



Revista de Estilos de Aprendizaje / Journal of Learning Styles
ISSN: 1988-8996 / ISSN: 2332-8533

Reflejos Auténticos. Intervención artística para la autopercepción corporal en contextos inclusivos

Ángela Fuentes Torres

Universidad de Jaén, España

aft00011@red.ujaen.es

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5153-3958>

Received: 25 September 2025 Accepted: 30 March 2026

Resumen

La autopercepción corporal, entendida como la manera en la que las personas perciben, sienten y se relacionan con su propio cuerpo, constituye un aspecto fundamental del bienestar físico y emocional del ser humano. Este artículo presenta el diseño e implementación de “Reflejos Auténticos”, un programa de intervención artístico orientado a fortalecer la autopercepción corporal en contextos inclusivos. La experiencia se aplicó a 100 estudiantes universitarios de los grados en Educación. El programa se llevó a cabo mediante módulos temáticos que integran la imagen corporal, la conciencia emocional y la influencia social. Su enfoque está dirigido tanto a población neurotípica como a colectivos minoritarios, como la diversidad funcional, promoviendo un sistema de educación en igualdad. Los resultados iniciales mostraron un bajo nivel de conciencia corporal y una escasa integración de estrategias de autorregulación emocional. Tras la intervención, se evidenció un aumento de la conciencia corporal, una mayor fluidez en la expresión emocional y una mejora de la cohesión grupal. En conjunto, las prácticas estéticas actuaron como vehículos de autoconciencia, empoderamiento y desarrollo, sentando bases sólidas para su aplicación en ámbitos sociales, educativos y terapéuticos.

Palabras clave: autopercepción corporal; intervención; diversidad funcional; arte; bienestar

[en] Authentic Reflections: Artistic intervention for body self-perception in inclusive contexts

Abstract

Body self-perception, understood as the way in which people perceive, feel, and relate to their own bodies, is a fundamental aspect of human physical and emotional well-being. This article presents the design and implementation of “Authentic Reflections,” an artistic intervention program aimed at strengthening body self-perception in inclusive contexts. The experience was applied to 100 university students studying education degrees. The program was carried out through thematic modules that integrate body image, emotional awareness, and social influence. Its approach is aimed at both neurotypical populations and minority groups, such as those with functional diversity, promoting a system of education based on equality. Initial results showed a low level of body awareness and poor integration of emotional self-regulation strategies. After the intervention, there was an increase in body awareness, greater fluidity in emotional expression, and improved group cohesion. Overall, aesthetic practices acted as vehicles for self-awareness, empowerment, and development, laying a solid

foundation for their application in social, educational, and therapeutic settings.

Keywords: body self-perception; intervention; functional diversity; art; well-being

Sumario: 1. Introducción. 2. Marco teórico. 3. Metodología. 3.1. Contexto y participantes. 3.2. Descripción de la intervención. 4. Resultados y discusión. 5. Conclusión. Referencias

1. Introducción

La autopercepción corporal constituye un elemento fundamental del desarrollo humano, relacionado con la manera en la que las personas experimentan e interpretan su propio cuerpo (Mampaso et al., 2020). No se define únicamente con la representación física percibida, sino que engloba aspectos cognitivos, afectivos y conductuales que influyen directamente en el bienestar del sujeto (Cash y Pruzinsky, 2002).

La conciencia de estos factores permite al ser humano desarrollar un sentido de adaptación y autorregulación en la sociedad actual (Valverde et al., 2024). Por tanto, la autopercepción corporal refleja la relación del individuo con su propio cuerpo, y se vincula también con la capacidad de gestión y expresión emocional en contextos socioculturales (Cortés y Grinspun, 2023).

En el colectivo de la diversidad funcional, diversos estudios señalan que este grupo presenta dificultades para consolidar una autopercepción corporal positiva, que puede repercutir considerablemente en la configuración de su identidad y en su participación social (Herrera et al., 2021). Esta situación refleja una carencia significativa: por un lado, la dificultad para reconocer el propio cuerpo como un mecanismo de empoderamiento; y, por otro lado, la inexistencia de oportunidades que favorezcan la expresión en contextos meramente inclusivos (Thayer y Bloomfield, 2021).

A pesar de que este acontecimiento nos indica la relevancia del fenómeno, la literatura evidencia limitaciones en las herramientas que evalúan la autopercepción corporal en un sentido generalizado (Vaquero et al., 2013). El 90% de los cuestionarios existentes se centran en dimensiones superficiales de la imagen corporal, descuidando aspectos como la expresión emocional o la conciencia corporal. Esta orientación dificulta comprender cómo las personas se relacionan realmente con su cuerpo (Jiménez-Flores et al., 2017). De manera similar, los programas de intervención diseñados para mejorar la autopercepción corporal suelen ser fragmentarios, abordando uno o varios aspectos aislados del enfoque (García-Rodríguez et al., 2021). Como resultado, persiste una brecha entre la investigación disponible y la intervención necesaria, limitando la posibilidad de diseñar estrategias efectivas que promuevan una relación positiva y consciente con el cuerpo (Liang et al., 2023).

