Guía práctica de inteligencia emocional y conciencia corporal para profesores universitarios

Alexandra Marcela Canchala Obando
Mayra Valeria Escobar Insuasti
Eunice Yarce Pinzón



Universidad Mariana
Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983

Editorial
Unimar

Colección Manuales,
Guías y Cartillas



Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia

Canchala Obando, Alexandra Marcela, autora
Guía práctica de inteligencia emocional y conciencia corporal para profesores universitarios / Alexandra Marcela Canchala Obando, Mayra Valeria Escobar Insuasti, Eunice Yarce Pinzón. -- San Juan de Pasto, Nariño : Editorial Unimar, 2026.
1 recurso en línea : archivo de texto: PDF.

Incluye datos curriculares de las autoras -- Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 978-628-7898-08-0

1. Bienestar del maestro - Técnicas - Guías 2. Inteligencia emocional - Técnicas - Guías 3. Profesores universitarios - Aspectos psicológicos - Guías I. Escobar Insuasti, Mayra Valeria, autora II. Yarce Pinzón, Eunice, autora

CDD: 152.408837 ed. 23 CO-BoBN– a1179101

Universidad Mariana
Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983

Título del libro: *Guía práctica de inteligencia emocional y conciencia corporal para profesores universitarios*

e-ISBN: 978-628-7898-08-0
DOI: https://doi.org/10.31948/editorialunimar.277
Formato: 18 x 26 cm – digital
Páginas: 45
Año: 2026

© Editorial Unimar, Universidad Mariana
© Alexandra Marcela Canchala Obando
© Mayra Valeria Escobar Insuasti
© Eunice Yarce Pinzón

Pares evaluadores

Dr. **Miguel Ángel Talavera Valverde**
Universidade da Coruña, España

Dr. **Alexander Agudelo Orozco**
Universidad del Valle, Colombia

Editorial Unimar

Luz Elida Vera Hernández
Coordinadora editorial

Laura Daniela Arévalo Pantoja
Corrección de estilo

Manuel Insandara
Diseño y diagramación

Correspondencia:

Editorial Unimar, Universidad Mariana
San Juan de Pasto, Nariño, Colombia, Calle 18 No. 34 – 104
Tel: 6027244460 - Ext. 185
E-mail: editorialunimar@umariana.edu.co

Depósito Digital

Biblioteca Nacional de Colombia, Grupo Procesos Técnicos, Calle 24, No. 5 - 60 Bogotá D.C., Colombia.

Biblioteca Hna. Elisabeth Guerrero N. f. m. i. Calle 18 No. 34 - 104 Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Colombia.

Disponible en: http://editorial.umariana.edu.co/libros

Cítese como: Canchala-Obando, A. M., Escobar-Insuasty, M. V. y Yarce-Pinzón, E. (2026). *Experiencias investigativas de terapia ocupacional en educación*. Editorial Unimar. https://doi.org/10.31948/editorialunimar.277

Las opiniones contenidas en el presente libro no comprometen a la Editorial Unimar ni a la Universidad Mariana, puesto que son responsabilidad única y exclusiva de los autores; de igual manera, ellos han declarado que, en su totalidad, es producción intelectual propia, en donde aquella información tomada de otras publicaciones o fuentes, propiedad de otros autores, está debidamente citada y referenciada, tanto en el desarrollo del documento como en las secciones respectivas a la bibliografía.

El material de este libro puede ser reproducido sin autorización para uso personal o en el aula de clase, siempre y cuando se mencione como fuente su título, autores y editorial.



Este libro está bajo licencia internacional:

CC BY-SA Reconocimiento-Compartir Igual

Contenido

Introducción **9**

Capítulo 1.

Bases conceptuales de inteligencia emocional, conciencia corporal y participación ocupacional ... 10

1.1. Inteligencia emocional 11

1.2. Conciencia corporal 12

1.3. Participación ocupacional 13

1.4. Conexión entre emociones, cuerpo y participación 15

Capítulo 2.

Actividades prácticas de inteligencia emocional, conciencia corporal y participación ocupacional . 18

2.1. Actividad 1. Río de mi vida: aplicación del Modelo KAWA 19

2.2. Actividad 2. Técnica de respiración 4-7-8 24

2.3 Actividad 3. Caminata con ojos vendados 27

2.4. Actividad 4. Pausa musical 30

2.5. Actividad 5. Cadena de movimientos 32

2.6. Actividad 6. Movimiento en espejo 34

2.7 Actividad 7. Relajación progresiva de Jacobson 36

Conclusiones **39**

Referencias **40**

Índice de tablas

Tabla 1.
Guion de preguntas relacionadas a la metáfora del río del Modelo Kawa 23

Índice de figuras

Figura 1. Dimensiones de inteligencia emocional 11
Figura 2. Conciencia corporal 12
Figura 3. Participación ocupacional 14
Figura 4. Integración tres componentes 16
Figura 5. Componentes del río del Modelo Kawa 20
Figura 6. Actividad Kawa 21
Figura 7. Pintura del río 21
Figura 8. Actividad de respiración 24
Figura 9. Guía gráfica respiración 4-7-8 26
Figura 10. Actividad instrucción de caminata con ojos vendados 28
Figura 11. Actividad de caminata ojos vendados 28
Figura 12. Actividad movimiento y pausa musical 31
Figura 13. Actividad cadena de movimientos 33
Figura 14. Actividad relajación progresiva 36

Introducción

Esta guía es resultado del proceso investigativo desarrollado por profesoras del programa de Terapia Ocupacional y Fisioterapia de la Universidad Mariana, a partir de una experiencia resultado del trabajo con estudiantes de los grados décimo y undécimo de Instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Pasto, Nariño. Los resultados revelaron que más del 92 % de los estudiantes presentaban baja conciencia corporal, mientras los niveles de inteligencia emocional se mantuvieron en rangos medios, con puntuaciones más altas en las dimensiones de autocontrol y sociabilidad. A partir de estos resultados, se implementaron actividades basadas en el modelo Kawa y en ejercicios corporales que permitieron a los estudiantes expresar y procesar emociones que, en ocasiones, resultan difíciles de manifestar.

Estos hallazgos resaltan las necesidades emocionales y corporales de los estudiantes durante los últimos grados del bachillerato. Asimismo, evidencian la importancia de acompañar ambos aspectos durante la transición a la educación superior. En consecuencia, esta guía sistematiza los aprendizajes y recursos derivados del proceso de investigación aplicado, esto proporciona a los profesores universitarios herramientas concretas, fundamentadas teórica y prácticamente desde la experiencia, para ser implementar en el aula, especialmente con estudiantes de primeros semestres.

