



Universidad  
Nacional  
de Rosario

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

“Respirar, sentir, Darse Cuenta: un encuentro entre el Yoga y la Terapia Gestalt”

**Autora:** Naiara Jannini

**Legajo:** j-0243/7

**DNI:** 36.123.375

**Docente TIF:** Sebastián Roma

**Docente Responsable:** Nicolás Morguen

**Modalidad:** Proyecto de investigación bibliográfica

Año: 2026

**Agradecimientos:**

A la vida que, después de muchas terapias, es muy linda para mí.  
A todas las personas con las que elijo compartir mi vida y puedo ser yo en cada momento (Mamá, Papá, Pareja y amigas).  
A todos los profes que me acompañaron en este último tramo (Caro, Nico, Seba y Ana).  
A mi hija que desde adentro de mi panza me da fuerzas para terminar esta etapa y prepararme tranquila para su llegada.  
A mí por nunca bajar los brazos y estar segura de que, aunque, con muchas dificultades, en algún momento iba a poder.

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Resumen y palabras claves .....                                                 | 4  |
| Introducción .....                                                              | 5  |
| Objetivos .....                                                                 | 7  |
| Justificación.....                                                              | 8  |
| Desarrollo .....                                                                | 9  |
| 4.1 El proceso de Darse Cuenta: fundamentos de la Terapia Gestalt .....         | 9  |
| 4.2 Cuerpo y unidad: las bases filosóficas del Yoga .....                       | 12 |
| 4.3 Encuentros y tensiones: un diálogo entre el Yoga y la Terapia Gestalt ..... | 14 |
| 4.4 Gestalt y Yoga: posibles consecuencias terapéuticas de este encuentro.....  | 16 |
| Conclusión .....                                                                | 18 |
| Referencias bibliográficas .....                                                | 20 |

### **Resumen:**

La presente investigación bibliográfica se propone indagar la relación mente-cuerpo. Con este fin se desarrolla y analiza el concepto de *darse cuenta* propuesto por la Terapia Gestalt como operador para pensar esta relación. Dicha corriente concibe al *darse cuenta* como una forma de vivenciar, como un proceso vinculado a la capacidad de la persona de mantenerse en contacto consciente con su experiencia presente, integrando aspectos sensoriales, emocionales, cognitivos y corporales. Desde esta perspectiva, la salud se vincula con la posibilidad de reconocer las propias necesidades y organizar la experiencia en gestalten claras que permitan una autorregulación adecuada en la interacción organismo-entorno. Por otro lado, se describen las bases filosóficas del Yoga, considerándola una disciplina integral en la que cuerpo, mente y espíritu se encuentran interrelacionados, cuyo objetivo es alcanzar la calma mental a partir de la realización de posturas corporales. En este sentido, se exploran los puntos de encuentros y desencuentros entre ambos enfoques, que, si bien se trata de prácticas con fundamentos y contextos diferentes, comparten el interés por el desarrollo de la consciencia y el autoconocimiento. Al respecto, se concluye que es posible pensar algunos recursos del yoga, especialmente el trabajo corporal y respiratorio, como herramientas que podrían favorecer el proceso de *darse cuenta* dentro del marco de la psicoterapia gestáltica, posibilitando el reconocimiento de tensiones, emociones y necesidades que muchas veces permanecen fuera del registro consciente.

### **Palabras claves:**

Mente-cuerpo - Terapia Gestalt - Darse Cuenta - Yoga - Autoconocimiento.

## Introducción:

A lo largo de la historia, la relación mente-cuerpo ha sido objeto de múltiples debates y conceptualizaciones. Ya la filosofía se preguntaba acerca de la relación entre el cuerpo y el alma, en el pensamiento de Platón se plantea una concepción dualista del ser humano, en la cual el alma constituye la dimensión más elevada y verdadera, mientras que el cuerpo aparece como su soporte material. En diálogos como Fedón (1986), Platón sostiene que el alma posee una naturaleza distinta e independiente del cuerpo, e incluso considera que el conocimiento verdadero se alcanza cuando el alma se libera de las limitaciones corporales.

Por su parte, Aristóteles propone una perspectiva diferente. En su obra *De Anima* (1978) plantea que el alma no puede pensarse separada del cuerpo, sino que constituye su forma o principio vital. Desde esta mirada, cuerpo y alma conforman una unidad, ya que el alma es aquello que da vida y organización al cuerpo.

Siglos más tarde, en la modernidad, estas reflexiones adquieren una nueva formulación a partir de los planteos de René Descartes (1641) quien propone una concepción dualista del ser humano, según la cual mente y cuerpo constituyen dos sustancias de naturaleza diferente, por un lado, la mente como sustancia pensante, *res cogitans* y por el otro, el cuerpo como sustancia material, *res extensa*. Esta concepción desarrollada en su obra *Meditaciones metafísicas*, ha tenido una gran influencia en la forma en que la tradición occidental ha pensado la relación entre lo mental y corporal.

En otra perspectiva, el modelo biopsicosocial propone una visión holística e integrada de la relación mente-cuerpo, superando el dualismo tradicional. Según este enfoque, los procesos mentales y los estados biológicos no son entidades separadas, sino dimensiones que interactúan de manera circular y constante. En este sentido, la salud y la enfermedad se entienden como el resultado de una interdependencia donde los factores psicológicos como las emociones y creencias, y el contexto social pueden modificar la respuesta biológica del organismo, y viceversa (Engel, 1977).

En esta línea de pensamiento, la Terapia Gestalt (de aquí en adelante TG) propone una visión superadora al concebir al ser humano como una totalidad orgánica. Al utilizar el término organismo para referirse a la persona de manera integral, esta corriente sostiene que cualquier proceso mental posee un correlato físico inmediato y viceversa, eliminando la brecha entre lo psíquico y lo somático (Perls, 1999). En este sentido, Kepner (2010) sugiere que para que el método terapéutico sea completo debe integrar las partes que la persona niega de sí misma, en particular los aspectos corporales del sí mismo.

