

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

# **La imagen corporal sentida: sus afectos, percepciones y conceptualizaciones contemporáneas.**

Lolich, María.

Cita:

Lolich, María (2011). *La imagen corporal sentida: sus afectos, percepciones y conceptualizaciones contemporáneas. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/171>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# LA IMAGEN CORPORAL SENTIDA: SUS AFECTOS, PERCEPCIONES Y CONCEPTUALIZACIONES CONTEMPORÁNEAS

Lolich, María

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

---

## RESUMEN

La fenomenología inherente a nuestra condición corporal es considerada cada vez con mayor importancia en los ámbitos científicos, distinguiéndose como un elemento nuclear participante en la mediación de los procesos cognitivos complejos. Conocer las referencias y nodos centrales de las experiencias vividas de la imagen corporal fue la finalidad de esta investigación. Un estudio exploratorio de tipo cualitativo fue llevado a cabo con el objetivo de identificar las propiedades recurrentes sobre la experiencia de corporeidad, según sus dimensiones afectiva, perceptiva y conceptual. Fueron realizadas entrevistas en profundidad a una muestra no probabilística intencional de 30 participantes de ambos sexos, argentinos, universitarios residentes en Capital Federal, entre 25 y 50 años. El número muestral fue determinado por el criterio de saturación de la información. Los resultados sugieren que los participantes se perciben mayoritariamente inconscientes de sus sensaciones corporales. Los momentos de conciliación del sueño o despertar, así como de placer/displacer fueron referidos como situaciones de alta conciencia corporal. La mayoría de los entrevistados percibe a sus sensaciones como siendo breves, graduales, poco intensas y agradables, ocurriendo en general en la zona pectoral.

## Palabras clave

Imagen-corporal Fenomenología Cognición Cuerpo

## ABSTRACT

### EMBODIED IMAGE: AFFECT, PERCEPTIONS AND MODERN CONCEPTUALIZATIONS

Body phenomenology is being reconsidered as a subject of importance in scientific fields, distinguished as a nuclear constituent in the mediation of complex cognitive processes. Identifying body image's central node references and its subjective experiences were the purpose of this research. A qualitative exploratory study was conducted with the aim of identifying recurrent properties on the experience of embodiment, according to its emotional, perceptual and conceptual dimensions. A total of 30 participants between 25 and 50 years were interviewed in depth. All volunteers were Argentinean, living in Buenos Aires city, with a university degree. The sample was not probabilistic and its number was established by the criterion of data saturation. The information was analyzed qualitatively seeking to identify emerging core categories of speech. The results sug-

gest that participants were mainly unaware of their body feelings. Moments such as falling asleep or waking, and pleasure / displeasure events were referred as situations of high awareness. The majority of respondents perceived body feelings as being short, gradual, not intense and enjoyable, occurring usually in the chest area.

## Key words

Body-image Phenomenology Cognition Body

---

## INTRODUCCIÓN:

En los últimos años, el estudio de la fenomenología de lo corporal en relación a los procesos cognitivos más complejos, ha resurgido como un tema de interés por parte de la comunidad científica (Clark, 1997; Damasio & Damasio, 2003; Gallagher, 2005; Gallagher & Zahavi, 2008; Johnson & Rohrer, 2007; Prinz, 2004, Rohrer, 2006, Varela et al., 1991). Los estudios de la conciencia, los cálculos matemáticos, la lógica, el lenguaje y la empatía, entre otras funciones mentales estarían encontrando en el abordaje de la sensorialidad desde la cognición corporizada, un fecundo punto de partida (Gallagher, 2005; Gallagher & Zahavi, 2008).

