

Catherine P. Cook-Cottone

# AUTORREGULACIÓN

con MINDFULNESS

y YOGA

Manual básico  
para profesionales  
de la salud mental



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

CATHERINE P. COOK-COTTONE

**AUTORREGULACIÓN CON  
MINDFULNESS Y YOGA**

**Manual básico para profesionales  
de la salud mental**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA  
Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:  
MINDFULNESS AND YOGA FOR SELF-REGULATION  
A Primer for Mental Health Professionals  
Catherine P. Cook-Cottone  
© 2015 Springer Publishing Company, LLC, New York 10036, USA

---

Traducción: Rafael Fernández de Maruri

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2018

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2955-3

Depósito Legal: BI-2047-2017

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

# Índice

---

Prólogo de <i>B. Grace Bullock</i> . . . . .	13
Introducción . . . . .	17
Agradecimientos . . . . .	29

## PARTE I

### **Autorregulación incorporada: un modelo conceptual**

1. Autorregulación incorporada: un modelo conceptual del papel de las prácticas incorporadas en la autorregulación. . . . .	35
El yo . . . . .	35
Resumen . . . . .	61
2. El yo desregulado: del deseo al trastorno, pasando por el consumo . . . . .	63
La desaparición del yo incorporado: ¿qué cosas nos ponen en peligro? . . . . .	66
Desregulación incorporada . . . . .	105
Conclusiones . . . . .	115

3. El yo en mindfulness y yoga: prácticas incorporadas . . . . .	119
Entre estímulo y respuesta . . . . .	119
Rasgos distintivos de la concepción que mindfulness y yoga tienen de la terapia. . . . .	121
El yo en mindfulness y yoga . . . . .	125
Las 12 prácticas incorporadas del yo atento y yóguico . . . . .	133
Explorando las 12 práctica incorporadas de los yoes yóguico y atento . . . . .	148
Resumen . . . . .	150

## PARTE II

### El yo atento

4. Mindfulness: los principios básicos . . . . .	155
Un antídoto . . . . .	155
Mindfulness . . . . .	159
Los tres pilares de la práctica budista . . . . .	165
Los sellos del dharma: impermanencia, desapego y <i>ayoidad</i> . . . . .	172
Admitiendo lo que es . . . . .	177
Las cuatro nobles verdades . . . . .	179
El noble óctuple sendero . . . . .	182
Conclusiones. . . . .	195
5. Sobre el cojín: prácticas formales de mindfulness . . . . .	199
Encontrando los recursos correctos. . . . .	199
La práctica de la atención plena . . . . .	203
Prácticas de meditación formales. . . . .	215
Resumen . . . . .	248
6. Fuera del cojín: prácticas informales de mindfulness. . . . .	251
Prácticas informales de mindfulness . . . . .	252
Pensamientos y actitudes que cultivan y apoyan una consciencia atenta . . . . .	253
Prácticas informales . . . . .	268
Resumen . . . . .	279

**PARTE III**  
**El yo yóguico**

7. Yoga: principios básicos. . . . .	283
El yoga es para todos . . . . .	283
El estudio y la historia del yoga como una intervención. . . . .	288
Las ocho ramas del yoga . . . . .	299
Tipos tradicionales de yoga . . . . .	320
Los cuatro inconmensurables . . . . .	327
Resumen . . . . .	331
8. Sobre la estera: prácticas formales de yoga . . . . .	333
Dependiendo de cómo respiremos . . . . .	333
El yoga como aprendizaje incorporado . . . . .	335
Aspectos de la práctica y del sendero hacia la autorregulación incorporada . . . . .	362
Resumen . . . . .	381
9. Creando una práctica reguladora: Maestros, estilos, riesgos y herramientas de yoga . . . . .	383
De la idea a la práctica. . . . .	383
Selección de profesores y maestros de yoga. . . . .	385
Dosificación : duración, frecuencia e intensidad de la práctica . . . . .	398
Contraindicaciones en la práctica del yoga . . . . .	400
Creación de una práctica doméstica. . . . .	406
Conclusiones. . . . .	409
10. Fuera de la estera: prácticas informales de yoga . . . . .	411
Las piedras angulares de la práctica fuera del cojín . . . . .	411
Edificando el bienestar desde el cuerpo: prácticas fisiológicas básicas . . . . .	413
Yamas y niyamas . . . . .	420
Los cuatro inconmensurables . . . . .	423
Karma: sembrando semillas . . . . .	432
Resumen . . . . .	435