Bajo este marco, el presente Trabajo Integrador Final se inscribe en la Terapia Gestalt, elegida como eje teórico para indagar la relación mente-cuerpo. La investigación surge del interés por explorar cómo el abordaje de una dimensión contribuye al bienestar de la otra, partiendo de la premisa de que no constituyen entidades separadas, sino aspectos de una unidad indisoluble que se influyen mutuamente. Con este propósito, se desarrolla una investigación de carácter bibliográfico que profundiza en dicha integración.

Bajo esta óptica, Kepner (2010) afirma que para el abordaje terapéutico en el que se expresan sentimientos intensos, es necesario el trabajo con la respiración, entendida como soporte para sostener la carga que surge de la expresión de la emoción. Es teniendo en cuenta esto, que se elige la disciplina del Yoga, considerada una práctica física que, mediante el uso de la respiración y la atención plena en el movimiento corporal, busca la calma mental, con el objetivo de examinar si pueden pensarse algunos recursos físicos para incluirlos en el trabajo psicoterapéutico como facilitadores de la relación mente-cuerpo.

Como punto de partida, en el apartado “*El proceso de Darse Cuenta: Fundamentos de la Terapia Gestalt*” se analiza y desarrolla este concepto para comprender desde qué perspectiva entiende la TG la relación mente-cuerpo. *Darse Cuenta*, en palabras de Yontef (2009) entendido como el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético y que da como resultado la formación de una gestalt ordenada y organizada. Para que dicho proceso pueda llevarse a cabo es fundamental que el individuo reconozca sus necesidades, determinando cuál es la que requiere ser satisfecha para recobrar nuevamente el equilibrio vital, entendiendo por necesidad todo aquello que surge como consecuencia del desajuste entre las personas y su entorno.

El segundo punto a desarrollar está relacionado con el “Cuerpo y unidad: las bases filosóficas del Yoga”, disciplina de origen milenario que propone una concepción integral del ser humano, en el que el cuerpo, la mente y el espíritu se encuentran profundamente interrelacionados. A través de la realización de posturas corporales, el control de la respiración y el desarrollo de la atención plena, el Yoga busca favorecer un estado de equilibrio físico y mental que permita a la persona estar en mayor conexión con su propia experiencia. Desde esta perspectiva, la práctica no se limita únicamente al ejercicio físico, sino que constituye también un camino de autoconocimiento que promueve la observación consciente de las sensaciones corporales y los estados emocionales que emergen durante la práctica.

En este sentido, el énfasis que el Yoga coloca en la atención consciente sobre el cuerpo y la respiración podría pensarse como un elemento que favorece el reconocimiento de las propias sensaciones y emociones en el aquí y ahora. Esta característica abre la posibilidad de establecer un diálogo conceptual con la Terapia Gestalt, particularmente con el proceso de *darse cuenta*, el cual propone ampliar la consciencia sobre lo que ocurre en el organismo en el momento presente. De este modo se desarrolla un tercer apartado denominado “Encuentros y tensiones: un diálogo entre el Yoga y la Terapia Gestalt” en el que se establecen los puntos en común entre ambos enfoques, y también aquellos aspectos que los diferencian.

Siguiendo esta línea de desarrollo, el presente trabajo se orienta a la búsqueda conceptual en la bibliografía acerca de los modos en que la Gestalt define el *darse cuenta* como operador de la relación mente-cuerpo y las bases filosóficas del yoga que establecen que su práctica contribuye a la calma mental. Finalmente, estableciendo los puntos de encuentros y tensiones entre ambas disciplinas, se intentará precisar de qué manera los elementos principales del Yoga podrían pensarse como facilitadores del *darse cuenta* en la psicoterapia Gestalt.

**Objetivo general:**

Indagar en la literatura de la Terapia Gestalt el enfoque desde el cual contempla la relación mente-cuerpo y sus consecuencias terapéuticas.

**Objetivos específicos:**

Analizar la relación mente-cuerpo a partir de la descripción del darse cuenta (awareness) gestáltico.

Desarrollar los fundamentos del Yoga como una disciplina que podría funcionar como complemento dentro de la Terapia Gestáltica para favorecer el awareness gestáltico.

Examinar las posibles consecuencias terapéuticas del encuentro entre el Yoga y la Terapia Gestalt.

### **Justificación:**

El presente trabajo surge del interés personal por indagar la relación mente-cuerpo, a partir de interrogantes vinculados a la influencia del cuerpo en los estados mentales y, a su vez, a la incidencia de los estados mentales -incluyendo los estados emocionales- en la salud física. A lo largo del tiempo, esta relación ha sido abordada por distintas corrientes de la psicología, que explican de diversas maneras el vínculo entre ambas dimensiones.

Sin embargo, en muchos casos estos aspectos han sido tratados de manera separada, lo cual deja abierta la pregunta acerca de las posibles formas de integrar el trabajo sobre el cuerpo dentro de los procesos vinculados al bienestar psicológico.

En la actualidad existe cada vez más información acerca de la importancia del ejercicio físico para disminuir el estrés y contribuir a la salud general. En este contexto, resulta pertinente explorar de qué manera algunos recursos vinculados al trabajo corporal, como la respiración, la concentración o la meditación, podrían ser considerados dentro del campo de la psicoterapia.

En este sentido, esta investigación se propone indagar posibles puntos de encuentro entre la práctica del yoga y algunos aportes de la Terapia Gestalt, con el fin de reflexionar acerca de cómo determinadas prácticas corporales podrían favorecer estados de mayor calma mental y, desde allí, posibilitar el abordaje mediante la palabra de aquello que genera malestar, angustia o incomodidad.