Ante esta situación, surge la necesidad de desarrollar programas de intervención que integren la conciencia corporal, la expresión emocional, la creatividad y el empoderamiento (entre otros elementos de autopercepción); de modo que pueda promoverse una autopercepción más completa y saludable (Mampaso et al., 2022). Los programas interdisciplinarios son una opción adecuada, ya que permiten combinar actividades individuales y colectivas con el fin de explorar e interactuar, y ofrecen un modelo replicable. Este enfoque cobra relevancia en escenarios, como en el colectivo de la diversidad funcional, donde la autopercepción corporal impacta en la construcción de una identidad personal, al igual que en la participación y relación social.

En este marco, el objetivo principal de la investigación es diseñar e implementar un programa de intervención basado en actividades artísticas, dirigido a mejorar la autopercepción corporal en personas neurotípicas, con posibilidad de adaptación en personas con diversidad funcional y, en general, en cualquier colectivo que pueda sufrir la exclusión social. A partir de este objetivo, se plantean intenciones más específicas como: trabajar el conocimiento y la aceptación corporal; reducir la discrepancia entre la percepción corporal ideal y real; promover la expresión e imaginación a través de la performance y adaptar las actividades en grado de accesibilidad y efectividad.

2. Marco teórico

El concepto de autopercepción corporal ha sido objeto de estudio a lo largo de la historia, transitando desde la reflexión filosófica hasta campos como la psicología y la sociología. Esta evolución muestra cómo la comprensión del cuerpo ha dejado de centrarse únicamente en su dimensión física para reconocerse como un componente esencial en la construcción del yo y en la manera en que interactuamos con el entorno.

El análisis de este concepto se remonta a las primeras reflexiones filosóficas de la Antigüedad, cuando el cuerpo se concebía como un instrumento subordinado al alma. En esta perspectiva, Platón concebía al cuerpo como una cárcel del alma, lo que establece un dualismo radical que influyó profundamente el pensamiento occidental (Canting, 2022). Aristóteles, si bien reconocía el papel del cuerpo en la experiencia sociocultural, también situaba al intelecto en un nivel superior, reforzando la jerarquía entre cuerpo y mente (Rodríguez-López, 2023). Esta concepción se consolidó en la Edad Media, cuando filósofos cristianos como Tomás de Aquino, incorporaron estas ideas a la teología, interpretando el cuerpo como un vehículo para la salvación del alma. Durante siglos, este marco de pensamiento limitó el estudio de la experiencia corporal, relegando lo que conocemos hoy en día como “autopercepción corporal” a un segundo plano en el discurso de la filosofía y de la ciencia tradicional (Petri, 2018).

Con la llegada de la Modernidad, el cuerpo adquirió un nuevo significado, aunque bajo perspectivas que todavía limitaban el concepto cuerpo-mente. René Descartes, en el siglo XVII, formuló con precisión el dualismo moderno al diferenciar entre dos conceptos: la *res cogitans* (sustancia pensante) y la *res extensa* (sustancia extensa), estableciendo unas bases mecánicas del cuerpo humano. Este paradigma promovió avances en la medicina y la fisiología, pero siguió entendiendo la experiencia corporal como algo separado de la conciencia subjetiva (Ricci, 2023). Sin embargo, esta separación abrió la puerta a debates y discusiones posteriores, pues al tratar al cuerpo como un objeto de estudio, emergieron las primeras metodologías de reflexión para observar la relación entre la percepción, el movimiento y la emoción, preludio de las aproximaciones contemporáneas sobre la autopercepción corporal (Casanova-Molina, 2023).

Así, el surgimiento de la fenomenología y el existencialismo representó un giro decisivo en la comprensión del cuerpo y su papel en la experiencia del ser humano. Merleau-Ponty, en el año 1945, cuestionó el paradigma impuesto y planteó que el cuerpo es un objeto físico, y se trata del vehículo a través del cual percibimos y nos vinculamos con el mundo exterior (Molina, 2021). Según esta perspectiva, el cuerpo constituye la base de nuestra experiencia y conciencia, ya que es a través de él cuando se establece la relación con los objetos que nos rodean, el espacio que habitamos y los demás seres humanos que componen la sociedad (López-Silva y Otaiza-Morales, 2023). Esta visión supuso la base filosófica para entender la autopercepción corporal como una dimensión constitutiva del yo y del desarrollo humano.

