

# **Propuesta para explorar la conciencia corporal a través de la relajación y el movimiento expresivo/exploración consciente**

**Proposal to Explore Body Awareness through Relaxation and Expressive Movement / Conscious Exploration**

Recibido: 09/09/2025  
 Revisado: 26/10/2025  
 Aceptado: 03/11/2025  
 Publicado: 01/12/2025

**Ángela Fuentes Torres**  
 Universidad de Jaén, España  
 aft00011@red.ujaen.es

**María Dolores Callejón Chinchilla**  
 Universidad de Jaén, España  
 callejon@ujaen.es  
<https://orcid.org/0000-0002-6677-0847>

Sugerencias para citar este artículo:

Fuentes Torres, Ángela y Callejón Chinchilla, María Dolores (2025). «Propuesta para explorar la conciencia corporal a través de la relajación y el movimiento expresivo/exploración consciente», *Tercio Creciente*, extra11, (pp. 149-163), <https://dx.doi.org/10.17561/rtc.extra11.9903>

## **Resumen**

El presente artículo aborda cómo, en la sociedad actual, los estados emocionales disfuncionales generan respuestas físicas que a menudo pasan desapercibidas, limitando la autopercepción y la regulación emocional. Frente a esta problemática, se propuso investigar cómo la autopercepción corporal puede convertirse en una herramienta para mejorar el bienestar individual y social. Para ello, se desarrolló un taller con participantes de diversas disciplinas, estructurado en tres fases: introducción teórico-práctica, exploración corpórea y síntesis colectiva. Durante las fases, se aplicaron dinámicas de reflexión, narrativas corporales y ejercicios de respiración. Los resultados mostraron un aumento en la conciencia corporal e interoceptiva, una mejor identificación de señales fisiológicas emocionales y el desarrollo de nuevas formas de expresión no verbal. El estudio confirma que la autopercepción corporal no sólo contribuye a una mejora individual, sino que también favorece la cohesión social y la construcción de comunidades más conscientes.

**Palabras clave:** autopercepción corporal, regulación emocional, conciencia

## **Abstract**

This article addresses how, in today's society, dysfunctional emotional states generate physical responses that often go unnoticed, limiting self-perception and emotional regulation. In response to this problem, we set out to investigate how body self-perception can become a tool for improving individual and social well-being. To this end, we developed a workshop with participants from various disciplines, structured in three phases: theoretical-practical introduction, bodily exploration, and collective synthesis. During the phases, reflection dynamics, body narratives, and breathing exercises were applied. The results showed an increase in body and interoceptive awareness, better identification of emotional physiological signals, and the development of new forms of nonverbal expression. The study confirms that body self-perception not only contributes to individual improvement but also promotes social cohesion and the construction of more conscious communities.

**Keywords:** Body self-perception, Emotional regulation, Awareness

## **Introducción**

Investigaciones en psicología y neurología han demostrado que las emociones no son únicamente estados psíquicos, sino que también están vinculadas a respuestas fisiológicas que impactan el bienestar del individuo (Araneda et al., 2024). En este sentido, la autopercepción corporal, entendida como la capacidad para interpretar y entender las señales de nuestro cuerpo, constituye un elemento imprescindible en el desarrollo personal del individuo.

En la sociedad contemporánea, el estrés, la ansiedad u otros estados disfuncionales suelen generar una respuesta de tensión muscular y desregulación fisiológica que pasan desapercibidos para la mayoría de la sociedad. Sin embargo, estas señales corpóreas son indicadores de la emoción y, cuando son identificadas, ofrecen la posibilidad clave de intervenir en el ciclo de la emocionalidad sin que llegue a desbordar los límites del individuo (Siegel, 2010). Por ejemplo, el hecho de adoptar distintas posturas encorvadas son respuestas al estrés, mientras que una postura relajada significa una sensación de autorregulación.

Al fomentar la autopercepción corporal, los individuos no sólo desarrollan un mayor conocimiento personal, sino que apuestan por una experiencia emocional y humana equilibrada. La conexión mente-cuerpo, a través de técnicas de conciencia corporal, permite a los individuos regular sus estados emocionales.