## **Desarrollo:**

### *1. El proceso de Darse Cuenta: Fundamentos de la Terapia Gestalt.*

La relación entre la mente y el cuerpo ha sido y continúa siendo un interrogante relevante dentro del campo de la psicología para comprender la experiencia humana. A lo largo del desarrollo de la disciplina, diferentes corrientes teóricas han propuesto diversas formas de explicar esta dualidad. Una de ellas, el conductismo, establece una separación explícita entre ambas entidades al hacer hincapié solo en la conducta observable y dejando de lado todo lo que sucede dentro de la mente, es decir lo intrapsíquico (Skinner, 1977). Ya Freud desarrollaba una posible relación entre ambos aspectos al hablar sobre la histeria y considerarla una manifestación física de los conflictos mentales, proceso ocurrido mediante el mecanismo de conversión (Freud, 1894).

En este sentido, la corriente de la psicología elegida como marco teórico del presente trabajo de investigación es la Terapia Gestalt, que entiende la relación mente-cuerpo como indisoluble ya que considera a la naturaleza humana como la totalidad de conductas, emociones, sensaciones y pensamientos, emergentes de la interacción entre el organismo y el entorno (Brandolín, 2013).

Esta corriente fue desarrollada tomando referencias de la Psicología de la Gestalt y otras corrientes, en la década de 1940 por Fritz Perls, Laura Perls y Paul Goodman en Estados Unidos. Por su parte, Perls (1999) afirma:

Una Gestalt es una configuración, una forma, la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. La premisa básica de la psicología de la Gestalt es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en estos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone. (p.1)

Como se menciona previamente y, según explica Viñerta Muñoz (s.f.), una de las corrientes que contribuye al desarrollo de la TG es la psicología de la Gestalt, que, si bien ambas corrientes comparten algunos principios, son muy distintas, ya que la primera es un modelo de psicoterapia que se ve influenciada por la segunda, una escuela de psicología experimental surgida en Alemania a comienzos del siglo XX, de la mano de autores como Max Wertheimer, Wolfgang Kohler y Kurt Koffka. Es considerada una corriente de pensamiento que se centra en el estudio de la percepción, planteando que la mente humana tiende naturalmente a organizar los estímulos en formas coherentes y significativas, pero no fue concebida como una psicoterapia. Si bien ambas teorías comparten ciertos fundamentos filosóficos y etimológicos, como la idea de que *el todo es más que la suma de las partes*, se trata de enfoques con orígenes, desarrollos y aplicaciones diferentes.

Otra de las teorías de que se sirve la TG es el psicoanálisis. Fritz Perls, uno de sus fundadores, fue psicoanalista de formación. Trabajó con figuras relevantes como Karen Horney y Wilhem Reich, pero comenzó a distanciarse del enfoque psicoanalítico clásico, sobre todo en relación con su énfasis en el pasado, el inconsciente reprimido y la interpretación del terapeuta como figura central. De este modo, la TG, surgió como una crítica y una alternativa al psicoanálisis tradicional, poniendo el énfasis en el presente y la experiencia directa, en lugar de la exploración del inconsciente y la infancia.

Dentro de las influencias filosóficas de la TG es posible destacar la Fenomenología, método desarrollado por Husserl con el objetivo de unificar el campo de la Ciencia y el de la Filosofía. Al respecto Diego Brandolín (2011) afirma:

La Fenomenología se presenta entonces como un vigoroso método radical y universal por medio del cual me aprehendo como un yo puro, con la vida de conciencia pura que me es propia, en la cual y por medio de la cual el mundo objetivo entero es para mí, y es precisamente tal como es para mí. Hay un corrimiento de sentido, desde el ser al aparecer, la manifestación. No hay ninguna cosa en sí detrás del fenómeno y éste no es apariencia de ser, no es imagen o representación de algo distinto a su propio aparecer. (p.21)

La TG se sirve de la fenomenología para establecer su modo de abordaje en la clínica, al respecto, Joseph Zinker (1980), terapeuta que ha contribuido al desarrollo de la teoría y metodología Gestalt afirma: “el término ‘fenomenológico’ denota aquel proceso que uno experimenta como exclusivamente propio. Añadir las dimensiones del aquí y el ahora otorga a esos fenómenos personales inmediatez existencial” (p.67). Es de este modo que la TG trabaja con lo que el paciente trae al momento de la terapia, es decir, parte de los fenómenos, de lo que aparece en la consciencia, no sujeto a interpretaciones, de la índole andadora y siempre cambiante de la experiencia humana.

La mencionada terapia es considerada una corriente perteneciente a las terapias humanistas y existenciales, que considera como punto de partida de su abordaje a la persona como una totalidad integral siendo cuerpo, mente y emociones y en constante interacción con su entorno, en la que su foco está en el proceso de autoconocimiento y transformación, cuya unidad de análisis de los fenómenos humanos es el campo organismo/ambiente, y las encrucijadas que allí surgen con el objetivo de mantener el equilibrio necesario para vivir, entendiendo que la plenitud de los individuos se desarrolla en la medida en que puedan implicarse en la frontera de contacto con el entorno. A partir de allí es que la TG introduce el concepto del self, considerándolo como una instancia media entre el organismo y su ambiente. Por lo tanto el self representa “la capacidad del organismo de hacer contacto con el propio entorno -de un modo espontáneo, deliberado y creativo-. La función del self es la de contactar con el entorno” (Spagnuolo Lobb, 2013, p. 101). Para la TG es posible resolver los problemas específicos de las relaciones humanas con el solo hecho de que la persona esté plenamente presente en la frontera de contacto, contribuyendo de este modo a crear las condiciones del campo.