**PARTE IV****Desarrollando los planteamientos de mindfulness y yoga**

11. Protocolos de tratamiento global y evidencias empíricas . . .	441
La perspectiva de la investigación . . . . .	441
¿Tercera ola o nuevo paradigma? . . . . .	443
Mindfulness . . . . .	450
Yoga. . . . .	464
Reservas y contraindicaciones . . . . .	475
Conclusiones y futuras direcciones . . . . .	480
12. Autocuidado atento . . . . .	485
Autocuidado y autorregulación atentos . . . . .	485
Autocuidado atento: cómo utilizar este capítulo . . . . .	490
Resumen . . . . .	507

# Prólogo

---

En los últimos decenios, los programas de yoga y *mindfulness* han visto incrementada su popularidad a un ritmo sin precedentes. En la actualidad, ambos son a menudo ofrecidos por hospitales, clínicas psiquiátricas, escuelas y centros de asistencia a la tercera edad en todo el mundo. Personas de toda edad y condición recurren a programas basados en yoga y *mindfulness* como una terapia para el tratamiento de problemas físicos y de salud mental.

Aunque las evidencias científicas que dan fe de lo eficaz de estos programas en el tratamiento de un amplísimo grupo de problemas sanitarios sean cada vez más numerosas, los profesionales de la salud médica y mental rara vez tienen la oportunidad de asistir a cursos académicos de postgrado sobre la aplicación de este tipo de prácticas. Debido a ello, los médicos interesados en conocerlas tienen que recurrir a círculos situados fuera del contexto de su esfera laboral para acceder a una formación en prácticas de yoga y *mindfulness*, y que responsabilizarse luego por su cuenta de la integración de dichos programas. A ello se añade que dicha formación tampoco abarca casi nunca, por carecer ella de la amplitud a tal fin requerida, el complejísimo abanico de cuestiones biológicas y psicosociológicas a que los médicos tienen de ordinario que enfrentarse. Es obvio que estamos necesitados de un mapa de carreteras, basado en las necesarias

evidencias empíricas, que nos permita recorrer como es debido una síntesis de las tradiciones terapéuticas de Oriente y Occidente.

Las últimas evidencias empíricas que se han reunido indican que la práctica regular de yoga y *mindfulness* tiene efectos positivos para la salud mental. En el caso del yoga, por ejemplo, se ha descubierto que su práctica reduce la respuesta de estrés y puede ser útil para paliarse síntomas de trastornos anímicos, ansiedad y depresión incluidas. Por prometedores, empero, que sean esos resultados, la investigación en este campo está aún en sus inicios, con estudios aquejados todavía en su mayor parte por carencias metodológicas que hacen del todo imposible ofrecer una panorámica de conjunto convincente. En el mejor de los casos, cuanto podemos decir por el momento es que los resultados invitan al optimismo, y en el peor, que metodológicamente sigue habiendo aún muchas inconsistencias, mucho estudio mal planeado y diseñado, y toda una multitud de ulteriores problemas que obligan a contemplar esos resultados –y eso siendo clementes en nuestro juicio– como nada más que simples especulaciones.

La interacción de cuerpo y mente y el papel jugado por la misma en la aparición, persistencia y tratamiento de problemas físicos y mentales sigue siendo un completo misterio. Aunque las teorías biopsicológicas de la enfermedad mental y las tradiciones yóguica, budista y ayurvédica coincidan en pensar que “el problema está en nuestros tejidos”, su tratamiento no consiste nunca en una proposición simple y lineal. Trátase, más bien, de una danza del cuerpo físico en la que este libera su almacén de experiencias reprimidas y de una mente que mientras tanto está a la búsqueda de un sentido: una experiencia bastante parecida a la que tuvo Pandora al abrir su caja, aunque en este caso proporcionándose a la vez el crisol con el que hacerse los descubrimientos. Se trata de una empresa digna de verse, pero que reclama de los profesionales médicos una destreza, flexibilidad y sabiduría enormes como navegantes. De no acertarse a entender, valorar o respetar como es debido esa interacción entre cuerpo y mente, las consecuencias pueden ser fatales y causar muchos más perjuicios que beneficios.

*Autorregulación con mindfulness y yoga: un manual básico para profesionales de la salud mental* gira en torno a la premisa de que el *yo hambriento* es una de las fuerzas impulsoras que se esconden tras nuestra desregulación cognitiva y conductual. Dicha desregulación sienta las bases para trastornos anímicos y afectivos, y para las ansiedades, pulsiones y deseos por los que se ven alimentados nuestros ciclos autodestructivos y adicciones conductuales. Catherine Cook-Cottone conduce con mano experta a los hilos de las tradiciones curativas de Oriente y Occidente a unirse en un tapiz de autorregulación incorporada. Y ese tapiz ofrece un modelo para un tratamiento holístico en el que se subraya la sinergia de cuerpo y mente y la incorporación de enfermedad y recuperación.

