



## EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS

### NEUROPSICOCAPITALISMO COGNITIVO Y PRÁCTICAS CORPORALES

Mg. Liliana Rocha Bidegain

FaHCE-UNLP

---

#### Resumen

El trabajo que aquí presento ha sido producido en el marco del Proyecto de investigación que dirijo "*Prácticas corporales y educación del cuerpo: el discurso neurocientífico como imposible para la enseñanza*". Es nuestra intención en este breve espacio poder tensionar el vínculo entre la educación emocional y la práctica del mindfulness en tanto dispositivos de subjetivación de la época contemporánea. Nuestra hipótesis de trabajo se orienta a mostrar de qué modo la inscripción de técnicas corporales milenarias como el yoga, o en este caso la "atención plena", resultan en nuevas prácticas de consumo contemporáneas para responder a un *Ethos terapéutico*, que hace entrar a la enseñanza en la narrativa de la enfermedad y la patología. Intentaremos mostrar que la secularización de dichas prácticas religiosas que autorizadas hoy por el discurso psico-neuro científico no resultan no la invitación a adquirir un conocimiento o poner en práctica una técnica corporal, sino a adoptarlo como una forma de vida, son una invitación a convertirnos en empresarios de nosotros mismos. Aprender a gestionar nuestras emociones es aprender a gestionar los recursos emocionales, cognitivos y sociales de los que se supone somos "propietarios" para poder procurarnos el éxito y la felicidad que se nos presentan como imperativo de esta época, aunque paradójicamente producen el sufrimiento que se proponen aliviar. El cuerpo colocado del lado de las disfunciones y las deficiencias, y el malestar como punto de partida, no son sino parte de un dispositivo de mercantilización del cuerpo y el sujeto para "producir" ciudadanos emocionalmente "competentes", con la responsabilidad sobre si mismos (del éxito, pero también del fracaso) que subjetivando lo humano como máquina cognitiva, nos sustraen lo más propiamente humano: la posibilidad de darle forma a nuestra vida. Al reducir la enseñanza a la administración de "recursos", "potencias" y "capital" con el que cada quién cuenta, se anula la dimensión política del cuerpo y la enseñanza y se refuerza la rotura del lazo social por un reforzamiento del individualismo y la biologización.

**Palabras claves:** cuerpo – educación - mindfulness – prácticas corporales

---

#### Desarrollo

##### .1- ¿Nuevas prácticas, nuevos cuerpos?

En la última década asistimos a un fenómeno que poco a poco va instalándose capilarmente en nuestra sociedad, y que incluso ha logrado ingresar al ámbito de la escuela, el club y el gimnasio, el sistema de salud y el trabajo. La aparición de técnicas milenarias antaño vinculadas al campo de lo espiritual, hoy se nos presentan como un modo renovado de "educar el cuerpo" que desplazando o hibridándose con a las prácticas corporales de la tradición occidental y moderna, se convierten en una "novedad" que irrumpe para tramar nuevas subjetividades más allá de la moda. Si el deporte, y la gimnasia resultaron ser las prácticas corporales que la modernidad inventó



