

AUTOCONCIENCIA CORPORAL Y GÉNERO EN PACIENTES CON TMG: UNA INTERVENCIÓN GRUPAL EN COMUNIDAD TERAPÉUTICA



García García, José Antonio; Fernández González, Laura; y Benítez Huergo, Covadonga
Residentes de Psicología Clínica en Hospital Universitario Virgen del Rocío



INTRODUCCIÓN

Las personas con Trastorno Mental Grave (TMG) suelen presentar dificultades en la regulación emocional, la percepción corporal y la conexión con sus propias sensaciones, lo que puede afectar la integración psíquica y relacional. Desde una perspectiva psicocorporal, se ha subrayado que el cuerpo actúa como base para la organización del self y la integración de la experiencia emocional (Van der Kolk, 2014).

El desarrollo de la conciencia corporal y de la interocepción se asocia con una mayor autorregulación emocional y resiliencia psicológica (Mehling et al., 2012; Leech, Stapleton, & Patching, 2024). Este tipo de abordajes permite acceder a niveles preverbales de la experiencia emocional, integrando lo corporal y lo simbólico dentro del proceso terapéutico.

El presente grupo de autoconciencia corporal y expresión emocional propone un espacio terapéutico integrador, que promueve la reconexión cuerpo-emoción-pensamiento a través del movimiento consciente, la respiración y la expresión simbólica.

OBJETIVOS

Se ha optado por realizar la intervención en grupos diferenciados por género, con el fin de garantizar un entorno de mayor seguridad y libertad expresiva, atendiendo a las diferencias en la vivencia corporal y emocional entre hombres y mujeres, y a las posibles experiencias de vulnerabilidad asociadas.

Objetivos generales:

- Favorecer la conciencia corporal y emocional, promoviendo la conexión con las propias sensaciones y estados internos.
- Fomentar la expresión emocional y simbólica a través del cuerpo y el movimiento.
- Potenciar la autorregulación emocional y la tolerancia al malestar, desarrollando estrategias corporales de calma y anclaje.
- Fortalecer el sentimiento de identidad y pertenencia grupal, mediante la validación y el reconocimiento mutuo.
- Explorar las particularidades de la experiencia corporal según el género, promoviendo la confianza y la seguridad en el espacio terapéutico.

METODOLOGÍA

El grupo se desarrolla en el marco de una Comunidad Terapéutica, con una duración de 6 sesiones semanales de 60 minutos cada una. El formato es cerrado (5 participantes en cada grupo) y diferenciado por género, favoreciendo un espacio seguro y de confianza que permita una mayor libertad expresiva.

Cada sesión combina:

- Ejercicios de respiración y grounding, para promover la presencia y la conexión con el cuerpo.
- Dinámicas de movimiento libre y guiado, centradas en la exploración sensorial y emocional.
- Prácticas de atención plena y relajación, orientadas a la autorregulación y la conciencia de los límites corporales.
- Espacios de verbalización grupal, donde compartir y simbolizar la experiencia vivida desde una perspectiva integradora.

El papel del terapeuta se basa en la escucha corporal y la validación emocional, facilitando la emergencia de significados desde la experiencia somática.

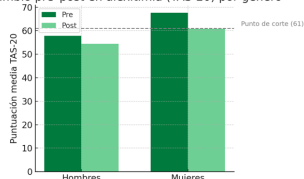
DESARROLLO

Métodos de evaluación:

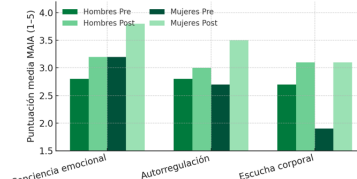
- Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20).
- Evaluación Multidimensional de la Conciencia Corporal (MAIA).

Resultados:

Cambio pre-post en alexitimia (TAS-20) por género



Cambios pre-post en índices seleccionados de la MAIA



CONCLUSIONES

A lo largo de las sesiones, se observó una mayor conexión entre cuerpo y emoción, así como una creciente capacidad de autorregulación y expresión emocional por parte de los participantes. El trabajo sobre silueta corporal resultó especialmente útil, favoreciendo identificación simbólica de sensaciones físicas y emociones.

Los grupos diferenciados por género facilitaron un clima de confianza y apertura, promoviendo la validación emocional mutua y el reconocimiento de las distintas formas de habitar el cuerpo. Esta diferenciación permitió abordar con mayor sensibilidad aspectos vinculados a la identidad, la vulnerabilidad y la autoimagen. En conjunto, la experiencia señala que el trabajo corporal y expresivo puede ser una herramienta útil para ampliar la conciencia emocional, reducir la desregulación afectiva y fortalecer la identidad en personas con TMG.

Como conclusión, el grupo reafirma el valor del cuerpo como vía terapéutica y de simbolización, proponiendo su integración en los dispositivos comunitarios de salud mental como espacio de encuentro, seguridad y reconstrucción del vínculo consigo mismo y con los demás.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Van der Kolk, B. A. (2014). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Barcelona: Herder.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS ONE*, 7(11), e48230. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>
- Leech, J., Stapleton, P., & Patching, R. (2024). A roadmap to understanding interoceptive awareness and post-traumatic stress disorder. *Frontiers in Psychology*, 15, 1336374. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1336374>