A diferencia de muchos de los textos científicos y filosóficos que se han ocupado hasta ahora de estas cuestiones, la doctora Cook-Cottone nos introduce tanto en los principios filosóficos de yoga y *mindfulness* como en las evidencias empíricas que estas prácticas pueden esgrimir en su favor, poniendo a la vez en nuestras manos un marco incorporado aplicable al trabajo clínico. Este marco se traduce en 12 prácticas incorporadas, que aparecen intercaladas a lo largo de los capítulos que siguen. La aplicación de yoga y *mindfulness* se describe mediante un pragmático modelo de prácticas formales e informales, que apoyan la concepción de la vida como una práctica y rinden un sentido homenaje a la convicción de que todos somos compañeros de viaje en la senda que conduce al bienestar.

Este libro, redactado en un estilo claro, elegante y de fácil lectura, viene a poner a la hora justa al alcance de los profesionales de la salud mental deseosos de incorporar a su labor principios y prácticas de yoga y *mindfulness* la herramienta que necesitaban. Y les ofrece además un modelo científicamente fundamentado, pragmático y edificado sobre venerables tradiciones yóguicas, budistas y contemporáneas de *mindfulness*, de innegable atractivo para sus clientes. Este manual básico, hecho aún más ameno por la descripción de casos concretos en los que la autora nos habla de su propia labor como médico, proporcionará a terapeutas y clientes, en una palabra, esa síntesis de teoría, práctica y herramientas de que tan

necesitados estaban todos ellos con el fin de disponer de una base desde la que poder operar con garantías la integración de medicina moderna y práctica contemplativa.

B. Grace Bullock, PhD  
Directora fundadora de la  
International Science & Education Alliance  
Antigua redactora jefe del  
*International Journal of Yoga Therapy*

# Introducción

---

*Aim Namah Shivaya:*

*Con reverencia me inclino ante el infinito,  
autor de toda armonía, belleza, sabiduría y paz interior<sup>1</sup>.*

## **El yo hambriento**

*Autorregulación con mindfulness y yoga: un manual básico para profesionales de la salud mental* es una introducción a las ideas del *mindfulness* y el yoga dentro del contexto de la batalla desreguladora y de rango también cultural en la que están implicados el consumo y la lucha por la identidad. Este texto introductorio, de orientación médica, se interesa por los factores que han conducido a la cristalización de esa concepción externalizada, idealizada y, en última instancia, autodestructiva del yo con la que tantos de nosotros nos hemos identificado en las culturas occidentales, y a la que podríamos bautizar como “el yo hambriento”. A lo largo de mi carrera de varios años como investigadora, psicóloga e instructora titulada en las metodologías *hatha* y *vinyasa* del yoga, ha ido haciéndose evidente la existencia de un patrón persistente: un gran número de individuos ha

---

1. *Mantra* yóguico sánscrito; autor desconocido.

acabado por persuadirse de que el único antídoto eficaz contra sus aflicciones estaría situado fuera de ellos mismos. En nuestras actuales sociedades, vivimos sepultados bajo un verdadero aluvión de medios que no dejan ni un solo minuto de bombardearnos con el mensaje de que consumo y felicidad estarían inseparablemente unidos. Arrastrados por esa marea mediática, las personas nos alimentamos, hacemos régimen, salimos de compras, jugamos a juegos de azar, nos medicamos y hacemos un montón de cosas más aún aparte de las nombradas, con el único fin de asir de algún modo entre nuestros dedos esas satisfacción y paz de mente que tantas veces se nos han prometido. Para muchos de nosotros esa búsqueda externalizada se traduce, sin embargo, en un ciclo, que no cesa jamás de perpetuarse, de dolorosos y perceptibles fracasos y desregulación. Privados de la sensación de obrar internamente en posesión de una identidad que podamos llamar nuestra, nuestra insistencia en consumir para así llegar a ser felices puede en realidad estar contribuyendo a exacerbar nuestros problemas anímicos, de ansiedad, alimentarios o relacionados con el abuso de sustancias, así como otra gran cantidad de conductas adictivas y compulsivas adicionales.

