



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

---

# CONSCIENCIA CORPORAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL: Aspectos claves para el cultivo de la Salud Mental

**Estudiante:** Jazmin Eluney Ibañez

**Legajo:** 31.486

**Director/es:** Prof. Lic. Lucas Leonel Salcedo

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN  
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL  
REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL  
DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

**Autorizo la publicación de la obra:**

A partir de la fecha de aprobación del TFI.

Lugar y fecha: Cipolletti, Rio Negro, Argentina – 12 de febrero del 2026.

Firma y aclaración del autor:



Jazmin Eluney Ibañez

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
Delimitación del Objeto de Estudio	8
Justificación	9
<b>OBJETIVOS</b>	<b>10</b>
Objetivo general	11
Objetivos específicos	11
<b>SUPUESTO BÁSICO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>10</b>
<b>ESTADO DEL ARTE</b>	<b>11</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>16</b>
El cuerpo como vehículo de la existencia	16
Yoga y pilates como prácticas corporales	19
Enfoques contemporáneos sobre el cuerpo en psicoterapia	20
Innovaciones en los modelos terapéuticos: Mindfulness	23
Conciencia corporal y regulación emocional: vínculo dinámico entre cuerpo y emoción	26
Cuerpo, emoción y subjetividad: claves para una Salud Mental Integral	30
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>35</b>
Diseño de estudio	35
Población y Muestra	36
Instrumentos	36
Análisis e interpretación	36
<b>RESULTADOS</b>	<b>38</b>
Trayectoria corporal y sentido de la práctica	39
Motivaciones para iniciar yoga o pilates	39
Significados atribuidos a la práctica	39
Conciencia corporal y relación con el cuerpo	40
Registro corporal y percepción del cuerpo	40
Cambios en la relación con el cuerpo	40
El cuerpo como lugar de información	41
Registro emocional a partir del cuerpo	42
El cuerpo como señal y aviso emocional	42
Señales corporales asociadas a estados emocionales	42
Aprendizaje del registro corporal y emocional a través de la práctica	42
Regulación emocional a partir de la práctica	43
Cambios emocionales percibidos antes y después de la práctica	43
Estrategias corporales de regulación emocional	44
Traslado de recursos de regulación a la vida cotidiana	44

Práctica corporal y cultivo de la Salud Mental	45
Definiciones subjetivas de Salud Mental	45
Cambios en el bienestar, la rutina y los vínculos	45
La práctica como recurso de autocuidado	46
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>47</b>
La trayectoria corporal como un punto de partida para el desarrollo de la conciencia corporal	48
El desarrollo de la conciencia corporal y la relación con el cuerpo	49
El cuerpo como vía de acceso al registro y regulación emocional	50
La práctica corporal como recurso para el cultivo de la Salud Mental	52
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>55</b>
Limitaciones y futuras líneas de investigación	56
Propuesta de intervención	57
<b>REFERENCIAS</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>64</b>

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco profundamente a mi familia y a mi pareja, quienes fueron mi apoyo y sostén a lo largo de este proceso, y representan el lugar al que siempre deseo volver. Especialmente a mi mamá, Andrea, quien es mi mayor ejemplo de vida, de resistencia y de resiliencia.

A mis amigos, Sebastián, Ornella, Aldana y Laura, quienes fueron compañeros del recorrido universitario y a quienes hoy puedo llamar amigos y familia.

A mi director, Lic. Lucas Leonel Salcedo, quien con su disponibilidad, orientación y acompañamiento hizo que este proceso fuera ameno y compasivo.

Finalmente, agradezco a la vida, que a través de los desafíos me enseñó el valor de la perseverancia y de la confianza en mí misma.

## **Conciencia corporal y regulación emocional: Aspectos clave para el cultivo de la Salud Mental**

### **RESUMEN**

El presente Trabajo Final Integrador tiene como objetivo indagar las experiencias subjetivas que tienen jóvenes adultos de 18 a 28 años practicantes de yoga y pilates, del Alto Valle (Neuquén), acerca de la influencia de su conciencia corporal en los procesos de regulación emocional y en el cultivo de su Salud Mental.

La investigación se enmarca en un enfoque cualitativo de tipo exploratorio-interpretativo, desde la perspectiva de la Psicología Corporal. La muestra estuvo conformada por doce participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por accesibilidad y pertinencia. Como instrumento de recolección de datos se utilizó una entrevista semiestructurada, orientada a recuperar vivencias y significados atribuidos a la práctica corporal. El análisis de los datos se realizó mediante un proceso de categorización e interpretación de los discursos, articulando los hallazgos con los marcos teóricos seleccionados. Los resultados evidencian que la práctica sistemática de yoga y pilates favorece el desarrollo de la conciencia corporal, permitiendo un mayor registro de las sensaciones físicas y emocionales. Los participantes expusieron que el cuerpo es central para anticipar situaciones de malestar y desplegar estrategias de regulación emocional. Asimismo, se observan transformaciones en la relación con el cuerpo, caracterizadas por una mayor escucha, aceptación y cuidado, así como mejoras en el bienestar subjetivo, la rutina cotidiana y los vínculos.

Se concluye que las prácticas corporales constituyen un recurso significativo para el fortalecimiento de la regulación emocional y el cultivo de la Salud Mental, desde una perspectiva integradora que reconoce al cuerpo como eje central en la experiencia subjetiva.

### **Palabras Clave**

Conciencia corporal; regulación emocional; prácticas corporales; salud mental; yoga y pilates; jóvenes adultos.

## **Abstract**

This Final Integrative Project aims to explore the subjective experiences of young adults aged 18 to 28 who practice yoga and Pilates in the Alto Valle region (Neuquén), regarding the influence of body awareness on emotional regulation processes and the cultivation of their Mental Health.

The study is framed within a qualitative, exploratory-interpretative approach, grounded in the perspective of Body Psychology. The sample consisted of twelve participants selected through non-probabilistic sampling based on accessibility and relevance criteria. Data were collected through semi-structured interviews aimed at recovering lived experiences and the meanings attributed to bodily practice. Data analysis was conducted through a process of categorization and interpretation of participants' narratives, articulating the findings with the selected theoretical frameworks.

The results indicate that the systematic practice of yoga and Pilates promotes the development of body awareness, allowing for a greater perception of physical and emotional sensations. Participants reported that the body plays a central role in anticipating situations of discomfort and in deploying emotional regulation strategies. Furthermore, transformations in the relationship with the body were observed, characterized by greater listening, acceptance, and self-care, as well as improvements in subjective well-being, daily routines, and interpersonal relationships.

It is concluded that bodily practices constitute a significant resource for strengthening emotional regulation and cultivating Mental Health, from an integrative perspective that recognizes the body as a central axis in subjective experience.

### **Keywords**

Body awareness; emotional regulation; bodily practices; mental health; yoga and pilates; young adults.

## INTRODUCCIÓN

### **Delimitación del Objeto de Estudio**

El presente Trabajo Final Integrador tiene como propósito indagar las experiencias subjetivas que tienen jóvenes adultos de 18 a 28 años del Alto Valle (Neuquén), practicantes de yoga y pilates, acerca de la influencia de su conciencia corporal en los procesos de regulación emocional y en el cultivo de su Salud Mental.

Para ello se realizará un estudio con enfoque cualitativo de tipo exploratorio interpretativo, y se enmarcará dentro de la Psicología Corporal.

La selección de la población responde en primer lugar a criterios de accesibilidad y viabilidad y, en segundo lugar, al interés por la exploración de un grupo de rango etario que atraviesa una etapa de la vida que se encuentra marcada por diferentes procesos complejos de construcción identitaria y autonomía, así como se explicita en lo desarrollado por Lozano (2003) esta etapa evolutiva se encuentra construida y delimitada por la sociedad, y se caracteriza por el crecimiento de la autonomía, la conciencia de sí mismo, la participación social y la búsqueda de identidad, comprendiendo que siempre las experiencias varían según el atravesamiento subjetivo y las herramientas de las que la persona disponga para hacer frente a los cambios.

Frente a este contexto, las prácticas corporales tales como el yoga y el pilates, se abren como espacios primordiales para el autoconocimiento, debido a que promueven la conexión consciente con el cuerpo, las emociones, y el mundo externo. Dichas prácticas, que si bien tienen un valor físico elevado, también pueden ser utilizadas como un medio para el trabajo y el fortalecimiento de la conciencia corporal y la regulación emocional, en este sentido Pizarro y Ceric (2023) sostienen que “La experiencia emocional consciente está estrechamente ligada a los cambios en las sensaciones corporales” (pp.105).

## **Justificación**

En las últimas décadas el campo de la Salud Mental ha experimentado una gran expansión en su inserción en políticas públicas, sistemas de salud y discursos sociales, sin embargo, dicha expansión no siempre ha sido acompañada de una revisión crítica de los modelos que la sustentan. Persisten enfoques centrados en el paradigma biomédico, tendiente a reducir el sufrimiento psíquico a una disfunción cerebral o a una desviación de la norma estadística, se observa una escasez en la consideración de dimensiones subjetivas, emocionales y corporales (Restrepo y Jaramillo, 2012).

Es así que el presente trabajo se justifica en la necesidad de construir una mirada más integradora, que incluya la subjetividad encarnada como un elemento clave para la comprensión y promoción de la Salud Mental. Es imprescindible responder a los desafíos contemporáneos considerando dimensiones como la autorregulación, la conciencia de uno mismo, y la capacidad de afrontar la vida con sentido. Además, los discursos predominantes en relación a la Salud Mental no son neutros, muchas veces responden a racionalidades normalizadoras que buscan disciplinar los cuerpos utilizando la Salud Mental como un dispositivo de control social (Hiriart, 2018), en este contexto es crucial recuperar prácticas y saberes que promuevan formas de habitar el cuerpo más libres, sensibles y conectadas, lejos de la lógica de la productividad, el rendimiento o el silenciamiento emocional.

La incorporación de prácticas corporales sistemáticas, como yoga y pilates, aparece como una vía para restituir el valor subjetivo y terapéutico del cuerpo, estudios recientes demuestran que estas prácticas favorecen la Salud Mental, impactando en la regulación emocional, disminuyendo el estrés, y permitiendo restablecer la conexión entre el cuerpo y la emoción (Mesa et al., 2023).

Es así que este trabajo se fundamenta en términos teóricos y prácticos, de manera teórica aporta a la articulación de marcos conceptuales que integran cuerpo, emoción y subjetividad en el campo de la Salud Mental, y de manera práctica ofrece una perspectiva que puede ser útil para los profesionales de la salud interesados en desarrollar estrategias de promoción del bienestar desde prácticas corporales accesibles, sostenidas y

significativas. Finalmente, también responde a una búsqueda formativa que reconoce la necesidad de superar la fragmentación entre mente y cuerpo para promover una Salud Mental situada, encarnada y transformadora.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Indagar las experiencias subjetivas que tienen jóvenes adultos de 18 a 28 años practicantes de yoga y pilates, del Alto Valle (Neuquén), acerca de la influencia de su conciencia corporal en los procesos de regulación emocional y en el cultivo de su Salud Mental.

### **Objetivos específicos**

- Explorar, desde la bibliografía existente, los enfoques teóricos que abordan la relación entre conciencia corporal, regulación emocional y Salud Mental.
- Analizar los significados que los participantes le atribuyen a la conciencia corporal como recurso para la regulación emocional.
- Comprender cómo jóvenes adultos participantes perciben cambios en su regulación emocional a partir de la práctica de yoga y pilates.
- Explorar de qué manera las prácticas corporales sistemáticas contribuyen al cultivo de la Salud Mental de los jóvenes adultos.

## **SUPUESTO BÁSICO DE INVESTIGACIÓN**

Se parte del supuesto de que los jóvenes adultos que desarrollan una práctica corporal sistemática, como yoga y pilates, presentan un nivel mayor de conciencia corporal, lo cual favorece la regulación emocional consciente e incrementa el cultivo de la Salud Mental.

## ESTADO DEL ARTE

A continuación se analizan las investigaciones antecedentes que abordan los ejes del presente escrito y su relación: conciencia corporal, regulación emocional y Salud Mental. Es pertinente señalar que la mayor parte de las investigaciones encontradas se han desarrollado dentro del campo educativo de la actividad física y abarcan poblaciones infanto-juveniles, priorizando el estudio en contextos institucionales y pedagógicos.

Investigaciones recientes demuestran que la conciencia corporal es un componente central en el desarrollo social y emocional de niños y adolescentes. La autora Megías (2020), por ejemplo, destaca que dentro de la formación del profesorado en Educación Física la conciencia corporal se convierte en un eje formativo transversal que vincula la atención plena, el autoconocimiento y la expresión de emociones en el ámbito escolar, destacando que en el cuerpo y a través de él es que se accede a la conciencia del quien soy, a partir de la cual se pueden construir los vínculos saludables en el aula.

Boba Doval y Moreno (2022), por su parte, realizaron un proyecto en el ámbito de la Educación Física en donde el objetivo se dirigió a fomentar la autorregulación emocional y la tolerancia a la frustración, utilizando como medio a la expresión corporal. Conceptualizaron a las competencias emocionales como el conjunto de los conocimientos y las habilidades que se requieren para tomar conciencia, expresar y regular los fenómenos emocionales, la propuesta que realizaron se basó en el juego, la danza y la dramatización, lo que permitió visualizar que el cuerpo es una vía privilegiada para identificar y transformar las emociones debido a que los resultados demostraron una mejora significativa en la autorregulación emocional, y en la reducción de las respuestas impulsivas ante la frustración.

Por otro lado, desde un enfoque pedagógico, Garcia Hombach (2025) desarrolló un programa de intervención para la regulación emocional en educación infantil, en donde la estrategia estuvo basada en la utilización del *mindfulness* y las actividades estuvieron dirigidas al incremento de la atención plena y conciencia corporal a través del juego. Este trabajo demuestra que el entrenamiento en habilidades de conciencia corporal en etapas tempranas puede potenciar la gestión emocional y el bienestar psicológico. Los resultados

del estudio y la revisión de autores previos demuestran que el *mindfulness* reduce la ansiedad, y mejora la convivencia y el clima en el aula (Secanell y Núñez, 2019; Soriano et al., 2020; Monsillion et al., 2023, citados en García Hombach, 2025).

En relación con el desarrollo de una convivencia saludable en contextos educativos, Urbano et al. (2024) realizaron un estudio en el que identificaron a la inteligencia emocional y a la conciencia corporal como recursos fundamentales para favorecer vínculos y dinámicas de convivencia más positivas.