Desde esta perspectiva, la vida y el comportamiento del organismo se encuentran regulados por un proceso de adaptación denominado homeostasis, proceso que se refiere a la capacidad del organismo de conservar su equilibrio, y en consecuencia, su estado de salud, aún cuando las condiciones del entorno se modifican. Ya Perls lo plantea con total claridad: "Homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades. Podemos llamar al proceso homeostático el proceso de autorregulación, proceso mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente" (Perls, 1999, p.1).

Partiendo de la premisa de la búsqueda de equilibrio homeostático como objetivo principal de las personas, la TG desarrolla el concepto de *necesidad*, y determina que una necesidad surge cuando las personas vivencian desajustes entre ellas y el entorno, esto las mueve a buscar nuevamente ese equilibrio vital, para lo cual es menester satisfacer esa necesidad. Así, la existencia es un constante desfile de situaciones que ponen en tensión la armonía entre organismo y entorno, por lo tanto, la resolución de cada necesidad permite la preparación para afrontar la siguiente. Es en este constante fluir entre contacto y retirada con el ambiente que la persona mantiene una autorregulación, intercambiando energía con el entorno y a la vez, manteniéndose como una entidad separada de él. Una persona que desarrolla la autorregulación rítmicamente y sin bloqueos, elige por sí misma cuándo establece el contacto y cuándo emprende la retirada. El término necesidad, entendiéndolo desde la TG, no sólo hace alusión a un desajuste en el sustrato fisiológico, sino a un aspecto mucho más amplio en el que el intercambio con el entorno incluye también anhelos, deseos, proyectos.

Para mantener el equilibrio vital es menester que las personas establezcan un orden y un reconocimiento de las necesidades que van teniendo que resolver, así la terapia Gestalt propone el concepto de *Darse Cuenta* o *awareness*, afirmando que "el darse cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético" (Yontef, 2009, p. 171).

Como se mencionó anteriormente, la palabra Gestalt hace referencia a una totalidad, una forma o configuración, que tiene valor significativo por encima de la suma de las partes. Para que se forme una gestalt ordenada y organizada es preciso que intervenga el *Darse Cuenta*, es decir que el individuo pueda reconocer cuál es la necesidad emergente, que hace figura y que necesita ser satisfecha, por lo tanto: "el darse cuenta que cura es el darse cuenta que forma una gestalt clara, con una figura organizada y energizada por la necesidad dominante de la persona en cada momento" (Yontef, 2009, p. 170).

Con cada necesidad que se va satisfaciendo, se va completando una gestalt, una vez completa, ya no exige energía orgánica. Cuando el individuo no es capaz de reconocer sus necesidades o cuando no es capaz de satisfacer las mismas, estas necesidades se constituyen como gestalt incompletas, que buscan ser atendidas y que obstaculizan la satisfacción de las nuevas necesidades, es decir, que interfieren en la formación de nuevas gestalten y es de este modo que la autorregulación no ocurre.

En su análisis sobre la naturaleza humana desde la Terapia Gestalt, Brandolín (2013) sostiene que la regulación ordenada y significativa de las personas depende de dos procesos que se interrelacionan, el darse cuenta sensorial y el uso de la agresión. Esta última entendida como esa fuerza vital que impulsa a la persona a interactuar con el entorno, tomando lo que es nutritivo para ella, y a la vez manteniendo ciertos límites, sabiendo retirar el contacto cuando es necesario y rechazando lo que es tóxico.

El individuo utiliza su *Darse Cuenta* para discriminar entre lo que va a incorporar y lo que va a descartar, integrando las partes nutritivas al sí mismo, mediante la asimilación. Cuando el individuo solo incorpora, sin el proceso de *Darse Cuenta* ni de la asimilación, lo que ocurre es una introyección, lo que inhibe el crecimiento.

El proceso mismo del *Darse Cuenta* conlleva la integración de un problema, porque mediante el mismo se van creando y conformando totalidades nuevas, es decir, nuevas *gestalten*.

Para que el *Darse Cuenta* esté completo es indispensable que la persona conozca la realidad de su situación y cómo está involucrada en ella. Este conocer se refiere a qué hace y cómo, de una manera física y a través de un sentimiento, para perpetuar la situación, sabiendo que tiene alternativas para elegir ser como es o ser de otra forma. Por ende, el *Darse Cuenta* total va acompañado de la responsabilidad. Responsabilidad por la propia conducta y sentimientos, percibiéndose como el principal agente de su comportamiento, y mediante el verdadero acto de reconocimiento, incluyendo la auto-aceptación del *yo soy*: “Asimismo, sólo saber que uno está insatisfecho con un problema, sin saber directa, íntima y claramente qué se está haciendo para crear y perpetuar la situación y cómo, no es *Darse Cuenta*” (Yontef, 2009, p. 172).

La TG establece que el *Darse Cuenta* ocurre siempre aquí y ahora, porque es sensorial, existe. Esa existencia no puede ser de otra forma que en el ahora, todo lo que existe lo hace en este momento y en este espacio. El pasado existe ahora, como recuerdo, tensión corporal y el futuro existe ahora como anhelos o fantasías. Por lo tanto, el *Darse Cuenta* propuesto por la Terapia Gestalt es un proceso de orientación que se renueva a cada momento y no puede ser estático, que se presenta vinculado al hecho de conocer lo que la persona está haciendo ahora, en la situación que es.

Este *Darse Cuenta* es lo que le otorga a la TG su noción de salud, que implica la capacidad de reconocer las necesidades y mantenerse en contacto con aquello que resulta significativo, aspectos estrechamente vinculados con el momento presente. “Para saber qué es lo que necesitamos, debemos saber y aceptar lo que somos en el momento presente, porque nuestras necesidades están enclavadas en nuestra existencia en el aquí y el ahora” (Latner, 1994, p. 83).