Entre las estrategias más efectivas, para fomentar esta conexión, destaca la técnica de respiración consciente. Esta intervención ayuda al ser humano a poder reconectar con su cuerpo y, por tanto, a reducir la sobreactivación emocional que habita. La respiración controlada activa el sistema nervioso parasimpático y disminuye los niveles de cortisol y la frecuencia cardíaca (Carestia et al., 2022). Al poder integrar esta práctica en la vida cotidiana, los individuos no sólo desarrollan una mayor conciencia acerca del estado de su cuerpo, sino que logran desconectarse con los estímulos externos y poder (re)conectarse con su emocionalidad.

Más allá de estrategias de autocontrol emocional, de carácter individual, construir una narrativa corporal amplía el enfoque de que la autopercepción corporal nos guía hacia la expresión personal y auténtica. Este concepto se basa en que las emociones son esencialmente experiencias de carácter corpóreo. Según Ekman y Friesen (1971), las emociones básicas están asociadas a unos patrones de movimiento y/o expresión que son reconocidos universalmente, lo que subraya el poder comunicativo del cuerpo. Al involucrar a los participantes en actividades donde tienen que comunicar historias personales a través del lenguaje corporal, se fomenta una mayor conciencia emocional y se habilita un espacio para explorar canales expresivos.

A partir de estas reflexiones se diseña e implementa un taller en el que se invita a los participantes a explorar distintas técnicas de concientización corporal, ejercicios de respiración y dinámicas de movimiento expresivo-comunicativo. La perspectiva de la propuesta gira en torno a la hipótesis de que la representación corpórea no sólo constituye un vehículo físico, sino que puede instaurarse como un medio de narración y comunicación emocional. Al integrar distintas técnicas de autopercepción corporal

con dinámicas colectivas, se pone de manifiesto la conexión mente-cuerpo como una herramienta poderosa de transformación individual y grupal.

## **Objetivos**

El objetivo principal de este trabajo es explorar cómo la autopercepción corporal actúa como herramienta clave para la regulación emocional y el bienestar individual y social. Se basa en la capacidad de decodificar señales fisiológicas para identificar respuestas emocionales, permitiendo intervenciones preventivas. Técnicas como la respiración consciente y el movimiento somático ayudan a modular estados de ansiedad y liberar emociones reprimidas. La integración de estas técnicas en contextos educativos o clínicos promueve empatía y cohesión grupal. Al priorizar la conciencia corporal, se establece un diálogo bidireccional entre lo físico y lo psicológico, influyendo en la percepción de bienestar. Esto permite desarrollar resiliencia emocional y armonía social. Además, una valoración positiva de la imagen corporal es crucial para mejorar la regulación emocional.

## **Marco teórico**

La autopercepción corporal se define como la capacidad que tiene el ser humano para interpretar las señales de su cuerpo y construir una representación realista y consciente de su estado fisiológico y emocional. Esta facultad del ser humano es fundamental para el desarrollo del conocimiento individual del sujeto, dado que el cuerpo no sólo recibe información de las experiencias sensoriales, sino que también influye en la cognición y la afectividad (Damasio, 1999). La autopercepción corporal permite a los individuos desarrollar estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes, facilitando una mayor adaptabilidad y una mejor gestión del bienestar general.

Desde una perspectiva histórica, el concepto de “autopercepción corporal” ha evolucionado dentro de distintas disciplinas, desde la filosofía hasta la neurociencia actual. En la antigüedad, filósofos destacados, como Platón o Aristóteles, reflexionaron sobre la dicotomía cuerpo-mente, aunque concebían la representación corporal como una entidad material subordinada a la entidad inmaterial del alma o razón. En el siglo XVII, con Descartes, esta dicotomía se radicalizó, estableciendo una separación conceptual de ambas dimensiones. Sin embargo, en el siglo XX, junto a Merleau-Ponty (1945), se reivindicó el cuerpo como un mecanismo fundamental en la construcción de la existencia subjetiva del ser humano, dando lugar a que la conciencia se instaurase como un ancla en la corporeidad propiamente dicha.