De manera complementaria, y desde el ámbito de la psicología, Henri Wallon y Jean Piaget, en el año 1941 y 1950 respectivamente, profundizaron en esta relación. Ambos destacaron la importancia de la experiencia corporal en la formación del yo; señalando cómo la vivencia afectiva del ser humano influye directamente en la construcción de la conciencia (Wingert y Martins, 2022). Estas aproximaciones asentaron las bases conceptuales para determinar la autopercepción corporal como un fenómeno esencial del desarrollo humano. Asimismo, abrieron el camino para investigaciones posteriores que integran dimensiones cognitivas, emocionales y sociales en el estudio del cuerpo y del yo.

A medida que la psicología avanza, el concepto de autopercepción corporal se fue diferenciando de nociones cercanas como la imagen corporal, adoptando una visión más integradora (Pulido Guerrero et al., 2023). Mientras que la imagen corporal hace referencia a la representación mental que tiene el sujeto de su propio cuerpo, la autopercepción corporal abarca la experiencia global del cuerpo, incluyendo la postura, la interacción con el entorno o la conciencia emocional del cuerpo (Villamarín, 2023). La investigación contemporánea confirma que la autopercepción corporal constituye un constructo dinámico y complejo, que refleja un abanico amplio de percepciones subjetivas.

En la actualidad, la autopercepción corporal se reconoce como un objeto de estudio interdisciplinario, consolidado en ámbitos como la psicología, la educación, la neurociencia o la sociología, que permite comprender la relación cuerpo-mente-entorno (González de la Torre y Jiménez Mora, 2023). Los investigadores actuales estudian la autopercepción corporal desde diferentes dimensiones y/o perspectivas (García-Rodríguez et al., 2021). Por ejemplo, Herrera y Zazueta (2024) relacionan la autopercepción corporal con sustancias estimulantes, la obesidad y la lactancia materna. Este acontecimiento refleja la evolución conceptual desde la reflexión filosófica aislada hasta la construcción científica sólida.

3. Metodología

Atendiendo a los objetivos de esta investigación, se siguió un diseño de intervención aplicada, con base artística, dado que la finalidad es obtener resultados de la implementación de un programa de

intervención. Esta categoría se considera pertinente porque busca generar la funcionalidad del instrumento en contextos reales y analizar los cambios producidos por los participantes, al tiempo que el proceso artístico actúa como generador de conocimiento acerca de la autopercepción corporal y sus implicaciones.

Se optó por un enfoque eminentemente cualitativo, orientado a comprender en profundidad las experiencias subjetivas y corporales de los participantes. Este enfoque permitió captar matices en la autopercepción y en la evolución de los procesos emocionales, difícilmente abordables mediante instrumentos cuantitativos.

3.1. Contexto y participantes

El programa de intervención se desarrolló en la Universidad de Jaén, específicamente en los grados universitarios correspondientes a Educación Primaria e Infantil, un contexto académico que favorece la integración entre la teoría y la práctica. Las actividades se llevaron a cabo en espacios amplios y seguros, adecuados para dinámicas que se encuentran orientadas a la expresión corporal y, en general, a la creatividad, lo que favoreció la participación activa del alumnado.

La muestra estuvo conformada por aproximadamente 100 estudiantes universitarios de dichos grados universitarios (N≈100) con edades comprendidas entre 20 y 30 años. La distribución fue mayoritariamente femenina, situación que refleja la composición habitual de estos grados académicos. Asimismo, el grupo presentó heterogeneidad funcional, incluyendo tanto población neurotípica como población minoritaria, como diversidad funcional; lo que enriqueció la experiencia de aprendizaje, la evaluación y los procesos de inclusión.

En coherencia con esta diversidad, el programa contempló adaptaciones específicas para estudiantes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y otras condiciones funcionales. Las adaptaciones se realizaron en términos temporales, espaciales, organizativos y emocionales, teniendo en cuenta el proceso personal en el programa.

3.2. Descripción de la intervención

El programa se estructuró a lo largo de seis semanas, organizadas en torno a temáticas específicas, seleccionadas cuidadosamente para abordar distintos aspectos de la autopercepción corporal, como la conciencia corporal, la expresión emocional y la interacción social. Cada semana incluyó un total de tres sesiones de 90 minutos, lo que permitió disponer de un tiempo adecuado para introducir los contenidos teóricos, desarrollar dinámicas prácticas y fomentar la reflexión entre los participantes.

La secuencia de actividades fue diseñada de manera progresiva, comenzando con ejercicios de iniciación y familiarización con los conceptos, para avanzar hacia actividades orientadas al empoderamiento y a la integración de los aprendizajes en contextos más complejos. Este enfoque buscó favorecer un proceso de aprendizaje gradual, que potenciara tanto la comprensión conceptual como la práctica activa. La relación entre cada semana temática y las sesiones correspondientes puede observarse en la Figura 1.