A través de estas actividades, se busca fortalecer tanto los recursos relacionados con la inteligencia emocional como la conciencia corporal de los estudiantes, lo que facilita su adaptación al contexto universitario y promueve espacios de convivencia académica saludables. Este documento se estructura en dos capítulos. El primero, presenta algunos fundamentos teóricos que sustentan la propuesta sobre inteligencia emocional, conciencia corporal y participación ocupacional. El segundo, ofrece un conjunto de actividades prácticas para ser implementadas de manera sencilla en el aula universitaria.

De esta forma, esta guía pretende convertirse en un recurso que permita a los profesores fortalecer las competencias emocionales de sus estudiantes mediante estrategias aplicables en el aula, integrar la dimensión corporal como mediadora del aprendizaje y la participación académica, y facilitar la transición de los estudiantes desde la educación secundaria hacia la vida universitaria, promoviendo procesos educativos más integrales, participativos y orientados al bienestar estudiantil.

En ese sentido, se espera que las actividades presentadas sean de fácil implementación y, a su vez, lo suficientemente flexibles para que los profesores las adapten según las características del grupo, el contexto específico y las necesidades del ámbito universitario.

Capítulo 1.

Bases conceptuales de inteligencia emocional, conciencia corporal y participación ocupacional



El objetivo de este capítulo es comprender los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional, la conciencia corporal y la participación ocupacional en el contexto universitario. Asimismo, se busca analizar la relación entre estas dimensiones y el bienestar estudiantil, lo que proporciona un sustento teórico para las actividades prácticas que se presentan en el Capítulo 2.

Investigaciones recientes han revelado la importancia de la inteligencia emocional en el contexto postpandemia. En un estudio realizado con jóvenes en el departamento de Nariño, Paredes et al. (2022), evidenciaron que aquellos con mayores competencias emocionales presentaban una mejor adaptación al retorno a la presencialidad, así como menores niveles de ansiedad, depresión y estrés.

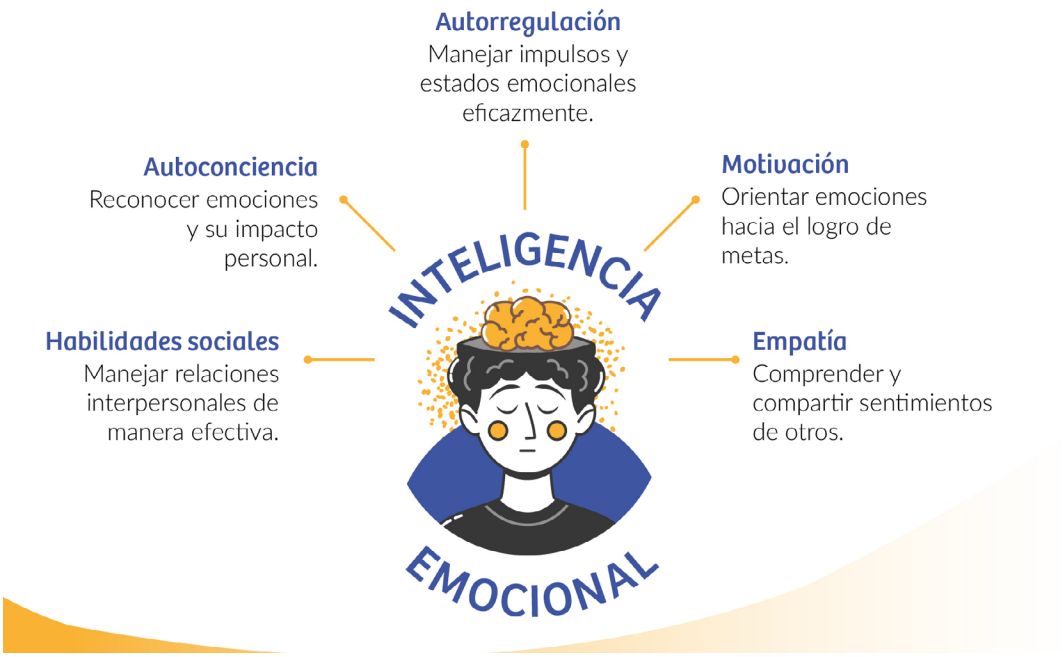
1.1. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se define como la habilidad para reconocer, comprender y manejar tanto las emociones propias como las respuestas emocionales de los demás (Mayer y Salovey, 1997). Además, se considera como un aspecto fundamental para el desarrollo integral de las personas. Al respecto, Goleman (2009) señala que las competencias emocionales desempeñan un papel importante en el rendimiento académico, la toma de decisiones, la autoestima y la calidad de las relaciones interpersonales, como se observa en la Figura 1.

Existen diferentes modelos teóricos que permiten comprender la inteligencia emocional. Uno de ellos es el modelo de habilidad, propuesto por Mayer y Salovey (1997), el cual conceptualiza la inteligencia emocional como una capacidad cognitiva que involucra cuatro ramas interrelacionadas: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional.

Por su parte, el modelo mixto de Goleman (2009), amplía esta perspectiva al incluir competencias personales y sociales, enfatizando aspectos como la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Según Quiroz et al. (2025), ambos enfoques resultan complementarios en el entorno académico, ya que permiten a la persona reconocer, comprender y gestionar tanto las emociones propias como las de los demás.

Figura 1
Dimensiones de inteligencia emocional



Nota. Información tomada de Goleman (2009).

En concordancia con lo anterior, los modelos de inteligencia emocional proporcionan un marco conceptual para comprender el papel de las emociones en la experiencia cotidiana. En ese sentido, como se verá a continuación, el cuerpo no constituye únicamente un vehículo de las emociones, sino también un elemento activo en su procesamiento y regulación.

1.2. Conciencia corporal

La conciencia corporal se define como la capacidad de percibir, identificar y regular las sensaciones que surgen en el cuerpo, en estrecha relación con las emociones. De esta forma, la conciencia corporal no se limita únicamente a la percepción interna de las sensaciones corporales, sino que implica una interacción activa con el entorno, vinculada con los procesos de autoorganización y la sensación de bienestar integral (Mehling et al., 2011).

Figura 2
Conciencia corporal



Nota. Información tomada de Mehling (2011).

Rodríguez-Hernández (2023) argumenta que, al considerar el cuerpo como un sujeto y no únicamente como un objeto, es posible comprender la conciencia corporal como un aspecto esencial de la autoconciencia.