El presente texto proporcionará a los profesionales de la medicina la estructura y aplicaciones prácticas de que estos precisan para poder ayudar a sus clientes a encontrar esa sensación interna de satisfacción y paz mentales. Los estudios que apoyan el uso de *mindfulness* y yoga como prácticas de bienestar y preventivas, y como tratamientos suplementarios e integrados en protocolos de tratamiento, están ahí: de las aplicaciones basadas en ellos viene observándose ya desde hace algún tiempo que son eficaces a la hora de ayudarse a las personas a descubrir una experiencia persistente y regulada de su yo. Los investigadores, además, están empezando ya a entender y documentar los mecanismos de acción. Mediante la práctica de *mindfulness* y yoga el yo (es decir, cuerpo y mente al unísono) es experimentado como una entidad viva a la que puede responderse y de la que es posible aprender. Lo que se sigue de esta práctica incorporada es un cambio físico, psicológico y aun neuropsicológico.

En prueba de lo dinámico de este campo, cada vez abundan más los trabajos empíricos específicamente centrados en trastornos en los que se describe la aplicación de *mindfulness* y yoga a la regulación de estados de ánimo, desórdenes alimentarios, depresiones, ansiedad y consumo abusivo de sustancias. Más de uno son asimismo los programas –de terapia cognitivo-conductual, terapia de aceptación y compromiso, o reducción de estrés basada en *mindfulness*, por ejemplo– a que puede actualmente recurrirse en versiones ya estandarizadas en manuales. Y en la actualidad son también numerosos los textos que abordan desde una perspectiva aún más general todo lo relacionado con el *mindfulness* y la regulación emocional, los programas estandarizados en manuales o las relaciones entre el *mindfulness* y el yoga y trastornos específicos como depresión y ansiedad. En cambio, no hay en este momento disponible ningún texto en el que *mindfulness* y yoga sean presentados como prácticas que ayuden a los clientes a gestionar la epidemia psicosocial de desregulación manifestada en la cultura occidental. Debido a ello, el presente texto define al *yo desregulado* partiendo de ese contexto consumista, y presenta a *mindfulness* y yoga como una vía alternativa hacia una experiencia satisfecha y regulada del yo. Escrito para profesionales médicos interesados en conocer más de cerca los motivos que aconsejan la integración en sus actividades profesionales de las técnicas yóguicas y de *mindfulness*, así como la manera en que debería aquella acometerse, este texto tocará cuestiones de fundamentación teórica, describirá las prácticas más importantes y proporcionará una breve visión de conjunto de protocolos globales. Tras examinarse, por último, cuestiones de autocuidado, se introducirá también al lector en una escala de autocuidado atento, con la que pacientes y terapeutas podrán efectuar más fácilmente una evaluación y definición individuales de objetivos.

### ***Antecedentes***

En 1985 veía la luz un libro, *El yo hambriento: mujeres, alimentación e identidad*, en el que los problemas vividos por la mujer moderna en su búsqueda de una nueva identidad femenina –y la consiguiente epidemia de trastornos alimentarios de que esa búsqueda se veía jalo-

nada—veían ofrecerse un certerísimo retrato de ellos<sup>2</sup>. Su autora, Kim Chernin, era parte de un grupo pionero de investigadores, hombres de ciencia y psicólogos que no habían podido por menos de advertir que los problemas con el consumo guardaban una relación con la lucha por la identidad. Hoy en día, ese conflicto no solo no ha desaparecido, sino que se manifiesta también en nuestra forma general de entender la personalidad humana, y por él se ven afectados tanto hombres como mujeres. Las influencias externas que forman parte indisoluble de nuestra cultura consumista continúan dando pábulo —acaso con más fuerza que nunca— a nuestra tendencia a partir del mundo externo a la hora de construirnos una identidad. Guiados por los medios, un elevado número de individuos vuelven la vista a las cosas que pueden consumir con el fin de sentirse plenos, regulados y satisfechos. Pero solo para darse cuenta rápidamente de que esa solución no cumple sus expectativas. El desarrollo de la identidad individual responde cada vez menos al modelo de un despliegue interactivo y armónico de necesidades internas y demandas y recursos externos. La experiencia auténtica del yo se ha desvanecido. La aproximación consumista e impulsada por factores externos al bienestar no viene a satisfacer las verdaderas necesidades fisiológicas, emocionales e intelectuales de las personas, dejándolas, por ello, perpetuamente hambrientas.

Los primeros documentos literarios de la consciencia de la lucha entre consumo e identidad se remontan a los días en que Adán y Eva comían del árbol del conocimiento en la Biblia y cobraban de inmediato consciencia de su condición<sup>3</sup>. El hambre es, sin duda, una pulsión bien real y básica. Las personas tenemos que alimentarnos para sobrevivir, primero, y vivir, después. Pero muchos confunden el hambre y las necesidades fisiológicas con otro tipo de “hambres”. Recurren al consumo (es decir, se regulan externamente) porque tienen miedo, se sienten solos, están aburridos, son presa de los nervios, se sienten felices, o por un montón de otros motivos afectivos y racionales. Muchos abrigan la falsa ilusión de que este tipo de hambres e

---

2. Cf. CHERNIN, K., *The hungry self: Women, eating, and identity*, Harper & Row, Nueva York 1985.

3. Cf. CHERNIN, K., *Reinventing Eve: Modern woman in search of herself*, Harper & Row, Nueva York 1987.

impulsos pueden ser satisfechos igual de bien que el hambre real o –lo que es aún peor– que tendrían que poder serlo, y acaban contemplando todos sus impulsos como si estos fueran hambres a las que tendrían que responder inmediatamente con comida o con una satisfacción de otro tipo (una compra, una copa o una conquista, por ejemplo). Si perciben en ellos un anhelo de seguridad, buscan una relación. Si perciben en ellos un anhelo de estatus o reconocimiento, hacen acopio de bienes materiales. Muchos creen que no hay un solo minuto en el que no tengan hambre, y los medios, a base de estar de acuerdo con ellos, han acabado haciendo de esa creencia una ciencia: *usted tiene hambre y nosotros tenemos justo eso mismo que está buscando para aplacarla*.

Como resultado de esa cultura consumista, la prevalencia de trastornos anímicos, afectivos, de ansiedad, alimentarios y por abuso de sustancias no deja de aumentar. En el interior de muchos individuos anida un yo interno descuidado y necesitado de armonía y cuidados sanos. Es aquí donde intervienen *mindfulness* y yoga. Estas tradiciones cuentan con miles de años de historia detrás de ellas, y han venido siendo transmitidas de generación en generación a través de textos sagrados y prácticas. El yoga es, por definición, la “unción” o integración de la mente y el cuerpo en la búsqueda del yo verdadero. En los últimos tiempos, la ciencia occidental ha hecho suyas esas ideas, integrándolas en prácticas de salud mental complementarias y alternativas que han acreditado ser eficaces en múltiples campos (tales como depresión, ansiedad y trastornos alimentarios). El presente texto va a centrarse en concreto en los aspectos del yo hambriento que se manifiestan en impulsos y conductas compulsivas y externalizadas, y en los fundamentos de la integración de las prácticas yóguicas y de *mindfulness* que pueden ser de utilidad para hacer frente a esas cuestiones.

### ***Organización general del texto***

El libro está subdividido en cuatro partes. La Parte I se ocupa de los fundamentos empíricos, conceptuales y teóricos de la autorregulación incorporada. Los capítulos comprendidos dentro de este apartado abordan aspectos diversos de dicha autorregulación, introducen

el concepto de yo desregulado, definen brevemente los trastornos asociados a una mala regulación (tales como, por ejemplo, desórdenes alimentarios, anímicos, oniomanía o ludopatía) y presentan la idea que del yo se forman *mindfulness* y yoga. Las partes II, III y IV dan cabida al grueso del texto, ya que son las que resultarán de más utilidad a los profesionales de la salud mental. En la Parte II se describen los aspectos teóricos y filosóficos del *mindfulness* de tal forma que estos hagan las veces de marco cognitivo para un yo más sano y regulado. Siguen luego otros dos capítulos, en los que se describen las prácticas formales (es decir, “sobre el cojín”) e informales (es decir, “fuera del cojín”) del *mindfulness*. En la Parte III se describen los aspectos teóricos y filosóficos del yoga. Como en el caso anterior, siguen a continuación tres capítulos en los que se explican las prácticas yóguicas formales (es decir, “sobre la estera”), se definen las directrices para el desarrollo de una práctica personal del yoga, y se describen las prácticas yóguicas informales (es decir, “fuera de la estera”). La Parte IV pasa revista a las aplicaciones de yoga y *mindfulness* de que está haciéndose uso en la actualidad tanto en protocolos empíricamente fundamentados y basados en *mindfulness* y yoga como en programas de autocuidado.