Los resultados de este estudio demostraron que la conciencia corporal incrementa la regulación emocional, la empatía y la interacción social positiva en el aula. Integrar programas con prácticas de conciencia corporal en el ámbito educativo tiene efectos positivos como la reducción del estrés y la ansiedad, el incremento de la gestión emocional y beneficios en la atención, concentración y relaciones interpersonales (Klingbeil et al., 2017, citados en Urbano et al., 2024). Es así que el desarrollo de la conciencia corporal trae aparejadas mejoras en dimensiones centrales en la salud mental.

En esta misma línea, Dyck Estigarribia (2023), realiza una investigación en donde desarrolla una propuesta didáctica centrada en la conciencia corporal como un método para el autoconocimiento emocional, utilizando como herramienta la expresión corporal consciente. A partir de ello, afirma que la conexión entre la mente y el cuerpo favorece el incremento de las emociones, lo que promueve el bienestar general. Su estudio, que está dirigido a alumnos de educación primaria, sostiene que poder trabajar en la conciencia corporal es el camino y la vía para llegar a la gestión emocional en esta etapa evolutiva.

Resulta pertinente mencionar que en los últimos años la relevancia del cuerpo como mediador en los procesos de regulación emocional ha tenido un valor importante en algunos enfoques psicológicos. En esta línea, Espinel Quirós et al. (2024) recuperan el valor del cuerpo no solo como un soporte, sino como el núcleo en el que se constituye la experiencia y la significación. Desde el modelo 4E (Embodied, Embedded, Extended y Enactive) los autores sustentan que “la creación de sentido no solo se genera en nuestra interacción con los objetos o eventos del mundo, sino que también se da en el marco de unas prácticas y

encuentros sociales corporizados” (p.1). Esta visión pone énfasis en que los procesos de regulación emocional no ocurren en un plano abstracto mental, sino que se configuran a partir de la interacción sensoriomotriz con el entorno y con los otros, es así que la corporalidad tiene un papel central y activo en la creación de sentido.

Siguiendo los aportes de Irazu Garitaonandia y Campillo Soto (2024), un concepto en auge es el de regulación emocional, entendida como una interacción mutua entre el estado corporal, la cognición y la conciencia. La relación entre el cuerpo, la mente y la emoción se transforma en una unidad funcional en donde a través de ejercicios de conciencia y meditaciones se puede llegar a un incremento significativo del bienestar general de las personas. Los autores destacan que las terapias *mind-body-intervention* (MBI), que fortalecen la conciencia interoceptiva, tienen múltiples beneficios en la mejora de la calidad de vida. Permiten el desarrollo de la capacidad para detectar y modular las sensaciones corporales que se asocian a los estados emocionales, es por ello que estas prácticas reducen el estrés, restauran el equilibrio de los sistemas simpático y parasimpático y aumentan la conciencia de la intensidad del dolor, lo que permite distinguir las fluctuaciones del mismo.

Dentro de este orden de ideas, los autores Hermida Barros et al., (2023) desarrollaron un estudio en el cual implementaron un programa de yoga en adolescentes con trastornos mentales graves. Tuvieron en cuenta que esta población suele tener la característica de presentar dificultades en la conexión con el cuerpo, emociones y pensamientos, lo que está asociado a la falta de habilidades de regulación emocional. Los resultados de este programa arrojaron evidencia importante acerca de la mejora en las habilidades de conciencia corporal, lo que sugiere que la práctica corporal del yoga aumenta la capacidad de atención plena y regulación emocional. Este estudio sustenta la idea que que una importante vía para el autoconocimiento y la transformación emocional es el cuerpo, a través de él las personas aprenden sobre sus estados internos, identificando las señales fisiológicas y modulando de manera consciente la respuesta a ellas.

En los últimos años creció el interés por las prácticas de yoga y pilates como un recurso para la mejora del bienestar integral de las personas. En este sentido, los autores Mesa et al., (2023) realizaron una revisión sistemática en donde analizaron diferentes estudios: 11 de pilates, 8 de yoga y 1 mixta. En síntesis corroboraron que, con la práctica corporal sistemática, se producen cambios significativos en la Salud Mental. Concluyeron que las fuentes de bienestar se deben a diferentes mecanismos beneficiosos que se relacionan con la respiración, concentración y meditación, las cuales impactan de manera positiva en la disminución de la actividad simpática, la secreción de cortisol y la presión arterial. Así mismo, estas actividades contribuyen a la gestión emocional, mejorando la comunicación, socialización, autoconfianza y aliviando síntomas negativos.

Estos hallazgos demuestran que hay una fuerte relación entre la realización de prácticas sistemáticas de yoga y pilates y la reducción de sintomatología anímica negativa. Mesa et al., (2023) sugieren que el desarrollar las prácticas corporales “al menos dos o tres veces por semana, en sesiones de 50 minutos durante al menos seis semanas, puede mejorar la Salud Mental, el rol emocional y la vitalidad” (p. 18).

Si bien los antecedentes descritos anteriormente en el presente apartado se han centrado mayoritariamente en contextos educativos y poblaciones infanto-juveniles, los resultados exponen una convergencia en que el cuerpo es una vía regia de acceso a la comprensión y modulación de los estados emocionales.

En este sentido, desde una perspectiva más amplia, Pizarro (2023) realiza una profundización del rol que juega la interocepción en el procesamiento de la información emocional. Esta autora describe que las personas que desarrollan una mayor sensibilidad a las señales corporales internas, tales como la percepción de la respiración, la tensión y relajación muscular o la frecuencia cardíaca, pueden percibir y reconocer de mejor manera los cambios en los estados emocionales, lo que permite que puedan anticipar y responder de una manera más adaptativa a los mismos. La alteración de la interocepción constituye un factor común que puede estar presente en diversos trastornos emocionales. Por el contrario, el desarrollo de la conciencia corporal permite identificar de forma temprana las

fluctuaciones fisiológicas que acompañan a las emociones, en este sentido la interocepción actúa como un mediador entre el cuerpo y la vivencia emocional.

De manera complementaria, Valente (2025) realiza un abordaje de la relación que existe entre la mente y el cuerpo, destacando que debe mantenerse un enfoque integrador que contemple a la interocepción como un puente entre la experiencia corporal y los procesos que se desarrollan a nivel cognitivo y emocional. Esta autora, al igual que Pizarro (2023), sostiene que si existe una desconexión o una anomalía en la forma de percibir las sensaciones fisiológicas, puede existir una dificultad en el reconocimiento y la modulación de las emociones, debido a que el cuerpo y la experiencia se vivencian como una fragmentación, no como un todo integrado. Sin embargo, si hay un desarrollo de habilidades interoceptivas mediante la práctica de actividades que favorecen la atención plena, se puede generar una reconexión con los estados internos, desarrollando equilibrio emocional y autocomprensión.

La revisión de antecedentes permitió observar que las investigaciones vinculadas con las variables analizadas en este trabajo se han desarrollado mayoritariamente en contextos educativos, con poblaciones infantojuveniles y desde enfoques predominantemente cuantitativos. Esto evidencia una marcada limitación tanto en el rango etario de las poblaciones abordadas como en los enfoques metodológicos utilizados, relegando a un segundo plano las experiencias subjetivas de jóvenes adultos que realizan prácticas corporales por fuera del ámbito educativo.

En este marco, la presente investigación busca aportar al estado del arte desde una perspectiva cualitativa, recuperando las vivencias subjetivas y explorando de qué manera las prácticas de yoga y pilates pueden favorecer el desarrollo de la conciencia corporal y como esta, a su vez, puede funcionar como una herramienta de regulación emocional que contribuya al fortalecimiento de la Salud Mental.

## MARCO TEÓRICO

### El cuerpo como vehículo de la existencia

A lo largo del tiempo y desde el pensamiento occidental el cuerpo a sido abordado desde una mirada dualista, la materia se consideraba como una oposición al alma y el ser humano se aceptaba como un ser meramente carnal, esta perspectiva creció históricamente a partir de los aportes de Platón y fue instaurada por el racionalismo cartesiano en el siglo XVII. Descartes delimitó una división entre la sustancia extensa (*res extensa*): considerado al cuerpo meramente como una realidad atómica y física, y la sustancia pensante (*res cogitans*). Así mismo, alrededor del año 1400, se comenzó a conocer el interior del cuerpo humano por lo que la ciencia reforzó el énfasis en la necesidad de comprender y entender el aspecto biológico y anatómico (De Castro et al., 2006).

En otra perspectiva, los enfoques fenomenológicos y existenciales buscaban superar el dualismo, posicionando a la corporalidad como un elemento central en la existencia y como un componente transversal en la construcción de la identidad (Díaz, 2021).

Siguiendo esta propuesta, Merleau-Ponty (como se citó en Ferrada, 2019) concibe al cuerpo como la relación sustancial que se establece entre el hombre, la cotidianidad y la experiencia de ser-en-el-mundo. El cuerpo se ubica como el vínculo del yo con las cosas que se perciben y es el lugar a partir del cual se parte para ubicar y comprender la existencia en sí misma (Ferrada, 2019). La fenomenología del cuerpo de este autor permite poner distancia con las concepciones clásicas que instauran al cuerpo como una estructura técnica, aportando comprensión a la existencia y valoración a la subjetividad. Desde esta perspectiva, el cuerpo no solo se constituye en el mundo, sino que también se abre a él, situando al sujeto en una relación vivencial con su entorno.

En este sentido, el ser humano comienza a comprenderse como una totalidad físico-psíquico-espiritual, debido a que la dimensión de lo corporal es lo que le da el sentido al mundo que se habita, informando sobre la experiencia en relación a la realidad (De Castro

et al., 2006). Para los autores De Castro et al., (2006) sólo a través del cuerpo es que se accede a la conciencia de sí mismo y del mundo.

Michael Henry (como se citó en Díaz, 2021) desde la fenomenología contemporánea identifica al cuerpo no como un accesorio del sujeto, sino que considera que el cuerpo es el sujeto y desde esta posición establece que la subjetividad es una realidad encarnada. Este autor conceptualiza tres dimensiones del cuerpo (Díaz, 2021):

- El cuerpo como poder y movimiento: establece que antes de pensar o saber cosas del mundo, el sujeto ya siente y vive a través del cuerpo, el ser humano no es simplemente un ser que piensa (“pienso, luego existo”), sino que es un ser que puede hacer cosas, en este sentido lo importante no es el pensamiento sino la capacidad de actuar a través del cuerpo como un medio para ejercer poder y transformar el mundo.
- El cuerpo como inmanencia absoluta: el movimiento no es solo moverse en el espacio como objetos ya que es una experiencia interna subjetiva, es decir, el movimiento es sentido desde adentro por lo que el cuerpo original no se ve desde afuera sino que se vive directamente sin distancia entre lo que se es y lo que se siente.
- El cuerpo como hábito y memoria: el cuerpo sabe sin necesidad de pensar, el conocimiento de como realizar acciones sin necesidad de reflexionar cada vez está dado en los hábitos del cuerpo, debido a la forma de recordar cómo hacer las cosas es que se puede habitar el mundo de manera continua.

En conjunto, estas tres dimensiones permiten la comprensión del cuerpo como una realidad vivida desde dentro, constitutiva de la subjetividad, para el autor Henry (como se citó en Díaz, 2021) la experiencia corporal es la base desde la cual se despliega la conciencia, la acción y el sentido. Esta perspectiva es especialmente valiosa ya que sitúa al cuerpo como el origen de todo conocimiento y relación con el mundo, de este modo la propuesta aporta una mirada encarnada de la existencia (Díaz, 2021).

En las últimas décadas, diversas disciplinas han profundizado en el rol del cuerpo como eje central de la experiencia subjetiva. Tanto la neurociencia como las prácticas contemplativas, como el yoga y el pilates, han aportado una comprensión dinámica de la corporalidad. Desde esta perspectiva, se reconoce una relación bidireccional entre pensamiento, emoción y acción: el cuerpo experimenta, genera y regula estados mentales y emocionales, siendo las acciones motrices un aspecto clave para la salud integral (Damasio, 1994).

El autor Pellicer Royo (2015) sostiene que el movimiento corporal tiene un gran impacto en el funcionamiento cerebral, debido a que fomenta la neurogénesis, la plasticidad sináptica y la regulación emocional. El movimiento corporal no solo oxigena el cerebro, sino que estimula la producción de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) (Mora, 2011), esenciales en el aprendizaje y la memoria. En este sentido el cuerpo es una interfaz entre el sistema nervioso y el entorno, en donde la experiencia sensorial, emocional y motora se integra como una unidad (Castell, 2021). La neuroplasticidad no solo es un producto de lo intelectual, sino que también proviene del movimiento, de la percepción somática y de la atención sostenida.

Desde esta visión, en donde se entiende al cuerpo como el núcleo de transformación neuronal, existe el enfoque de la cognición corporizada (Varela et al., 1997). La misma sostiene que el pensamiento emerge de la interacción con el entorno, no es un proceso exclusivo del cerebro ejecutando órdenes, sino que el cuerpo actúa como un sistema cognitivo en sí mismo. La neurociencia expone que el cuerpo no solo permite estar en el mundo, sino que el cuerpo es el mundo desde el que se estructura la vivencia subjetiva.

Siguiendo estos lineamientos, en las prácticas contemplativas como yoga y pilates, el cuerpo se posiciona como el epicentro de la experiencia presente, proponen la forma de estar desde la atención, la escucha interna y la integración del movimiento y la respiración. El cuerpo no es solo un objeto de entrenamiento sino que es un territorio de autoconocimiento y transformación.

## Yoga y pilates como prácticas corporales

El yoga, que tiene raíces en la filosofía espiritual, considera que el cuerpo no está separado de la mente ni del espíritu. Este cuerpo debe ser purificado, cultivado y refinado para ser un canal de conciencia (Sri Aurobindo, 2007). A través de las posturas (*asanas*) y ejercicios respiratorios (*pranayamas*), la persona que practica yoga puede desarrollar la sutil percepción del cuerpo interno, activando músculos, articulaciones, sensaciones, emociones y energías. La práctica regular de yoga restablece el equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático, facilitando que se produzcan y se sostengan los estados de calma, claridad y auto-observación. El cuerpo no se domina sino que se habita desde la relación directa con la experiencia presente (Lifar, 2003).

El método pilates, por su parte, comparte con el yoga la búsqueda de la integración cuerpo-mente. Joseph Pilates es su creador y lo llamó *Contrology*, en referencia al control consciente del cuerpo mediante la mente. Es una práctica en donde se entrena el cuerpo desde el centro, activando la musculatura del abdomen, espalda baja y suelo pélvico. Esta activación es física y atencional, requiere de estar presente en el movimiento, en la precisión y en la fluidez. La práctica de pilates mejora la conciencia corporal, la postura, el equilibrio y reduce la ansiedad (Castillo-Garzón y Ruiz-Ruiz, 2021). El enfoque consciente y controlado reeduca el cuerpo desde la atención plena, favoreciendo el cultivo de una relación consciente con la corporalidad.