Al respecto, Mehling et al. (2011) identificaron ocho dimensiones específicas de la conciencia corporal: consciencia de las sensaciones corporales, tendencia a notar cambios en el cuerpo, capacidad de regular la atención hacia el cuerpo, consciencia de la conexión mente-cuerpo, habilidad para regular el malestar mediante la atención al cuerpo, tendencia a ignorar o distraerse de las sensaciones incómodas, tendencia a no preocuparse por el malestar y capacidad de escucha activa del cuerpo

Este enfoque multidimensional permite comprender que desarrollar conciencia corporal no se limita exclusivamente a 'sentir el cuerpo', sino que implica cultivar una relación consciente, regulada y no reactiva con las sensaciones corporales, lo cual implica una comunicación coherente entre cuerpo, mente y emociones (Price y Hooven, 2018). Esta interacción es importante para estudiantes que experimentan altos niveles de estrés académico, debido a que una baja conciencia corporal puede dificultar la regulación emocional efectiva.

En consecuencia, tanto la inteligencia emocional como la conciencia corporal constituyen recursos fundamentales para el desempeño efectivo en las ocupaciones académicas y sociales de los estudiantes. Por ello, la vida universitaria y la participación ocupacional se configuran como escenarios en los que estas habilidades se manifiestan y se fortalecen continuamente.

1.3. Participación ocupacional

La participación ocupacional se define como la capacidad de una persona para involucrarse activamente en actividades cotidianas con significado personal, en las cuales se incluye el juego, el aprendizaje, la socialización y la gestión de las propias emociones (Law et al., 1996). Asimismo, la participación ocupacional se considera una experiencia particular e independiente para cada individuo; ya que esta se relaciona con la capacidad de experimentar satisfacción en el desempeño de una ocupación, independientemente del nivel de apoyo requerido (AOTA, 2020).

De esta forma, la participación ocupacional, entendida como la capacidad de involucrarse en actividades significativas, puede comprenderse, en el contexto universitario, como la habilidad de los estudiantes para participar de manera efectiva en actividades académicas, sociales y de desarrollo personal que forman parte de la vida universitaria, lo que fortalece una formación integral (ver Figura 3).

Figura 3
Participación ocupacional



Nota. Tomado de la AOTA (2020).

La dimensión del ser y el bienestar, desde la perspectiva de la participación ocupacional, trasciende el simple hacer para convertirse en una acción que genera sentido de identidad y bienestar (AOTA, 2020). Lo anterior, resalta que la motivación y el significado de las ocupaciones son elementos fundamentales, ya que estructuran la experiencia en el tiempo, promueven el desarrollo de habilidades y facilitan la participación social. Sin embargo, existen diversos obstáculos que, en algunos casos, afectan la participación ocupacional de los estudiantes universitarios, entre ellos están:

- Obstáculos contextuales: sobrecarga académica, ausencia de espacios de interacción y falta de apoyo institucional.
- Obstáculos personales: dificultades de autorregulación, autoconciencia y manejo emocional.

Por tanto, resulta importante comprender cómo se interrelacionan en la experiencia cotidiana de los estudiantes universitarios.

1.4. Conexión entre emociones, cuerpo y participación

Una vez comprendidos los conceptos y la importancia de la conciencia corporal, la inteligencia emocional y la participación ocupacional, resulta necesario analizar cómo estos elementos se integran e interrelacionan en la experiencia cotidiana de los estudiantes universitarios.

1.4.1. La dimensión corporal de las emociones

Las emociones no son respuestas exclusivamente relacionadas con el componente psicológico o mental, ya que sus manifestaciones corporales se encuentran directamente relacionadas con ellas. Como describe Damasio (1994), las emociones pueden comprenderse como patrones de respuestas químicas y neurales que generan cambios fisiológicos específicos. En esta línea, Prinz (como se citó en Pereira, 2019) plantea que las emociones pueden entenderse como 'evaluaciones corporalizadas', en las que se integran tanto los aspectos cognitivos como los procesos fisiológicos.

Esta perspectiva ha sido respaldada por investigaciones en neurociencia, las cuales han identificado la existencia de mapas corporales de las emociones, donde cada estado emocional genera patrones distintivos de activación en diferentes regiones del cuerpo (Saanijoki y Nummenmaa, 2025).

En ese sentido, existe una relación directa entre las emociones y determinados patrones fisiológicos, lo que significa que el cuerpo manifiesta cada estado emocional de manera característica. Por ejemplo, emociones como el miedo se asocian con el aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión torácica; la ira provoca tensión muscular concentrada en la mandíbula y los brazos; mientras que la tristeza suele traducirse mediante fatiga y sensación de pesadez corporal generalizada (Perrotta, 2025). Estos patrones constituyen respuestas evolutivas diseñadas para preparar al organismo para la acción o la protección (Behnke, 2022).

1.4.2. El cuerpo como mediador del aprendizaje emocional

La conexión entre mente y cuerpo posee un importante valor pedagógico en el ámbito universitario. Diversas investigaciones han mostrado que prácticas corporales como el movimiento atento, la respiración consciente y la adopción de posturas específicas tienen la capacidad de modular el sistema nervioso, lo que genera efectos positivos en las respuestas al estrés (Hoge et al., 2021; Ma et al., 2021). En el contexto universitario, estas herramientas representan recursos valiosos de autorregulación para estudiantes que enfrentan constantes demandas académicas. Con el fin de mitigar estos efectos, se propone el aprendizaje experiencial como una estrategia centrada en el autoconocimiento y reducción del estrés (Rodríguez et al., 2022).

1.4.3. La participación ocupacional de los estudiantes como eje central entre inteligencia emocional y conciencia corporal

La inteligencia emocional y la conciencia corporal requieren, para su desarrollo, contextos de práctica y aplicación. En ese sentido, la participación ocupacional adquiere especial relevancia, ya que proporciona un escenario en el cual estas capacidades se manifiestan, se ejercitan y adquieren significado. Por ejemplo, al desarrollar una actividad académica, como la presentación de un proyecto, el estudiante pone en práctica de manera simultánea sus competencias emocionales —como la autorregulación y el manejo de la ansiedad— y su conciencia corporal evidenciada en aspectos como la tensión muscular, la respiración y la postura corporal. Por tanto, comprender la interacción entre el estrés percibido y la inteligencia emocional es fundamental para el bienestar y la productividad de los adultos jóvenes (Phadke, 2024).

La Figura 4 ilustra las interrelaciones entre la inteligencia emocional, la conciencia corporal y la participación ocupacional. Como puede observarse, estos tres constructos no operan de manera independiente, sino que se influyen mutuamente en una dinámica constante. Las emociones generan sensaciones corporales; la conciencia de estas sensaciones facilita la regulación emocional; y ambas dimensiones se manifiestan y fortalecen a través de la participación en actividades significativas.

Figura 4
Integración tres componentes



En este sentido, cada práctica busca desarrollar no solo una habilidad específica, sino también activar las conexiones entre las emociones, las sensaciones y la participación significativa. Por lo tanto, esta guía no pretende añadir cargas a la labor docente, sino proporcionar herramientas que articulen estos tres componentes y que, posiblemente, muchos profesores ya implementan en su práctica pedagógica.