Semana 1. Introducción y concienciación corporal

La primera semana del programa se centró en familiarizar a los participantes con los objetivos del programa y fomentar la conciencia corporal:

- *Sesión 1.* Presentación del programa y creación de un ambiente seguro. Desarrollo de dinámicas de presentación no verbal y escaneo corporal guiado.
- *Sesión 2.* Técnicas de respiración y ejercicios de exploración del espacio para fortalecer la relación cuerpo-entorno.
- *Sesión 3.* Actividades lúdicas en parejas y grupos, como actividades de espejo y movimiento coordinado en grupo, finalizando con una reflexión sobre la conciencia corporal.

Semana 2. Expresión emocional y corporal

La segunda semana del programa se centró en la expresión emocional y en aumentar la conciencia sobre cómo los estados emocionales afectan la percepción del propio cuerpo:

- *Sesión 4.* Ejercicios de mímica facial y corporal para expresar emociones, como felicidad o enojo, únicamente mediante gestos y posturas. Incluyó dinámicas de improvisación teatral en pequeños grupos, representando escenas breves asociadas a diferentes emociones.
- *Sesión 5.* Actividad de danza libre guiada por distintos tipos de música, seguida de la creación de

secuencias de movimientos en grupo para representar emociones específicas.

- *Sesión 6.* Juegos teatrales, como el Círculo de las Emociones, en los que los participantes narraron historias a partir de una emoción, y dinámicas como el Ejercicio de Congelado Emocional, manteniendo posturas que expresaran emociones específicas. La semana concluyó con una reflexión sobre la relación entre los estados emocionales y la expresión corporal.

Semana 3. Autoimagen y percepción corporal

La tercera semana del programa se centró en fomentar la conciencia sobre la autoimagen y promover una relación positiva con el propio cuerpo:

- *Sesión 7.* Actividades individuales y grupales para explorar la autoimagen, incluyendo el dibujo de la propia silueta para identificar las partes del cuerpo con las que los participantes se sentían más o menos cómodos, y la práctica de afirmaciones positivas frente al espejo.
- *Sesión 8.* Reflexión crítica sobre los estándares de belleza y su impacto en la autopercepción corporal, mediante juegos de rol en situaciones cotidianas y la escritura de cartas de agradecimiento al propio cuerpo.
- *Sesión 9.* Ejercicios de aceptación corporal, como Mi Mejor Amigo, representando la relación de cada participante con su cuerpo, y reflexión final sobre los aprendizajes obtenidos.

Semana 4. Creatividad y expresión personal

La cuarta semana del programa estuvo dirigida a potenciar la creatividad y la expresión a través del movimiento, la narrativa corporal y el juego:

- *Sesión 10.* Actividades con objetos (pañuelos, cuerdas) para inspirar movimientos y explorar nuevas formas de expresión corporal
- *Sesión 11.* Narración de historias personales mediante el movimiento, de forma individual o en pareja, reflexionando sobre el impacto del lenguaje corporal en la autoimagen.
- *Sesión 12.* Promoción de la espontaneidad y cooperación mediante juegos teatrales y dinámicas grupales, concluyendo con una reflexión sobre el papel del juego y la exploración corporal. Dentro de estos juegos, estarían La Danza del Dibujo, dónde en parejas se improvisa movimientos mientras que el otro lo dibuja; La Cuerda de Confianza, dónde mantienen una cuerda tensa mientras se mueven juntos o El Círculo de Apoyo, dónde un participante se deja caer confiando en que los demás lo sostendrán.

Semana 5. Conexión con el entorno y el movimiento en grupo

La quinta semana del programa estuvo orientada a fortalecer la conexión con el entorno y la interacción grupal a través del movimiento:

- *Sesión 13.* Desarrollo de sensibilidad hacia el entorno y exploración sensorial mediante movimientos inspirados en el medio ambiente y actividades en parejas.
- *Sesión 14.* Trabajo colectivo y cohesión grupal a través de dinámicas de movimiento sincronizado, resolución de ejercicios en grupo y creación de una coreografía colectiva.
- *Sesión 15.* Los participantes realizaron juegos de comunicación no verbal y construyeron una narrativa grupal con movimientos, finalizando con una reflexión sobre la interacción y el impacto del entorno. Dentro de estos juegos, se encuentra el Nudo Humano, dónde los participantes se cruzan entre sí y deben desenredarse sin soltarse de las manos.