En síntesis, la concepción del cuerpo a lo largo del tiempo ha evolucionado desde una mirada dualista y fragmentada a una concepción integradora y dinámica, las perspectivas fenomenológicas y neurocientíficas coinciden en que el cuerpo es el eje constitutivo de la subjetividad y del vínculo con el momento presente. El cuerpo es un espacio de significación, memoria y transformación, en donde las prácticas como el yoga y el pilates reafirman la visión de habitar el cuerpo desde la atención y la consciencia, en donde el movimiento deja de ser mecánico y se vuelve sentido. El cuerpo participa activamente en la modulación de los estados mentales y emocionales, es así que la conciencia no se alcanza a pesar del cuerpo, sino que es precisamente a través de él.

## **Enfoques contemporáneos sobre el cuerpo en psicoterapia**

La psicología corporal es una rama de la psicología que se enmarca en el desarrollo contemporáneo de la psicoterapia. Desde esta perspectiva, el cuerpo es considerado como una dimensión constitutiva del psiquismo y es por ello que la subjetividad de los seres humanos se aborda desde la integración entre la mente y el cuerpo, entendiendo que el cuerpo registra, transforma y expresa tanto las emociones como los procesos cognitivos y vinculares (Torras de Bea, 2013). Esta forma de comprender permite ampliar la mirada hacia una vivencia encarnada de la subjetividad, transformando el cuerpo en un sujeto activo.

En un recorrido histórico, la psicología corporal surge a partir de la obra de Wilhelm Reich (2005), en donde el autor introdujo la noción de “coraza caracterial” como el conjunto de mecanismos psicológicos y conductuales que, sostenidos por lo fisiológico, posibilitan funcionar de una u otra manera para la defensa emocional frente a experiencias traumáticas o afectivamente intensas. Para este autor, “la coraza muscular del carácter no sólo impide la expresión emocional, sino también la percepción de los sentimientos” (p. 51). En su enfoque terapéutico, la Vegetoterapia, propone intervenir sobre el cuerpo para disolver las corazas y liberar el flujo de energía vital.

Siguiendo este lineamiento, el autor Boadella (1990), quien fundó la Biosénesis, propone que la corporalidad no sólo es una forma de comunicar el campo emocional, sino que también es una estructura para las formas de habitar el mundo. Desde el enfoque de la psicología corporal se considera que muchas de las disfunciones o dificultades emocionales y vinculares se relacionan con las formas en las que se habita el cuerpo, de una manera marcada por rigidez, desconexión y bloqueos. El cuerpo sostiene, perpetúa y refleja el plano emocional. Este autor sostiene que el cuerpo es el receptáculo de la historia de la persona, por lo que las intervenciones terapéuticas que se realicen en este plano deben considerar la memoria somática como una parte fundamental del proceso de transformación psíquica (Boadella, 1990).

Alexander Lowen, un discípulo de Reich, desarrolló la Bioenergética: una forma de psicoterapia que articula, mediante técnicas que incluyen el movimiento, las dimensiones

emocionales y corporales. El autor parte de la idea de que “las emociones reprimidas se almacenan en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas” (Escuela de Psicoterapia Corporal, 2025, p. 3). Desde esta perspectiva el cuerpo es un registro vivo de las vivencias y las tensiones físicas son manifestaciones somáticas de conflictos internos que no han sido resueltos. Mediante ejercicios específicos e intervenciones corporales el terapeuta busca desbloquear los segmentos corporales para restaurar el flujo energético. Lowen definió a la Bioenergética como una terapia que ayuda a las personas a recuperar los sentimientos de sí mismo en relación con su cuerpo y personalidad (Lowen, 1986).

La psicología corporal conforma un marco teórico conceptual y técnico que actúa como una ampliación del campo de intervención y abordaje de la psicología, incorporado al cuerpo como un escenario vivo de la subjetividad. Reconocer al cuerpo como el medio y el portador de sentidos y de memoria emocional permite que se desarrolle una mirada integral que articula tanto lo vivencial, como lo reflexivo, y lo corporal con lo simbólico.

Por otro lado, desde la psicología analítica de Carl G. Jung, el cuerpo es entendido como una vasija alquímica donde se dan las transformaciones del alma (Fernández Vanegas, 2013). Desde esta corriente se distingue el cuerpo psíquico y el somático, en donde ambos son aspectos de una misma totalidad. El primero refiere a la dimensión interna, simbólica e imaginativa del cuerpo, es la vivencia subjetiva y emocional que se tiene de el cuerpo, por otro lado el cuerpo somático es el físico, biológico y perceptible. Esta distinción entre los cuerpos permite articular la noción de fenómenos psicoides que son experiencias que participan del plano somático y psíquico. Desde esta perspectiva el cuerpo es un territorio en el cual se manifiestan los símbolos, los arquetipos y las imágenes del inconsciente.

Dentro de la psicología junguiana, se encuentra la técnica de imaginación activa en movimiento, que permite integrar la dimensión simbólica y la corporal, facilitando el encuentro entre el cuerpo y el inconsciente. En dicha técnica se accede a los contenidos de la psique mediante el movimiento corporal espontáneo, como señala Jung: “no habría sentido si no existiese conciencia...y dado que no hay conciencia sin cuerpo, no puede existir sentido sin el cuerpo” (Jung, 1988, citado en Chodorow, 1997, p. 94). Esto se basa en

el principio de que el cuerpo puede expresar imágenes arquetípicas y emociones que son inconscientes mediante el movimiento, permitiendo que emerjan contenidos psíquicos que no siempre son accesibles mediante el lenguaje verbal.

Dentro de las psicoterapias corporales contemporáneas, un desarrollo significativo ha sido la comprensión del cuerpo como un espacio en el cual se inscriben, procesan y transforman las huellas del trauma. Peter Levine, creador de Experiencia Somática, ofrece una vía clínica que se basa en trabajar con las respuestas fisiológicas del sistema nervioso autónomo, abordando el trauma desde la percepción corporal directa. Para desarrollar esta perspectiva, observó que los animales salvajes enfrentan situaciones de amenaza sin desarrollar síntomas traumáticos, debido a que una vez pasado el peligro pueden de forma natural completar la descarga de energía que se había movilizado para la supervivencia. Los seres humanos, por su parte, tienden a quedar atrapados en la hiperactivación o congelamiento, debido a que los condicionamientos culturales y el funcionamiento subcortical inhiben las respuestas instintivas. Esto provocaría una disolución entre el cuerpo y la vivencia psíquica (Levine, 2008).

Desde la Experiencia Somática se busca reactivar de manera controlada las respuestas biológicas interrumpidas, lo que permite que la energía que fue retenida en el sistema nervioso encuentre una solución fisiológica. Levine denomina a esta energía el “residuo de energía congelado”, una manifestación en forma de tensión muscular crónica, bloqueos respiratorios, hiperactivación, síntomas disociativos, es así que “los síntomas traumáticos no están causados por el evento que los provocó, sino por la energía que no ha sido liberada tras el mismo” (Levine, 2008, p. 47). El trauma se alojaría en el cuerpo como una experiencia no integrada. A partir de la técnica de titulación propuesta por Levine se propone entrar en contacto con diferentes fragmentos de la experiencia traumática, mientras que se alteran los estados de seguridad y los recursos corporales. Esto hace que el sistema nervioso se autorregule facilitando la integración progresiva (France Rifo, 2011)

El Modelo Polivagal propuesto por Stephen Porges, por su parte, permite comprender la manera en la que el sistema nervioso autónomo responde desde una

jerarquía ante el peligro, primero con la activación social, luego con la huida o lucha y, finalmente, con la inmovilización. Esta perspectiva trabaja con el circuito anterior, reconociendo que las respuestas somáticas son el resultado de una inmovilización no resuelta (France Rifo, 2011, p. 107). Así mismo, Anngwyn St. Just, quien colaboró con Levine, amplía el enfoque y considera que el trauma es también colectivo, cultural y transgeneracional. Señala que “todo trauma social exige creativas vías de aproximación tanto a lo que agobia en lo individual como en los colectivo” (France Rifo, 2011, p. 21). Esto permite pensar al cuerpo como un dispositivo individual y social en el que se inscriben las violencias estructurales, duelos históricos y heridas culturales.

Es así que, desde la psicología corporal se integra una perspectiva que reconoce el cuerpo como una dimensión fundamental de la subjetividad, tanto en la individualidad como en la inscripción historia y vincular, en los enfoques contemporáneos de la psicoterapia se comparte una comprensión del cuerpo como memoria viva, como territorio de manifestación de las emociones, vínculos y experiencias traumáticas, y como un espacio de transformación y sanación.

### **Innovaciones en los modelos terapéuticos: Mindfulness**

En base a lo expuesto en los apartados anteriores, se reconoce que en el contexto de los enfoques psicoterapéuticos contemporáneos el cuerpo ocupa un lugar central en la existencia, siendo la dimensión vívida y el escenario de la experiencia subjetiva. En esta evolución conceptual emergen las prácticas basadas en *mindfulness* como una innovación que propone una integración de la conciencia corporal y emocional en el proceso terapéutico. El término *mindfulness* se traduce como atención plena o conciencia plena. Refiere a la forma particular de prestar atención de una manera intencionada, desde el momento presente y sin juzgar la experiencia. La práctica se origina en las tradiciones orientales, especialmente en el budismo, y ha sido integrada de manera progresiva en la psicoterapia occidental a partir de la década de los setenta (Perez, 2010). El *mindfulness* se constituye así como un constructo psicológico, una práctica y un proceso cognitivo (Vásquez-Dextre, 2016).

Cómo desarrolla el autor Vallejo (2006), esta práctica implica la presencia atenta y reflexiva de la experiencia, se caracteriza por la aceptación, la apertura y la no reactividad. El sostener este tipo de actitudes permite que se tenga un contacto con los contenidos mentales y emocionales sin la necesidad de quedar atrapado en la dinámica de ellos, cultivando de esta manera la autorregulación emocional y cognitiva.

Desde la perspectiva del *mindfulness*, el cuerpo es un lugar privilegiado para el desarrollo de la conciencia plena. Se entiende que las sensaciones corporales tienen inmediatez y vínculo con el presente, por lo que son un anclaje fundamental para la atención (De Rueda Villén, 2019). La dimensión corporal de la práctica favorece el autoconocimiento habilitando un proceso terapéutico encarnado. Como sostiene Perez (2010), la conciencia corporal en *mindfulness* permite la integración vertical del sistema nervioso y fortalece los circuitos prefrontales, esto promueve la coherencia entre las respuestas fisiológicas, emocionales y cognitivas.

La dimensión interoceptiva del cuerpo permite detectar señales fisiológicas sutiles lo que permite una mayor sensibilidad emocional. Pizarro y Ceric (2023) desarrollan que la conciencia interoceptiva actúa como un puente entre la sensación y la emoción, por lo que la atención plena entrena a la mente y afirma la percepción somática de los estados internos.

La práctica sostenida de *mindfulness* promueve la capacidad de regulación emocional, ya que permite el desarrollo de una actitud compasiva frente a los estados displacenteros, desactivando las respuestas reactivas ante el estrés. Vallejo (2006) subraya que el observar los contenidos internos sin juicio permite que se interrumpan los patrones de respuesta automáticos, facilitando las formas nuevas de afrontar las emociones.

En este sentido, el cuerpo es el primer elemento tangible con el que se pueden detectar las señales, reconocer y habitar la realidad, y favorecer la conciencia. Esta conexión somática que en muchas ocasiones es olvidada en la cotidianidad, se convierte en una vía de acceso para resignificar dolores, tensiones y bloqueos corporales que deben ser escuchados y comprendidos. Es por ello que el *mindfulness* ha sido incorporado en diversos modelos psicoterapéuticos basados en la evidencia, tales como la Terapia de

Aceptación y Compromiso, la Terapia Dialéctico-Conductual, y la Terapia Basada en *Mindfulness* (Perez, 2007; Moscoso y Lengacher, 2015). Además de su aplicación en psicoterapia, el *mindfulness* ha sido extendido al ámbito educativo, organizacional, penitenciario y deportivo, mostrando significativas mejoras en la atención y reducción de malestar (Gutierrez, 2011).

Entre las aplicaciones destacadas se encuentran el tratamiento del estrés, la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y los trastornos psicosomáticos (Gutierrez, 2011). Dichas intervenciones sostienen la observación de los pensamientos y emociones, promoviendo un enfoque de aceptación, reducción de la reactividad y facilitación del afrontamiento.

Las neurociencias respaldan los efectos positivos de esta práctica, tanto en la estructura como en el funcionamiento cerebral. La práctica regular de atención plena incrementa la densidad de la materia gris en áreas que se vinculan a la autorregulación, tales como la corteza prefrontal dorsolateral y el hipocampo, así mismo se observa la disminución de la activación de la amígdala, que está asociada a la reactividad emocional (Moscoso y Lengacher, 2015). Por otro lado, la neuroplasticidad que se induce por el *mindfulness* tiene manifestaciones en un incremento de las conexiones neuronales que se asocian a la atención, memoria de trabajo y procesamiento emocional (Pérez, 2007).

Según Siegel (2012), la integración neurobiológica generada por prácticas de conciencia plena y corporal favorece el fortalecimiento de funciones como inhibición de impulsos, pensamiento reflexivo y actitud empática, estos cambios se traducen en una mayor tolerancia al malestar, mejor gestión de los impulsos y desarrollo de la compasión propia y hacia los demás.

En el paradigma biopsicosocial, la integración del *mindfulness* en la práctica psicológica reconoce la interdependencia entre el cuerpo, la mente y el entorno. Villarreal (2022) propone que la aplicación en el ámbito de la psiconeuroinmunología promueve la mejora de la calidad de vida, debido a que la práctica de la atención plena incide en los sistemas nervioso, inmune y endocrino.

El *mindfulness* es una herramienta transformadora que integra la atención plena con la conciencia corporal, lo que permite que se cultive un modo consciente de habitar el cuerpo y la mente. Esta práctica tiene sus raíces en las tradiciones milenarias, pero hoy en día tiene un valor renovado al ser respaldada por investigaciones científicas contemporáneas, lo que permite su aplicación en diversos contextos con resultados significativamente favorables para las personas.