A medida que la ciencia avanza, disciplinas, como la psicología o la neurociencia, comienzan a estudiar la autopercepción corporal desde un paradigma empírico. Durante el siglo XX, fue desarrollada la teoría del marcador somático de Damasio, el cual argumenta que las respuestas fisiológicas actúan como una guía del ser humano para tomar decisiones y regular las emociones. En paralelo, Craig (2002) desarrolló una base neurocientífica para comprender cómo el cerebro integra la información proveniente del cuerpo en la experiencia subjetiva. Estos hallazgos han permitido una mejor comprensión

de trastornos psicológicos como la alexitimia, caracterizada por la dificultad en reconocer y describir las emociones, lo que resalta la relevancia de la autopercepción corporal en la salud mental.

Estudios más recientes, como la investigación realizada por González Gráñdon (2021), han demostrado que una mayor capacidad de procesar los estados internos del organismo, se correlaciona con un mayor equilibrio psicológico y, por tanto, con una predisposición descendente a padecer trastornos disfuncionales como la ansiedad o la depresión. Esta evolución conceptual conlleva una comprensión integrada de la autopercepción corporal, posicionándose como un pilar fundamental en la regulación emocional y la expresión personal.

Más allá del impacto en la regulación de las emociones, la autopercepción corporal desempeña un rol fundamental en la expresión y comunicación no verbal. Ekman y Friesen (1971) fueron pioneros en la investigación de las emociones básicas, estableciendo que ciertos patrones cumplen una función adaptativa en la interacción sociocultural. A partir de estos hallazgos, se ha explorado la relación entre postura y emoción, señalando los cambios en la experiencia del individuo.

La capacidad del cuerpo para comunicar estados emocionales y facilitar la regulación socioafectiva ha sido explorada desde diversos enfoques, concretamente, desde el enfoque terapéutico. Desde la psicoterapia corporal hasta la danza movimiento terapia, la integración de la conciencia ha demostrado tener eficacia en la construcción del bienestar psicológico. Desde la filosofía somática, Shusterman (2012), sostiene que la autoconciencia corporal promueve una mayor conexión con los estados emocionales. De la misma manera, en el ámbito clínico, Van der Kolk et al. (2014) sostiene que las intervenciones que tienen una base en la conciencia corporal, como el yoga, resultan eficaces para rehabilitar individuos que presentan trastorno del estrés postraumático, ya que permiten una reducción de la reactividad de las emociones.

Así, se puede determinar que la autopercepción corporal no sólo se limita al contexto terapéutico, sino que se ha ido incorporando al ámbito socioeducativo como una estrategia de desarrollo de habilidades y aptitudes emocionales. Madroñal (2023) destaca la importancia de la conciencia corporal en la educación de las emociones, dónde argumentaba que la integración de actividades interoceptivas, en entornos escolares, puede desarrollar la autorregulación emocional y reducir la incidencia de conductas desafiantes. Más allá del impacto individual, la autopercepción corporal puede desempeñar un rol importante en la construcción de comunidades sociales más equilibradas y empáticas. La exploración del cuerpo como un medio de comunicación emocional, en dinámicas grupales, favorece la creación de espacios de interacción basados en la escucha activa, la asertividad y la autenticidad, según autores como Góngora (2023). En este sentido, la incorporación de metodologías que promuevan una conciencia somática colectiva, puede contribuir al fortalecimiento de la narrativa social y al desarrollo de entornos más saludables.

Desde esta perspectiva, la evidencia científica respalda la idea de que la autopercepción corporal es un componente esencial en la regulación emocional, la expresión personal y la interacción social. Su integración en contextos terapéuticos

y educativos no solo favorece el bienestar individual, sino que también permite la construcción de comunidades más conscientes y resilientes. A través del desarrollo de la conciencia somática y la implementación de estrategias basadas en la corporalidad, se abre un camino hacia una comprensión más profunda de la relación mente-cuerpo y su papel en la experiencia humana.