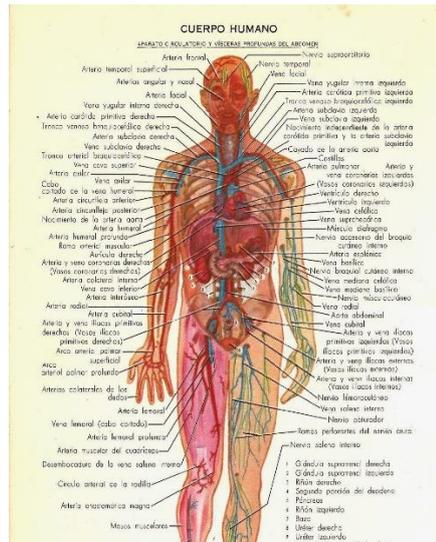
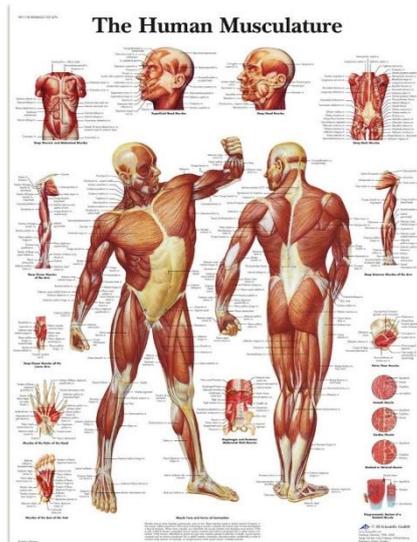
para educar al ciudadano que la sociedad del rendimiento requería ello fue concomitante al modo de pensar y conceptualizar el cuerpo, este nuevo escenario nos invita a pensar entonces ¿a qué idea de cuerpo responden o más bien a qué idea de cuerpo y ciudadano construyen estas nuevas prácticas? ¿de qué modo la narrativa contemporánea respecto del sujeto y el cuerpo construyen nuevas prácticas corporales? Y de qué modo estas nuevas prácticas corporales narran una subjetividad y textualizan "otrxs" cuerpos

Este trabajo se inscribe como parte del proyecto de investigación "Prácticas corporales y educación del cuerpo: el discurso Neurocientífico como imposible para la enseñanza", desarrollada en el marco del Programa de Incentivos para la docencia y la investigación.

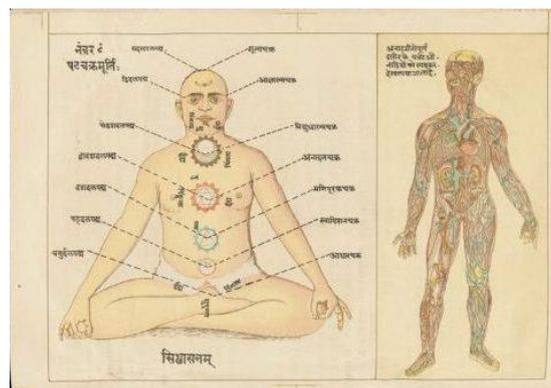
Es nuestra intención en este breve espacio poder tensionar el vínculo entre la educación emocional y la práctica del mindfulness en tanto dispositivos de subjetivación de la época contemporánea. Nuestra hipótesis de trabajo se orienta a mostrar de qué modo la inscripción de técnicas corporales milenarias como el yoga, o en este caso la "atención plena", resultan en nuevas prácticas de consumo contemporáneas para responder a un *Ethos terapéutico*, que hace entrar a la enseñanza en la narrativa de la enfermedad y la patología. Intentaremos mostrar que la secularización de dichas prácticas religiosas que autorizadas hoy por el discurso psico-neuro científico no resultan no la invitación a adquirir un conocimiento o poner en práctica una técnica corporal, sino a adoptarlo como una forma de vida, son una invitación a convertirnos en empresarios de nosotros mismos. Aprender a gestionar nuestras emociones es aprender a gestionar los recursos emocionales, cognitivos y sociales de los que se supone somos "propietarios" para poder procurarnos el éxito y la felicidad que se nos presentan como imperativo de esta época, aunque paradójicamente producen el sufrimiento que se proponen aliviar. El cuerpo colocado del lado de las disfunciones y las deficiencias, y el malestar como punto de partida, no son sino parte de un dispositivo de mercantilización del cuerpo y el sujeto para "producir" ciudadanos emocionalmente "competentes", con la responsabilidad sobre si mismos (del éxito, pero también del fracaso) que subjetivando lo humano como máquina cognitiva, nos sustraen lo más propiamente humano: la posibilidad de darle forma a nuestra vida. Al reducir la enseñanza a la administración de "recursos", "potencias" y "capital" con el que cada quién cuenta, se anula la dimensión política del cuerpo y la enseñanza y se refuerza la rotura del lazo social por un reforzamiento del individualismo y la biologización.