### **Conciencia corporal y regulación emocional: vínculo dinámico entre cuerpo y emoción**

La conciencia corporal es una capacidad que no es innata, se desarrolla a lo largo del ciclo vital mediante las experiencias vivenciales, del vínculo con el otro y de los contextos sociales. Es la capacidad que permite que las personas puedan registrar, identificar y dar sentido a las sensaciones internas y externas del cuerpo (Avila Espada, 2011). Es un proceso activo y subjetivo de atención al cuerpo, comprendiendo que el mismo es el medio para sentir, expresar, comunicar y representar las experiencias psíquicas. A partir de lo desarrollado por Kesselman (2019), la conciencia corporal puede ser definida como la propia voluntad de atención y reflexión de las sensaciones corporales y de las emociones, teniendo apertura al entorno y a vivencias pasadas, reconociendo que la atención se realiza desde el aquí y ahora.

Desde las neurociencias, la conciencia corporal se relaciona con la activación de estructuras como la ínsula anterior, el giro cingulado y la corteza somatosensorial. Estas regiones cerebrales están implicadas en el procesamiento de la información interoceptiva y en la integración de las sensaciones corporales con los estados emocionales (Craig, 2002; Khalsa et al., 2018). El entrenamiento en prácticas que estimulan las partes estructurales y funcionales del cerebro, tales como aquellas que se enfocan en el aumento de la conciencia corporal, pueden tener un impacto favorable en la capacidad de introspección emocional.

En el campo de la psicología corporal y de las neurociencias, los conceptos de interocepción y propiocepción son de gran relevancia debido a su implicancia en la percepción del cuerpo y la regulación emocional; representan aspectos esenciales en el

procesamiento sensorial que permite a las personas el registro del estado del cuerpo y el ajuste del mundo interno y externo.

La interocepción es la capacidad de percibir los propios estados fisiológicos internos del cuerpo, como por ejemplo la frecuencia cardíaca, la respiración, el hambre, la sed, la temperatura y las sensaciones viscerales. Es la conciencia de las señales internas que permiten reconocer el estado homeostático y emocional interno (Craig, 2002). Este mecanismo es clave para identificar emociones, ya que las mismas tienen en su base cambios fisiológicos que son percibidos de manera subjetiva (Khalsa et al., 2018), así la percepción del latido del corazón acelerado, la opresión en el pecho o el nudo en el estómago, son componentes de la vivencia emocional.

Por otro lado, la propiocepción es la percepción de la información que se recibe de los músculos, tendones y articulaciones, mediante la cual se reconoce la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio, es una función muscular que permite experimentar el cuerpo como presente, sostenido y organizado (Berthoz, 2000). Este proceso se da a través de receptores sensoriales llamados propioceptores, que informan al sistema nervioso central sobre la postura y el movimiento; a través de esta capacidad se configura el esquema corporal como la postura, el equilibrio y la coordinación, lo que tiene una incidencia directa en la conformación de la imagen corporal. La propiocepción no solo es motora, sino que también es existencial, permite que la persona reconozca que está y que es en un cuerpo en el mundo, por lo que un deterioro en esta capacidad puede traducirse en sensaciones de desarraigo y desconexión (Torras de Bea, 2013).

Estos sistemas sensoriales, de interocepción y propiocepción, configuran lo que el autor Damasio (1999) expone cómo el “sentido del cuerpo vivido”, que es una experiencia de sí que se actualiza a través de las señales corporales y que se encuentra mediada por la historia emocional y por el modo de vincularse con otros. El estrés crónico, las experiencias traumáticas y el descuido del cuerpo pueden generar un estado de desconexión o hiperalerta por la alteración de la calidad de las percepciones. En este sentido el entrenamiento en la interocepción, a través de prácticas como la atención plena o la

respiración consciente, tiene efectos en la regulación emocional y la reducción del estrés (Farb et al., 2015). El fortalecimiento de la propiocepción a través de actividades corporales como el yoga, ejercicios de coordinación o movimiento consciente, promueve la capacidad de equilibrio y el desarrollo de la autoimagen.

La conciencia corporal puede ser promovida a través de diversas prácticas, entre las cuales se destacan:

- Ejercicios de escaneo corporal: mediante la atención plena se recorre cada parte del cuerpo, registrando sensaciones, tensiones, dolores, tensiones, esta práctica permite identificar zonas tensionadas y tomar contacto con las partes del cuerpo que no se registran en la cotidianidad (Torras de Bea, 2013).
- Movimiento expresivo: prácticas como la danza, el teatro corporal o el yoga, permiten que se descubran nuevas formas de expresión emocional no verbal, habilitando el acceso a contenidos emocionales que no encuentran vías de simbolización verbal (Kesselman, 2019).
- Registro y observación postural y muscular: consiste en tomar conciencia de las formas de habitar el cuerpo, identificando patrones posturales defensivos que se relacionan con la historia del sujeto, y que muchas veces limitan la expresión espontánea (Bertherat, 1981).
- Respiración consciente: implica el dirigir la atención al ritmo respiratorio sin modificarlo en primer momento, buscando percibir, estabilizar y luego intervenir con intención, esta técnica permite la conexión con el estado interno, reduciendo la activación fisiológica (Avila Espada, 2011).
- Exploración verbal de las sensaciones corporales asociadas a estados emocionales: se integra el cuerpo y el lenguaje a través de poner en palabras lo que se percibe, sin emitir juicios de valor o forzar la comprensión, esto fortalece la autopercepción emocional (Avila Espada, 2011).

Las prácticas mencionadas son favorables para activar el registro somático, funcionan como un factor protector ante el malestar psíquico ya que fortalecen la regulación

emocional y permiten habitar el cuerpo desde un lugar compasivo. Autores como Boadella (1990) y Kesselman (2019) explicitan que las emociones no elaboradas quedan fijadas en la corporalidad y se reflejan en tensiones musculares crónicas, tipos de posturas y modos de moverse. Intervenir en estos patrones corporales permite que se reconstruya el vínculo con el cuerpo, habilitando las formas de expresión emocional.

La conciencia corporal está atravesada por variables del entorno de los sujetos, la forma en la que se percibe el cuerpo y la relación con él se moldea a partir de diferentes discursos sociales, vínculos tempranos y experiencias corporales. Como se ha desarrollado anteriormente, la corporalidad tiene un rol central en la construcción de la identidad, la conciencia corporal permite reconocer el cuerpo como una integridad, facilita la construcción de una autoimagen positiva que incide directamente en la prevención de problemáticas asociadas al rechazo corporal (Giedd, 2015).

Por su parte, la regulación emocional puede ser definida como un proceso mediante el cual las personas modulan sus emociones para adaptarse a las demandas del contexto (Perez y Bello, 2017). Las emociones no siempre son respuestas reactivas, también son una vía para orientar la conducta, mientras que la conducta también puede modificar la emoción, generando un ciclo de retroalimentación (Carver y Scheier, 2011).

Existen tres procesos básicos para regular las emociones: La emoción se autorregula de manera natural, ya que no puede ser sostenida por mucho tiempo debido a la carga cognitiva y al desgaste físico que implica. Las conductas de acercamiento o evitación modifican las emociones, incrementando o reduciendo la intensidad (Carver y Scheier, 2011). La utilización de estrategias conscientes de regulación emocional, tales como la reevaluación cognitiva o la expresión emocional, impactan directamente en el modo en el que se viven las emociones (Gross y John, 2003).

Linehan (2005) propone el entrenamiento en habilidades específicas para trabajar en el desarrollo de la regulación emocional:

- Identificar y etiquetar emociones: consiste en observar el evento desencadenante, las interpretaciones, las sensaciones físicas, la conducta emocional y sus consecuencias.
- Reconocer obstáculos al cambio emocional: identificar creencias, pensamientos o contextos que refuerzan las emociones.
- Reducir la vulnerabilidad de la mente emocional: controlar variables como el descanso, la alimentación, el ejercicio y el consumo de sustancias.
- Aumentar experiencias emocionales positivas: buscar y planificar actividades placenteras.
- Incrementar la conciencia emocional: permitir la experiencia emocional sin bloquearla ni juzgarla.
- Realizar la acción opuesta: actuar de manera contraria a la tendencia impulsiva que genera la emoción.
- Tolerar el malestar: aceptar el malestar emocional sin evitarlo ni actuar de manera impulsiva.

El fortalecer la conciencia corporal potencia estas habilidades, conectando a la persona con su experiencia emocional de forma directa, facilitando la regulación emocional consciente, es así que el cuerpo se convierte en un recurso activo para comprender y transformar la expresión de las emociones.

### **Cuerpo, emoción y subjetividad: claves para una Salud Mental Integral**

A partir de lo anteriormente desarrollado, resulta fundamental profundizar en como la conciencia corporal y la regulación emocional inciden en la promoción, prevención y fortalecimiento de la Salud Mental, particularmente en jóvenes adultos que atraviesan procesos de construcción identitaria, autonomía y transformación subjetiva.

El concepto de Salud Mental se presenta como una noción amplia, atravesada por diversas racionalidades científicas, sociales y políticas. Según Hiriart (2018), resulta difícil encontrar un término tan difuso y recurrido para aludir a distintas realidades del campo

individual, disciplinar, político y socio histórico, la ambigüedad conceptual se expresa mediante la complejidad del intento de delimitar que se entiende como “lo mental” y como se articula con la noción de salud.

Los autores Restrepo y Jaramillo (2012) sostienen que el concepto de Salud Mental opera como una categoría genérica que agrupa prácticas heterogéneas y discursos provenientes de distintos enfoques, tales como el biomédico, psicológico, antropológico y sociopolítico. En este sentido, su definición se construye de manera situada, en función del marco teórico e ideológico propio de la disciplina. Esta multiplicidad genera tensiones constantes entre las definiciones oficiales, como la propuesta por la Organización Mundial de la Salud, y los usos prácticos que se hacen del término.

Históricamente la Salud Mental ha variado entre ser entendidos como estado, como capacidad, como bienestar, o como ausencia de trastorno. Esta última perspectiva ha sido heredada del modelo biomédico dominante durante décadas. Desde esta visión, la Salud Mental se reduce a una condición normal y su ausencia se expresa en enfermedades. Restrepo y Jaramillo (2012), señalan que esta lectura reduce lo mental al funcionamiento cerebral y la normalidad se define como lo que no cae en el campo de la psiquiatría.

Esta reducción ha sido ampliamente cuestionada. Autores como Hiriart (2018) destacan que el auge actual del discurso de Salud Mental está bajo el riesgo de ser utilizado como una forma instrumental por instituciones, políticas o discursos de normalización. En esta misma línea, Solar et al., (2019) advierten que incluso las prácticas de promoción y prevención pueden devenir de mecanismos de psicopatologización, cuando son implementadas desde lógicas del modelo médico que no considera contextos subjetivos y sociales.

En paralelo, el surgimiento de la perspectiva de la Salud Mental positiva ha permitido que se amplíe la discusión hacia enfoques que se centran en las capacidades humanas, el bienestar y las condiciones sociales que favorecen el desarrollo. Muñoz et al., (2016) destacan que esta perspectiva no se limita a la ausencia de enfermedad, ya que concibe a la Salud Mental como un proceso dinámico y multidimensional, en el que los diferentes factores emocionales, relacionales, comunitarios y culturales intervienen. Este giro permite abrir la

posibilidad de un abordaje integrador, se habla de un territorio conceptual en donde convergen subjetividades, cuerpos, relaciones sociales y dimensiones políticas.

Es así que la forma en la que se concibe la Salud Mental condiciona el modo de abordarla y las prácticas concretas que se despliegan en el campo de la salud pública, clínica y de promoción del bienestar. En este sentido, existen diferentes modelos explicativos que intentan dar cuenta del fenómeno de la Salud Mental a lo largo del tiempo.

Restrepo y Jaramillo (2012) identifican tres grandes enfoques que estructuraron las prácticas institucionales: el modelo biomédico, comportamental y socioeconómico. En el modelo biomédico, la Salud Mental se concibe como el funcionamiento correcto del sistema nervioso, este enfoque prioriza el diagnóstico, la clasificación y el tratamiento farmacológico. El modelo comportamental se centra en las conductas observables y en la modificación a través del condicionamiento, no considera el sentido emocional o biográfico del síntoma. El modelo socioeconómico introduce la incidencia de las condiciones estructurales en el malestar, reconoce el impacto de la pobreza, la exclusión y la falta de oportunidades en la salud psíquica.

Todos estos modelos comparten la tendencia a fragmentar el fenómeno de la Salud Mental, privilegiando unas dimensiones sobre otras, es así que en este marco el cuerpo se presenta como soporte o síntoma, pero rara vez es tomado como territorio vivo de la experiencia. Frente a estas limitaciones emergen nuevos modelos que buscan reconstruir el concepto de Salud Mental desde una perspectiva integral, como por ejemplo el modelo de la Salud Mental Positiva que busca orientarse a las capacidades y recursos psicosociales de las personas, considerando que el bienestar psíquico es un proceso dinámico configurado a partir de la interacción entre lo personal, lo relacional y lo contextual (Muñoz et al., 2016).

En el marco de una concepción integradora de la Salud Mental, la conciencia corporal se presenta como una vía privilegiada para acceder, comprender y transformar el mundo emocional de las personas. Esta perspectiva permite pensar que la Salud Mental no se limita a la ausencia de síntomas, involucrando capacidades de habitar el cuerpo, registrar los estados internos y responder de manera consciente a las experiencias (Muñoz, et al., 2016). Desde la fenomenología Merleau Ponty afirma que el cuerpo vivido es la condición misma de la

posibilidad de toda experiencia, por lo tanto el trabajar con el cuerpo es trabajar con la subjetividad (Ferrada, 2019).

En este enfoque se busca repensar la Salud Mental desde un lugar más amplio, donde la promoción del bienestar no se reduce al control de los factores de riesgo, orientándose al fortalecimiento de recursos internos y habilidades de autoconocimiento. Como señala Hiriart (2018) el cuerpo, en tanto es territorio de inscripción de lo social, puede ser una fuente de sufrimiento o un escenario de resistencia y reconstrucción de la subjetividad.

Una de las capacidades más relevantes dentro del campo de la Salud Mental positiva es la regulación emocional, este proceso se encuentra profundamente enraizado en la experiencia corporal, en este sentido la regulación emocional depende en gran medida, de la conciencia que el sujeto tenga sobre su cuerpo y sus sensaciones internas (Muñoz et al., 2016). Problematizar el modelo médico hegemónico implica el poder reconocer que el sufrimiento psíquico no debe ser reducido a una disfunción cerebral, ya que muchas veces responde a dificultades en la elaboración emocional y a los modos de gestionar el malestar. Restrepo y Jaramillo (2012) afirman que en este sentido es necesario repensar las prácticas de intervención, incorporar nuevas estrategias de fortalecimiento del desarrollo emocional es clave para el cambio.