Semana 6. Autopercepción y empoderamiento

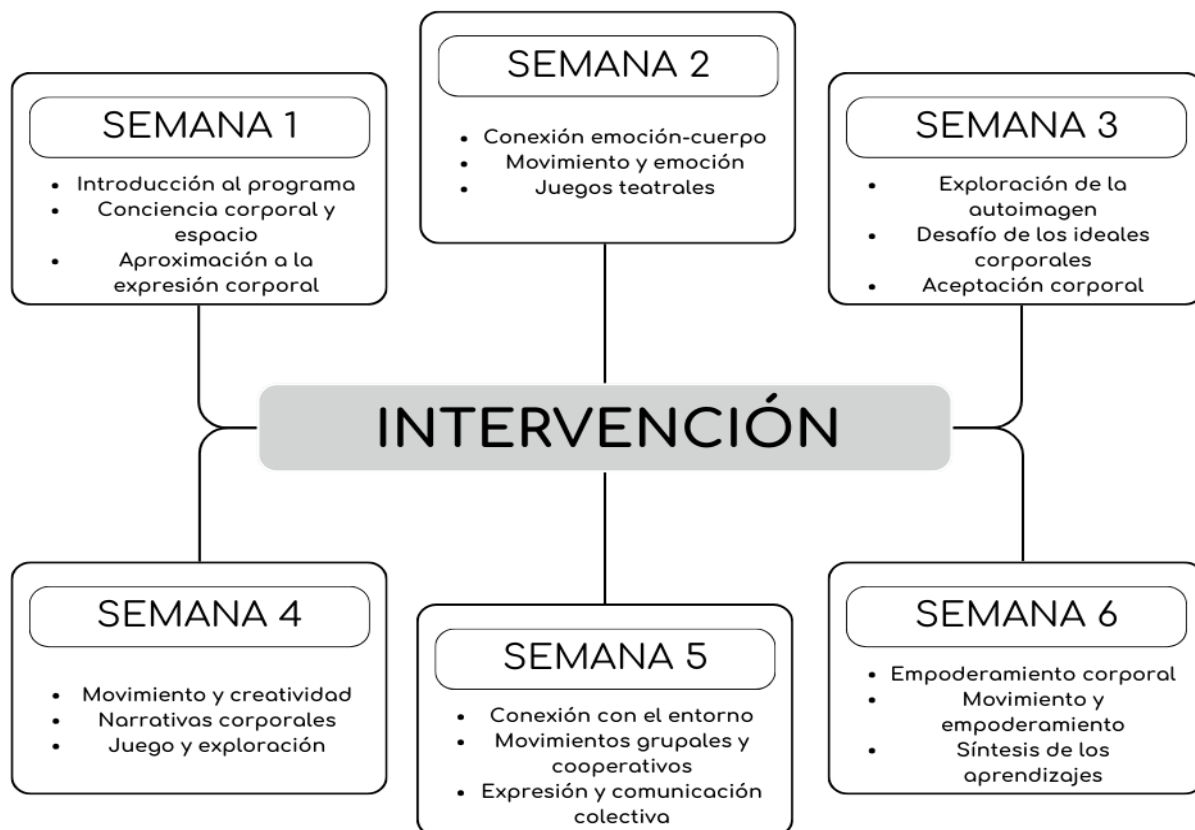
La sexta semana del programa estuvo enfocada en fortalecer la autopercepción y el empoderamiento personal a través del movimiento y la reflexión.

- *Sesión 16.* Desarrollo de confianza mediante posturas de poder y role-plays teatrales. Los participantes exploraron cómo las posturas y la interpretación de escenas influyen en su percepción personal y capacidad para afrontar desafíos. Por ejemplo, podemos nombrar la postura del superhéroe.
- *Sesión 17.* Relación entre movimiento y autoconfianza. Se realizó una sesión de danza con movimientos expresivos y poderosos, además de la creación de rutinas personales para integrar las competencias de autoconfianza trabajadas previamente.

- *Sesión 18.* Síntesis de aprendizajes y cierre del programa. Se revisaron los diarios corporales elaborados durante las semanas anteriores, se compartieron experiencias en grupo y se reflexionó sobre cómo aplicar estas prácticas en la vida cotidiana, reconociendo los cambios en autopercepción y empoderamiento

Figura 1.

Composición del programa de intervención



Fuente: elaboración propia

Al finalizar la intervención, se realizó el análisis de la información en coherencia con el diseño del programa de intervención, desde un enfoque cualitativo, orientado a comprender en profundidad las experiencias de los individuos.

Para ello, se recopilaron datos a partir de diarios corporales, registros de observación y discusiones en círculo, documentando tanto la expresión corporal como las emociones manifestadas a lo largo del estudio.

El análisis se organizó en torno a tres dimensiones principales: (1) la vivencia corporal individual, (2) la interacción y comunicación grupal, y (3) las transformaciones emocionales y expresivas observadas a lo largo del proceso artístico.