De acuerdo a la Terapia Gestalt el criterio central de salud está relacionado con la capacidad de la persona de formar *gestalt* claras y fuertes, entendiendo esto como una función que sólo puede llevarse a cabo en un organismo integrado, es decir, que no solo se guíe por la mente o solo por los sentidos. En este sentido, el sufrimiento no puede comprenderse exclusivamente como un fenómeno mental, ya que es vivido por la persona en su totalidad y se manifiesta necesariamente en la experiencia corporal.

De esta manera, la salud en la TG se vincula con la capacidad de la persona para mantenerse consciente de sí misma y de su experiencia en el presente, reconociendo sus necesidades y estableciendo un contacto genuino con su entorno. El proceso de *Darse Cuenta* posibilita que el individuo integre sus sensaciones, emociones y acciones, favoreciendo respuestas más ajustadas a la situación que vive. Así, la consciencia del aquí y ahora se constituye como un elemento central para el desarrollo de una experiencia más integrada y saludable.

## 2. Cuerpo y unidad: las bases filosóficas del Yoga.

Llegados a este punto y habiendo desarrollado la relación mente-cuerpo a partir del concepto de Darse Cuenta de la TG, surge el interrogante acerca de si sería posible que una disciplina corporal contribuya al desarrollo de dicho proceso en el trabajo terapéutico. En este sentido, resulta pertinente considerar prácticas que, desde otras tradiciones, también abordan la integración mente y cuerpo. Entre ellas, el yoga aparece como una disciplina que propone un trabajo simultáneo sobre ambas dimensiones a través de prácticas corporales, respiratorias y meditativas.

A partir de ello resulta relevante explorar sus fundamentos y características, con el fin de indagar de qué manera esta práctica podría funcionar como complemento dentro de la Terapia Gestáltica para favorecer el awareness gestáltico.

El Yoga es la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de la práctica de posturas físicas, llamadas *asanas*, técnicas de respiración *-pranayamas-* y meditación, conocida en esta disciplina como *dhyana*. Al respecto, Dukes (1974) sugiere que “en la vida práctica Yoga significa integridad: del cuerpo, de la mente y del espíritu. Integridad es otra palabra que equivale a salud” (p.6).

Según Krishnamachar S. Iyengar (2015), el Yoga es una ciencia, una filosofía y un arte que potencia una perfecta salud física y mental que desarrolla el poder dar respuesta a todos los contratiempos de la vida y desarrolla la sensibilidad de la inteligencia para que el pensamiento sea claro, directo, preciso, a fin de mantener el cerebro sin oscilaciones. El Yoga conduce a experimentar la esencia profunda y eterna del ser humano mediante la salud del cuerpo, la claridad de la mente y el crecimiento de la inteligencia, entendiendo que el verdadero significado del Yoga se relaciona con la conquista del *sí mismo*, logrando dominar el pensamiento y las emociones.

El Yoga, por su propia naturaleza, y por sus aproximaciones y métodos, es un tipo de ejercicio físico y mental muy terapéutico, que permite ser practicado por todos, pudiendo llegar a ser muy beneficioso para las personas de todas las edades y condiciones físicas.

En su concepción filosófica y práctica, el Yoga se fundamenta en el principio de la presencia consciente en el momento presente, la atención plena al presente constituye el punto de partida para el autoconocimiento, la autorregulación y la integración cuerpo-mente. Este *aquí y ahora* que plantea el Yoga se desarrolla a través de la práctica sostenida de *asanas*, *pranayamas* y *dhyana*, teniendo como objetivo centrar la mente, estabilizar la atención y lograr la capacidad de observar sin juicio el flujo constante de pensamientos, emociones y sensaciones corporales. El énfasis no está puesto en el resultado de la postura ni en un objetivo externo, sino en la vivencia presente de cada movimiento, respiración y sensación, como vía directa hacia la consciencia.

Desde los textos fundacionales, como los *Yoga Sutras* de Patañjali (2003), se plantea como objetivo principal del vivenciar un estado de plena presencia, donde cuerpo y mente se encuentran unificados, anclando la atención en la respiración y en el sentir corporal, generando así una disminución de las fluctuaciones de la mente. Esto no implica la supresión del pensamiento, sino una disminución de la dispersión mental que aleja al sujeto de la conexión con su presente.

En este sentido, el Yoga propone un entrenamiento sistemático de la consciencia para regresar al instante presente cada vez que la mente divaga entre recuerdos del pasado o anticipaciones del futuro. Este retorno constante al presente permite reconectar con la experiencia inmediata y reconocer las emociones, tensiones y pensamientos que se manifiestan momento a momento.

Así, el Yoga puede entenderse como una práctica del *aquí y ahora* encarnada, en la cual la experiencia corporal se convierte en el medio privilegiado para el desarrollo de la consciencia. El cuerpo es el ancla que posibilita permanecer en contacto con lo real, y la respiración, el ritmo que sostiene esa atención. Desde esta perspectiva, el Yoga no solo promueve bienestar físico o mental, sino que constituye un camino de presencia consciente que favorece la integración del ser en su totalidad.