## 1- El cuerpo

Como ya ha sido dicho por ininidad de autores, la Educación Física nace en la Modernidad, y más precisamente a finales del siglo XIX, del movimiento de reforma de la gimnástica y de la mano del nacimiento del deporte, producto de la Constitución de los Estados Modernos, la industrialización y como efecto de la organización de un saber del cuerpo en la narrativa de la ciencia biomédica occidental y moderna, principalmente de la biología, la anatomía y la fisiología. Por ende, el cuerpo con el que hemos operado desde entonces ha sido organizado, y construido en torno a esa noción de organismo con la que aún hoy nos lo representamos y operamos.



Las prácticas corporales con las que la Educación Física ha elaborado sus dispositivos para la intervención y educación del cuerpo han sido pues principalmente el juego, la gimnasia y el deporte, y con sus más y sus menos, siguen siendo las hegemónicas aún 150 años después. No obstante, de un tiempo a esta parte, hemos visto como paulatinamente gana terreno no sólo en las clases de Educación Física, sino en la Educación en general, aunque también en el ámbito deportivo, empresarial, e incluso dentro de la política, prácticas como la meditación, el mindfulness o el yoga. En los 3 casos se trata de “técnicas corporales” vinculadas íntimamente al campo religioso y que no sólo refieren a posturas y/o modos de moverse y/o ejercitarse, sino que se inscriben como parte de un sistema de ideas, nociones y conceptos particulares respecto de la “vida” y el “cuerpo”. Por ejemplo, en las escrituras védicas y en los tratados de anatomía ayurvédica de la India, de dónde proviene el yoga, encontramos una anatomía energética y espiritual que organiza el “cuerpo” y “lo humano” en *chacras* (energías) y *nadis* (canales)