Si bien el estudio de la subjetividad o de la experiencia personal es considerado como una labor de difícil aproximación científica, nuevas corrientes dentro de las ciencias cognitivas retoman la importancia de sus aportes. Es así que, entender el modo en el que las sensaciones vividas participan de los procesos cognitivos más complejos, se concibe como un complemento de relevancia para los programas de investigación clásicos en cognición humana (Clark, 1999; Damasio, 2000; Damasio & Damasio, 2003; Gallagher, 2005; Gallagher & Zahavi, 2008; Varela et al, 1991). A este respecto, el enfoque fenomenológico de la cognición corporizada (Varela et al, 1999, Varela et al., 1991) lejos de la clásica aproximación a la naturaleza de los procesos cognitivos entendiéndolos como procesos abstractos, lógicos y formales, enfatiza en cambio la importancia de reparar en el estudio del experimentar humano tal como es vivido por sus actores, en un contexto y tiempo determinado. Se entiende desde esta perspectiva que, para comprender las múltiples aristas de los procesos cognitivos en general, sería necesario comprender la situacionalidad del acto de vivir que los conforma. Se entiende desde esta perspectiva que, la posibilidad de experimentar

la corporeidad habría permitido, tanto desde un nivel filogenético como ontogenético, la conformación de redes neuronales recursivas a partir de las cuales la información puede ser procesada en niveles más complejos de análisis (Damasio, 2000; Llinás, 2003). El desarrollo de la auto-conciencia, la intersubjetividad secundaria, la regulación emocional y la posibilidad del lenguaje por ejemplo, se hallarían en fuerte relación con la fenomenología de lo corporal. El procesamiento cognitivo requeriría por tanto de información de tipo multimodal, abarcando múltiples dimensiones de la sensorialidad (Barsalou et al, 2003, Barsalou, et al, 2005; Barsalou et al, 2007; Barsalou, 2008; Damasio & Damasio, 2003; Gallagher, 2005; Gallagher & Zahavi, 2008; Johnson & Rohrer, 2007; Prinz, 2004, Rohrer, 2006, Varela et al., 1991).

En este sentido, los estudios de la imagen corporal buscan comprender el rol de la experiencia en el operar de los procesos cognitivos. Desde el enfoque propuesto por Gallagher (2005) la imagen corporal refiere a la apariencia del cuerpo en el campo perceptual. Consiste en un complejo set de disposiciones intencionales, percepciones y actitudes en las que el elemento intencional lo constituye el propio cuerpo, implicando una forma reflexiva o auto referencial de cognición. La imagen corporal estaría entonces conformada por al menos tres componentes básicos: (a) La experiencia perceptual subjetiva (b) La comprensión conceptual, implicando al saber popular y académico, del cuerpo en general (c) La actitud emocional del sujeto hacia su propio cuerpo.

Los tres aspectos serían afectados por factores culturales e interpersonales relativos al contexto socio-histórico del individuo. Implicarían una percepción multimodal, abstracta y articulada del cuerpo en cuanto al pensamiento, la atención y la evaluación emocional. Aludirían por tanto a la idea de representación o relato del que dispone el sujeto acerca de su situacionalidad corporal, siendo una percepción dinámica. La imagen corporal constituiría el núcleo de la experiencia fenoménica general (Gallagher, 2005; Gallagher & Zahavi, 2008). Buscar complementar los conocimientos provenientes de la psicología cognitiva clásica con los modelos actuales que enfatizan la subjetividad y la vivencia en primera persona de la corporeidad es un desafío actual dentro de las ciencias cognitivas (Chalmers, 1999; Depraz, 1999; Varela et al, 1999). En el marco de una tesis de maestría en Psicología Cognitiva, este trabajo de investigación buscó aportar conocimientos respecto al modo en el que las personas refieren su propia experiencia corporal. Siendo que la nascente área de estudio de la corporeidad en las ciencias cognitivas es un campo de estudio reciente, mayores datos que permitan formular hipótesis e idear marcos teóricos para su aplicación tanto metodológica como práctica se consideran relevantes.

## OBJETIVOS

El objetivo principal del presente trabajo de investigación consistió en identificar categorías emergentes del

discurso de los participantes respecto a la vivencia de corporeidad.