La perspectiva que tiene el yoga sobre la anatomía física es multidimensional y específica de esta disciplina, ya que plantea la existencia de cinco cuerpos, llamados *koshas*. El primero es el cuerpo físico, conocido como *Annamaya Kosha* -cuerpo físico-, es el aspecto tangible del ser humano. El segundo cuerpo, *Pranamaya Kosha* -capa energética-, es el de la fuerza o energía vital e incluye el sistema respiratorio y todo el cuerpo energético. El tercer cuerpo, nombrado como *Manomaya Kosha* -cuerpo mental-, conforma la mente que percibe a través de los sentidos y las emociones. El cuarto cuerpo, llamado *Vijnanamaya Kosha* -capa de la sabiduría-, es donde reside el intelecto, conocido como mente superior. Por último, el quinto cuerpo, *Anandamaya Kosha* -cuerpo de dicha-, que conforma la dicha o la felicidad, es la capa más profunda y sutil, la sede de la dicha pura, el amor y la conciencia del ser.

Es por lo dicho previamente que cuando se menciona el trabajo con las emociones, en Yoga se está haciendo referencia al cuerpo denominado *Manomaya Kosha* -cuerpo mental-, siendo este el asiento de los sentimientos, la memoria y la forma en que percibimos e interactuamos con el mundo, entendiendo que las emociones se evidencian, se manifiestan y tienen asiento en el cuerpo.

Para el Yoga, el estado natural del ser humano es un estado de equilibrio en el que fluye la energía vital a través del cuerpo y la mente con libertad, y este equilibrio se manifiesta en forma de salud física, estabilidad emocional y paz interior.

Desde una perspectiva integral, el Yoga propone trabajar algunas emociones principales como el miedo, la tristeza, el enojo y la ansiedad a través del cuerpo, entendiendo que toda vivencia emocional tiene una manifestación corporal concreta. Para lo cual se utilizan determinadas posturas, nombradas en el Yoga como asanas, que se orientan a movilizar zonas donde suelen alojarse tensiones vinculadas a estados emocionales específicos. Las posturas de apertura de pecho favorecen la expansión torácica y la respiración profunda, facilitando el contacto con emociones asociadas a la tristeza o al repliegue afectivo. Con emociones como el miedo o la inseguridad se utilizan posturas de enraizamiento y equilibrio, que promueven estabilidad, sensación de sostén y confianza. Frente al enojo o la tensión acumulada, se utilizan posturas de apertura de cadera y de flexiones hacia adelante con el objetivo de calmar el sistema nervioso. Asimismo, las prácticas de respiración consciente, como la respiración abdominal profunda o la respiración alternada colaboran con la disminución de la ansiedad y el exceso de pensamientos.

De este modo, el Yoga propone el trabajo con las emociones a partir de la respiración, el movimiento y la presencia corporal, favoreciendo que la experiencia emocional pueda emerger y ser reconocida.

### *3. Encuentros y tensiones: un diálogo entre el Yoga y la Terapia Gestalt.*

A lo largo del presente trabajo se ha desarrollado la problemática de la relación mente-cuerpo desde el campo de la psicología, tomando como eje el enfoque de la Terapia Gestalt y, particularmente, el concepto de darse cuenta como operador para comprender la integración entre las dimensiones cognitivas, emocionales y corporales de la experiencia humana. Asimismo, se han presentado algunos fundamentos de la disciplina del yoga, entendida como una práctica que, a través del movimiento, la respiración y la meditación, propone también un abordaje integrador entre cuerpo y mente. La elección de estos dos enfoques responde a que, aunque surgen de tradiciones y contextos diferentes, ambos coinciden en considerar al ser humano como una totalidad en la que los aspectos corporales, emocionales y mentales se encuentran profundamente interrelacionados.

En este marco, resulta pertinente poner en diálogo ambas perspectivas con el objetivo de identificar posibles puntos de encuentro, tensiones y aportes mutuos que permitan seguir pensando la relación mente-cuerpo en el campo psi.

En este apartado se intentarán situar puntos de encuentro entre lo que propone el Yoga y la Gestalt con el fin de interpelar tanto la teoría como la práctica. Se narrarán algunos ejes trabajados en los apartados anteriores, que tensionan estos dos campos, la idea no es agotar todos los encuentros posibles sino situar algunos interrogantes que permitan seguir pensando a futuro.

El enfoque psicoterapéutico gestáltico considera como punto de partida para su terapia al ser humano en su totalidad, esto es, teniendo en cuenta sus conductas, sus emociones, sus sensaciones y sus manifestaciones, es decir, todo aquello que acontece en la mente pero también en el cuerpo. En relación a esto, es posible mencionar que el enfoque filosófico-práctico del Yoga establece que el hombre es un ser completo que reúne la mente, el cuerpo y el espíritu, y que trabaja en pos de lograr esa unión, por ende ambos enfoques consideran al hombre como un todo, en el que la mente y el cuerpo no son entidades separadas, ni hay que trabajarlos de manera aislada, sino que son aspectos que están interrelacionados y que, siguiendo a la Gestalt, todo lo que ocurra y se evidencie en el cuerpo, puede partir de conflictos en la mente y, siguiendo al Yoga, todo lo que se trabaje a partir de los movimientos del cuerpo y la respiración contribuye a la calma mental.

Retomando la consideración del hombre como un todo, es que ambos enfoques plantean y determinan que el trabajo interno y la consciencia de sí mismo, contribuyen a que las personas puedan ir resolviendo todo aquello que el entorno, en Gestalt y los contratiempos de la vida, en el Yoga, van presentando, logrando así una homeostasis y un equilibrio vital que contribuyen al bienestar integral. Esto se conseguiría, desde la mirada del Yoga con una mente en calma y desde la Gestalt con la plena consciencia de las necesidades y figuras a completar.

Un concepto clave desarrollado por la Gestalt es el de autoconocimiento, entendido como un proceso que, en sí mismo, conlleva la transformación de la persona, haciendo referencia a la aceptación de todo aquello que le está ocurriendo, que está sintiendo y que está vivenciando, es decir todo lo acontecido en el orden de lo fenomenológico, lo que atraviesa a la persona en el momento presente. En la medida en que el individuo sea consciente de todo esto es que va a poder servirse de su entorno, haciendo contacto con el mismo para intercambiar energía y así contribuir a su autorregulación.