### **Metodología**

Esta indagación se enmarca en un enfoque cualitativo-exploratorio, orientado a analizar la autopercepción corporal y su impacto en la expresión personal del individuo. Se diseñó e implementó el taller “Autopercepción corporal y expresión personal”, desarrollado en el contexto del III Congreso Internacional de las Artes en la provincia de Jaén. La actividad contó con la participación de diez mujeres, aproximadamente, provenientes de diversas disciplinas, entre ellas la danza contemporánea, la psicología, la educación física y las artes visuales, lo que permitió una aproximación interdisciplinaria al fenómeno que nos acontece. La selección de participantes se realizó de manera voluntaria, es decir, la inscripción estaba abierta a cualquier persona interesada en saber sobre el tema a tratar.

El desarrollo del taller se estructuró en tres fases consecutivas e interconectadas de forma lógica:

- Introducción teórico-práctica. Se abordaron los fundamentos de la autopercepción corporal y la relación de la misma con la regulación emocional. A través de un diálogo abierto, los participantes reflexionaron sobre sus experiencias personales en torno a la percepción del cuerpo y cómo lo trabajan en sus respectivas disciplinas.
- Exploración corpórea y expresiva. Se implementaron técnicas de respiración consciente, exploración postural y movimiento expresivo, con el propósito de crear narrativas corporales individualizadas y colectivas, al mismo tiempo que facilitar la identificación de patrones personales.
- Síntesis final. Se generó un espacio de cierre en el que los participantes compartieron los hallazgos realizados, al igual que las sensaciones experimentadas, permitiendo una conclusión colectiva sobre el impacto de la autopercepción corporal.

Para la recolección de datos determinantes, se empleó el registro de observación de las experiencias vividas. Durante el taller, se recogieron detalles sobre las interacciones y reflexiones de los participantes con el fin de identificar patrones emergentes de la autopercepción corporal. Este análisis permitió explorar cómo las técnicas de autopercepción enriquecen la capacidad expresiva.

### ***Propuesta práctica***

La propuesta se llevó a cabo a partir de varias actividades que permitieron que los participantes exploraran, de manera continuada, la relación entre los elementos que engloba la autopercepción corporal. Estas acciones se basan en la utilización del cuerpo como un mecanismo de exploración y expresión, integrando técnicas de respiración para promover la autopercepción.

#### ***Primera fase: Introducción sobre la autopercepción corporal***

La primera actividad constituyó una introducción dirigida a sensibilizar a los sujetos participantes sobre la importancia de la autopercepción corporal en la sociedad actual. El objetivo principal era hacer conscientes a los participantes de cómo su cuerpo es capaz de responder a las emociones que vivimos y cómo estas emociones generan respuestas que afectan o benefician a nuestro bienestar general.

Se comenzó con una conceptualización teórica de la autopercepción corporal, explicando que este término va más allá de la representación mental que los seres humanos podemos tener de nuestro cuerpo y destacando, sobre todo, que las emociones no sólo se experimentan de manera psíquica sino que también generan una respuesta física. Se invitó a los participantes a reflexionar sobre las sensaciones físicas de su cuerpo y sobre cómo el cuerpo constituye el canal de expresión y comunicación del “ser” de esa persona.

Una vez realizada la reflexión, se abrió un espacio de intercambio grupal, dónde los participantes compartieron su percepción desde el campo de investigación que estudian, siendo algunos de ellos: educación física, danza, psicología, etc. Este ejercicio facilitó la identificación de patrones comunes en las distintas áreas y permitió a los participantes darse cuenta de cómo la autopercepción corporal se encuentra inmersa en cada situación o contexto de nuestra vida. Este intercambio también sirvió como validación mutua, ayudando a las participantes a sentirse comprendidas y apoyadas en su experiencia.

#### ***Segunda fase: Exploración corpóreo-expresiva***

La segunda parte del taller consistió en la práctica de técnicas de autopercepción corporal, como la respiración consciente o la creación de narrativas posturales. La técnica de respiración consciente tuvo un propósito principal, el fomentar una conexión con el cuerpo y ayudar a los participantes a sentir(se) en el espacio y tiempo presentes. Se invitó a los participantes a ser conscientes de los efectos inmediatos del control de la respiración en su cuerpo, observando cómo el latido de su corazón iba disminuyendo y cómo las tensiones de su cuerpo disminuían a medida que se mantenía la técnica de respiración.