La comprensión de estas interconexiones tiene implicaciones prácticas directas para los profesores universitarios. En primer lugar, sugiere que las intervenciones educativas efectivas no deben centrarse exclusivamente en el desarrollo cognitivo, sino incorporar elementos que consideren la dimensión emocional y corporal del aprendizaje. Actividades como técnicas de respiración antes de las evaluaciones, pausas de movimiento consciente durante clases extensas o ejercicios de reflexión corporal pueden contribuir significativamente al clima del aula y el bienestar estudiantil (Piguet et al., 2021).

En segundo lugar, se reconoce que el aprendizaje emocional no requiere necesariamente espacios o tiempos específicos, sino que puede integrarse naturalmente en las actividades académicas cotidianas.

En tercer lugar, esta perspectiva implica que el rol del docente universitario trasciende la transferencia de contenidos e incluye el acompañamiento al desarrollo integral del estudiante. Esto no significa que el profesor deba asumir funciones terapéuticas; sin embargo, sí puede incorporar estrategias sencillas y basadas en evidencia que promuevan el bienestar estudiantil, sin comprometer el tiempo destinado a los objetivos académicos (Jennings et al., 2021).

En coherencia con lo anterior, también es importante reconocer que, aunque estas herramientas pueden beneficiar a muchos estudiantes, no constituyen una solución integral para problemáticas emocionales complejas o trastornos de salud mental, los cuales requieren atención especializada. Por ello, los profesores deben reconocer los límites de su intervención y conocer las rutas institucionales de remisión y apoyo, tales los servicios de bienestar universitario, psicología y salud estudiantil.

Capítulo 2.

Actividades prácticas de inteligencia emocional, conciencia corporal y participación ocupacional



Este capítulo traduce los fundamentos teóricos presentados en el Capítulo 1 en una serie de actividades prácticas diseñadas para que los profesores universitarios las implementen en sus aulas, considerando las características propias los estudiantes de primer semestre y las particularidades del contexto educativo.

Cada actividad integra de manera articulada las tres dimensiones conceptuales abordadas previamente, en concordancia con el modelo conceptual presentado en la Sección 1.4, el cual evidencia la interacción dinámica entre dichas dimensiones.

Estructura de las Actividades:

- Fundamentación teórica
- Objetivo específico
- Duración estimada
- Materiales necesarios
- Preparación del espacio
- Instrucciones
- Cierre y reflexión

Contextualización de las actividades

Las actividades pueden desarrollarse en diferentes momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje; al inicio del semestre para favorecer la integración grupal; como rutinas de apertura o cierre de clase; durante periodos de alta demanda académica; o para gestionar situaciones grupales específicas, como baja participación estudiantil.

Si bien las actividades están diseñadas para ser implementadas en el aula, es importante que los profesores permanezcan atentos a señales que requieran la remisión de los estudiantes a servicios de apoyo institucional, como Bienestar Universitario, psicología, salud estudiantil, programas de permanencia o acompañamiento en técnicas de estudio, entre otros.

Por otra parte, cabe señalar que las actividades pueden ajustarse de acuerdo con el tamaño del grupo y las características del espacio físico, considerando que, en su mayoría, requieren espacios amplios para su adecuado desarrollo.

A continuación, se presentan las actividades de manera secuencial:

2.1. Actividad 1. Río de mi vida: aplicación del Modelo KAWA

El Modelo Kawa fue desarrollado por Michael Iwama en 2006 como el primer marco conceptual de terapia ocupacional originado fuera del contexto cultural occidental (Iwama et al., 2025). Este modelo utiliza la metáfora del río (kawa en japonés) para representar el flujo de la vida, donde cada elemento del río simboliza un aspecto de la experiencia humana y su interacción con el entorno.

En esta metáfora, el agua representa el flujo vital asociado con la salud, el bienestar y la participación; las piedras simbolizan circunstancias personales y las dificultades que pueden obstaculizar dicho flujo; las paredes y el fondo del río representan el ambiente físico y social; los espacios entre las piedras corresponden a los recursos y

oportunidades; y la madera flotante simboliza los activos personales, las fortalezas y los apoyos disponibles (Ober et al., 2022), como se aprecia en la Figura 5.

Figura 5
Componentes del río del Modelo Kawa



Desde una perspectiva educativa, esta actividad facilita diversos procesos de manera simultánea. En primer lugar, promueve la autorreflexión emocional mediante la identificación visual y simbólica de experiencias, desafíos y recursos personales. En segundo lugar, involucra el cuerpo en el proceso de expresión emocional a través del dibujo y la manipulación de materiales. Finalmente, constituye en sí misma una actividad significativa de participación ocupacional, como puede observarse en las Figuras 6 y 7.

Figura 6
Actividad Kawa



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Figura 7
Pintura del río



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Investigaciones recientes han demostrado la efectividad del modelo Kawa en contextos educativos para promover la reflexión sobre transiciones vitales, identificar barreras y facilitadores del bienestar, y fomentar narrativas de resiliencia (Dudzinski y Gill, 2022). En el contexto universitario colombiano, esta actividad

resulta particularmente pertinente para estudiantes de primeros semestres que atraviesan la transición de la educación secundaria a la superior, y en la cual enfrentan nuevos desafíos académicos, emocionales y sociales.

Objetivo de la actividad

Fomentar la autoconciencia emocional mediante la representación metafórica de la experiencia personal, con el fin de que los estudiantes identifiquen los elementos personales y contextuales que influyen en su bienestar y participación en la vida universitaria.

Duración estimada

25-30 minutos.

Materiales

- Hojas blancas tamaño carta o papel bond.
- Materiales de dibujo, como marcadores, colores, crayolas, lápices de colores o pinturas y pinceles (si el espacio y tiempo lo permiten).
- Material de apoyo visual que explique gráficamente la metáfora del río.

Preparación del espacio

- Disposición del aula que permita el trabajo individual sin distracciones visuales.
- Ambiente tranquilo; de manera opcional, puede utilizarse música instrumental suave de fondo.

Instrucciones

- Hoy se realizará una actividad de autoconocimiento utilizando el arte como herramienta de expresión. Esta práctica está basada en el Modelo Kawa, desarrollado por el terapeuta ocupacional Michael Iwama, el cual utiliza la metáfora del río para representar la vida. La actividad es personal y reflexiva; por ello, se invita a los participantes a dedicar este espacio para sí mismos.
- Se propone imaginar la vida como un río. Al igual que un río, la vida tiene un flujo y una dirección. A veces, el agua corre rápida y con fuerza; otras veces, fluye lentamente y con calma. En ocasiones, el río es profundo y, en otras, superficial. También existen momentos de aguas cristalinas y otros de aguas turbias. En el dibujo del río, representarán diferentes elementos de su experiencia personal.