Asimismo, desde la perspectiva del Yoga se tiene como objetivo la conexión con el momento presente, entendiendo la misma como el punto de partida para el autoconocimiento, la autorregulación y la integración cuerpo-mente. Esto se lograría anclando la atención en la respiración, guiándose de distintas maneras y en los movimientos del cuerpo a través de las distintas posturas, con el propósito de poner el énfasis en la vivencia presente de cada movimiento, respiración y sensación como vía directa hacia la consciencia. En ambos enfoques se considera que estar plenamente consciente del *aquí y ahora* es ya un movimiento de crecimiento y estabilidad, que se logra con distintos recursos.

El yoga, en su dimensión filosófica y práctica, sostiene que el ser humano no es simplemente un sujeto determinado por las circunstancias externas, sino que posee la capacidad de tomar consciencia de sus condicionamientos y transformarlos. En este sentido, propone una visión del individuo como agente activo, responsable de su propio proceso de autoconocimiento y evolución. En esta línea teórica es que la Terapia Gestalt propone que es indispensable que la persona conozca la realidad de su situación y cómo está involucrada en ella, entendiendo que tiene la responsabilidad por su propia conducta y que, por ende, tiene alternativas para elegir ser como es o ser de otra forma.

Retomando el concepto de *consciencia* trabajado de distintas maneras en ambos enfoques es que se puede mencionar que el yoga propone el entrenamiento de la misma para regresar al instante presente y así poder reconocer las emociones, tensiones y pensamientos que se manifiestan momento a momento con el objetivo de lograr dominar tanto el pensamiento como las emociones. En este hilo de reflexión, la TG establece la importancia de ser consciente del orden de las emociones y necesidades que van emergiendo y que van teniendo que ser resueltas, estableciendo así el concepto de Darse Cuenta.

#### *4. Gestalt y Yoga: posibles consecuencias terapéuticas de este encuentro.*

Tal como se planteó en uno de los objetivos en este trabajo, en este apartado se revisarán algunas posibles consecuencias terapéuticas que podrían derivarse del encuentro entre la TG y la práctica del Yoga.

A partir del análisis de ambos enfoques es que se evidencian ciertos puntos de convergencia entre ambos enfoques, especialmente en la concepción del ser humano como una totalidad en la que mente y cuerpo se encuentran profundamente interrelacionados.

En este sentido, surge el interrogante acerca de si algunos elementos propios de la práctica del Yoga -como el trabajo corporal, la respiración consciente y la atención dirigida a las sensaciones presentes- podrían contribuir a favorecer el proceso de Darse Cuenta que propone la TG dentro del trabajo psicoterapéutico.

Al respecto, un recurso primordial que emplea el Yoga es el control y manipulación de la respiración con el fin de calmar las fluctuaciones mentales, es por esto que esta práctica podría utilizarse con pacientes de la TG para contribuir a que la persona vuelva al estado presente focalizándose en su sentir actual y al ser consciente del mismo, pueda ponerlo en palabras. Asimismo, las prácticas de respiración y concentración propias del Yoga pueden facilitar estados de mayor calma y regulación emocional. Esto podría generar condiciones propicias para el trabajo psicoterapéutico, ya que una mayor estabilidad emocional permitiría a la persona reconocer sus experiencias internas con mayor claridad.

Otro elemento desarrollado en el yoga es la atención plena dirigida al movimiento corporal durante la ejecución de cada postura. Esta focalización consciente tiene como finalidad favorecer el reconocimiento de las emociones que pueden permanecer retenidas en determinadas zonas del cuerpo. Dicho reconocimiento podría facilitar que la persona identifique cuál es la emoción que adquiere mayor relevancia en el momento presente, posibilitando así una organización más clara de su experiencia afectiva. En términos gestálticos, este proceso puede contribuir a que emerja a la conciencia aquella gestalt inconclusa que busca ser atendida y completada.

Finalmente, el Yoga propone una experiencia en la que cuerpo, mente y respiración se integren en una misma práctica. Esta perspectiva resulta afín al enfoque gestáltico, que concibe al ser humano como una totalidad y considera que las experiencias emocionales y psicológicas también se manifiestan en el cuerpo. Sin embargo, a pesar de estos puntos de convergencia, también es posible identificar algunas tensiones en el diálogo entre ambas perspectivas.

Una de las tensiones que pueden evidenciarse en el diálogo entre el yoga y la Terapia Gestalt radica en la necesidad de no equiparar ambas perspectivas, a pesar de los múltiples puntos de encuentro que presentan. Si bien comparten ciertos fundamentos vinculados con la conciencia, el trabajo con la experiencia y la búsqueda de bienestar emocional, no deben ser consideradas equivalentes. Mientras que la Terapia Gestalt constituye un modelo psicoterapéutico con un marco teórico específico dentro del campo de la psicoterapia, el yoga se inscribe dentro de una disciplina filosófico-práctica que, a través del trabajo corporal y la atención consciente, posibilita el desarrollo de un abordaje emocional. En este sentido, se trata de prácticas con fundamentos y contextos epistemológicos distintos, aunque ambas orientadas al favorecimiento de una mayor conciencia de las propias necesidades, con el fin de evitar que queden configuradas como gestalten inconclusas.

## Conclusión:

La relación mente-cuerpo viene siendo estudiada desde hace muchos años, adquiriendo diferentes concepciones de acuerdo al contexto histórico y los paradigmas científicos desde los cuales fue abordada. Desde la filosofía por ejemplo, con autores como Platón y Aristóteles, y ya dentro del campo de la psicología de la mano de Freud y Engel, solo por mencionar algunos.