Los registros de observación permitieron identificar patrones de movimiento, actitudes corporales y formas de relación entre participantes, mientras que los diarios corporales aportaron una perspectiva subjetiva sobre las sensaciones, percepciones y cambios experimentados. Las discusiones en círculo sirvieron para contrastar y profundizar en la interpretación colectiva de estas experiencias.

4. Resultados y discusión

La evaluación inicial del programa de intervención “Reflejos Auténticos” reveló que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel limitado en cuanto a conocimiento y conciencia corporal. La mayoría de los participantes manifestaron dificultades para identificar las sensaciones físicas concretas y más de la mitad del grupo carecía de estrategias de autorregulación emocional aplicables a su vida cotidiana. Aunque algunos participantes contaban con nociones previas de técnicas de respiración o relajación, su

uso resultaba fragmentado y poco vinculado a su experiencia personal. Esta situación reflejaba una desconexión entre la teoría y la práctica, y demostraba la ausencia de referentes institucionales o socioeducativos que faciliten la integración de estas herramientas. En otras palabras, existía un vacío conceptual y práctico, lo que hizo evidente la necesidad de programas de intervención, como el desarrollado en dicho artículo.

A partir de las primeras sesiones, la información recogida evidenció transformaciones en la autopercepción corporal de los participantes. En este sentido, se observó un compromiso creciente con su propia conciencia corporal, traducido en un mayor interés por conocer y reconocer sus sensaciones físicas. Varios estudiantes destacaron que, gracias a los ejercicios de escaneo corporal, pudieron identificar tensiones acumuladas en zonas específicas del cuerpo —como hombros, cuello o espalda— que antes pasaban desapercibidas. Este reconocimiento inicial fue un indicador de progreso, y también un punto de partida para desarrollar estrategias de autocuidado más conscientes y adaptadas a sus necesidades personales.

El programa también propició un avance visible en la expresión emocional a través del movimiento. Durante las primeras sesiones predominaba la rigidez, la timidez y cierta tensión corporal que limitaban la autenticidad en la expresión. Sin embargo, a medida que avanzaban las dinámicas, los participantes fueron mostrando una representación emocional más fluida y espontánea. Este cambio incluyó emociones básicas como alegría o tristeza, y también emociones consideradas más complejas o ambiguas, como la vulnerabilidad o la gratitud, siguiendo las categorías propuestas en modelos psicológicos como la Rueda de las Emociones. Este aprendizaje corporal resultó clave para desarrollar nuevas competencias en la identificación y expresión emocional sin recurrir exclusivamente al lenguaje verbal.

Otro hallazgo relevante fue la reestructuración progresiva de la percepción corporal. Los ejercicios de reflexión y aceptación del cuerpo, inicialmente percibidos con cierta incomodidad o resistencia, terminaron siendo valorados como experiencias transformadoras y liberadoras. Al integrar prácticas de autoaceptación y autorreflexión, los participantes lograron cuestionar creencias limitantes sobre su cuerpo y abrirse a nuevas maneras de relacionarse con él. Es importante señalar que la modificación profunda de las percepciones y conductas relacionadas con la autoimagen requiere un tiempo prolongado para asentarse; sin embargo, los primeros indicios de cambio observados en el programa sugieren un avance significativo en este proceso.

Además, se identificó un aumento notable en la cohesión grupal, un aspecto que fue consolidándose conforme avanzaban las sesiones. El trabajo sobre posturas personales y dinámicas cooperativas contribuyó a reforzar la seguridad individual, lo que a su vez se reflejó en una mayor confianza para participar en actividades colectivas. La creación de secuencias de movimiento grupales fue mencionada como uno de los momentos más significativos del programa, ya que permitió experimentar el cuerpo no solo como vehículo de comunicación y expresión individual, sino también como herramienta para construir experiencias colectivas y comunitarias. Esta dimensión grupal añadió un valor social al proceso, favoreciendo la empatía y el sentido de pertenencia.

En conjunto, los resultados muestran un proceso progresivo de desarrollo humano en el que se hace evidente la relación que existe entre el cuerpo, la emoción y la identidad. Este vínculo se manifiesta de manera gradual, a medida que los participantes logran integrar sus experiencias corporales en un marco más amplio de autoconocimiento. Las prácticas artísticas empleadas se revelan como canal de conciencia y empoderamiento que, lejos de limitarse al sector estético, actúan como vehículos de transformación. Dicho hallazgo encuentra sustento en la perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty de 1945, quien subrayaba que el cuerpo no constituye un mero objeto biológico, sino que se implanta como el núcleo a través del cual se construye la experiencia del mundo.