Tabla 1.
Guion de preguntas relacionadas a la metáfora del río del Modelo Kawa

Componentes de la metáfora	Preguntas
Agua	Represente su flujo de vida, su bienestar, su energía y su participación en actividades que le importan. Pregúntese: ¿Cómo fluye mi vida actualmente en la universidad? ¿Es un flujo abundante o escaso? ¿Rápido o lento?
Roca	Son los obstáculos, problemas o dificultades que encuentra en su camino, las piedras grandes obstruyen más el flujo y las pequeñas representan desafíos más pequeños. ¿Cuáles han sido los obstáculos o problemas durante su vida universitaria?
Tronco	Represente sus fortalezas personales, sus apoyos y sus habilidades. La madera flota contigo y puede ayudarle a afrontar obstáculos o descansar cuando lo necesite. ¿Qué situaciones, personas o familia le han facilitado su vida universitaria?
Paredes del río y lecho del río	Represente su contexto, en este caso, ambiente universitario, puede ser facilitador o restrictivo. Dentro de la institución, ¿cuáles han sido las oportunidades que le han permitido superar los obstáculos?
Espacios entre las piedras	Son las oportunidades, los momentos de alivio, pueden ser pequeños momentos de descanso, o nuevas oportunidades. ¿Cuáles son las cualidades a nivel personal que le han ayudado a superar las dificultades en la vida universitaria?

Nota: Investigación (2023).

- Ahora disponen de 15 minutos para crear su río. Comiencen dibujando el cauce, es decir, el contorno del río. Luego, incorporen los elementos que se han descrito. Recuerden que esta actividad busca expresar se su experiencia personal. Utilicen los colores de manera que cada uno les evoque los distintos elementos representados. Mientras dibujan, procuren mantenerse conectados con lo que sienten. Si emerge alguna emoción, permítanse sentirla. El arte constituye una vía para expresar y procesar experiencias.

- Una vez finalizado el dibujo, tómense un momento para observarlo en silencio. Realicen tres respiraciones profundas mientras contemplan su río. Para cerrar esta actividad, se invita a los participantes a realizar una reflexión final: Coloquen una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Respiren profundamente y perciban cómo su cuerpo se expande con cada inhalación. Reconozcan que el río dibujado refleja su momento actual, pero recuerden que los ríos siempre están en movimiento. Nada es permanente: las piedras pueden desplazarse, el flujo puede aumentar y nuevos apoyos pueden aparecer. Finalmente, agradezcan a su cuerpo por permitirles esta forma de expresión y agradézcanse a ustedes mismos por dedicarse este tiempo de autoconocimiento.

2.2. Actividad 2. Técnica de respiración 4-7-8

La técnica de respiración 4-7-8 fue adaptada por el doctor Andrew Weil a partir de prácticas respiratorias del *pranayama* yogui (Weil 2017). Esta técnica tiene como objetivo promover un patrón respiratorio capaz de influir directamente en la actividad del sistema nervioso autónomo, lo que favorece la activación del sistema nervioso parasimpático y reduce de la respuesta fisiológica al estrés (Arumugam et al., 2024).

Además, la respiración consciente y controlada constituye una estrategia importante para la regulación del sistema nervioso, la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de la conexión mente-cuerpo (Tinello et al., 2022).

Figura 8
Actividad de respiración



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Objetivo de la actividad

Desarrollar habilidades de autorregulación emocional mediante el aprendizaje de una técnica de respiración consciente estructurada, lo cual facilita estados de calma y concentración.

Duración estimada

12-15 minutos.

Materiales

- Colchonetas o acceso a un espacio exterior; también puede realizarse sentado en una silla.
- Vendas para los ojos (opcional, ya que los estudiantes también pueden mantenerlos cerrados).
- Aromas relajantes (opcional).
- Parlante con música suave (opcional).

Preparación del espacio

- Si se dispone de espacio amplio: distribuir las colchonetas con suficiente separación entre los estudiantes (mínimo un metro) para mayor comodidad.
- En el aula tradicional: solicitar a los estudiantes que se sienten cómodamente en sus sillas, con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las manos sobre los muslos o el abdomen.
- Reducir estímulos externos, minimizar los ruidos y solicitar que los dispositivos móviles permanezcan en silencio.

Instrucciones

Hoy aprenderá una técnica de respiración consciente conocida como 4-7-8, desarrollada por el Doctor Andrew Weil. Estas herramientas pueden practicarse en cualquier momento en el que necesite calmar la mente y el cuerpo. La técnica consiste en un ciclo respiratorio con tres tiempos específicos, como se muestra en la Figura 9.

- 4 segundos: inhalar tranquilamente por la nariz.
- 7 segundos: retener el aire.
- 8 segundos: exhalar completamente por la boca.

Figura 9
Guía gráfica respiración 4-7-8



A continuación, se prepararán para la práctica:

- Si están utilizando colchonetas, acuéstense boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo, las palmas hacia arriba y las piernas ligeramente separadas y relajadas.
- Si están sentados, mantengan la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla. Los pies deben permanecer completamente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos o el abdomen, según se sienta cómodos.
- Cierren los ojos suavemente o, si lo prefieren, mantengan la mirada dirigida hacia el suelo. Si disponen de vendas para los ojos y desean utilizarlas, pueden colocárselas para mantener la concentración y la comodidad.

Ahora se dará inicio al ejercicio.

- Inhalen profundamente por la nariz mientras cuentan mentalmente hasta cuatro: uno, dos, tres, cuatro.
- Ahora retengan el aire, sin forzar la respiración, mientras cuentan hasta siete: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete.
- Finalmente, exhalen lentamente por la boca mientras cuentan hasta ocho: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho.
- Prepárense nuevamente con calma, manteniendo la atención en las sensaciones de su cuerpo con cada respiración.

El ciclo respiratorio se repetirá por 3 veces.

Cierre

- Muy bien. Ahora permitan que su respiración vuelva a su ritmo natural. No intenten controlarla; simplemente permitan que su cuerpo respire por sí mismo.
- Mantengan los ojos cerrados un momento más y observen cómo se siente ahora su cuerpo. Pregúntense si perciben alguna diferencia respecto a cómo se sentían antes de comenzar la práctica.
- Comiencen a mover suavemente los dedos de las manos y de los pies. Estiren los brazos y las piernas, como cuando se despiertan por la mañana. Si están acostados, giren lentamente hacia un lado antes de incorporarse. Cuando se sientan listos, abran los ojos lentamente.