En este escenario, el fortalecer la regulación emocional constituye un factor protector de la Salud Mental, permite que el sujeto pueda afrontar situaciones diversas, integrar experiencias complejas y sostener relaciones significativas. Como señala Solar (2019), la promoción de la Salud Mental requiere de prácticas que trabajen directamente con las emociones.

Diversas investigaciones coinciden en que la práctica sistemática de actividades corporales tiene efectos beneficiosos sobre múltiples dimensiones de la Salud Mental, estas prácticas generan cambios fisiológicos, promueven procesos de reconexión subjetiva, autoconocimiento y regulación emocional, pilares claves para la Salud Mental. Según Mesa et al., (2023), disciplinas como el yoga, pilates o movimiento expresivo, impactan de manera directa en la disminución de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, mientras que aumentan la percepción de bienestar y autorregulación.

Así mismo, desde el enfoque de la psicología somática, se entiende que estas prácticas favorecen la liberación de tensiones acumuladas, contribuyendo a desbloquear memorias corporales que pueden estar asociadas a experiencias traumáticas (Levine, 2008). Las prácticas corporales se posicionan como una herramienta fundamental para fortalecer la Salud Mental, posibilitando diferentes procesos de elaboración emocional profundamente encarnados en la subjetividad. A su vez, estas prácticas permiten sostener espacios de presencia, cuidado y compasión con uno mismo, como señala Hiriart (2018) en un contexto en donde el cuerpo es disciplinado, medicalizado o ignorado, generar un vínculo consciente se convierte en un acto político y subjetivante. De este modo, se potencia la Salud Mental entendida como la capacidad de habitarse, de concertarse con las propias necesidades y de transformar el malestar desde la experiencia encarnada.

## METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo, el cuál permite que se logre explorar y comprender en profundidad las experiencias y los significados que los sujetos particulares le atribuyen a sus propias experiencias y vivencias. Según Vasilachis de Gialdino (2003), desde este enfoque epistemológico se busca el acceso a la realidad desde la perspectiva de los propios actores, por lo que el conocimiento se construye de manera conjunta entre el investigador y los participantes, aquí estos últimos son entendidos como sujetos activos en la creación y producción del conocimiento; en este sentido se comprende que lo que se produce es inevitablemente una transformación mutua de las partes durante el proceso de investigación debido a que se configura un encuentro intersubjetivo.

El propósito de esta investigación es poder comprender las experiencias subjetivas que los jóvenes adultos participantes atraviesan en la realización de ciertas prácticas corporales (como yoga y pilates) desde su propio marco de sentido. Se busca rescatar las narrativas y los significados que se construyen a partir de la práctica corporal sistemática y cómo esto incide en la dimensión de su bienestar emocional; esto teniendo siempre presente lo dispuesto por Vasilachis de Gialdino (2003), acerca de que la validez de una investigación cualitativa reside en la autenticidad del vínculo que se establezca y el respeto por la subjetividad del otro.

### **Diseño de estudio**

El estudio adopta un diseño exploratorio-interpretativo dentro del enfoque cualitativo. Su carácter exploratorio permite aproximarse al fenómeno en su contexto natural, ampliando la comprensión teórica sobre las dimensiones corporales y emocionales. A su vez, el componente interpretativo reconoce la participación activa del investigador en la construcción del conocimiento (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

## **Población y Muestra**

La población está conformada por jóvenes adultos de 18 a 28 años, residentes en la región del Alto Valle (Neuquén), que practican yoga o pilates de manera sistemática.

La muestra será no probabilística, seleccionada por criterios de accesibilidad, voluntariedad y pertinencia con los objetivos. Se incluirán 12 participantes, procurando diversidad en género, antigüedad en la práctica y frecuencia semanal, en coherencia con la lógica cualitativa que prioriza la variedad de experiencias sobre la generalización (Hernández-Sampieri et al., 2018).

## **Instrumentos**

Para la recolección de datos en este estudio se utilizará como instrumento principal la entrevista semiestructurada buscando, a través de la misma, el poder rescatar y recuperar los relatos de las experiencias subjetivas vividas por los participantes (Valles, 2002), esta entrevista se elaborará teniendo en cuenta las dimensiones teóricas de la investigación: conciencia corporal, regulación emocional, bienestar psicológico y se incluirán preguntas abiertas para dar lugar a la reflexión, a la autoindagación y al diálogo. Cada entrevista tendrá una duración estimada de 40 minutos, en un entorno tranquilo que favorezca el cultivo de la expresión genuina.

Los participantes serán contactados a través de centros de yoga y pilates del Alto Valle, mediante una invitación directa o por recomendación de los instructores. En primer lugar se explicarán los objetivos del estudio y se garantizará la confidencialidad de la información solicitando la firma del consentimiento informado, las entrevistas serán grabadas con previa autorización de los participantes.

## **Análisis e interpretación**

El análisis e interpretación de la investigación implica un proceso de reflexión, comprensión e interpretación, buscando la reconstrucción de los significados de los participantes. Según Vallés (2002) este proceso es un trabajo de interpretación, en donde se busca generar una comprensión situada de los datos empíricos y marcos teóricos. Álvarez-Gayou (2003)

plantea que el análisis cualitativo tiene tres etapas: la obtención de la información; la organización, manejo y codificación de datos; y la interpretación. En este sentido, en la presente investigación en la primera etapa se realiza la transcripción de las entrevistas y la revisión de los registros, en la segunda se identifican las unidades de significado y los patrones comunes, y en la tercera se interpretan los hallazgos a luz del marco teórico integrando las dimensiones de conciencia corporal, regulación emocional y Salud Mental. El análisis se orientará a delimitar los campos de significado que los entrevistados le brindan a las experiencias de prácticas corporales y emocionales.

## RESULTADOS

En el presente apartado se detallan los resultados obtenidos a partir del análisis de las entrevistas realizadas a jóvenes adultos practicantes de yoga y pilates. Dicho análisis se llevó a cabo desde un enfoque cualitativo interpretativo, la información fue organizada en categorías y subcategorías que fueron construidas a partir de los objetivos de la investigación. Las categorías presentadas permiten evidenciar las experiencias subjetivas que se vinculan a la conciencia corporal, la regulación emocional y el cultivo de la Salud Mental, estas categorías son:

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
<b>Trayectoria corporal y sentido de la práctica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivaciones para iniciar yoga/pilates</li> <li>- Significados de la práctica</li> </ul>
<b>Conciencia corporal y relación con el cuerpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro corporal y percepción del cuerpo</li> <li>- Cambios en la relación con el cuerpo</li> <li>- El cuerpo como lugar de información</li> </ul>
<b>Registro emocional a partir del cuerpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo como señal y aviso emocional</li> <li>- Señales corporales asociadas a estados emocionales</li> <li>- Aprendizaje del registro corporal y emocional a través de la práctica</li> </ul>
<b>Regulación emocional a partir de la práctica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambios emocionales percibidos antes y después de la clase</li> <li>- Estrategias corporales de regulación emocional</li> <li>- Traslado de recursos de regulación a la vida cotidiana</li> </ul>
<b>Práctica corporal y cultivo de la Salud Mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiciones subjetivas de Salud Mental</li> <li>- Cambios en el bienestar, rutina, vínculos</li> <li>- La práctica como recurso de auto cuidado</li> </ul>

## Trayectoria corporal y sentido de la práctica

### *Motivaciones para iniciar yoga o pilates*

Los resultados obtenidos muestran que los participantes, mayoritariamente, refieren razones asociadas a la recuperación física, la mejora de la postura y una búsqueda de una actividad con bajo impacto o de prevención de lesiones y ganancia de elasticidad.

Asimismo, aparece la necesidad de una actividad que permita disminuir el ritmo cotidiano y alejarse de las actividades excesivamente exigentes. Tal como expresan las entrevistadas:

*“Empecé a buscar después de tener dos cirugías grandes, necesitaba recuperar fuerza y movilidad, pero no podía tener impacto, entonces me recomendaron pilates” (E2); “Venía de una etapa de mucho estrés y quería hacer una actividad que no fuera tan exigente, además me llamó la atención que el yoga no solo trabaja lo físico sino también lo mental” (E12).*

Otros participantes señalan que en experiencias previas no lograron sostener en el tiempo actividades más tradicionales, lo que favoreció la búsqueda de prácticas percibidas como más respetuosas con el cuerpo: *“Gimnasio intenté y no me gusta el ambiente, vi videos de pilates que hablaban de la elasticidad y la postura, probé y me encantó” (E8).*

### *Significados atribuidos a la práctica*

En la medida en la que la práctica es sostenida en el tiempo los participantes denotan la construcción de significados que trascienden las motivaciones iniciales. En los relatos se describe al yoga y pilates como espacios personales, de pausa y conexión, en los que la experiencia subjetiva es distinta a la vida cotidiana, como expresó E2: *“En realidad que es sumamente placentero, si bien uno a veces llega con esa energía que decis de no tener ganas, cuando salís de la clase tenes esa tranquilidad, de que te pudiste concentrar, pudiste cumplir, salís renovada”.*

La práctica se valora y se entiende como un proceso gradual, que implica aprendizaje y tolerancia a la frustración, aparece la idea de aceptar los propios límites y de registrar que las capacidades corporales no son siempre las mismas: *“Creo que la experiencia del yoga me ayudó mucho a cambiar la forma en la que me trato a mí mismo,*

*más allá de los beneficios emocionales me ayudó a ser menos exigente, ser más tolerante cuando algo no me sale, aceptar que hay días que uno puede más y otros menos. No es una solución mágica, es un proceso” (E12).*

Varios participantes destacan que la práctica se ha transformado en un recurso del cual sostenerse al enfrentarse a estados de malestar emocional, siendo un sostén y hábito de cuidado personal, como expresó E4: *“Cuando me siento mal es cuando más agarró la práctica, más práctico, más medito, porque si no te nublas en la nube mental”.*

### **Conciencia corporal y relación con el cuerpo**

#### *Registro corporal y percepción del cuerpo*

Los participantes expresan distintos niveles de conciencia sobre su cuerpo, señalando que la práctica favoreció el incremento de la atención hacia las sensaciones físicas y formas en las que el cuerpo se percibe en la vida cotidiana. Aparece la idea de cuidado y respeto como ejes centrales en la percepción del cuerpo, así lo define E1: *“Lo veo siempre desde el cuidado, desde el respeto, porque creo que es súper importante para estar bien”.*

Algunos refieren experiencias vitales que influyeron en la valoración del cuerpo: *“Haber pasado por el cáncer me hizo valorar mi cuerpo de otra manera, hoy disfruto cosas que antes creía que no iba a poder hacer” (E2).* Otros relatos expresan una relación ambivalente con el cuerpo, atravesando un proceso de aceptación mediado por la práctica corporal: *“Hay cosas que no me convencen (...) pero cuando empezas a hacer una práctica como yoga te amigas, te das cuenta de todo lo que te permite hacer” (E5).*

Se observa que la conciencia corporal se extiende a la vida cotidiana, influyendo en decisiones vinculadas al descanso, la actividad y el reconocimiento de los límites, E6 expone su reflexión: *“Trato de parar en algún momento del día y pensar qué necesito, no obligarme si estoy cansada”.*

#### *Cambios en la relación con el cuerpo*

En los relatos se describen cambios significativos en la forma de vincularse con el cuerpo a partir de las prácticas corporales, estos cambios se observan tanto en lo físico como en lo

emocional y estos se asocian a mayor amabilidad, aceptación y escucha. Aparece la vivencia de llegar a la clase con estados de tensión y experimentan durante y después de la práctica la sensación de conexión y bienestar: *“Cuando llego suelo estar más tensionada, o a veces sin saber qué es lo que le pasa a mi cuerpo, después en el transcurso de la clase empiezas a relajarte un montón”* (E8), en la misma línea E11 describe: *“Si tuve un día estresante, voy a ir así, atravesada por lo que me pasó en el día, o por si compartí con mucha gente o si estuve más relajada en mi casa. En la práctica siento una transición completa hasta cuando salgo, que ahí me siento más tranquila, más relajada, con más paciencia, como más predispuesta a ciertas cosas”*.

En este sentido los cambios en la relación con el cuerpo no se presentan como abruptos, sino como un proceso progresivo de mayor conexión y registro corporal: *“Los cambios no son de golpe, es algo que va pasando más de a poco”* (E10).

#### *El cuerpo como lugar de información*

Un aspecto clave es que los entrevistados conciben al cuerpo como una fuente de información de estados emocionales y necesidades subjetivas, a partir de la práctica comenzaron a identificar señales corporales que funcionan como avisos de malestar o bienestar. El E3 relata: *“El cuerpo avisa, a veces por la tensión, por la movilidad, por cómo te sentís”*, demostrando sensaciones físicas que son asociadas a distintos estados emocionales, lo que denota una lectura consciente de la experiencia interna, en la misma línea E5 dice: *“Si empiezo a sentirme contracturada sé que estoy estresada, entonces puedo frenar o salir a caminar”*, destacado la posibilidad de anticipar situaciones de malestar emocional a partir del registro corporal.

Algunos entrevistados exponen que aún no pueden relacionar de manera directa una sensación física con una emoción en particular, sin embargo si logran denotar que la sensación corporal es un aviso a partir del cual comenzar a reflexionar acerca de sus emociones, es así que E4 relata: *“Capaz de una sensación física salen varias flechas de*

*posibles emociones, quizás no es directo con una emoción pero si a partir de la sensación puedo empezar a pensar en eso, desglosarlo”.*

### **Registro emocional a partir del cuerpo**

#### *El cuerpo como señal y aviso emocional*

Los participantes relatan que el cuerpo es uno de los primeros indicadores de los estados emocionales, señalan que una vía de manifestación de las emociones son las respuestas corporales. En los relatos hay referencias a cambios corporales como respiración, ritmo cardíaco, tensión muscular y otros registros físicos, es así que E6 comenta: *“Primero lo noto por las señales físicas, el latido se acelera, la respiración que se agita y después vienen los pensamientos”.*

El cuerpo es percibido como un sistema que reacciona de forma inmediata frente a situaciones de estrés o emociones intensas, E8 comenta: *“Cuando me pongo nerviosa se me brota el pecho, se me nota enseguida”.* Es así que algunos participantes exponen que las manifestaciones del cuerpo les permiten una mayor rapidez en reconocer lo que están sintiendo: *“Me doy cuenta más por el cuerpo que por la cabeza”* (E10).