Los objetivos específicos consistieron en:

Identificar referencias recurrentes sobre las tres dimensiones de la imagen corporal, mencionadas en la obra de Gallagher (2005):

Las *percepciones* más frecuentes con respecto a la vivencia individual de corporeidad

Los *afectos* prevalecientes con respecto a dicha vivencia

Las *conceptualizaciones* más frecuentes con respecto a la misma, reconocidas como validas por los participantes

## DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio: Exploratorio de tipo cualitativo.

Participantes: Sujetos argentinos adultos de ambos sexos de entre 25 y 50 años residentes en Capital Federal con estudios universitarios completos sin antecedentes psiquiátricos ni neurológicos.

Muestra: Fue seleccionada una muestra de tipo intencional cuyo número estuvo determinado por el criterio de saturación de la información. Fueron entrevistados un total de 30 participantes.

Técnica empleada en la recolección de datos: Se realizaron entrevistas en profundidad a individuos argentinos residentes en Capital Federal. Se tomaron como ejes de la entrevista los atributos sentidos de su corporeidad en relación a la dimensión afectiva, perceptual y conceptual.

Análisis de los datos: A partir del análisis cualitativo de las entrevistas en profundidad y en base a los objetivos específicos planteados, pudieron identificarse diversas categorías emergentes del discurso de las experiencias relativas a la corporeidad de los participantes (*Grounded Theory*). El proceso de análisis de datos fue ejecutado a partir del método de comparación continua de la *Grounded theory* (Strauss & Corbin, 1998) mediante la utilización del software Atlas-ti.

## RESULTADOS

A partir del análisis cualitativo de *grounded theory* implementado sobre el discurso de los participantes en las entrevistas en profundidad, los mismos manifestaron que existiría una percepción de intensidad variable pero constante del propio cuerpo, la cual acompañaría toda actividad, movimiento o acción cognitiva en la que los participantes estuvieran inmersos. De todas formas, si bien se concibe a las percepciones corporales como presentes en todo transcurrir, los participantes también expresaron que las mismas se ubicarían, en la periferia de la experiencia diaria, de forma tenue y sutil. Las vivencias conscientes sobre el propio cuerpo, por ende, se les presentan a los participantes de manera directa y otras veces, las más, de modo indirecto y metafórico. En su mayoría, describieron a sus percepciones como de aparición gradual y de duración breve en el tiempo, siendo referida la zona pectoral como el área de mayor sensibilidad ("En el pecho es donde más siento todas las sensaciones"). Las sensaciones adquirirían especial énfasis en

aquellas situaciones de transición, tenue o súbita (despertarse-irse a dormir, cambios de temperatura: “al levantarme, en general por las mañanas, es cuando suelo tomar contacto con mis sensaciones, con cómo me siento”; “A veces el clima me hace sentir frío en las manos y frío en los pies y es como que todo el mundo pasa por ahí”) o situaciones de extremos fenomenológicos característicos, (dolores, éxtasis, estímulos sorprendidos: “En los momentos previos a un examen”).

La afectividad referida en las sensaciones vividas fue predominantemente agradable y, en menor medida, neutra. Los estímulos sociales (compartir momentos con los seres queridos), gustativos (una comida sabrosa), olfativos (perfumes particulares), visuales (paisajes de la naturaleza) y auditivos (música) fueron mencionados en mayor cantidad de oportunidades como disparadores de afectos positivos. Los dolores, enfermedades o disgustos personales fueron, en cambio, referidos como disparadores de sensaciones desagradables.

Por otro lado, y en cuanto a los aspectos conceptuales-culturales puede sostenerse que, en su mayoría, los participantes asumían una postura dualista-interaccionista. Gran número de los participantes entendía al cuerpo y a la mente como siendo ontológicamente diferentes, ocupando lo mental una jerarquía superior, dominando en influencia sobre el cuerpo, si bien este último también sería capaz de influir en el funcionamiento de lo mental (“Las funciones mentales influyen en el cuerpo, en mi parecer es la mente la que manda sobre el cuerpo. Tiene la direccionalidad.”). El cuerpo fue referido principalmente como un organismo biológico, una máquina, un envase, o materia que contendría a la mente, la cual fue a su vez descrita como intangible, racional, al mando de la conducta (“El cuerpo es una maquinaria que hace posible que el cerebro controle algo. Es como una caja que contiene todo lo que le pasa a esa persona”; “Lo mental es la manifestación del mundo espiritual y de las ideas de las personas. Es intangible. Hace parte de lo que no es medible pero existe.”).

Al buscar profundizar en los significados asumidos, tanto las sensaciones corporales como la descripción conceptual del cuerpo fueron aludidas principalmente mediante recursos metafóricos, existiendo puntos en común entre los entrevistados en cuanto a la utilización de referencias relativas a la liviandad o pesadez y la maleabilidad o rigidez implicados en su sentir (“mi cuerpo es como un elástico”, “las manchas de aceite en las lámparas de lava, que se hacen más gordas o más largas en tiempos breves, así sería mi cuerpo o como se siente”). Los resultados de este trabajo señalan que con mayor frecuencia, las personas se percatan de sus sensaciones corporales cuando ocurren imprevistos en sus rutinas automáticas o bien cuando se suspenden responsabilidades laborales o actividades intelectuales demandantes de recursos atencionales (“Cuando no tengo la mente ocupada, entonces suelen aparecer estas sensaciones”; “Cuando hay un cambio. Un factor externo que cambia bruscamente ahí lo noto. Como pasar de un lugar cálido a uno frío”). En la mayoría de las situa-

ciones, los participantes manifestaron un “dejarse ser” y un transitar de manera espontánea, desestructurada, sin reflexionar en lo fenomenológico de la vivencia en detalle. Por otro lado, también fueron identificadas, aunque en menor medida, situaciones donde el sujeto es capaz de señalar puntos precisos de inicio y de finalización de una sensación, siendo claro su tenor afectivo así como la involucración reflexiva. Estos últimos casos, en general, se encontraban vinculados a eventos o roles sociales determinados, los cuales brindaban una pauta organizadora general, por ej. participar de una ceremonia religiosa. Por otro lado, cuando las personas refieren encontrarse comprometidas en sus responsabilidades o rutinas diarias no suelen percibir explícitamente las *performances* de su cuerpo o tematizar acerca de sus posibilidades, manifestando poca intensidad o conciencia fenomenológica (“Las cosas rutinarias te sacan un poco de lo que está pasando, la rutina te saca mucho. La rutina te adormece y no sos tan conciente de todo”). Estas sensaciones no tomarían un significado explícito para los participantes hasta que ocurre algún cambio o imprevisto, ya sea a través de un dolor inesperado, alguna incomodidad, sensación de fatiga, o algún exabrupto que quiebre el flujo de la rutina. Cuando la fenomenología del transcurrir diario se despliega normalmente, cuando el sujeto corporal se encuentra en sintonía con el ambiente y los eventos se encuentran delicadamente ordenados, entonces los indicadores experienciales actuarían por debajo del nivel de la conciencia inmediata.

En cuanto a las etapas vitales y su fenomenología característica, sólo una minoría de los participantes recordaban las sensaciones corporales experimentadas durante la infancia. En estos casos, fueron mencionadas la sensación de libertad, dinamismo e intentos de alcanzar o llegar a lugares que las capacidades corporales no permitían en ese momento. Un grupo menor de participantes mencionó el recuerdo de enfermedades (por ejemplo alergias) que los afectaron en esa etapa en particular. En la adolescencia, en cambio, las referencias apuntaron a la vivencia de extrañeza ante los cambios corporales, el despertar de la sexualidad y el disfrute ante las relaciones interpersonales. En relación a la adultez se efectuaron reiteradas menciones a la asunción de responsabilidades, la sensación de falta de tiempo libre, el embarazo, la maternidad/paternidad (como sucesos generadores de sensaciones nuevas no experimentadas con anterioridad) y los momentos de paz o tranquilidad frente a la naturaleza o el entorno. En lo que hace a la adultez media y tardía se señalaron sensaciones de desconocimiento al observarse en espejos y falta de congruencia entre las intenciones motoras y el desempeño real alcanzado.