2.3 Actividad 3. Caminata con ojos vendados

La caminata con ojos vendados es una actividad sensoriomotora que intensifica la conciencia propioceptiva y vestibular al restringir temporalmente la entrada visual, lo que obliga al sistema nervioso a depender de información interoceptiva y cinestésica para mantener el equilibrio y orientación espacial (Kimijanová et al., 2024). La propiocepción es la capacidad del cuerpo para percibir su posición, movimiento y esfuerzo muscular en el espacio sin el uso de información visual. Este sentido, depende de receptores especializados (mecanorreceptores) ubicados en músculos, tendones, articulaciones y piel (Mukhopadhyay, 2021). Por su parte, el sistema vestibular, ubicado en el oído interno, complementa esta información al proporcionar datos sobre aceleración, gravedad y posición de la cabeza, elementos importantes para el equilibrio y la orientación espacial (Elliott y Straka, 2022).

Cuando se restringe la visión, aumenta la atención sobre estas señales corporales, las cuales normalmente funcionan de forma inconsciente (Vos et al., 2022). Esta intensificación de la atención interoceptiva tiene un impacto directo en la regulación emocional, debido a su estrecha relación con integración sensorial, ampliamente respaldada por la neurociencia. En este proceso, la ínsula, una región cerebral clave tanto para la interocepción como para la experiencia emocional, integra información sensorial corporal y la traduce en estados afectivos conscientes (Patchitt et al., 2025). Por tanto, este tipo de actividades fortalece la conexión mente-cuerpo, lo que facilita la identificación temprana de estados emocionales a través de las manifestaciones corporales.

Figura 10
Actividad instrucción de caminata con ojos vendados



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Figura 11
Actividad de caminata ojos vendados



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Objetivo

Desarrollar la conciencia propioceptiva y vestibular mediante la exploración del movimiento en ausencia de información visual.

Duración estimada

12-15 minutos.

Materiales necesarios

- Vendas para los ojos, pañuelos o antifaces suaves (uno por estudiante).
- Espacio amplio y completamente libre de obstáculos.

Preparación del espacio

- Retirar del área de práctica cualquier obstáculo, como bolsos, sillas, mesas, cables u objetos en el suelo.
- Delimitar claramente el área de movimiento cinta adhesiva en el piso o indicaciones verbales precisas sobre los límites del espacio.

Instrucciones

- Hoy se realizará una actividad de exploración con los ojos cerrados. Esta experiencia les permitirá conectarse con las sensaciones de cuerpo. Pónganse de pie, mantengan silencio y coloquen la venda suavemente sobre sus ojos. Si en algún momento alguien se siente incómodo, puede levantar la mano y detener la actividad.
- Ahora que no pueden ver, dirijan toda su atención a sus pies y a la manera en que su cuerpo se relaciona con el suelo.
- Las instrucciones que se explicarán deben seguirse de manera simultánea. Los movimientos tienen que realizarse lentamente. Escuchen con atención.

Primer paso

- Levanten el pie derecho, llévenlo hacia adelante y apoyen primero el talón y luego toda la planta del pie.
- Transfieran el peso corporal. Sientan cómo todo el cuerpo se ajusta a ese movimiento y regresen a la posición inicial.

Segundo paso

- Ahora realicen el mismo movimiento con el pie izquierdo. Levanten el pie, llévenlo hacia adelante, apóyenlo y transfieran el peso.

- Observen cómo se sienten en esa posición. ¿Dónde perciben tensión: en las piernas, el abdomen, los hombros? Luego regresen a la posición inicial.

Tercer paso

- Ahora giren lentamente el cuerpo completo hacia la derecha, dando pasos pequeños. Si sienten desorientación, recuerden que es una respuesta normal; su sistema vestibular está trabajando intensamente para ubicarlos en el espacio.
- Posteriormente, giren hacia la izquierda, también con pasos pequeños.

Cuarto paso

- Finalmente, caminarán libremente, cada uno a su propio ritmo y sin dirección específica, pero de manera lenta, como si estuvieran explorando un terreno desconocido. Si extienden suavemente las manos hacia adelante, podrán detectar la cercanía de otras personas.

Cierre

- Ahora, con calma, deténganse en el lugar donde se encuentran. Retiren lentamente la venda y abran los ojos cuando se sientan preparados. Observen sus emociones, identifiquen cómo se siente su cuerpo y reconozcan el espacio en el que se encuentran.
- Para finalizar, reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo primero que notaron al perder la visión? ¿Qué sensaciones corporales se hicieron más evidentes? ¿Qué emociones experimentaron? ¿Estas cambiaron durante la actividad? ¿Notaron cambios en su forma de caminar, como pasos más cortos, cautelosos o lentos?

2.4. Actividad 4. Pausa musical

La actividad de pausa musical constituye una experiencia sensoriomotora que integra el movimiento expresivo, la atención auditiva, el control inhibitorio y la conciencia corporal en un formato lúdico y accesible (Guita et al., 2024). Adicionalmente, esta actividad facilita la integración de múltiples estímulos sensoriales —auditivos, vestibulares, propioceptivos, táctiles—, aspecto fundamental para el procesamiento sensorial y el desarrollo de la conciencia corporal (Yamanishi et al., 2025).

Figura 12
Actividad movimiento y pausa musical



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Objetivo

Desarrollar la conciencia corporal mediante el movimiento y la inmovilización, integrando la atención auditiva, la coordinación motora y la expresión emocional.

Duración estimada

12-15 minutos.

Materiales

- Reproductor de música con diferentes ritmos.
- Espacio amplio.

Preparación del espacio

- Retirar cualquier objeto u obstáculo del suelo.
- Distribuir a los estudiantes de manera uniforme dentro del espacio disponible.

Instrucciones paso a paso

- Hoy se realizará una actividad que integra movimiento, música y conciencia corporal. Esta dinámica, conocida como pausa musical o estatuas musicales, es una herramienta para fortalecer habilidades de autorregulación, conciencia propioceptiva y expresión emocional.

- Cuando suene la música, deberá moverse libremente siguiendo el ritmo y expresándose de la manera que deseen. Cuando la música se detenga, deberán quedarse inmóviles inmediatamente, manteniendo exactamente la postura en la que se encontraban, como si fueran estatuas.

Ciclo 1. Movimiento moderado

- Se inicia con música con ritmo moderado. Después de 60 a 70 segundos, detenga la música abruptamente.
- ¡Pausa! Congélense exactamente en el lugar dónde están.
- Mantengan la postura sin moverse. Ahora observen: ¿Dónde está distribuido su peso corporal? ¿Está apoyado en ambos pies o principalmente en uno? ¿Perciben tensión en alguna parte del cuerpo?
- Muy bien. Relajen el cuerpo y prepárense para el siguiente ciclo.

Ciclo 2: Activación corporal

- Se inicia con música con un ritmo más rápido y enérgico. Después de 60-70 segundos, detenga la música abruptamente.
- ¡Pausa! Permanezcan inmóviles como estatuas. Presten atención a su respiración: ¿Está acelerada? ¿Pueden sentir los latidos de su corazón?
- Muy bien. Relajen nuevamente el cuerpo.