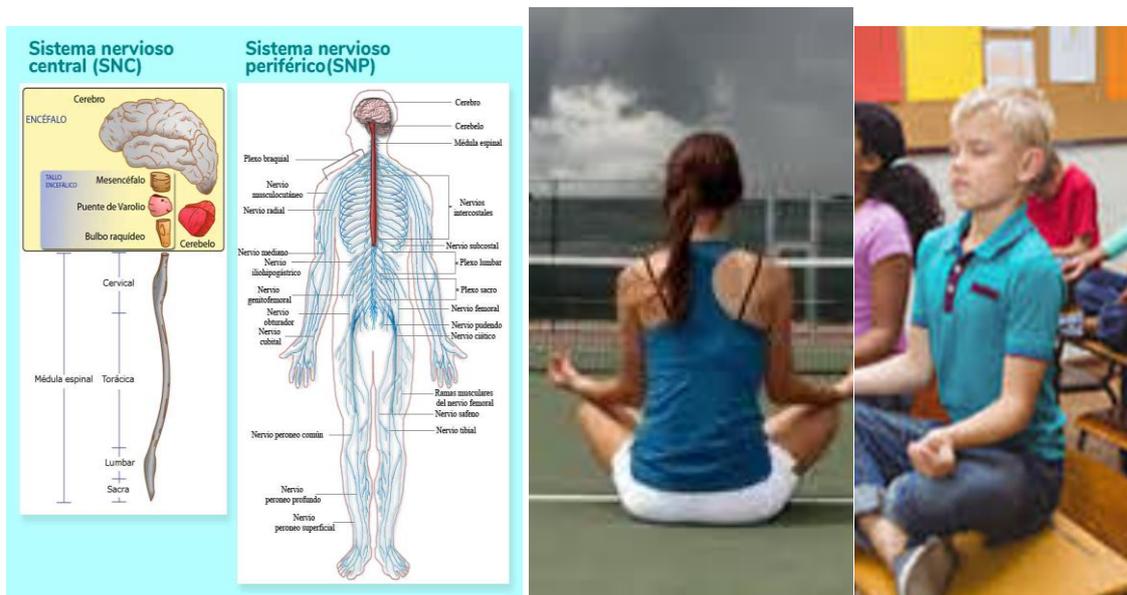


En lo que al Mindfulness refiere, si bien hunde sus raíces en el Budismo, fue Jon Kabat-Zin quien creó la Clínica de reducción del Estrés en el Centro médico de la Universidad de Massachusetts, introduciendo a los pacientes a la práctica de estas técnicas, también conocidas como “atención plena”, con el objeto de abordar problemas físicos, psicológicos, dolor crónico y otros síntomas asociados al estrés.

Nos interesa abordar particularmente esta práctica, fundamentalmente por la secularización que implica la maniobra de dejar caer los textos sagrados del Budismo para hacerlos entrar en la narrativa científica, más precisamente neurocientífica, y a

partir de ello poder preguntarnos nuevamente de qué modo esta nueva organización del cuerpo occidental contemporánea arma nuevos dispositivos de subjetivación y educación del cuerpo.

“Aunque hunde sus raíces en el budismo, en Occidente se ha estudiado la práctica del mindfulness desde un punto de vista científico, y se ha demostrado su potencia y eficacia a la hora de generar bienestar psicológico. Se ha utilizado con éxito en el tratamiento de personas con depresión, ansiedad, trastornos relacionados con el estrés, dolor crónico, conductas adictivas e, incluso, estrés crónico. El mindfulness es uno de los modos en que podemos aprovechar la plasticidad cerebral para reforzar nuestra fortaleza emocional” (Descubre la felicidad con el mindfulness)



## 2- Nueva Era (New Age) y Enseñanza

En la articulación de emoción y razón cómo funciones orgánicas se nutre de significantes del campo económico como: capital, competencia o recursos para formar ciudadanos emocional, intelectual y corporalmente competentes. La Educación no queda ajena a la configuración del Ethos terapéutico y la narrativa de la enfermedad y la patología que, reduciendo el funcionamiento humano a la función de un órgano (cerebro) o sistema (nervioso) desplazó y reemplazó la enseñanza por el aprendizaje, convirtiendo al profesor en un coach o facilitador por un deslizamiento de la enseñanza-aprendizaje hacia el “aprender-aprender”, se plasma la preeminencia de subsumir los procesos de enseñanza a los proceso de aprendizaje que descansarían sobre la idea de que los seres humanos tenemos habilidades, capacidades, potencialidades o *Recursos* cognitivos, afectivos y sociales, y la tarea de la educación es reconocer en cada alumno con que capital cuenta y acompañar para que logre desarrollarlos, desplegarlos y potencializarlos. El profesor convertido en coaching o facilitador pierde su función de transmitir un saber, para simplemente acompañar. El éxito o el fracaso del aprendizaje dependerá de la posibilidad de quién aprende de gestionar los recurso emocionales, corporales o cognitivos con los que se supone cuenta, por lo tanto se trata de un mérito individual que responsabiliza al aprendiz del resultado. El profesor pasaría a un lugar secundario como alguien que garantiza ciertas condiciones pero el protagonismo absoluto del aprende-aprender lo tiene el propio alumno, y la idea de un



**XI Jornadas de Sociología de la UNLP:  
Sociologías de las emergencias en un mundo incierto**

XI Jornadas de Sociología de la UNLP

Mesa "*La significación de los cuerpos. Modos del cuerpo: prácticas, discursos y saberes*"  
5, 6 y 7 de diciembre

yo, cerrada sobre si mismo que ya contiene todo lo que hay que saber como capacidades y habilidades en potencia, se refuerza por vía de la educación emocional: las emociones no mienten, son lo mas natural, las hay productivas como la alegría e improductivas como el miedo o la rabia y pone al aprendizaje no como alago del orden de la relación, sino como una acción propia del individuo, un producto orgánico del cuerpo orgánico.

**Bibliografía:**