## CONCLUSIONES

Las sensaciones corporales hacen a la subjetividad de los seres humanos. Las experiencias fenomenológicas, derivadas de la corporeidad, nutren el transcurrir de los quehaceres cotidianos y extraordinarios de los partici-

pantes. Esta investigación centró su esfuerzo en dilucidar aquellas dimensiones recurrentes, en el discurso de los participantes, relativas a experiencias vividas de la corporeidad. Fueron objetivos directrices explorar los atributos asignados a la percatación del propio cuerpo, su modalidad de aparición y estructura general.

Los resultados sugieren que los participantes perciben sus sensaciones corporales ubicadas en la periferia de la conciencia. La mayoría de los participantes entiende a lo corporal como de naturaleza diferente de lo mental. Los momentos de conciliación del sueño o despertar, así como de placer/displacer fueron referidos como situaciones de alta conciencia corporal. La mayoría de los entrevistados percibe a sus sensaciones como siendo breves, graduales, poco intensas y agradables, ocurriendo en general en la zona pectoral. Se espera que los resultados obtenidos permitan aportar mayor información a la nascente área de estudio multidisciplinar, dentro de las ciencias cognitivas, en relación a la corporeidad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Barsalou, L.W. (2008). Grounding symbolic operations in the brain's modal systems. In G.R. Semin & E.R. Smith (Eds.), *Embodied grounding: Social, cognitive, affective, and neuroscientific approaches* (pp. 9-42). New York: Cambridge University Press.
- Barsalou, L.W., Breazeal, C., & Smith, L.B. (2007). Cognition as coordinated non-cognition. *Cognitive Processing*, 8, 79-91.
- Barsalou, L.W., Niedenthal, P.M., Barbey, A., & Ruppert, J. (2005). Embodiment in social psychology. In B. Ross (Ed.), *The Psychology of Learning and Motivation*. San Diego: Academic Press.
- Barsalou, L.W., Simmons, W.K., Barbey, A.K., Wilson, C.D. (2003). Grounding conceptual knowledge in modality-specific systems. *Trends in Cognitive Sciences*. 7: 84-92.
- Chalmers, D. J. (1996). *La mente consciente*. Barcelona: Gedisa
- Clark, A. (1997). *Being There: Putting Brain Body and World Together Again*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Clark, A. (1999). "Embodied, situated, and distributed cognition." In W. Betchel and G. Graham (eds), *A Companion to Cognitive Science*, Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede*. Santiago de Chile: Andres Bello
- Damasio, H.; Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow and the feeling brain*. Oxford: Oxford, University Press.
- Depraz, N. (1999). The phenomenological reduction as praxis. En: *First-person methodologies: what , why, how?. En: The view from within*. Varela, F.; Shear, J. Editores. Bowlong Green-USA: Imprint Academic
- Gallagher, S. (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford: Oxford University
- Gallagher, S. and Zahavi, D. (2008). *The Phenomenological Mind: An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*. London: Routledge.
- Johnson, M. & Rohrer, T. (2007). *We Are Live Creatures: Embodiment, American Pragmatism, and the Cognitive Organism Body, Language, and Mind*: 1- 26
- Llinás, R. (2003). *El cerebro y el mito del yo*. Bogotá: Norma
- Prinz, J. J. (2004). *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. New York: Oxford University Press
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rohrer, T. (2006). *The Body in Space: Dimensions of embodiment: Embodiment, Experientialism and Linguistic Conceptualization*. En: *Body, Language and Mind*, vol. 2. Zlatev, Jordan; Ziemke, Tom; Frank, Roz; Dirven, René (eds.). Berlin: Mouton de Gruyter
- Varela, F. J.; Thompson, E.; Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge: MIT Press
- Varela, F.; Shear, J. (1999). *First-person methodologies: what , why, how?. En: The view from within*. Varela, F.; Shear, J. (Ed). Bowlong Green-USA: Imprint Academic