#### *Señales corporales asociadas a estados emocionales*

En los relatos se distinguen asociaciones entre determinadas sensaciones corporales y estados emocionales, los participantes describen que ciertas emociones se expresan en zonas particulares, es así que E10 expone: *“Si tengo un nudo en la panza sé que estoy ansiosa, si tengo los hombros duros estoy más nerviosa”,* y E9 coincide: *“Cuando estoy angustiada lo siento en la garganta, cuando estoy incómoda hago movimientos con los pies”.*

Algunos participantes señalan que estas señales corporales en ocasiones aparecen antes de identificar de manera cognitiva la emoción: *“Empiezo a sentir el cuerpo raro o incómodo, y después me doy cuenta de lo que me pasa”* (E10).

#### *Aprendizaje del registro corporal y emocional a través de la práctica*

Un aspecto central de los discursos es que el registro emocional a partir del cuerpo no siempre estuvo presente, sino que es algo aprendido y desarrollado progresivamente a

través de la práctica de yoga y pilates, se destaca el rol de la respiración y la atención plena, en este sentido E7 relata: *“Mucho lo aprendí gracias al yoga, que te lo enseña la misma práctica. Con la respiración, que te hace llevar la atención a tu nariz y exhalar por la boca. O a la panza, como respiración diafragmática. O después concentrarte en tus distintas partes del cuerpo, como para ir las relajando”*.

La práctica se configura como un espacio de aprendizaje de la observación interna, en algunos casos se relata que el nivel de conciencia corporal es algo que fluctúa: *“A veces estoy en automático y no lo registro, pero si paro a pensarlo si noto cuando estoy cansada y eso. Creo que es algo que todavía estoy aprendiendo, en pilates al principio iba y hacía los ejercicios y listo. Ahora estoy aprendiendo el tema de la respiración, de la concentración, de hacer los movimientos correctos”* (E10).

Varios participantes refieren que este aprendizaje no queda limitado al espacio de la clase, sino que se traslada a la vida cotidiana, por ejemplo E5 comenta: *“Ahora puedo darme cuenta antes de que algo me desborde, porque el cuerpo empieza a avisar”*.

### **Regulación emocional a partir de la práctica**

#### *Cambios emocionales percibidos antes y después de la práctica*

Los participantes describen diferencias notorias en su estado emocional al inicio y al finalizar la práctica, en general refieren que llegan a la clase con sensaciones de tensión, dispersión, sobrecarga mental y, al retirarse, cuentan con estados de mayor calma y claridad: *“Antes siento que si estoy triste estoy muy triste, si estoy frustrada estoy muy frustrada, como con las sensaciones al palo, y después de pilates me siento más calmada, más aliviada, como que no pienso tanto las cosas sino que las disfruto, como que puedo distanciarme de las emociones”* (E3). E5 coincide: *“A veces llego enojada por alguna cuestión de la vida diaria o de la facultad, totalmente enroscada en ese círculo de tener mucha bronca y como de explotar, y después cuando termina la clase veo que no era para tanto, o capaz que si era pero no me tengo que centrar en el enojo sino más bien en alguna solución”*.

Es así que todos los participantes refieren a que la clase se configura como un espacio que permite tomar distancia de las preocupaciones cotidianas, generando un espacio de pausa emocional, E8 relata: *“Me ha pasado que cuando tengo cosas importantes se me viene a la cabeza y eso como que yo lo corro conscientemente y digo: ya está, de acá a unos minutos el problema va a seguir, no puedo hacer nada ahora, así que disfruto de esto y después lo resolveré”*. E8 coincide: *“Los pensamientos durante la práctica los dejo de lado porque tengo que estar concentrado en lo que estoy haciendo, usualmente si tengo algún pensamiento lo intento dejar de lado para seguir con lo que tengo que hacer, y después de terminar veo eso”*.

#### *Estrategias corporales de regulación emocional*

En los discursos emergen distintas estrategias corporales que los participantes utilizan para regular sus emociones, entre ellas se destacan: la respiración consciente, el movimiento lento y la atención al cuerpo. E7 comenta: *“Sobre todo la respiración la uso como estrategia para regularme. Uso la estrategia del cuadrado de los 4 segundos, a cada lado del cuadrado le pongo una palabra personal, cada palabra ayuda a la otra: seguridad, actitud, concentración y confianza”*. A la vez que E10 expone: *“Cuando estoy muy nerviosa trato de parar, respirar y moverme más lento”*.

La práctica se vivencia como un entrenamiento que habilita los recursos corporales para afrontar situaciones de alta demanda emocional: *“Es algo que vas aprendiendo con el tiempo, no es automático, pero después lo tenés”* (E12).

En algunas ocasiones refieren que aún no cuentan con este tipo de habilidades, pero que a través de la práctica esperan poder desarrollarlas: *“No es algo que aplique, me gustaría si poder hacerlo”* (E1).

#### *Traslado de recursos de regulación a la vida cotidiana*

Los participantes refieren que las herramientas adquiridas en la práctica les permiten afrontar situaciones estresantes de manera más eficaz y consciente, E5 denota: *“Ahora puedo frenar antes, darme cuenta de que estoy llegando al límite y hacer algo para no desbordarme”*.

Este tipo de herramientas que se desarrollan a partir de la práctica favorecen una actitud más paciente y reflexiva en la vida diaria: *“Cuando estoy por salir a un lugar que se que va a haber mucha gente, lo que me da un poco de ansiedad, antes de ir hago respiraciones o me pongo un video corto de yoga y voy mucho más predispuesta de otra manera, con más paciencia”* (E11).

Estos recursos no son vivenciados como técnicas rígidas, son vistas como herramientas flexibles que se integran: *“No es que siempre funcione igual, pero sabés que tenés algo a lo que volver”* (E4).

## **Práctica corporal y cultivo de la Salud Mental**

### *Definiciones subjetivas de Salud Mental*

En los relatos se expresan concepciones de Salud Mental asociadas al equilibrio emocional, la calma interna y el respeto por uno mismo, es así que E6 señala: *“Para mí la Salud Mental tiene que ver con estar en equilibrio, poder escucharme y saber qué necesito”*. Es así que se destaca también la importancia de la conexión entre cuerpo, mente y emoción: *“Si no estoy bien conmigo y con mi cuerpo, se nota en todo, en cómo pienso y en cómo me vinculo”* (E9).

### *Cambios en el bienestar, la rutina y los vínculos*

Los resultados evidencian cambios percibidos en el bienestar genera a partir de la práctica corporal, los participantes refieren mejoras en el estado de ánimo y en la forma de afrontar las demandas diarias, E2 comenta: *“Después de practicar me siento más liviana, más tranquila y eso se nota en todo el día”*.

Los participantes señalaron que la práctica impactó de manera positiva en sus rutinas, en este sentido E5 señala: *“Al ser una disciplina que tiene un día y horario, organizas todo en relación a eso y te da cierto sentido, por ejemplo si me anoto en clases temprano tengo que tener una rutina del día anterior de acostarme temprano”*, en esta línea E6 coincide: *“Sobre todo me ayudó mucho a acomodar mi rutina, sé que si un día voy a una clase de yoga antes tengo que comer bien y tengo que ir descansada, también es un tiempo en el que me dedico exclusivamente a mi, es mi espacio”*.

En relación a los vínculos, se observa una mayor conexión con las interacciones pacientes: *“Cuando estoy más tranquila conmigo, también estoy mejor con los demás”* (E11). E5 comenta: *“Vas a la clase y socializas con otros, también cuando encuentras algo que te hace sentir bien empezas a estar mejor con otros”*.

#### *La práctica como recurso de autocuidado*

Un aspecto que emerge en los discursos es la idea de la práctica como un recurso de autocuidado sostenido, E10 señala: *“Me ayudó a estar mejor contigo, más tranquila cuando lo necesito, es un espacio en el que puedo bajar un cambio y despejar la mente. Siento que al liberar tensión puedo estar emocionalmente mejor”*. E4 agrega: *“Empecé a meditar todos los días: era lo primero que hacía al levantarme y me dejaba muy tranquila. Era como “ya dediqué los primeros minutos de mi día a mí, ahora sí voy a afuera”. Eso cambiaba el día, no estaba reactiva. Ahora no tanto diario, pero sí está en todas mis semanas. También bajé el consumo de marihuana: no por completo, pero ya no es algo que necesite”*.

La práctica es valorada como un hábito de contención emocional y estabilidad, que no se vivencia como una exigencia sino como una elección consciente de bienestar: *“Cuando estoy mal es cuando mas necesito practicar, porque sé que me ayuda a acomodarme”* (E4). E7 señala: *“No lo hago por obligación, lo hago porque sé que me hace bien”*.

## DISCUSIÓN

### **La trayectoria corporal como un punto de partida para el desarrollo de la conciencia corporal**

Los resultados obtenidos a partir de la presente investigación permiten comprender que el desarrollo de la conciencia corporal se construye a partir del pasaje por las trayectorias corporales. Las mismas se encuentran atravesadas por experiencias vitales, hábitos, estados de salud y formas aprendidas de relación que se establecen con el cuerpo. Es en este sentido que el cuerpo se presenta como una realidad vivida en donde es el portador de la historia y significación subjetiva.

Tal como lo plantea Merleau-Ponty (como se citó en Ferrada, 2019), el cuerpo es un lugar de anclaje de la experiencia, es el medio a través del cual el sujeto establece relación con el mundo. Desde esta línea de pensamiento, las trayectorias corporales de los participantes en muchos casos se encuentran marcadas por exigencias físicas, automatizaciones del movimiento, lesiones, enfermedades o periodos marcados por el estrés sostenido.

Este tipo de vivencias parecen haber favorecido la creación de un relación instrumental con el cuerpo, en donde el foco de lo primordial está puesto en el rendimiento, la funcionalidad y la corrección postural, lo que marca el deterioro de la escucha corporal y del registro de las sensaciones corporales.

Esta forma de vinculación se inscribe dentro de una lógica que históricamente ha instaurado la fragmentación cuerpo y mente, lo que refuerza la mirada del cuerpo como algo por controlar, entrenar o reparar.

Los relatos de los entrevistados muestran evidencias de que, previo al comienzo de la práctica corporal de yoga o pilates, percibían la corporalidad como un medio a través del cual cumplir con las exigencias externas; o como un espacio que irrumpe ante el malestar reflejando dolores, tensiones o cansancio. En este sentido, se afirma que muchas de las motivaciones que conducen a los participantes al inicio de la práctica se vinculan con una necesidad y búsqueda de alivio, recuperación, escucha y regulación, más que con una

búsqueda explícita de conciencia corporal. Muchas de estas motivaciones pueden ser interpretadas como expresiones de un cuerpo avisando y demandando atención, aun cuando dicha demanda no se encuentre en un medio consciente.

En concordancia con los aportes de Pizarro (2023) y Valente (2025) las experiencias subjetivas relatadas por los participantes, permiten reconocer que el cuerpo se constituye como un vía de acceso a la información emocional. En este sentido, la interocepción, entendida como la capacidad de percibir señales internas, se presenta como un proceso disminuido o poco desarrollado en trayectorias corporales atravesadas por la desconexión o exigencia. Es así que las molestias físicas, tensiones, o estados de agotamiento, pueden ser reconocidos y entendidos como manifestaciones de dicha desconexión progresiva entre el cuerpo y la experiencia emocional.

De esta manera, los resultados obtenidos muestran que la elección de actividades corporales como yoga o pilates no es una cuestión de azar, sino que es la respuesta a una búsqueda de actividades corporales que son percibidas como menos invasivas, y más conscientes y respetuosas con los límites de cada individuo. Este aspecto permite comprender a la práctica corporal como una respuesta de trayectorias previas que no permitieron espacios de escucha. La motivación inicial es un punto de inflexión, el sujeto comienza a permitir una relación diferente con su propio cuerpo, aún sin que eso habilite en un primer momento un desarrollo pleno de la conciencia corporal.

A partir de una lectura fenomenológica, la conciencia corporal no es entendida como un punto de partida, sino como una construcción subjetiva y progresiva que comienza a partir de trayectorias corporales previas, y que encuentra un aumento a través de las prácticas corporales sistémicas que permiten la escucha y conexión mente y cuerpo. La práctica corporal es un lugar fundamental que propicia el comienzo de la resignificación de la relación con el cuerpo. Desde este punto de vista el desarrollo de la conciencia corporal es un proceso situado y dinámico, atravesado por la historia del sujeto, que encuentra y habilita procesos de mayor registro, escucha y comprensión.

## **El desarrollo de la conciencia corporal y la relación con el cuerpo**

Los resultados de este estudio permiten reconocer que, y en acuerdo con lo desarrollado en el apartado anterior, la conciencia corporal se configura a partir del pasaje por un proceso progresivo de práctica corporal sistemática. Mediante la experiencia sostenida de yoga y pilates los participantes evidencian el comenzar a registrar con un grado mayor de claridad las sensaciones corporales asociadas a estados de tensión, relajación, ritmos internos y necesidades corporales, lo que da lugar a una forma de percepción más atenta y consciente.

En este sentido, la práctica corporal de yoga y pilates favorece el pasaje de una relación inconsciente o poco reflexiva con el cuerpo, hacia la presencia corporal activa. Tal como desarrolla Castell (2021), el cuerpo es una unidad de experiencia que integra percepción, emoción y acción; es a partir de dicha integración que el sujeto comienza a registrar su vivencia de una manera más completa.

Uno de los hallazgos centrales de esta investigación es el desplazamiento progresivo desde una mirada del cuerpo como objeto hacia la vivencia del cuerpo como sujeto de la experiencia. A partir del desarrollo de la conciencia corporal el cuerpo comienza a vivirse como un espacio sensible, dinámico y expresivo. Este pasaje puede ser comprendido a luz de los aportes de Merleau-Ponty (como se citó en Ferrada, 2019), quien reconoce al cuerpo como el medio a través del cual es sujeto habita el mundo, y de Michael Henry (como se citó en Díaz, 2017), que posiciona al cuerpo como el lugar de la inmanencia y experiencia vivida.

De este modo, el desarrollo de la conciencia corporal implica el aprender específicamente el registro corporal, los participantes no solo comienzan a percibir sensaciones físicas, aprenden a interpretarlas y a darles sentido dentro de la experiencia cotidiana. Este tipo de aprendizaje es ampliamente favorecido por la atención dirigida al cuerpo, la respiración y el movimiento consciente, es así que la conciencia corporal se presenta como una habilidad que se entrena y afina con el tiempo.

Los resultados muestran que los participantes comienzan a reconocer de manera más detallada y matizada las señales corporales asociadas al cansancio, la tensión o la

necesidad de descanso, lo que habilita la toma de decisiones más conscientes en relación al cuidado personal. Desde esta perspectiva se evidencia que el registro corporal no se limita al espacio de la práctica, sino que de manera progresiva se extiende a la vida cotidiana. Este aspecto resulta primordial, debido a que da cuenta de una conciencia corporal encarnada, que no se limita a un ejercicio puntual sino que se integra al modo de estar en el mundo.