### ***Parte I: Autorregulación incorporada: un modelo conceptual***

La Parte I es una introducción al problema del cambio y de la vía que conduce hasta él. En el capítulo primero, “Autorregulación incorporada: un modelo conceptual del papel de las prácticas incorporadas en la autorregulación”, empieza por presentarse el modelo conceptual defendido en el presente texto. Valiéndose del modelo representacional del yo<sup>4</sup>, este capítulo pasa revista a los principios teóricos y fundamentos empíricos que subyacen al desarrollo de un planteamiento consumista del bienestar. El capítulo segundo, “El yo desregulado: del deseo al trastorno, pasando por el consumo”, examina un modelo del yo desregulado y, tras pasar revista a los trastornos

---

4. Cf. COOK-COTTONE, C. P., *The attuned representation model for the primary prevention of eating disorders: An overview for school psychologists*, en *Psychology in the Schools XLIII*, 2006, pp. 223-230.

asociados a la desregulación, ofrece una definición de trastornos clínicos y subclínicos anímicos, ansiedad y regulación conductual. En este capítulo se describe también la transición entre riesgo y patología, examinándose brevemente el papel desempeñado por las variables genéticas e internas que ponen a los individuos en peligro de ser víctimas de trastornos como los descritos. Por último, se examina también el papel de la interfaz dinámica entre la vulnerabilidad del individuo y las influencias familiares, sociales y culturales. En el capítulo tercero, “El yo de *mindfulness* y yoga: prácticas incorporadas”, se presenta el modelo del yo en *mindfulness* y yoga, conjuntamente con 12 prácticas incorporadas inspiradas en ambas tradiciones. Este capítulo explora el papel que *mindfulness* y yoga desempeñan en la búsqueda del yo. Junto con este breve capítulo, el contexto conducirá al lector a un examen de la filosofía y prácticas de yoga y *mindfulness*. Los aspectos conceptuales de estos últimos son presentados como un marco que posibilita una experiencia más sana del yo.

## ***Parte II: El yo atento***

En la Parte II se examina la concepción del yo en la filosofía del *mindfulness*. Sus distintos capítulos, siempre desde un punto de vista directamente relacionado con la práctica clínica, abordan aspectos específicos de las tradiciones filosóficas del *mindfulness* que pueden procurar a los clientes un nuevo y fecundo marco de autorregulación cognitiva e incorporada. El capítulo cuarto, “*Mindfulness*: los principios básicos”, pasa revista a los tres principios fundamentales de esta tradición: impermanencia, sufrimiento y ayoidad, haciendo también un sitio a la revisión de algunas de las propuestas teóricas más recientes<sup>5</sup>. Los principios se analizan dentro del contexto arrojado por la bibliografía especializada sobre el consumo y la aplicación de estos conceptos a la modificación de las ideas y puntos de vista de los clientes. Con el fin de mostrar la función que las estructuras cognitivas del *mindfulness* desempeñan en bienestar y recuperación, se

---

5. Tales como, por ejemplo, las de Daniel SIEGEL. Al respecto cf. D SIEGEL, *The mindful therapist. A clinician's guide to mindsight and neural integration*, W. W. Norton, Nueva York 2010.

recurre también a trastornos y problemas concretos. El capítulo quinto, “Sobre el cojín: prácticas formales de *mindfulness*”, define y describe prácticas formales (como la meditación) propias de la tradición del *mindfulness*. Por último, el capítulo sexto, “Fuera del cojín: prácticas informales de *mindfulness*”, define y describe prácticas informales, como la unipuntualidad, la distinción entre dolor y sufrimiento en todas las actividades, y un estilo de vida atento, de fácil incorporación a la vida diaria.

### **Parte III: El yo yóguico**

Al constituir el presente texto un manual básico para profesionales de la salud mental, esta parte se ha basado en las prácticas yóguicas básicas descritas en los *Yoga Sutras* y la *Bhagavad Gita*. El capítulo séptimo, “Yoga: los principios básicos”, define las ocho ramas o etapas del yoga: *yamas* (prohibiciones), *niyamas* (observancias), *asanas* (posturas), *pranayama* (control de la respiración), *pratyahara* (moderación de los sentidos), *dharana* (concentración y consciencia perceptual), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (autorrealización). Los principios básicos del yoga se presentan como una vía integrada con la que operarse una reestructuración cognitiva y fomentarse cambios conductuales. El capítulo octavo, “Sobre la estera: prácticas yóguicas formales”, describe las prácticas formales del yoga, es decir, posturas, secuencias posturales, ejercicios respiratorios y meditaciones.