Con ello, se proporcionó un espacio para la autorreflexión, invitando a identificar si las sensaciones físicas cambiaban según las emociones que experimentaban. A través de esta experiencia, los participantes pudieron constatar los movimientos que podían realizar cuando presentaban una respiración consciente, unos movimientos que permitían gestionar estados como el estrés, la tristeza o la apatía.

Después, se invitó a construir narrativas personales a través del cuerpo, pero con un enfoque particular en la observación mutua de las posturas. La actividad comenzó con un ejercicio en el que cada participante se presentó ante el grupo en una postura que consideraba representativa de su ser. El objetivo era observar cómo las demás percibían esa postura desde fuera. Las participantes se colocaron de manera que sus cuerpos transmitieran una sensación, emoción o característica de su identidad, sin necesidad de verbalizar. Las demás personas, observando atentamente, intentaron identificar cuál era la postura que mejor representaba esa persona, basándose únicamente en lo que el cuerpo expresaba. Esta dinámica ofreció una reflexión sobre cómo el cuerpo comunica la personalidad, los estados emocionales y la percepción que los demás tienen de nosotras.

Después de esta observación mutua, las participantes fueron invitadas a reflexionar sobre cómo se veían a sí mismas en relación con las posturas que los demás habían identificado. Esta segunda parte del ejercicio permitió una confrontación interna, invitando a cada participante a pensar si la postura que los otros habían percibido coincidía con su autoimagen. Se les dio espacio para compartir cómo se sentían respecto a la postura que habían adoptado en el ejercicio y si sentían que esta postura realmente reflejaba su ser más profundo, o si era una representación superficial o influenciada por el contexto social. A través de esta reflexión, las participantes comenzaron a conectar más profundamente con su cuerpo y su identidad, y a cuestionar cómo su cuerpo se comporta en diferentes contextos sociales y emocionales.

La última parte de la actividad consistió en reflexionar sobre cuál era la postura habitual que cada participante adoptaba en su vida diaria. Se les pidió que identificaran las posturas que frecuentemente ponían, ya sea por costumbre, estrés, o simplemente por cómo se relacionaban con los demás. Se discutió cómo esas posturas cotidianas podrían estar vinculadas a patrones emocionales y sociales, y cómo estas podrían ser modificadas para lograr un mayor bienestar. Al final, la actividad culminó con una reflexión grupal sobre cómo la postura física es una manifestación de la relación mente-cuerpo, y cómo tomar conciencia de las posturas cotidianas puede ser un paso importante para cultivar una mayor autenticidad y equilibrio emocional. Las participantes pudieron reconocer la diferencia entre la postura que realmente las identificaba y la que solían adoptar en su vida diaria, abriendo la puerta a una mayor autocomprensión y una potencial transformación de su relación con el cuerpo.

### *Tercera fase: Síntesis final*

Para cerrar el taller, se habilitó un espacio de reflexión y puesta en común en el que los participantes pudieron compartir los hallazgos obtenidos a lo largo de la experiencia corpórea, así como las sensaciones experimentadas en cada una de las actividades realizadas. A través de un diálogo abierto y espontáneo, se propició un intercambio enriquecedor en el que se evidenció como la toma de conciencia corporal potencia la expresión personal y la conexión con la verdadera identidad.

Los participantes manifestaron haber percibido cambios en su manera de interpretar las señales que les manda su cuerpo, identificando patrones de tensión/relajación que antes pasaban desapercibidos. Además, muchos expresaron que la exploración del movimiento les ayudó a crear nuevas formas de comunicar sus emociones sin recurrir al lenguaje verbal. En este sentido, la síntesis final del taller sirvió como un espacio para consolidar aprendizajes, establecer conexiones entre la autopercepción corporal y la vida cotidiana y reflexionar sobre la idea de integrar estas técnicas en ámbitos socioculturales.

## **Resultados**

El análisis de los datos obtenidos durante el taller reveló avances significativos en la relación entre autopercepción corporal, postura y conciencia interoceptiva. Inicialmente, los participantes mostraban un conocimiento fragmentado sobre estos conceptos, incluso aquellos con formación en áreas como psicología o educación física. Esta falta de integración teórico-práctica coincide con estudios que identifican la autopercepción corporal como un constructo subutilizado en disciplinas tradicionales, pese a su rol en la regulación emocional.

Al inicio del taller, el 78% de los participantes demostraron dificultades para identificar patrones posturales persistentes, como asimetrías corporales o tensión muscular crónica. Esto refleja lo observado por Bruyneel (2023), quien señala que la propriocepción (conciencia de la posición corporal) suele operar de forma inconsciente, requiriendo entrenamiento específico para su desarrollo. Sin embargo, tras ejercicios de respiración diafragmática y exploración somática, se registró un aumento del 62% en la capacidad de detectar cambios sutiles en la postura, correlacionado con una mayor conciencia interoceptiva.

La progresión del taller evidenció que la historia corporal individual (ej.: traumas físicos, hábitos laborales) influye en la configuración postural. Un participante asoció su postura encorvada con años de trabajo frente al ordenador. Estos hallazgos se alinean con investigaciones que relacionan la postura con memorias emocionales implícitas, donde el cuerpo actúa como «archivo somático» de experiencias pasadas.

La sensibilización interoceptiva mostró impacto directo en la regulación emocional: el 85% de los participantes reportaron mayor capacidad para identificar señales fisiológicas asociadas a emociones (ej.: aceleración cardíaca previa a la ansiedad) tras ejercicios de body scanning. Esto respalda la teoría del marcador somático de Damasio, que postula las respuestas corporales como guías para la toma de decisiones emocionales.



Imagen 1. Composición visual a partir de fotografías de participantes en talleres. Fuente:  
 Creación personal de las autoras.

Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de integrar el desarrollo de la autopercepción corporal en ámbitos profesionales, clínicos y educativos. La falta de conocimiento estructurado evidencia la necesidad de generar estrategias pedagógicas que fomenten una relación equilibrada con el propio cuerpo. Asimismo, la evolución experimentada sugiere que la exploración postural y corporal impacta en los estados emocionales del ser humano. La falta de un conocimiento estructurado sobre estos aspectos evidencia la necesidad de generar estrategias pedagógicas que fomenten una relación más consciente y saludable con el propio cuerpo. Asimismo, la evolución experimentada por los participantes a lo largo del taller sugiere que la exploración sistemática de la postura y la conciencia corporal no solo impacta la dimensión física, sino que también influye en la regulación emocional, en la atención plena y en el bienestar general.

## **Discusión**

La autopercepción corporal emerge como un componente esencial en el ser humano, integrando dimensiones físicas, emocionales y sociales en un sistema complejo de significado. Lejos de una percepción pasiva, esta experiencia implica una lectura constante somática que permite al sujeto reconocerse como un cuerpo con sentido propio en el mundo habitado. Damasio (2005) revela que las emociones se materializan como respuestas fisiológicas concretas, desde cambios en el yo hasta la construcción de la biografía del yo, mientras que Siegel (2007) destaca cómo la mente se forma en la interacción del cerebro y el entorno social. Estas perspectivas subrayan que la representación corpórea no sólo alberga emociones, sino que las expresa a través de patrones somáticos específicos, como se ha evidenciado en los estudios de desregulación fisiológica en contextos de estrés (Enriquez y Quintana, 2016).

La autopercepción corporal se configura como un eje vertebrador del bienestar humano, al articular dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales en un entramado complejo de significación encarnada. Lejos de ser una mera representación subjetiva del cuerpo, constituye un proceso dinámico de lectura e interpretación somática que modela la experiencia del yo en el mundo (Abramowski, 2024). Desde la neurociencia afectiva y la psicología interpersonal, esta dimensión adquiere una relevancia creciente en la comprensión de la salud integral y la autorregulación emocional. Este enfoque permite repensar la autopercepción corporal como una competencia que puede ser cultivada y afinada, con impactos directos no sólo sobre la calidad de vida individual, sino también sobre la capacidad de empatizar y conectar con otros.

La interpretación consciente de las señales corporales –desde cambios en la tensión muscular hasta variaciones en la frecuencia respiratoria– funciona como un sistema de alerta que permite desactivar patrones de emociones disfuncionales. La neurociencia afectiva demuestra que esta habilidad de biofeedback somático no sólo reduce la reactividad ante el estrés, sino que fortalece la resiliencia al reconfigurar la conectividad entre la ínsula anterior y la corteza prefrontal (Porges, 2011). Este proceso de autorregulación trasciende lo individual; el cuerpo opera como un código compartido, dónde microexpresiones (Ekman y Friesen, 1971) y sincronías posturales (Ramseyer y Tschacher, 2011) median la sintonía interpersonal.

La neurociencia afectiva ha demostrado que esta capacidad de biofeedback somático está directamente relacionada con la resiliencia emocional, al facilitar una regulación más eficiente de los estados internos. Porges (2011), mediante su teoría polivagal, explica cómo este tipo de autorregulación está mediada por la conectividad entre la ínsula anterior —región clave en la percepción interoceptiva— y la corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones conscientes. Este proceso no ocurre en aislamiento: el cuerpo opera también como un código compartido que articula la comunicación no verbal. Así, las microexpresiones (Ekman y Friesen, 1971), las posturas y los ritmos respiratorios sincronizados (Ramseyer y Tschacher, 2011) funcionan como puentes emocionales en la interacción humana, generando resonancia afectiva y sintonía interpersonal, aspectos fundamentales en la construcción de relaciones significativas.

A pesar de la relevancia teórica, la incorporación de la autopercepción corporal en contextos profesionales enfrenta barreras operativas. Se identifica un paradójico déficit de conocimiento en disciplinas orientadas a este concepto. La disociación entre conocimiento teórico y praxis corporal subraya la necesidad crítica de desarrollar protocolos formativos basados en la interocepción –definida como la capacidad neurofisiológica para procesar aferencias viscerales (Craig, 2015)– como competencia transdisciplinar esencial. La teoría del marcador somático de Damasio (2005) proporciona un sustrato conceptual robusto para este enfoque, al establecer que los estados homeostáticos modulan la toma de decisiones mediante señales somatosensoriales que operan como “marcadores” de valencia afectiva.

La evolución observada en participantes de talleres –desde una conciencia corporal fragmentada hasta una comprensión holística de sus patrones posturales– demuestra que esta habilidad se cultiva mediante práctica deliberada y reflexión guiada. Este hallazgo apunta hacia la necesidad de crear espacios de exploración corporal en diversos contextos, desde entornos educativos hasta terapéuticos, que permitan desarrollar relaciones más saludables con el propio cuerpo. Al potenciar esta autoconciencia, no sólo se mejora el bienestar individual, sino que se sientan bases para comunidades más empáticas, donde la expresión auténtica y el respeto a la diversidad corporal se conviertan en pilares relacionales.

Fomentar una relación más consciente, respetuosa y empática con el propio cuerpo no es únicamente un objetivo individual vinculado al bienestar psicológico. Constituye también un acto político y social, una apuesta por transformar los marcos normativos que históricamente han patologizado o invisibilizado ciertos cuerpos. En este sentido, abrazar

la diversidad corporal, legitimar la expresión auténtica y promover la presencia encarnada se convierten en gestos subversivos y reparadores, capaces de reconfigurar el tejido relacional de nuestras comunidades. Esta visión amplía el horizonte de la autopercepción corporal, posicionándola no sólo como un recurso terapéutico, sino como una práctica de resistencia, cuidado colectivo y transformación cultural.

## **Conclusiones**

La autopercepción corporal se consolida como un elemento clave en la regulación emocional, la expresión personal y la interacción social, demostrando su capacidad transformadora tanto a nivel individual como colectivo. Esta propuesta ha explorado cómo la capacidad de interpretar las señales internas del cuerpo permite a los individuos conectar con sus emociones, regularlas de manera efectiva y expresar su autenticidad a través de narrativas corporales. La implementación de técnicas como la respiración consciente y el movimiento expresivo no solo fomenta una mayor conexión mente-cuerpo, sino que también genera espacios de autoconocimiento y validación mutua, promoviendo una comunicación más genuina y empática. Estas prácticas, además, se posicionan como herramientas esenciales para reducir el estrés, mejorar la resiliencia emocional y facilitar el bienestar integral.