Otro aspecto fundamental es la transformación de la valoración subjetiva del cuerpo, a medida que los participantes fortalecen el registro y la percepción corporal, se denota una relación más amable y respetuosa con el cuerpo, se observa una disminución de la autoexigencia y una mayor aceptación de los límites personales. Este tipo de transformación se comprende como una ética del cuidado personal, el cuerpo deja de ser un objeto de control y se convierte en la expresión de la experiencia subjetiva.

Es así que en acuerdo con los aportes de Valente (2025), el desarrollo de la conciencia corporal favorece una relación integrada entre el cuerpo y la subjetividad, lo que permite que las sensaciones corporales se reconozcan como una parte que configura la experiencia emocional y mental. La conciencia corporal modifica la percepción del cuerpo e incide en la forma en la que el sujeto se relaciona con sus tiempos y necesidades.

Esta transformación en la relación con el cuerpo sienta las bases para procesos posteriores de registro emocional y regulación emocional, desde esta perspectiva la conciencia corporal es un eje central en la construcción de una relación saludable con el cuerpo y con la experiencia subjetiva.

### **El cuerpo como vía de acceso al registro y regulación emocional**

Los resultados de la presente investigación permiten afirmar que el cuerpo es central en la vía de acceso al registro y regulación emocional. Las emociones no son vivenciadas como meros estados mentales o cognitivos, se manifiestan en primer lugar mediante sensaciones corporales concretas, tales como cambios en la respiración, tensión muscular, ritmo

cardíaco, energía física. Es así que el cuerpo es el primer territorio de expresión emocional pudiendo, a través de él, lograr el reconocimiento consciente y la posterior modulación.

Esta concepción de las emociones como experiencias encarnadas, coincide con los aportes de Damasio (1994), quien expone que los estados emocionales son configurados a partir de modificaciones corporales que registra el sistema nervioso; y con lo expuesto por Pellicer Royo (2015), que sostiene la importancia del papel del cuerpo y movimiento en la regulación de estados afectivos. Es así que la emoción no puede ser vista de manera aislada del cuerpo, ya que a través de él es que se hace presente y adquiere un significado.

Los relatos de los entrevistados muestran que previo a la significación cognitiva de la emoción, existe la percepción de las señales corporales. Este hallazgo da cuenta de un modo de reconocimiento emocional que se basa en la atención a la experiencia corporal. En términos del autor Pizarro (2023), la interocepción es fundamental en este proceso ya que permite la detección de las señales internas del organismo, las cuales son acompañadas de los estados emocionales.

En este sentido, el registro emocional es un proceso encarnado que implica sentir antes que nombrar y percibir antes que interpretar. La conciencia corporal desarrollada a partir de la práctica de yoga y pilates abre la posibilidad de que los sujetos aprendan a reconocer las señales corporales como información válida de su estado emocional, lo que amplía la capacidad de comprensión de la experiencia interna. Este aprendizaje es un cambio significativo en relación a las trayectorias previas, en donde las emociones podían ser vividas como difusas, desbordantes o desconectadas del cuerpo.

Es así que los resultados permiten observar que el desarrollo de la conciencia corporal es una condición necesaria para la regulación emocional, esta regulación no es un control voluntario o la supresión de las emociones, se presenta como la posibilidad de modular su intensidad y duración a partir del proceso de registro consciente de las sensaciones corporales. Tal como lo plantea el autor Siegel (2012), la regulación emocional implica que el sujeto se mantenga dentro de una ventana de tolerancia, en donde puede experimentar emociones sin terminar en estados de hiperactivación o desconexión.

El cuerpo funciona como un mediador de la experiencia emocional y brinda la posibilidad de regularla. La atención consciente en la respiración, movimiento y sensaciones físicas permite generar un momento de pausa que interrumpe con la reacción automática, lo que habilita respuestas más conscientes y adaptativas. Es así que los resultados de este estudio muestran que la práctica corporal posibilita herramientas concretas para la modulación emocional.

La regulación emocional es un proceso dinámico y situado. En los relatos de los entrevistados no se presenta como un estado permanente ni como la eliminación del malestar emocional. En el discurso se refiere que, a partir de la práctica, pueden reconocerse con mayor anticipación estados de tensión, lo que les permite la intervención más temprana previniendo respuestas impulsivas. Este aspecto es fundamental, manifiesta que la regulación emocional se puede construir en la experiencia cotidiana a partir del apoyo en la capacidad de registro corporal.

En acuerdo con los aportes de Valente (2025), la regulación puede ser entendida como un proceso integrador entre cuerpo, emoción y cognición. Desde esta perspectiva, el cuerpo informa sobre el estado emocional y participa activamente en su transformación, la práctica corporal sistemática favorece dicha integración, lo que hace que el sujeto recupere el poder sobre su experiencia emocional evitando mecanismos de evitación o desconexión.

La conciencia corporal desarrollada a partir de la práctica de yoga y pilates sienta las bases para una regulación emocional encarnada, en donde el sujeto puede aprender a habitar sus emociones desde la escucha, la atención y el cuidado. De esta manera los resultados permiten afirmar que el cuerpo es una vía de acceso privilegiada para la regulación emocional, es un eje central en la comprensión y transformación de la experiencia emocional, lo que abre el camino para procesos más amplios de bienestar y Salud Mental.

### **La práctica corporal como recurso para el cultivo de la Salud Mental**

Esta investigación permite comprender la práctica corporal de yoga y pilates como un recurso significativo para el cultivo de la Salud Mental, en tanto favorece los procesos

progresivos de conciencia corporal, registro emocional y regulación emocional que se trasladan a la vida cotidiana de los sujetos. La Salud Mental se presenta como un proceso dinámico, situado y encarnado, que se construye a partir de los vínculos que cada persona establece consigo misma, con su cuerpo y con su entorno.

En los relatos analizados, la Salud Mental está asociada a nociones de equilibrio, bienestar emocional, autoconocimiento de los propios límites y capacidad de afrontamiento de la vida cotidiana. Este tipo de concepciones se aleja de las definiciones reduccionistas que se centran en la patología o en la normalidad, y se aproximan a una mirada integral de la experiencia subjetiva y corporal.

La práctica corporal se configura como un espacio privilegiado de autocuidado, entendiéndolo como un proceso sostenido en el tiempo. Los resultados demuestran que yoga y pilates son prácticas accesibles elegidas ya que habilitan momentos de pausa, escucha y conexión con uno mismo. Esta dimensión resulta fundamental en contextos actuales, que se caracterizan por estar atravesados por la aceleración, la exigencia y la sobrecarga, y en donde el cuerpo es relegado a un segundo plano. Desde esta lectura, la práctica corporal promueve el bienestar físico y funciona como un sostén emocional que contribuye a la estabilidad y equilibrio psíquico.

Un resultado fundamental y central en el estudio, es que los efectos de la práctica no se limitan al espacio de la clase, ya que se trasladan a la vida cotidiana impactando en la organización de rutinas, en el afrontamiento de las situaciones estresantes y en la calidad de los vínculos interpersonales. Las habilidades de conciencia corporal y regulación emocional permiten a los sujetos relacionarse de manera más reflexiva, paciente y consciente, así como la toma de decisiones ajustadas a las propias necesidades.

Es así que un aspecto repetido en todos los discursos de los entrevistados, es que la práctica corporal de yoga y pilates brinda la posibilidad de crear y organizar una rutina, lo que permite a los sujetos comenzar a tomar decisiones de autocuidado relacionadas al descanso, alimentación y tiempo de calidad dedicado para sí mismos. De este modo, el

cultivo de la Salud Mental se expresa en múltiples dimensiones de la vida diaria, trascendiendo el ámbito individual.

Desde una lectura integradora, puede ser afirmado que la práctica corporal favorece la relación más amable y respetuosa con el propio cuerpo, lo que promueve una ética del cuidado que se opone a la lógica de autoexigencia, control o negación del malestar. Esto es un aspecto central, ya que la posibilidad de registrar, aceptar y modular la experiencia emocional se construye como un factor protector frente a estados de desregulación, estrés crónico o desconexión subjetiva.

El presente estudio recupera las experiencias subjetivas de jóvenes adultos que practican yoga y pilates, visibilizando el rol central del cuerpo en los procesos de Salud Mental, la voz de los participantes evidencia que la práctica corporal se constituye como un recurso valioso para la promoción del bienestar.

La práctica de yoga y pilates se configura como una vía legítima y significativa para el cultivo de la Salud Mental, en tanto favorecen la integración entre cuerpo, emoción y subjetividad. Esto lejos de ser una solución rápida o una técnica aislada, se inscribe como un proceso sostenido de autoconocimiento y cuidado. Desde esta perspectiva, el cuerpo emerge como un soporte físico y como un territorio fundamental para la construcción de bienestar y Salud Mental a lo largo del tiempo.

## CONCLUSIÓN

El presente Trabajo Final de Integración tuvo como objetivo indagar las experiencias subjetivas de jóvenes adultos practicantes de yoga y pilates del Alto Valle, en relación con la influencia de la conciencia corporal en los procesos de regulación emocional y en el cultivo de la Salud Mental. Desde un enfoque cualitativo e interpretativo, esta investigación permitió recuperar sentidos y significados que los participantes le atribuyen a la práctica corporal sistemática, poniendo el foco en la dimensión vivencial del cuerpo como un eje central en la experiencia subjetiva.

Los hallazgos evidencian que la práctica de yoga y pilates se abre como un espacio privilegiado para el desarrollo de la conciencia corporal, en los relatos los entrevistados describen un proceso progresivo de mayor registro de sensaciones físicas, escucha interna y reconocimiento de los propios límites, lo que impacta positivamente en la forma de vincularse con el cuerpo. Es así que el cuerpo deja de ser vivido desde una lógica funcional o estética, y se convierte en un territorio de información, cuidado y autoconocimiento.

Asimismo, los resultados muestran que el incremento de la conciencia corporal se encuentra estrechamente ligado con el registro emocional, los participantes relatan que el desarrollo de una mayor capacidad para identificar señales corporales asociadas a estados emocionales, lo que permite anticipar el malestar de manera temprana. Este aprendizaje favorece el reconocimiento y validación consciente de las emociones, sin necesidad de recurrir de forma inmediata a respuestas impulsivas o evitativas.

En relación a la regulación emocional, las prácticas corporales funcionan como un recurso concreto y accesible para la gestión del malestar, los entrevistados expresan cambios emocionales significativos antes y después de las clases, así como el aprendizaje de estrategias corporales como respiración consciente, la pausa y el movimiento lento, que luego se trasladan a la vida cotidiana.

A partir de una perspectiva integral de la Salud Mental, los participantes describen a la práctica como un espacio de autocuidado, sostén y prevención del malestar, la Salud Mental se entiende como la capacidad de habitar el cuerpo de manera consciente, pudiendo

registrar las propias necesidades y sabiendo responder de forma amable y flexible a las demandas del contexto. En este sentido, las prácticas como yoga y pilates favorecen el bienestar subjetivo, la construcción de hábitos saludables y la habilitación de una relación más compasiva consigo mismos.

En cuanto a los aportes del presente estudio, se destaca la construcción al campo de la psicología desde una mirada integradora, en donde se recupera al cuerpo como una dimensión constitutiva de la subjetividad. A diferencia de investigaciones centradas en enfoques cuantitativos o en poblaciones infanto-juveniles, esta investigación aporta la comprensión situada de las experiencias de jóvenes adultos, visibilizando la importancia de las prácticas corporales como recursos de promoción de la Salud Mental.

### **Limitaciones y futuras líneas de investigación**

Si bien los resultados obtenidos apoyan información valiosa, es importante señalar las limitaciones del presente estudio. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos poblacionales. Asimismo, el estudio se realizó en jóvenes adultos que practican yoga o pilates en una región geográfica específica, lo cual puede influir en las experiencias relatadas.

En cuanto a las futuras líneas de investigación, las mismas podrían ampliar la muestra e incluir participantes de diferentes rangos etarios, contextos socioculturales y tipos de prácticas corporales. Sería pertinente desarrollar estudios con enfoques metodológicos mixtos, con el fin de completar el análisis cuantitativo con mediciones cuantitativas de variables vinculadas a la regulación emocional y bienestar psicológico. Otra posible línea de investigación es el estudio de intervenciones basadas en la conciencia corporal orientadas al bienestar psicológico, así como el estudio longitudinal de los efectos de estas prácticas.

Aún presentando limitaciones y sugerencias para futuras investigaciones, la realización del presente trabajo permite evidenciar que la conciencia corporal se construye como un eje fundamental en los procesos de regulación emocional y en el cultivo de la Salud Mental, recuperar la posición del cuerpo como una vía de acceso al autoconocimiento

y bienestar abre nuevas formas de abordaje e intervención en el campo de la psicología, lo que promueve una Salud Mental situada, encarnada y profundamente humana.

### **Propuesta de intervención**

**Proyecto de intervención:** “Talleres de yoga y pilates como dispositivos de conciencia corporal y regulación emocional en Centros de Rehabilitación en Salud Mental”.

### **Fundamentación**

Los resultados de la presente investigación evidencian que la práctica sostenida de yoga y pilates favorece el desarrollo de la conciencia corporal, el registro emocional y la regulación emocional en jóvenes adultos. Los/as participantes describen que, a través del movimiento consciente y la respiración, logran identificar con mayor claridad sus estados emocionales, disminuir niveles de ansiedad y estrés, y desarrollar habilidades concretas para afrontar situaciones de malestar en la vida cotidiana.

Los Centros de Rehabilitación en Salud Mental constituyen dispositivos terapéuticos que alojan a personas que atraviesan diversas problemáticas de Salud Mental, y que en muchos casos presentan dificultades en el registro y regulación emocional. Frente a este contexto, la incorporación de talleres de prácticas corporales conscientes como yoga y pilates es una estrategia complementaria a los abordajes psicoterapéuticos tradicionales, favoreciendo una mirada integral de la Salud Mental.

Desde esta perspectiva, se propone la implementación de talleres grupales de yoga o pilates adaptados al contexto clínico-institucional, orientados a la promoción de la conciencia corporal, facilitar el contacto con el momento presente y brindar herramientas corporales para la regulación emocional. El taller se concibe como un espacio grupal, sistemático y de carácter preventivo-promocional.

## **Destinatarios**

Personas jóvenes y adultas que asisten a Centros de Rehabilitación en Salud Mental, que presenten dificultades en la regulación emocional, estados de malestar subjetivo o interés en reforzar recursos de autocuidado, sin contraindicaciones físicas que impidan realizar una práctica corporal suave y consciente.