Durante mucho tiempo predominó una concepción dualista, en la cual ambas dimensiones eran consideradas entidades separadas y a cada una le correspondía a una disciplina específica, dejando de lado lo que ocurría en la otra.

Dentro del campo de la psicología, si bien algunas corrientes desarrollan teorías que involucran al cuerpo en los procesos psíquicos, no siempre se aborda de manera explícita la relación entre ambas dimensiones ni el modo en que se influyen mutuamente.

En este sentido, y teniendo en cuenta el objetivo general y el primer objetivo específico planteado, la Terapia Gestalt propone una mirada diferente al comprender al ser humano como una totalidad integrada, es decir, teniendo en cuenta sus conductas, sus emociones, sus sensaciones y sus manifestaciones, es decir, todo aquello que acontece en la mente pero también en el cuerpo. Desde este enfoque, el concepto de *darse cuenta* adquiere un lugar central para poder pensar la relación mente-cuerpo ya que se refiere al proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético.

Para que este *darse cuenta* ocurra de una manera funcional al organismo y en pos de la salud del mismo, es indispensable que la persona sea realmente consciente, en su momento presente, de sus necesidades, es decir, que pueda reconocer sus sensaciones corporales, emocionales y todo aquello que requiere ser satisfecho y así conformarse en una gestalt completa.

A partir del recorrido realizado, y teniendo en cuenta el segundo objetivo específico -desarrollar los fundamentos del Yoga como una disciplina que podría funcionar como complemento dentro de la Terapia Gestáltica para favorecer el awareness gestáltico- es posible concluir que la práctica del yoga puede pensarse como una vía que favorece el desarrollo del *darse cuenta* gestáltico, en tanto promueve la atención hacia el propio cuerpo, la respiración y las sensaciones que emergen en el momento presente. A través del movimiento consciente y la observación de la experiencia corporal, el yoga habilita un espacio de contacto con aquello que acontece en el organismo, posibilitando reconocer tensiones, emociones y necesidades que muchas veces permanecen fuera del registro consciente.

Es por todo lo expuesto y respondiendo al tercer objetivo en el que se mencionan las posibles consecuencias terapéuticas del encuentro entre el Yoga y la TG, es posible concluir que, al utilizar algunos recursos del Yoga, como la atención plena tanto en la respiración como en el movimiento corporal, se lograría que las personas estén más conectadas con su sentir y con sus necesidades del momento presente y que tengan mayor calma mental generando que puedan expresarse con mayor claridad en el espacio terapéutico.

Si bien se trata de disciplinas con orígenes y marcos teóricos diferentes, el diálogo entre ambas permite reconocer puntos de encuentro que resaltan el valor del cuerpo y de la experiencia inmediata como vías para ampliar la conciencia sobre uno mismo.

Considerando lo expuesto, se abre la posibilidad de continuar profundizando en la relación entre ambas disciplinas, especialmente a través de investigaciones que exploren de manera más específica cómo determinadas prácticas corporales pueden favorecer procesos de reconocimiento emocional y ampliación de la conciencia en contextos terapéuticos.

En definitiva, pensar la relación entre cuerpo y mente desde la perspectiva gestáltica, y ponerla en diálogo con prácticas como el yoga, invita a reconsiderar el lugar del cuerpo en los procesos de conocimiento y transformación personal. Lejos de entenderlo como un mero soporte de la mente, el cuerpo aparece como un espacio privilegiado de experiencia y de acceso a la conciencia, desde donde pueden emerger nuevas formas de comprenderse y relacionarse con el mundo y abrir un campo de exploración interesante para seguir profundizando en las posibles articulaciones entre prácticas corporales y enfoques psicoterapéuticos centrados en la experiencia.

### Referencias bibliográficas

- Aristóteles. (1978). *Acerca del alma* (T. Calvo Martínez, Trad.). Editorial Gredos. (Obra original publicada ca. 350 a. C.).
- Brandolín, D. (2011). *Introducción a la Fenomenología de Husserl*. En Enfoque Gestáltico (Nº 45). Asociación Gestáltica de Buenos Aires. Bs. As.
- Brandolín, D. (2013). *La concepción de la naturaleza humana para la Terapia Gestalt*. En Cuadernos de Campo (N.º 12). Campo Grupal. Bs. As.
- Cassos, P. (2011, diciembre 30). *¿Qué es y qué no es la terapia Gestalt?* [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fxqdsNrkodl&t=38s>
- Dukes, P. (1974). *Yoga*. Bruguera. Barcelona.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*.
- Freud, S. (1894). *Las neuropsicosis de defensa*. Editorial Amorrortu. Buenos Aires.
- Hasan, B. (2016). *Conceptos básicos* [Material del instructorado de yoga "Ahimsa"].
- Iyengar, B. K. S. (2015). *Yoga: El sendero hacia la salud holística*. Blume.
- Kepner, J. I. (2010). *Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Editorial El Manual Moderno.
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt* (2.ª ed.). Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Muñoz, L. V. (s. f.). *Historia de la terapia Gestalt*. <https://lydiavinerta.com/terapia-gestalt/historia/>
- Skinner, B. F. (1977). *Sobre el Conductismo*. Editorial Fontanella. Barcelona.
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). *El ahora-para-lo-siguiente en psicoterapia*. Cultural Los Libros del CTP. Madrid.
- Patañjali. (2003). *Los Yoga Sutras de Patañjali* (Trad. B. K. S. Iyengar). Kairós.

Platón. (1986). *Fedón* (C. García Gual, Trad.). Editorial Gredos. (Original trabajado ca. 385 a. C.).

Perls, F. (1999). *El enfoque Gestáltico*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

Zinker, J. (1980). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Paidós. Bs. As.