Más allá del impacto personal, la autopercepción corporal tiene un potencial significativo para transformar dinámicas grupales y construir comunidades más conscientes y equilibradas. Su integración en contextos educativos, terapéuticos y artísticos permite desarrollar habilidades emocionales, fortalecer vínculos sociales y fomentar el respeto por la diversidad. Los hallazgos obtenidos en talleres prácticos evidencian que el cuerpo no es solo un vehículo físico, sino un medio poderoso para comunicar emociones y construir relaciones humanas más profundas. La autopercepción corporal, por tanto, se erige como una herramienta indispensable para comprender y mejorar nuestra experiencia humana desde una perspectiva holística e inclusiva.

## **Referencias**

- Abramowski, A. (2024). Los afectos y las emociones en el campo educativo. Más allá de las “pedagogías de”. *Espacios en blanco. Serie indagaciones*, 34(1), 31-47. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.37177/unicen/eb34-391>
- Araneda F., M., Rivera R., K., Rivera S., F., San Juan R., D. y Cerda Aedo, B. (2024). Autopercepción corporal y su impacto en la función sexual orgásmica en estudiantes mujeres de educación superior. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 84(2), 124-134. <https://doi.org/10.51288/00840206>
- Brown, R. P., y Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I-neurophysiologic model. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(1), 189-201. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>

- Bruyneel, A.V. (2023). Evaluación de la propiocepción: pruebas de estatostesia y cinestesia en la práctica clínica, *Kinesiterapia- Medición Física*, 44, 1-15. [https://doi.org/10.1016/S1293-2965\(22\)47314-2](https://doi.org/10.1016/S1293-2965(22)47314-2)
- Carestia, D. R., Beltran, A. F., Cerdera, F., Sanchez, M. L., e Ibáñez, F. (2023). Impacto fisiológico de la respiración, en la salud y en el nivel del estrés. Periódicos Brasil. *Pesquisa Científica*, 2(1), 324-328. <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/290>
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655-666. <https://doi.org/10.1038/nrn894>
- Damasio, A. (1999). *El sentimiento de lo que sucede: Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Harcourt College Publishers.
- Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Crítica.
- Ekman, P., y Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17 (2), 124-129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>
- Enriquez Peralta, R.E. y Quintana Salinas, M.R. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 77(2), 117-122. <https://doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>
- Góngora, V. C. (2023). Actividades en redes sociales, insatisfacción corporal, ideales de belleza y apreciación corporal en mujeres adultas. *Psychology, Society and Education*, 15(2), 19-27. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i2.15798>
- González-Grandón, X. A. (2021). Cuerpos conscientes y afectos regulados: la interocepción en la educación socioemocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 101-124. <https://rieeb.ibero.mx/index.php/rieeb/article/view/12> <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.2.12>
- Madroñal, I.F. (2023). La emoción en acción: ¿sentir con el cuerpo o sentir en el cuerpo? *Praxis Filosófica*, 56, 137-158. <https://doi.org/10.25100/pfilosofica.v0i56.12047>
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la Perception*. Gallimard.
- Morandín-Ahuerma, F. (2019). La hipótesis del marcador somático y la neurobiología de las decisiones. *Escritos de Psicología*, 12(1), 20-29. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092019000100020&script=sci\\_arttext&tlang=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092019000100020&script=sci_arttext&tlang=en) <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2019.1909>
- Porges, S.W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication and self-regulation*. New York.

- Ramseyer, F. y Tschacher W. (2011). Nonverbal Synchrony in Psychotherapy: Coordinated Body Movement Reflects Relationship Quality and Outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 284-295. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023419>
- Shusterman, R. (2012). *Pensar a través del cuerpo: ensayos sobre la somestésica*. Cambridge University Press.
- Siegel, D. J. (2007). *La mente en desarrollo*. Desclée de Brouwer.
- Siegel, D.J (2010). *El terapeuta consciente: guía para el clínico sobre la visión de la mente y la integración neuronal*. WW Norton & Company.
- Van der Kolk, B.A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., y Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. <https://doi.org/10.4088/JCP.13m08561>