## **Objetivo general del taller**

Promover el desarrollo de la conciencia corporal y favorecer procesos de regulación emocional en personas que asisten a Centros de Rehabilitación en Salud Mental, a través de la práctica de yoga o pilates.

## **Objetivos específicos**

- Favorecer el registro de sensaciones corporales y estados emocionales a través del movimiento consciente.
- Brindar herramientas corporales y respiratorias para la regulación del malestar emocional.
- Facilitar espacios de conducción con el momento presente y disminución del estrés.
- Complementar los tratamientos psicológicos individuales y grupales del dispositivo institucional.

## **Actividades principales:**

- **Encuentro inicial y encuadre del taller:** orientado a presentar la propuesta, establecer pautas de funcionamiento y conocer las expectativas.
- **Talleres semanales de yoga o pilates:** énfasis en movimientos suaves, respiración consciente y registro corporal, adaptados a las posibilidades del grupo.
- **Ejercicios de conciencia corporal:** orientados a identificar tensiones, sensaciones físicas y su vínculos con estados emocionales.
- **Espacios de relajación y cierre:** favorecer la experiencia corporal y emocional.
- **Breves momentos de puesta en palabra:** los participantes pueden compartir sensaciones o vivencias surgidas en la práctica.

- Instancia de cierre y evaluación: orientada a recuperar la experiencia del taller y los cambios percibidos en el registro corporal y emocional

### **Modalidad de implementación**

La propuesta se desarrollará bajo modalidad de taller grupal, con una frecuencia semanal y una duración aproximada de 60 minutos por encuentro. Se propone un ciclo de 6 a 8 encuentros. La metodología será vivencial y participativa, priorizando la experiencia corporal por sobre el rendimiento físico.

Los talleres estarán coordinados por un profesional con formación en yoga o pilates y conociéndonos en el campo de la Salud Mental, en articulación con el equipo interdisciplinario del Centro. Las prácticas serán adaptadas a las características y necesidades de los participantes, respetando sus tiempos y limitaciones físicas o emocionales.

### **Recursos**

- Espacio físico adecuado para la realización de prácticas corporales.
- Colchonetas y elementos básicos para la práctica (bloques, bandas elásticas, mantas).
- Articulación con el equipo interdisciplinario del centro.

### **Impacto esperado**

Se espera que la implantación de estos talleres contribuya al fortalecimiento de la conciencia corporal y a una mayor capacidad de regulación emocional en los participantes, promoviendo estados de mayor calma, presencia y bienestar. Asimismo, se espera que la propuesta sea un dispositivo complementario a los tratamientos psicológicos, favoreciendo una mirada integral de la Salud Mental y ampliando los recursos terapéuticos.

## REFERENCIAS

- Ávila Espada, A. (2011). Cuerpo y psicoterapia: la construcción de la corporalidad desde la intervención psicológica. *Revista Clínica Contemporánea*, 2(2), 59–72.
- Berthoz, A. (2000). *El sentido del movimiento*. Gedisa.
- Boadella, D. (1990). *Biosíntesis: terapia somática y la unidad cuerpo-mente*. Herder.
- Carver, C. & Scheier, M. (2011). Self-regulation of action and affect. En K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 3–21). Guilford Press.
- Castell, N. (2021). *Neurociencia del cuerpo: la unidad cuerpo-cerebro-experiencia*. Universidad de Barcelona.
- Castillo-Garzón, M. J., & Ruiz-Ruiz, J. (2021). Actividad física de cuerpo y mente: efectos de pilates, yoga y taichí sobre la salud. *Journal of Sport and Health Research*, 13(1), 47–56.
- Castillo-Garzón, M. J. & Ruiz-Ruiz, J. F. (2021). *La práctica del método Pilates y sus efectos sobre la composición corporal: una revisión sistemática*.
- Chodorow, J. (1997). *Jung on Active Imagination*. Princeton University Press.
- 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.
- Damasio, A. R. (1999). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- De Castro, A., García, G., & Rodríguez, I. (2006). La dimensión corporal desde el enfoque fenomenológico-existencial. *Psicología desde el Caribe*, (17), 122–148.
- de Rueda Villén, B. (2019). Cuerpo y mindfulness. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (426), 48–51.
- Díaz, N. S. R., & Cibrián, L. J. S. (2017). Programa inteligencia emocional plena (PINEP) aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de psicoterapia*, 28(107), 259–270.

- Díaz-Erbetta, M. (2021). Teoría del cuerpo subjetivo en Michel Henry: aportes para una fenomenología contemporánea del cuerpo. *Cinta de Moebio*, (70), 1–16.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-554X2021000100001>
- Dyck Estigarribia, D. V. (2023). *La consciencia corporal como método de autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal: Propuesta didáctica diseñada para 3º de Educación Primaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid].  
Facultad de Educación de Palencia.
- Espinel Quirós, D. A., Domínguez Rojas, A. L., & Yáñez-Canal, J. (2024). El estudio de la cognición: hacia una perspectiva corporizada. *Psicología USP*, 35, e210099.  
<https://doi.org/10.1590/0103-6564e210099>
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2015). Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(1), 12–19.
- Fernández Vanegas, E. M. (2013). El cuerpo en la psicología analítica. *Katharsis*, (16), 81–95.
- Ferrada-Sullivan, J. (2019). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. *Cinta de Moebio*, (65), 159–166. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X2019000200159>
- France Rifo, J., & Perez, S. (2011). *Experiencia somática: una aproximación al trauma* [Tesis doctoral, Universidad Academia de Humanismo Cristiano].
- García Hombach, I. (2025). *Mindfulness en Educación Infantil: estrategias para la regulación emocional en el aula* [Tesis de grado].
- Giedd, J. N. (2015). Adolescent brain maturation: What have we learned from neuroimaging? *Journal of Adolescent Health*, 52(2 Suppl), S2–S6.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales: Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 223.

- Hermida-Barros, L., Santamarina-Perez, P., Beltrán, A., Pastor, Y., Guillén, E., & Morer, A. (2023). Los beneficios del yoga en un entorno comunitario para adolescentes que asisten a un hospital de día de salud mental. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(2), 23–26. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n2a4>
- HIRIART, G. M. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86–95.
- Irazu Garitaonandia, L., & Campillo Soto, Á. (2024). La conexión cuerpo, mente y emociones, y su relación con la salud y enfermedad. *Journal of Neuroeducation*, 4(2), 85–96. <https://revistes.ub.edu/index.php/ioned/>
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., et al. (2018). Interoception and mental health: a roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6), 501–513.
- Levine, P. A. (2008). *Curar el trauma: El poder sanador del cuerpo*. Gaia Ediciones.
- Lifar, D. (2003). *Hatha Yoga: el camino a la salud* (Vol. 8). Editorial Kier.
- Linehan, M. M. (2005). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós.
- Lowen, A. (1986). *Bioenergética: terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Editorial Diana.
- Mesa, M. M. L., Fernández, C. C. y Santos, D. F. (2023). Actividad física de cuerpo y mente: Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (50), 180–204.
- Miranda Hiriart, A. (2018). La necesidad por un nuevo modelo médico: una mirada desde la salud mental. *Revista Cátedra Paralela* (7), 37–49.
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221–233.
- Muñoz, C. O., Restrepo, D. y Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39(3), 166–173.

- Pareja, M. Á. V. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92–99.
- Pellicer Royo, I. (2015). El lenguaje corporal ensalzado desde la neurociencia. *Neuro-Motion*.
- Pérez, O. G., y Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96–117.
- Pérez, V. M. S. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66), 5–30.
- Pérez, V. M. S. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació Psicològica*, (100), 162–170.
- Pizarro, C., & Ceric, F. (2023). La interocepción en el procesamiento emocional: de la sensación a la psicopatología. *Papeles del Psicólogo*, 44(2), 102–109.
- Reich, W. (2005). *Análisis del carácter* (3.ª ed.). Editorial Paidós.
- Restrepo, D. A., y Jaramillo, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202–211.
- Siegel, D. J. (2012). *La mente en desarrollo: Cómo interactúan las relaciones y el cerebro en el desarrollo de la persona*. Paidós.
- Solar, F. C., Fernández, P. G., Borquez, S. S., Rovegno, C. I., & Rivera, C. N. (2019). Promoción y prevención en salud mental: ¿esperanza fundada, vana ilusión o contrabando psicopatologizador? *Papeles del Psicólogo*, 40(3), 211–216.
- Sri Aurobindo. (2007). *Guía del yoga integral*.
- Torras de Beà, A. (2013). *El cuerpo en la psicoterapia: Integración de lo somático y lo psíquico*. Herder.
- Urbano, A. J. B., et al. (2024). Inteligencia emocional y conciencia corporal para fomentar la convivencia escolar. *Boletín Informativo CEI*, 11(3), 40–44.
- Valente, P. (2025). Interocepción: el puente entre el cuerpo y la mente. *Revista SASHARG*, 3(1), 45–58.
- Varela, F. J., Thompson, E. y Rosch, E. (1997). *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Gedisa.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42–51.
- Villarroel Castro, M. E. (2022). *Mindfulness como técnica psicoterapéutica en la psiconeuroinmunología* [Tesis de grado].

## ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento informado

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología de UFLO Universidad se encuentran realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es indagar las experiencias subjetivas que tienen jóvenes adultos de 18 a 28 años practicantes de yoga y pilates, del Alto Valle (Neuquén), acerca de la influencia de su conciencia corporal en los procesos de regulación emocional y en el cultivo de su Salud Mental. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de la entrevista que se me realizará a continuación, dicha entrevista tendrá una duración aproximada de una hora y a será grabada en formato de audio, con el único fin de facilitar su posterior transcripción y análisis en el marco de la presente investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de la investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar del mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo de UFLO, a [sinvestydes@uflo.edu.ar](mailto:sinvestydes@uflo.edu.ar) (o equipo responsable).

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma y aclaración:

## Anexo 2. Entrevista semiestructurada

### Datos generales

- Nombre:
- Edad:
- Tipo de práctica corporal (yoga / pilates):
- Tiempo de práctica:
- Frecuencia semanal:

#### 1. Trayectoria corporal y vínculo con la práctica

1. ¿Qué tipo de actividad física realizas actualmente y hace cuánto tiempo?
2. ¿Por qué elegiste realizar esta actividad en particular?
3. ¿Podrías contarme cómo es, en general, tu experiencia de llevar a cabo esta práctica?
4. ¿Habías tenido experiencias previas con otras actividades corporales? ¿Cómo fueron?
5. ¿Qué imagen tenías del yoga/pilates antes de comenzar?
6. ¿Qué expectativas tenías cuando empezaste a practicar?
7. ¿Qué es lo que te hace volver a la práctica, incluso en días en los que no tenés muchas ganas?

#### 2. Relación con el cuerpo y conciencia corporal

*(Cuerpo vivido – fenomenología)*

8. ¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo en general?
9. ¿Qué importancia le das a tu cuerpo en tu vida cotidiana?
10. ¿Qué lugar ocupa el cuerpo en la forma en que te percibís a vos mismo/a?
11. ¿Sentís que tu forma de ser está atravesada por cómo sentís tu cuerpo?
12. ¿Cómo influye tu cuerpo en tu manera de estar en el mundo o de vincularse con otras personas?

#### 3. Registro corporal, interocepción y emociones

*(Conciencia corporal como recurso)*

13. ¿Sentís que sabés escuchar o registrar tu cuerpo? ¿Cómo aprendiste a hacerlo?
14. ¿Podés identificar emociones a partir de señales físicas? ¿Cómo te das cuenta?
15. ¿Cómo identificás que estás atravesando una emoción intensa?
16. En esos momentos, ¿sentís que el cuerpo te “avisa” o te informa algo? ¿De qué manera?
17. ¿Hay gestos, posturas o formas de moverte que sentís como propias, aunque no las pienses conscientemente?

#### 4. Práctica corporal y experiencia durante la clase

*(Experiencia encarnada del movimiento)*

18. ¿Cómo describirías lo que sentís en tu cuerpo cuando practicás yoga/pilates?
19. ¿Notás diferencias en la percepción de tu cuerpo entre el inicio y el final de la clase?
20. ¿Hay posturas, movimientos o ejercicios que te generen sensaciones particulares?
21. ¿Asociás algunos movimientos a estados como calma, energía o concentración?  
¿Cuáles?

5. Conciencia emocional y regulación emocional  
(*Regulación emocional consciente*)

22. ¿Notás cambios en tu estado emocional antes y después de practicar?
23. ¿Cómo describirías tu relación con tus emociones antes de empezar la práctica y cómo es ahora?
24. ¿Sentís que cambió tu forma de regular emociones o de gestionar el malestar?
25. Cuando atravesás emociones intensas, ¿usás estrategias corporales para regularte? (por ejemplo, respiración, movimiento, pausa)
26. ¿En la práctica aprendiste recursos que luego usás fuera de la clase?

6. Cuerpo, mente y presencia  
(*Mindfulness – integración cuerpo-mente*)

27. ¿Cómo describís la relación entre el cuerpo y los pensamientos durante la práctica?
28. ¿Suelen aparecer emociones mientras practicás?
29. ¿Hay ejercicios o posturas que despierten emociones específicas?
30. ¿Te resulta fácil conectarte con el momento presente a través de la respiración o del movimiento?
31. Desde que practicás, ¿notás cambios en tu forma de reaccionar ante situaciones de tensión?
32. ¿Sentís que la práctica te ayudó a conocerte mejor? ¿En qué lo notás?
33. ¿Podrías contar alguna situación concreta en la que hayas usado lo aprendido para manejar una emoción?

7. Práctica corporal y cultivo de la Salud Mental  
(*Salud Mental como proceso dinámico*)

34. ¿Qué significado tiene para vos la idea de salud mental?
35. ¿Qué aspectos considerarás fundamentales para sentirte emocionalmente equilibrado/a?
36. ¿Sentís que la práctica influyó en tu salud mental? ¿De qué manera?
37. ¿Te llevó a incorporar nuevos hábitos relacionados con el cuidado emocional o el bienestar?
38. ¿Notás cambios en tu rutina, en tus vínculos o en la forma de afrontar el día a día?
39. ¿Podés reconocer beneficios concretos que esta práctica haya tenido en el cultivo de tu salud mental?
40. ¿Hay algo que te gustaría seguir desarrollando o fortaleciendo a través de estas prácticas?

8. Cierre

41. ¿Hay algo de tu experiencia con esta práctica que te parezca importante contar y que no te haya preguntado?
42. ¿Qué le dirías a alguien que está pensando en empezar una práctica corporal como yoga o pilates?