La evolución observada en la expresión emocional confirma, además, la relevancia de concebir el movimiento como un lenguaje. Lejos de ser un simple desplazamiento físico, el movimiento adquiere un carácter simbólico y comunicativo que posibilita exteriorizar emociones que difícilmente encuentran cabida en la palabra. Tal y como señalan Cortés y Grinspun (2023), la corporeización de las emociones humanas permite experiencias expresivas más auténticas. En este sentido, el arte se muestra como un recurso imprescindible para la autorregulación emocional en consonancia con lo evidenciado por Thayer y Bloomfield (2021) respecto al impacto positivo de las artes creativas en contextos inclusivos.

De la misma manera, los ejercicios de reflexión y aceptación corporal, desarrollados en las sesiones, ofrecen una oportunidad para repensar las narrativas internas sobre la propia imagen. Aunque Jiménez-

Flores et al. (2017) advierten sobre la dificultad de transformar percepciones rígidas y, en ocasiones, negativas acerca del cuerpo, los hallazgos del presente estudio confirman que la práctica artística puede convertirse en un detonante de procesos reflexivos que permitan resignificar dichas percepciones. Se insiste en que el arte abre espacios de diálogo interno en los que la corporeidad deja de ser evaluada a través de los cánones externos para ser vivida desde la autenticidad y la aceptación. Esta dimensión reflexiva adquiere un valor especial en contextos inclusivos, donde la diversidad funcional puede convertirse en un factor de vulnerabilidad si no se generan dinámicas de reconocimiento positivo hacia uno mismo.

Figura 2.

Experiencia de los participantes



Fuente: elaboración propia

Finalmente, la cohesión grupal alcanzada pone de manifiesto que el cuerpo trasciende su dimensión individual para convertirse en territorio de encuentro y construcción colectiva. Esta lectura coincide con lo planteado por Wingert y Martins (2022), al reconocer la vivencia corporal como motor de interacción social, y con lo señalado por Herrera et al. (2021) y Mampaso et al. (2022), quienes destacan la importancia de generar oportunidades inclusivas que fortalezcan la participación y el empoderamiento. Así, el programa confirma que el arte no solo posee un valor estético, sino también pedagógico y social, capaz de transformar la autopercepción, enriquecer la expresión emocional y fomentar la cohesión comunitaria en contextos educativos diversos.

En suma, se muestra un proceso progresivo de integración entre cuerpo, emoción e identidad. Las prácticas artístico-musicales se revelaron como canales de autoconciencia y empoderamiento, y su carácter participativo favoreció la inclusión de estudiantes neurotípicos y con diversidad funcional. Además, estas experiencias fortalecieron el sentido de pertenencia a una comunidad y potenciando competencias socioemocionales.

5. Conclusión

El programa de intervención “Reflejos Auténticos” evidenció el potencial del arte como herramienta para favorecer la autopercepción corporal y la autorregulación emocional en la población universitaria. Los resultados mostraron avances significativos en cuanto a conciencia corporal, expresión emocional, así como en cohesión grupal, dimensiones fundamentales en el bienestar del alumnado. La experiencia confirma que la integración de dinámicas corporales y creativas favorece una relación más auténtica y consciente con el propio cuerpo.

Si bien este estudio constituye una aproximación inicial dentro de este campo de conocimiento, los hallazgos sugieren que la intervención posee un alto potencial de aplicación en contextos educativos y terapéuticos. Futuras investigaciones podrían ampliar la duración de la intervención, diversificar la muestra y emplear instrumentos de evaluación complementarios para consolidar los cambios observados. Aún con estas consideraciones, el programa sienta unas bases para continuar explorando el arte y la corporeidad como recursos estratégicos de desarrollo personal, inclusión y bienestar, constituyéndose en un modelo replicable y adaptable para docentes, terapeutas y profesionales interesados en promover el crecimiento integral de los individuos.