En el capítulo noveno, “Creando una práctica reguladora: profesores, estilos, riesgos y herramientas de yoga”, se atiende a los distintos tipos de yoga existentes y a las posturas y secuencias de las que se piensa que serían más eficaces con el objetivo de abordarse desórdenes y trastornos, describiéndose también riesgos y contraindicaciones. En este punto ruego al lector tenga presente que, aunque aquí se ofrezca una revisión relativamente exhaustiva de la práctica del yoga, no se ha incluido una guía detallada sobre la ejecución de las posturas. Las guías que albergan instrucciones sobre la práctica de *asanas* son muchas<sup>6</sup>. Las direcciones electrónicas del *Yoga Journal*<sup>7</sup>

6. Para una relación de textos que se ocupan de la ejecución de las *asanas*, cf. *supra*, capítulo noveno.

7. Cf. [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com).

y del Instituto Himalayí<sup>8</sup>, por ejemplo, ofrecen acceso gratuito a instrucciones sobre *asanas*, yoga y cursos, así como una gran cantidad de ulterior información sobre el yoga. En ellas se encontrarán también descripciones de *asanas*, así como instrucciones detalladas de ejecución y contraindicaciones a propósito de cada postura.

El capítulo décimo, “Fuera de la estera: prácticas yóguicas informales”, se ocupa de prácticas informales de yoga. Como ocurriera con las prácticas informales de *mindfulness* en la Parte III, de estas técnicas yóguicas se hace uso en la vida diaria. Se incluyen en ellas los *yamas* (tales como, por ejemplo, la renuncia al uso de la violencia, el compromiso con la verdad o el control y moderación de los sentidos) y los *niyamas* (es decir, prácticas tales como la aceptación, la satisfacción y el autoexamen). Las prácticas se describen teniéndose en cuenta su utilidad para la autorregulación y el cultivo de un yo sano. También se ha atendido a lo útil de las mismas en ámbitos de trastornos específicos.

#### ***Parte IV: Desarrollando los enfoques de mindfulness y yoga***

En la Parte IV las abordadas son las últimas tendencias en la investigación en *mindfulness* y yoga. El capítulo undécimo, “Protocolos de tratamiento global y evidencias empíricas”, pasa revista a diversos protocolos de prevención y tratamiento en los que se han integrado técnicas yóguicas y de *mindfulness*. Entre ellos se incluyen, entre otros no mencionados aquí, la reducción de estrés basada en *mindfulness*, la terapia conductual dialéctica, la terapia de aceptación y compromiso, la formación en consciencia de la alimentación basada en *mindfulness* y protocolos basados en yoga. También se ponen de manifiesto las limitaciones de los estudios, así como reservas y contraindicaciones. Los profesionales de la medicina podrán servirse de este capítulo como de un recurso y un mapa de carreteras con el que orientar sus esfuerzos por seguir perfeccionando sus conocimientos más allá de los límites del presente texto.

---

8. Cf. [yogainternational.com](http://yogainternational.com).

El capítulo duodécimo, “Autocuidado atento”, es un capítulo fundamental, que además ofrece una aproximación del todo original a la eficaz sanación de un yo desregulado y centrado en lo externo. El capítulo aborda el equilibrio entre el cuidado de los yoes emocional y fisiológico en el contexto de los compromisos del individuo con el mundo externo. Con suma frecuencia, las personas con problemas de autorregulación tienen muchas dificultades para poder hallar un equilibrio entre las demandas planteadas por el mundo externo y las personas con las que conviven y las planteadas por el cuidado propio. Este capítulo describe el cultivo de una práctica semejante. El autocuidado atento es descrito en él como una práctica que reviste la misma importancia tanto para los pacientes como para los terapeutas. Además de ofrecer una definición del autocuidado, el capítulo procura una descripción de los ámbitos que lo constituyen y agrega, por último, a cada uno de ellos herramientas para su evaluación. Todos los ámbitos y puntos de evaluación se han definido, además, de tal manera que puedan ser fácilmente reformulados en términos de objetivos prescriptivos.

### **Los yoes de mindfulness y yoga como una vía hacia la autorregulación**

Está usted a punto de empezar un viaje de transformación. Este texto ha sido estructurado de forma que los profesionales de la medicina no tengan dificultades para hacer uso de él, fin con el cual se ha dado cabida en sus diferentes capítulos a un buen número de ejemplos concretos, guiones prácticos, tablas y figuras que ilustren sus principales conceptos y prácticas. Le animo a usted a que se embarque en una práctica de *mindfulness* y yoga, o prosiga con ellas, tan pronto como dé comienzo a la lectura de este libro. A lo largo de este, cada vez que me dirija a usted estaré dirigiéndome también a sus pacientes o clientes. Las prácticas de yoga y *mindfulness* están pensadas para ser tanto sus prácticas como las de sus clientes. En el capítulo tercero, se detalla cuáles serían el viaje y los compromisos del terapeuta. Como terapeuta, usted podrá guiar a sus clientes en su