Cierre

- Gracias por su participación. Ahora regresen lentamente a una postura cómoda y relajada.
- Para finalizar, reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Qué parte de su cuerpo sienten más activa en el momento? ¿Qué palabra, que describe mejor cómo se sienten ahora?

2.5. Actividad 5. Cadena de movimientos

La cadena de movimientos es una técnica de aprendizaje motor basada en secuencias de acciones. Esta actividad integra la memoria procedimental, la imitación, la creatividad y la coordinación interpersonal (Ainsworth et al., 2024). Al recordar y reproducir secuencias motoras progresivamente más complejas, se activan redes neuronales relacionadas con la memoria de trabajo, la planificación motora y la integración sensoriomotriz (Schmidt y Lee, 2019).

Además de su componente emocional, esta actividad promueve la participación activa en una tarea secuencial colectiva, en la que cada estudiante planifica y ejecuta su propio movimiento.

Figura 13
Actividad cadena de movimientos



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Objetivo

Desarrollar memoria motora secuencial, la creatividad expresiva y el trabajo grupal mediante la construcción colaborativa de una coreografía espontánea, lo cual fortalece habilidades de imitación, atención y participación.

Tiempo estimado

15 a 18 minutos.

Materiales

- Marco de cartón, aro grande o dos objetos que delimiten una puerta.
- Cinta adhesiva para marcar la puerta imaginaria en el piso.

Preparación del espacio

- Ubicar la puerta en el extremo inicial de la fila.

- Organizar a los estudiantes en fila frente a la puerta, a una distancia aproximada de tres a cuatro metros.
- Disponer de un espacio amplio al otro lado para la realización de los movimientos.

Instrucciones

- Se contruirá colectivamente una coreografía espontánea mediante una cadena de movimientos.
- Una persona cruzará esta puerta señalada y realizará un movimiento libre utilizando cualquier parte de su cuerpo, como con un salto, un giro, un gesto con los brazos o una postura corporal.
- La segunda persona deberá imitar exactamente el movimiento anterior, cruzar la puerta y añadir un nuevo movimiento propio.
- La tercera persona repetirá, en el mismo orden, los dos movimientos anteriores y agregará uno nuevo.
- La secuencia continuará de la misma manera con cada participante, hasta construir una secuencia cada vez más extensa.
- Es importante observar atentamente cada movimiento, ya que posteriormente deberán reproducirlo con precisión.

Cierre

- Excelente trabajo. Entre todos han creado una coreografía única y colectiva.
- Para finalizar, reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Qué resultó más desafiante: crear un movimiento o recordar los movimientos anteriores? ¿Qué sensaciones corporales experimentaron al cruzar la puerta? ¿Qué movimiento realizado por un compañero llamó más su atención?

2.6. Actividad 6. Movimiento en espejo

La actividad consiste en formar parejas en las que uno de los participantes realiza movimientos lentos con diferentes partes del cuerpo, mientras que el otro los imita como si fuera un espejo. Posteriormente, los roles intercambian. Además, puede incorporarse la verbalización de la parte del cuerpo que se encuentra en moviendo (Colucci y Rodríguez, 2025).

Al imitar los movimientos, el cuerpo debe identificar de manera precisa cada segmento corporal involucrado, como la mano, el codo, el hombro o el cuello, lo que fortalece el esquema corporal y la identificación motriz (Pizarro y Ceric, 2022).

Asimismo, verbalizar la parte del cuerpo que se mueve añade un componente cognitivo adicional. Esta actividad, la integrar juego, atención, movimiento y vínculo social, promueve una participación ocupacional significativa (AOTA, 2020).

Objetivo

Desarrollar la conciencia corporal segmentaria y las habilidades interpersonales mediante la imitación recíproca de movimientos, lo que fortalece la empatía kinestésica y la comunicación no verbal.

Tiempo estimado

10 a 15 minutos.

Materiales

Ninguno.

Preparación del espacio

- Disponer de un espacio suficiente para que las parejas puedan distribuirse sin interferir entre sí, manteniendo una distancia mínima de 1.5 metros entre cada pareja.
- Ubicar a los participantes frente a frente, con una distancia aproximada de 1 a 1.5 metros entre ellos.

Instrucciones

- Se realizará una actividad de sincronización interpersonal denominada movimiento en espejo. Esta práctica fortalece la conciencia corporal y la percepción del movimiento.
- Formen parejas. En caso de haber un número impar de participantes, se conformará un trío en el que dos personas alternarán el rol de espejo frente a un líder. Ubíquese frente a frente, a una distancia aproximada de un metro, de manera que puedan observar completamente los movimientos de su compañero.
- Una persona asumirá el rol de 'líder' y la otra de 'espejo'. El líder realizará movimientos lentos y libres, mientras que el espejo deberá imitar cada movimiento de la manera más precisa posible, como si se tratara de un reflejo. Después de un par de minutos, cambien de roles.
- En la segunda ronda, quien dirija los movimientos deberá nombrar en voz alta la parte del cuerpo que está movilizando. Por ejemplo: 'muevo mi brazo', 'giro mi cuello', 'cierro mi mano.'

Cierre

- Deténganse lentamente y agradezcan a sus compañeros por la experiencia compartida.
- Para finalizar, reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo fue la experiencia de moverse como un espejo? ¿Les resultó fácil identificar las partes del cuerpo al nombrarlas? ¿Cuál fue el movimiento más difícil de imitar?

2.7 Actividad 7. Relajación progresiva de Jacobson

La relajación muscular progresiva (RMP) fue desarrollada por el médico Edmund Jacobson en 1938 como una técnica sistemática diseñada para reducir la tensión muscular mediante ciclos alternos de contracción y relajación voluntaria de grupos musculares específicos Jacobson (1938).

Esta técnica promueve la discriminación propioceptiva entre tensión y relajación, habilidad fundamental para la autorregulación. A través de la práctica constante, los individuos aprenden a identificar tensiones musculares sutiles (frecuentemente inconscientes) y a liberarlas de manera voluntaria, esto interrumpe así ciclos de estrés crónico (Muhammad et al., 2024).

Adicionalmente, la relajación muscular progresiva ha demostrado ser efectiva en la reducción de ansiedad, la mejora de la calidad del sueño y el manejo del estrés académico en la población universitaria (Hamdani et al., 2022).

Figura 14
Actividad relajación progresiva



Nota. Fotografía tomada por Marcela Chanchala Obando (s.f.).

Objetivo

Desarrollar habilidades de relajación consciente mediante una técnica secuencial de contracción y relajación muscular, con el fin de liberar la tensión corporal.