Referencias

- Canting, L.O. (2022). El cuerpo según la filosofía de Platón. *Diálogos*, 53(110), 33–52. <https://revistas.upr.edu/index.php/dialogos/article/view/19652>
- Casanova-Molina, G. (2023). Aproximaciones teóricas desde la comprensión del cuerpo como construcción socio-cultural hasta la experiencia del cuerpo sujeto. *Rumbos TS*, 18(30), 135-150. <https://dx.doi.org/10.51188/rrts.num30.751>
- Cash, T.F. y Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Nueva York: Guilford Press.
- Cortés, L. y Grinspun, N. (2023). Percepción de la corporeización de las emociones, según profesores/as que imparten la asignatura de Artes Visuales en Santiago de Chile. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 22(48), 65-83. <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v22.n48.2023.004>
- García-Rodríguez, Y., De las Heras, R. y Espada, M. (2021). Educación física y enseñanzas artísticas: estilos de enseñanza, metodologías, estrategias y propuestas innovadoras. *Revista De Estilos De Aprendizaje*, 14(28), 1–3. <https://doi.org/10.55777/rea.v14i28.4059>
- González de la Torre, Y. y Jiménez Mora, J. (2023). Autopercepción de estudiantes de bachillerato como lectores y escritores. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 14(2), 212-224. <https://doi.org/10.18861/cied.2023.14.2.3456>
- Herrera, A.M., Riesco, L.R. y Vivas, S. (2021). Diversidad Funcional Visual E Imagen Corporal: Una Revisión Bibliográfica. *Psicología siglo XXI: una mirada amplia e integradora*, 1, 290-302. <http://dx.doi.org/10.2307/j.ctv282jgbw.23>
- Herrera, G.O. y Zazueta, A.G. (2024). Factores desencadenantes de una percepción errónea de obesidad, baja autoestima y consumo de tabaco-alcohol. *RECIE FEC-UAS Revista de educación y cuidado integral en enfermería Facultad Enfermería Culiacán*, 1, 27-34. <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/642>
- Jiménez-Flores, P., Jiménez-Cruz, A. y Bacardí, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 479-489. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.455>
- Liang, T., Morón, M., y Sanahuja, J. M. (2023). Art and heritage culture: A high-quality inclusive educational experience in one public school in Barcelona. *European Journal of Education and Pedagogy*, 4(3), 45–58. <https://doi.org/10.24018/ejedu.2023.4.6.778>
- López-Silva, P., y Otaíza-Morales, M. (2023). Constructivismo y fenomenología existencialista: dos momentos en la epistemología posracionalista. *Cinta de moebio*, 76, 24-36. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-554x2023000100024>
- Mampaso, J., Alonso, M. y Hernández, A. (2020). Autopercepción de la experiencia de aprendizaje en el entorno virtual en jóvenes universitarios con discapacidad intelectual. *Revista De Estilos De Aprendizaje*, 13(Especial), 140–156. <https://doi.org/10.55777/rea.v13iEspecial.2243>
- Mampaso, J., López-Riobóo, E. y García-Pérez, M. (2022). Creatividad como medida cognitiva en jóvenes con discapacidad intelectual. *Revista De Estilos De Aprendizaje*, 15(Especial), 35–46.

- <https://doi.org/10.55777/rea.v15iEspecial.4676>
- Molina, E. (2021). El cuerpo y la idea de sujeto encarnado en la fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty. *Tábano*, 18, 55-72. <https://doi.org/10.46553/tab.18.2021.p55-72> .
- Petri, T. (2018). *Aquinas and the Theology of the Body. The Thomistic Foundations of John Paul II 's Anthropology*. The Catholic University of America Press.
- Pulido Guerrero, E., Redondo Marín, M., Lora Carrillo, L. y Jiménez Ruiz, L. (2023). Medición del Autoconcepto: Una Revisión. *Psyche (Santiago)*, 32(1), 113-128. <https://dx.doi.org/10.7764/psyche.2020.22389>
- Ricci, G. (2023). Descartes y su física: cuerpo y divinidad. *Andamios*, 20(51), 355-370. <https://doi.org/10.29092/uacm.v20i51.1010>
- Rodríguez-López, J. (2023). Teoría del cuerpo humano en Aristóteles. Su biología y filosofía tal como aparece en de Partibus Animalium, *Citius, Altius, Fortius*, 16(1), 33-51. <https://doi.org/10.15366/citius2023.16.1.002>
- Thayer, F. y Bloomfield, B.S. (2021). An evaluation of a developmental individual differences relationship-based (DIR®)- creative arts therapies program for children with autism. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101-110. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101752>
- Valverde, A., González-Palomares, A., y Prieto, J. (2024). Autoconcepto físico y satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar: revisión sistemática. *Retos*, 51, 348–355. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100378>
- Villamarín, E. (2023). Del cuerpo digital al cuerpo posthumano. La imagen corporal en la era digital, en la generación virtual y en el concepto posthumano. *Arte, Individuo y Sociedad*, 35(3), 925-942. <https://doi.org/10.5209/aris.85425>
- Wingert, V. D., y Martins, J. F. (2022). Henri Wallon, um Psicomotricista esquecido das Escolas?. *Argumentos Pró-Educação*, 7, 1-20. <https://doi.org/10.24280/10.24280/ape.v7.e767>

Conflicto de intereses

Declaro que no existe ningún conflicto de interés financiero, personal o institucional que haya podido influir en la realización, análisis o presentación de los resultados.

Contribución de autores

La totalidad del trabajo (conceptualización, diseño, implementación, análisis y redacción del artículo) ha sido realizada por la misma persona.



© 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons