biomédicos (Clarke et al., 2003) o terapéuticos-espirituales, como el caso del *mindfulness*. La elisión de la autoridad médica, la posibilidad de alcanzar la salud sin requerir a un especialista (salvo a un bien hecho por éste) y la responsabilización moral del individuo para la gestión y potenciación de la salud, son algunos de los puntos de posible articulación entre las culturas terapéuticas y la corriente de la biomedicalización (cuestión que esperamos respaldar en futuros trabajos).

4. La proletarización de la atención

La atención plena es una habilidad producida y gobernada por la propia técnica. Mediante la profundización y expansión de una tecnología dispuesta a la gramatización, la atención plena puede convertirse en expresiones de un cerebro oxigenado o de una puntuación que se distancie del rango del piloto automático. Es una individuación que persiste en una configuración de umbrales de normalidad diferenciales unos de otros, donde se interrelacionan ámbitos disimiles entre sí como la salud, los afectos y la ética en un lenguaje común, bajo los parámetros de la economía. La noción foucaultiana de “empresario de sí mismo” (Foucault, 2007) designa una relación ética-política en la medida que interioriza la normalidad como un elemento para activar una lógica inversionista en cada acción individual, ampliando los umbrales diferenciales de normalidad (Jordana Lluch, 2018). Al tener en cuenta la indisociabilidad del trabajador del capital que dice portar en la expresión capital humano, la venta de su fuerza y la capacidad de percibir una remuneración adquiere modulaciones infinitesimales, no puede sino ser un trabajo continuo (Foucault, 2007). Se trata de amplificar el valor de sí en una inversión sin fondo porque siempre hay un punto más que potenciar, un umbral más que traspasar. Dentro del espacio clínico, el *mindfulness* comparte una tendencia que puede ser catalogada como biomedicalización, ya que gracias a las tecnologías biomoleculares la actividad médica no se encuentra circunscripta a la erradicación de la enfermedad, sino a la optimización de los procesos fisiológicos, biológicos, etc., que se consideran de normal funcionamiento. Se trata de potenciar la salud más que reestablecerla. Si la medicalización expresa el proceso donde lo médico asume nuevos temas o los reconvierte bajo su mirada, donde se amplían sus fronteras de intervención, la biomedicalización consiste en un proceso dado paralela y simultáneamente donde intervienen mecanismos de optimización (Conrad, 2007; Clarke et al., 2003; Iriart, 2018).

Entonces, la atención plena designa una habilidad investida de una racionalidad capaz de conducirla y optimizarla, es construida por una tecnología del rendimiento y la optimización (Laval y Dardot, 2013). Stiegler reconoce que el “yo” individual se constituye a través de tres tipos de mecanismos retencionales. Los de retención primaria, al cual Stiegler denomina también de selección, que constituyen la memoria del individuo y le es dado al nivel de la consciencia. Estos son seleccionados a partir de la retención secundaria, esto es, la estructura de la experiencia posible en un sujeto, en el sentido que conforman un filtro capaz de retener algo de aquello que acontece, puesto que no es posible retener todo el flujo experiencial. Las retenciones secundarias constituyen nuestra experiencia y conservan nuestra memoria, pero se encuentran sobredeterminadas por las retenciones terciarias, relacionadas con la técnica y con la gramatización “que lo atraviesa” (Stiegler, 2005, 356). Si pensamos que la atención es un elemento que permite la retención primaria, en tanto una cierta capacidad de selección de aquello que acontece, la atención plena significa ni más ni menos que su amplificación. Pero esta técnica no se queda ahí ya que insiste en conformarse como un modo de ser, una estructura para la selección.

Mindfulness (...) tiene que ver con darnos cuenta de que nuestra mente está distraída y dirigir luego amablemente y del mejor modo posible nuestra atención a lo que, en este preciso instante, en el aquí y

ahora del despliegue de nuestra vida, resulta más sobresaliente y es más importante. (Kabat-Zinn, 2016, p. 18-9)

Por ello, capta todo aquello que acontece en la experiencia, activando los canales de experiencia que generalmente están dormidos (Siegel, 2010; Simon, 2006). A través de esta conceptualización se percibe cómo la técnica del *mindfulness* se inscribe en la proletarización de las habilidades subjetivas, cómo hace de la atención su campo de intervención y su producto en vistas de mayor rendimiento.

Stiegler señala que la gramatización es lo que Marx describió como proletarización, en el sentido de la *pérdida de un saber-hacer* (Stiegler, 2016, p.46)¹³. Una pérdida que, en este caso, paradójicamente se abre como una insistencia en retornar a un estado de plenitud, de potencia, perdido. La técnica de *mindfulness* permite fundar una especie de tecnología de la atención que agrupa, discretiza y potencia una serie de variables capaces de trabajar sobre la atención. Es una circularidad digna del *tautismo*, según la expresión de Sfez (1995). Sin embargo, otros campos de análisis requieren de la atención como objeto científico, sin ir más lejos la economía de la atención y las múltiples terapias que abogan por reconducir a una de las enfermedades paradigmáticas de nuestra época, el déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH), esta problematización de la atención aquí quedará pendiente¹⁴.

Respecto a la economía de la atención, el concepto entraña una nueva caracterización de la economía capitalista, pudiendo poner en crisis las categorías de trabajo, la teoría de valor-trabajo marxiana y la distinción misma entre trabajo y ocio (Bueno, 2017), pero refiere específicamente a la posibilidad misma de que la atención pueda ser discretizada y utilizada para producir valor, esto permitido por la lógica de lo digital y la ontología del bit (Blanco y Berti, 2016). Hebert Simon (1976) en la década de 1970 ofrece el principio de la economía de la atención: a más información desplegada u ofertada, la atención se vuelve un bien escaso y de ahí cobra su valor. Según Bueno (2017) la capacidad de producción de valor a través de la medición de la atención es un fenómeno relativamente reciente, gracias a la datificación de la vida social operado por la infraestructura tecnológica (de información y comunicación) desde mitad de los años '90 hasta la actualidad. Las máquinas de información digitales permiten expresar, registrar, captar, almacenar y producir dinámicas sociales que no sabemos los usos de nuestras interacciones virtuales-digitales.

Esto permite pensar lo que Terranova (2022) llama trabajo libre, es decir, aquellas operaciones que son productoras de valor económico para las empresas sin que sea entendido como trabajo. Sin detenernos en esta discusión, destacamos que estas transformaciones repercuten en la no disociación de lo que produce valor de aquello que no lo produce, cualquier hecho de consumo se convierte en trabajo y el ocio se diluye en el entramado de la productividad, todo es negocio (*nec-otium*, no sin recompensa). Todo tiempo y todo momento de atención pueden valorizarse. Una de las consecuencias para la individuación social e individual, es tanto la aceleración del tiempo que las tecnologías digitales y la datificación habilitan, y el pasaje a una subjetividad *pendiente* de un incremento en la capacidad de consumo,

13. A su vez, existe un análisis que aquí quedará pendiente que consiste en analizar los saberes sometidos (Foucault, 2000) de los cuales el *mindfulness* es su punto de quiebre como de actualización. Saberes que pueden ser catalogados como budistas se encuentran desplazados de sus coordenadas organizacionales, por no decir originales, y son re-ensamblados por medio de una lógica de autoayuda y propuesta como un cúmulo de ejercicios o recetas comprobadas científicamente.

14. El trabajo aquí propuesto parte de una investigación en el marco de una beca doctoral. Para fines expositivos no haremos más que señalar la problemática de la atención en los mecanismos de gobierno de la infancia (Bianchi 2015; Murillo, 2018). El TDAH comporta un objeto privilegiado para la perspectiva histórica de la medicalización de la infancia y sus estrategias de gobierno. La hipótesis que se pone en juego en la investigación general es que el aparato médico y tecnológico para la detección y tratamientos de categorías diagnósticas como el TDAH, sirvió en la última década para la incorporación de la técnica *mindfulness*, para el tratamiento particular de esta categoría y también para la incorporación a las escuelas y universidades. Esta literatura se pregunta, a diferencia de la médica referida al niño desatento o hiperactivo (Bianchi, 2023), por la posibilidad de conducir al infante para que sea "atento y tranquilo" (Ver Snel, 2013; Greenland, González, Mora; 2013), marcando, en cierto sentido, la complementariedad, el relevo, entre estas estrategias.

transferida en capacidad de atención. En el sintagma 24/7 podemos distinguir un proceso de aceleración del tiempo, transformando todo en tiempo de consumo, y una agitación instalada en la consciencia individual que puja por la continuidad de la vigilia. Esto es lo que Crary (2015) entiende por subjetividad 24/7, una producción del tecnocapitalismo donde lo único que le queda por conquistar es el sueño (sin decir de cómo lo cinematográfico influencia hace más de un siglo nuestros imaginarios).

En este contexto, en ¿Qué puede hacer el *mindfulness*? el propio Kabat-Zinn formula la respuesta:

por más beneficiosa que sea esta conectividad 24/7 (...) tenemos menos tiempo que nunca para estar en contacto con nosotros mismos. (...) Este libro y el programa REBAP que describe pretenden contrarrestar eficazmente los mil modos en que solemos salir de nosotros y acabar perdiendo de vista lo más importante. (2016, pp. 26-27)

Con esta cita, podemos aventurar una hipótesis: el complejo académico *mindfulness* caracteriza a su propia práctica como un aliciente para los efectos de un tecnocapitalismo informacional, estableciendo una micropolítica de la atención que emerge como microeconomía. Es decir, establece los procedimientos necesarios para objetivar el cuerpo y la consciencia, al sujeto en sus manifestaciones más discretas e íntimas, para lograr un efecto en la conducción de la atención que permita dotar de un plus económico (en el sentido de que todo ya es mercantilizable) a cada decisión individual. Si a través de la práctica se amplifica el proceso de selección que la retención primaria, entre ellas la atención, puede ser dada como experiencia, en la medida que uno se familiariza con el *mindfulness* se adquieren los dotes para que cada inversión en y de sí valga más¹⁵.

5. Consideraciones finales

En los términos propuestos, el *mindfulness* connota una nueva difusión de una meditación “budista” u “oriental” pero con marcados cambios que permiten su aceptación y circulación en el mundo occidental. Si en un primer momento, en la explosión del movimiento contracultural a favor de lo “alternativo”, la meditación adquiere múltiples inscripciones, se retienen y seleccionan unas características sobre otras, desde la década de los '90 vemos emerger una categoría que poco a poco irá posicionándose como *la* meditación, una forma de trabajo sobre la respiración y la atención que logra equipararse a la meditación sin más. La popularidad del *mindfulness* tiene que relativizarse en términos de oferta terapéutica; en el mercado del complejo alternativo (Carozzi, 2000) la circulación permanente, de trayectorias o experiencias, así como de técnicas se puede ver como carente de compromisos duraderos. Es decir, hay otras denominaciones a la meditación y el *mindfulness* no es la primera “marca” (si cabe la palabra) en intentar diluirse junto a la buena fama del budismo (en sus expresiones más consolidadas). Sin embargo, el apoyo para las investigaciones de Kabat-Zinn y su marcado discurso neurocientífico le han valido un reconocimiento al menos en lo que a las formaciones discursivas con pretensión

15. Así, ejercitarse en *mindfulness* implica desarrollar una metahabilidad para potenciar otras: “El cultivo de *mindfulness* requiere prestar atención, habitar el presente y *hacer un buen uso*, en el proceso, de lo que percibimos, sentimos, sabemos y aprendemos” (Kabat-Zinn, 2016, p. 21. Las cursivas son nuestras).

de verdad científica se refiere. Bajo este supuesto (en discusión en los últimos años) se pretende difundir la práctica del *mindfulness* a todas las etapas de la vida y en todo ámbito social.

El *mindfulness* logra construir su sistema técnico mediante la utilización de distintos elementos, aquí detallamos los escáneres cerebrales, los test psicométricos y las simulaciones. Aunque cada una de estas técnicas requiere un estudio en sí mismo, el ensamble visto hace que la terapia de la atención plena construya su propia condición de realización: será tal o cual puntuación o sombreado en la imagen, y a veces una mezcla de las dos, las que determinen la condición del sujeto o su inscripción en el régimen de la propia atención plena o del piloto automático. La técnica y la habilidad supuesta en el interior del sujeto se constituyen entre sí, una objetivación y conducción en el momento mismo del aislamiento de gramas (Rose, 2019; Stiegler, 2021).

En la generalización de las tecnologías digitales y su capacidad de producción de valor, la atención tiene una cotización (no meramente económica, también política) importante. Las mercancías digitales compiten por la atención humana, luchan contra el cansancio y el estrés de la mirada, y es ahí donde el *mindfulness* descubre una de sus características distintivas: postula que un ejercicio de meditación puede impulsar una ampliación de los canales de atención, puede atender *más y mejor*, o “lo que es más importante en nuestra vida” (Kabat-Zinn, 2016, p.19). Al expandir aquello que experimentamos, la atención plena habilita a una mejor gestión de todo aquello que cabe en la experiencia de la vida cotidiana. Frente a esto, la actividad profesional, las relaciones interpersonales y las maneras de dialogar consigo mismo adquieren otro valor, toman un cariz “positivo” que se vincula con la lógica del rendimiento y la optimización. La salud y la espiritualidad (vista bajo un “budismo sin budismo”) pueden ser reconducida por una técnica que permita sacar más provecho a lo realizado o invertido en sí mismo.

Lejos de presentar un panorama detallado, este trabajo pretendía establecer unas primeras reflexiones sobre la genealogía del *mindfulness* inscribiéndose en la filosofía de la técnica stiegleriana y en contacto con los estudios sociales de las culturas terapéuticas. Se espera que cada uno de los apartados valga, sino de forma conclusiva, sí como elementos para aprehender la complejidad del fenómeno y como claves de interpretación para trabajos posteriores. A partir de la cita de Stiegler que abre el artículo, el *mindfulness* puede ser pensado como una de las formas en que el capitalismo sigue trabajando sobre lo incalculable del ser humano y de la vida; una herramienta más de la extensión de gramas para su conducción. Es un resorte más en el circuito de develamiento de la racionalidad occidental, ahora bajo los parámetros del neoliberalismo, que vuelve mensurable cada una de las intensidades de nuestra vida cotidiana, graduando la atención necesaria para alcanzar un estado superior de subjetivación que, como toda subjetivación, no desconoce de sujeciones.

Bibliografía

- Alvaro, D. [Comp.] (2023). *Diseño de la vida, filosofía y neoliberalismo*. IIGG-UBA.
- Auroux, S. (2014). *A revolução tecnológica da gramatização*. Unicamp.
- Becerra, M. (2003). *Sociedad de la Información. Proyecto, convergencia, divergencia*. Norma.
- Béjar, H. (2014) Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo. *Athenea Digital*, 14(2), pp. 227–253.
- Berti, A. (2014). Étnica y Técnica. *Nombres*, 28, pp. 253-269.
- Bianchi, E. (2015). “El futuro llegó hace rato”. Susceptibilidad, riesgo y peligrosidad en el diagnóstico y tratamiento por TDAH en la infancia. *Revista de Estudios Sociales*, 52, pp. 185-199.
- Bianchi, E. (2019). “¿De qué hablamos cuando hablamos de medicalización? Sobre adjetivaciones, reduccionismos y falacias del concepto en ciencias sociales”. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 9, pp. 1-24.
- Bianchi, E. (2023). “Saberes expertos y figuras históricas sobre la “infancia desatenta e hiperactiva”. Antecedentes y condiciones para la emergencia del diagnóstico de TDAH”. *Saberes expertos no domínio da infância*, 2, pp. 1-20.
- Bishop, S. et. al. (2004). “Mindfulness: a proposed operational definition”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), pp. 230-241.
- Blanco, J. & Berti, A. (2016). “No hay hardware sin software: Crítica del dualismo digital”. *Quadranti*, 4(1-2), pp. 197-214.
- Bueno, C. (2017). *The Attention Economy. Labour, Time and Power in Cognitive Capitalism*. Rowman & Littlefield.
- Cabanas, E. & Gonzáles-Lamas, J. (2021). “Felicidad y educación: déficits científicos y sesgos ideológicos de la «educación positiva»”. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 33(2), pp. 65-85.
- Caponi, S. (2009). “Un análisis epistemológico del diagnóstico de depresión”. *Interface*, 13(29), pp. 327-338.
- Carozzi, M. J. (1999). “La autonomía como religión: la nueva era”. *Alteridades*, 9(18), pp. 19-38.
- Carozzi, M. J. (2000). *Nueva era y terapias alternativas. Construyendo significados en el discurso y la interacción*. EDUCA.
- Clarke, A.E., Shim, J.K., Mamo, L., Fosket, J.R. & Fishman, J.R. (2003). “Biomedicalization: technoscientific transformations of health, illness, and U.S. biomedicine”. *American Sociological Review*, 68, pp. 161-194.
- Clarín (4 de marzo de 2015). “Quebrar las reglas de las máquinas”. Entrevista a Bernard

- Stiegler. *Revista Ñ*. Disponible en: https://www.clarin.com/tn/ideas/Quebrar-reglas-maquina_0_BJfDhXcwXx.html
- Conrad, P. (2007). *The medicalization of society: on the transformation of human conditions into treatable disorders*. The Johns Hopkins University Press.
- Conze, E. (1978). *El budismo, su esencia y su desarrollo*. FCE.
- Cornejo, M. & Blázquez, M. (2013). “La convergencia de salud y espiritualidad en la sociedad postsecular. Las terapias alternativas y la constitución del ambiente holístico”. *Revista de Antropología Experimental*, (13), pp. 11-30.
- Crary, J. (2015). *24/7: el capitalismo tardío y el fin del sueño*. Paidós.
- Ehrenberg, A. (2004). “Le sujet cérébral”. *Esprit*, pp. 130-155.
- El cronista* (18/3/24). “Las investigaciones científicas que comprobaron los beneficios a la salud física y mental de practicar meditación”. Disponible en: <https://www.cronista.com/informacion-gral/las-investigaciones-cientificas-que-comprobaron-los-beneficios-a-la-salud-fisica-y-mental-de-practicar-meditacion/>
- El cronista* (22/3/24). La técnica de meditación perfecta para eliminar la tensión todas las mañanas antes de levantarte: solo te llevará 5 minutos. Disponible en: <https://www.cronista.com/informacion-gral/la-tecnica-de-meditacion-perfecta-para-eliminar-la-tension-todas-las-mananas-antes-de-levantarte-solo-te-lleva-5-minutos/>
- Foucault, M. (2000). *Defender la sociedad. Curso en el College de France (1975-1976)*. FCE.
- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la Biopolítica: Curso en el Collège de France: 1978-1979*. FCE.
- Greenland, S., González, D. & Mora, F. (2013). *El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Desclee.
- Hạnh, T. (2007). *El milagro de Mindfulness*. Espasa Libros.
- Illouz, E., & Cabanas, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Paidós.
- Iriart, C. (2018). Medicalización, biomedicalización y proceso salud-padecimiento-atención. *Medicalización, salud mental e infancias: perspectivas y debates desde las ciencias sociales en Argentina y el sur de América Latina*. Teseo.
- Jornada Lluch, E. (2018). Gobierno biopolítico del malestar e infraestructuras de cuidado. *Políticas del sufrimiento y la vulnerabilidad*. Icaria.
- Kabat-Zinn, J. (1995). La atención vigilante como medicina. *La salud emocional. Conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Kairós.

- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), pp. 281-306.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Korman, G. & Saizar, M. (2016). “La orientalización de la psicoterapia: afinidades (y discontinuidades) entre espiritualidad y terapia cognitiva conductual”. *Anuario de investigaciones Facultad de Psicología UBA*, (23), pp. 33-41.
- Miró, T. (2006). “La atención plena (*mindfulness*) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia”. *Revista de Psicoterapia*, 26(66/67), pp. 31-76.
- Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., García-Campayo, J. (2016). “Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87(30.3), pp. 31-46.
- Murillo, S. (2018). “El gobierno de las infancias”. *Medicalización, salud mental e infancias. Perspectivas y debates desde las ciencias sociales en Argentina y el sur de América Latina*. Teseo.
- Latour, B. y Woolgar, S. (1995). *La vida en el laboratorio. La construcción de los hechos científicos*. Alianza.
- Laval, C. & Dardot, P. (2013). *La Nueva Razón del Mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Gedisa.
- Papalini, V. (2015). *Garantías de la felicidad: Estudio sobre libros de autoayuda*. Adriana Hidalgo.
- Purser, R. y Loy, D. (2013). “Beyond McMindfulness”. Disponible en: https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289
- Purser, R. (2021). *McMindfulness. Cómo el mindfulness se convirtió en la nueva espiritualidad capitalista*. Alianza.
- Rose, N. (2019). *La invención del sí mismo. Poder, ética y subjetivación*. Ed. Pólvora.
- Said, E. (1990). *Orientalismo*. Libertarias.
- Sfez, L. (1995). *Crítica de la comunicación*. Amorrortu.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós.
- Simon, H. (1976). *Reason in Human Affairs*. Stanford University Press.
- Simon, V. (2006). “Mindfulness y neurobiología”. *Revista de Psicoterapia*, 26(66/67), pp. 5-30.

- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós.
- Soler, J. et. al. (2012). "Propiedades psicométricas de la versión española de la escala". *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*. *Actas Esp. Psiquiatría*, 40(1), pp. 18-25.
- Stiegler, B. (2005). "Individuation et grammatisation: quand la technique fait sens...." *Documentaliste-Sciences de l'information*, 42(6), pp. 353-360.
- Stiegler, B. (2016). *Para una nueva crítica de la economía política*. Capital Intelectual.
- Stiegler, B. (2021). Biopoder, psicopoder y grammatización, *Ciencias Sociales y Educación*, 10(20), pp. 263-284.
- Terranova, T. (2022). *Cultura de la red: política para la era de la información*. Tinta Limón.
- Toniol, R. (2017). "Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade". *Anuário Antropológico*, 42(2), pp. 267-299.
- Pickert, K. (23/1/2014). "The mindful revolution". *Time*. Disponible en: <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/>
- Valero-Mora, P. et. al. (2015). "Mindfulness, inattention and performance in a driving simulator". *Iet Intelligent Transport Systems*, 9(7), pp. 1-4.