camino por estar recorriéndolo con ellos. Practique, pues. Su práctica, activa e incorporada, llenará de vida sus palabras por haberlas animado usted previamente de un significado genuino gracias a su experiencia personal. Confío en que todo el amor y gratitud que me merecen estas prácticas hayan acertado a traslucirse a través de las páginas que se dispone en este instante a leer. *Mindfulness* y yoga cambiaron mi vida. Si hicieran otro tanto con la suya y la de sus pacientes, me daría por más que plenamente satisfecha. Bienvenido a una nueva forma de ser.

# I

## **Autorregulación incorporada** Un modelo conceptual

---

# 1

## Autorregulación incorporada Un modelo conceptual del papel de las prácticas incorporadas en la autorregulación

---

*Por diferentes que puedan ser las cosas en el torrente de la vida,  
es muy probable que respecto del río de la mente la sentencia de  
Heráclito sea verdadera en un sentido literal:  
jamás pondremos el pie dos veces en las mismas aguas.*  
(William James<sup>1</sup>)

### El yo

Toda discusión sobre la autorregulación debe empezar por una discusión sobre el yo. El yo: ¿una entidad o un proceso? Entendido como una entidad, el yo es un cuerpo, una cosa, un objeto. Entendido como un proceso, el yo es un camino, un viaje, una práctica, un inagotable torrente de incesantemente renovadas experiencias. ¿Cuál de estas dos formas de ver el yo tendríamos de verdad que hacer nuestra lo mismo como seres conscientes que como terapeutas? Desde el nacimiento mismo de la psicología moderna, han sido incesantes las investigaciones a que se ha sometido todo lo relacionado con la cuestión de la naturaleza del yo. Grandes psicólogos (como William James o Sigmund Freud) han intentado dar de él una definición,

---

1. Cf. JAMES, W., "On some omissions of introspective psychology", en *Mind IX*, 1884, pp. 1-26.

mientras que otros (como John B. Watson) han minimizado o incluso ignorado su existencia. Los estudiosos han probado a medirlo, cuantificarlo y analizarlo valiéndose de instrumentos empíricos. Pero dado que, pese a ello, ese yo de tan difícil objetivación se las ha arreglado siempre para hurtarse a su observación<sup>2</sup>, los investigadores han optado últimamente por tratar de entender primero la autorregulación, o regulación del yo, por ver en ella un objeto que comparativamente plantearía menos dificultades que él con vistas a su comprensión, medición y modificación.

Lo antedicho acarrea consigo una pregunta: ¿es la *autorregulación* eso que somos? ¿Somos el global de los esfuerzos que hacemos con el fin de regular el funcionamiento interno de nuestra fisiología, cogniciones y emociones, y gestionar el influjo que sobre nosotros ejercen entidades externas como amistades, familia, comunidad y cultura? En parte, así es. El yo –el del lector de estas líneas, el de nuestros pacientes y el mío propio– es el global arrojado por los tres subsistemas que son los sistemas interno, externo e integrador. Cada uno de nosotros es propietario de un yo –o de la convicción de ser un yo– que está compuesto tanto por nuestras tendencias, necesidades e impulsos internos de raigambre fisiológica, como por las demandas e influencias que se manifiestan en nuestro entorno. Debido a ello, llegar a saber quiénes somos y a funcionar con eficacia requiere que atendamos a todas y cada una de las facetas de que está constituida la autorregulación. Ello incluye un conjunto de prácticas diarias que cultiven esa autorregulación y le proporcionen un sostén.

En el presente capítulo van a explorarse las bases teóricas de la autorregulación incorporada, añadiéndose también a ellas sus bases empíricas. En primer lugar, describiremos el concepto de autorregulación incorporada. A continuación, introduciremos el primero de los diferentes casos que se discutirán en este libro. Por último, analizaremos el modelo representacional armonizado del yo<sup>3</sup>.

---

2. Cf. KAROLY, P., "Mechanism of self-regulation: A systems view", en *Annual Review of Psychology XLIV*, 1993, pp. 23-52.

3. "ARMS". Al respecto, cf. COOK-COTTONE, C. P., "The attuned representational model for the primary prevention of eating disorders: An overview for school psychologists", en *Psychology in the Schools XLIII*, 2006, pp. 223-230.