Tiempo estimado

15 a 20 minutos.

Materiales

- Colchonetas.
- Música suave.

Preparación del espacio

- Minimiza los ruidos externos y las distracciones.
- Distribución espaciada entre los estudiantes.
- Solicitar que los dispositivos móviles permanezcan en silencio.

Instrucciones

- Se practicará la relajación muscular progresiva mediante un recorrido corporal orientado a liberar tensiones.
- Primero, adopte una posición cómoda, preferiblemente acostado boca arriba sobre una colchoneta. Después, cierre los ojos suavemente y realice una respiración lenta y profunda, inhalando y exhalando con calma.
- El recorrido corporal se desarrollará desde los pies hasta la cabeza. En cada grupo muscular, se tensarán los músculos durante 5 a 7 segundos, en los cuales se identificará la sensación de tensión, para posteriormente liberar de manera súbita y lenta esta tensión.
- Se inicia con los pies. Dirija la atención hacia ambos pies y contraiga los dedos hacia abajo, como si intentaran sujetar el suelo. Posteriormente, se mantenga la tensión durante algunos segundos y luego se libérela completamente.
- A continuación, se trabajarán las piernas. Estírelas como si intentaran empujar algo con los pies, mantenga la tensión y, finalmente, relájelas, percibiendo cómo los músculos se relajan progresivamente.
- Después, se dirigirá la atención hacia el abdomen, contráigalo hacia adentro. Mantenga la tensión durante algunos segundos y luego relájelo, perciba la sensación de alivio y los cambios en la respiración.

- Posteriormente, se trabajarán las manos. Cierre los puños con fuerza, note la tensión generada, manténgala brevemente y luego abra las manos para liberar la tensión acumulada.
- Luego, se enfocará la tensión en los hombros. Elévelos hacia las orejas, como si intentara proteger el cuerpo del frío, mantenga la tensión y, finalmente, relájelos percibiendo cómo descienden y se relajan. Finalmente, se trabajarán los músculos faciales, frunza el ceño intensamente, cierre los ojos con fuerza, arrugue la nariz, apriete la mandíbula y junte los labios. Mantenga la tensión durante algunos segundos antes de liberar completamente le rostro.

Cierre

- Una vez finalizado el recorrido corporal, se invitará a los participantes a permanecer unos momentos en estado de relajación profunda. Identifique las sensaciones corporales presentes y reconozca las partes del cuerpo que se perciban más ligeras o relajadas. Posteriormente, se indicará estirarse lentamente y abrir los ojos de manera gradual.
- Como espacio de reflexión, se propondrá identificar qué parte del cuerpo logró liberar más tensión durante la práctica.
- Finalmente, se invitará a expresar la experiencia mediante la escritura en de una palabra, una imagen o una sensación en un papel de color que describa cómo se sienten al terminar la actividad.

Conclusiones

Esta guía integra las tres dimensiones relevantes para el bienestar de los estudiantes universitarios: la inteligencia emocional, la conciencia corporal y la participación ocupacional. El abordaje conjunto de estas dimensiones, desde una experiencia investigativa, representa un aporte conceptual significativo, ya que reconoce la complejidad y multidimensionalidad de la experiencia estudiantil durante su tránsito por la educación superior.

La implementación sistemática de este tipo de experiencias tiene un gran potencial dentro de las estrategias desarrolladas desde Bienestar Universitario, ya que involucra al profesorado en el trabajo grupal con los estudiantes mediante la promoción de actividades significativas y prácticas. Entre estas se encuentran la identificación de casos puntales que requieran un abordaje particular a través de apoyo psicosocial o de la activación de la ruta institucional correspondiente. Asimismo, estas estrategias reconocen la importancia de consolidar equipos interdisciplinarios que, desde su experiencia, trabajen de manera articulada para generar herramientas valiosas que contribuyan al ámbito universitario.

La estructura de la guía, organizada en dos capítulos, parte de una fundamentación teórica desarrollada en el Capítulo 1, en la que se evidencia que estas tres dimensiones influyen mutuamente en una dinámica constante. Esta relación sustenta las actividades propuestas en el Capítulo 2, diseñadas para activar simultáneamente dichas dimensiones en el contexto académico, las cuales consideran la flexibilidad pedagógica y la creatividad docente.

Referencias

Ainsworth, B., Herrmann, S., Jacobs, D, Whitt-Glover, C. y Tudor-Locke C. (2024). Breve historia del compendio de actividades físicas. *Journal of Sport and Health Science*, *13*(1), 3–5. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.10.001

American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Doman and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, *74*(Suppl. 2), 7412410010. https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001

Arumugam, V., Balakrishnan, A., Annamalai, G., Kumar, V., Ponnurangam, R., & Sathya, A. (2024). Physiological effects of pranayama on clinical practice: A mini-review. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, *9*(2), 86-91. https://www.researchgate.net/profile/Velan-Arumugam/publication/383240187_Physiological_effects_of_pranayama_on_clinical_practice_A_mini-review/links/66c477645f116e7c53077c1a/Physiological-effects-of-pranayama-on-clinical-practice-A-mini-review.pdf

Behnke, M., Kreibig, S., Kaczmarek, L., Assink, M., & Gross, J. (2022). Autonomic nervous system activity during positive emotions: A meta-analytic review. *Emotion Review*, *14*(2), 132-160. https://doi.org/10.1177/17540739211073084

Colucci, G. y Rodríguez, R. (2025). *Como un proceso de Danza Movimiento Terapia puede favorecer la regulación emotiva en niños con dificultades emocionales.* [Tesis de maestría inédita, Universidad Autónoma de Barcelona] https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2025/309067/ColucciGiulia_TFM2025.pdf

Damasio, A. (1994*). Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain*. Putnam Book.

Dudzinski, K., & Gill, M. (2022). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance on Occupational Therapy Fieldwork. *Journal of Occupational Therapy Education*, *6* (4). https://doi.org/10.26681/jote.2022.060408

Elliott, K., & Straka, B. (2022). Assembly and functional organization of the vestibular system. In *Evolution of neurosensory cells and systems* (pp. 135-174). CRC Press. https://doi.org/10.1201/9781003092810

Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.

Hamdani, S., Huma, Z., Zafar, S., Suleman, N., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques 'as an active ingredient of psychological interventions' to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, *16*(1), 31. https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y

Hoge, E., Acabchuk, R., Kimmel, H., Moirtra, E., Bitton, W., Dumais, T., Ferrer, R., Lazar, S., Vago, D., Lipsky, J., Shuman-Oliver, Z., Cheaito, A., Sager, L., Peters, S., Rahring, H., Scharf, J., Loucks, E., & Fulwiles, C. (2021). Emotion-Related Constructs Engaged by Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* 12, 1041–1062. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01561-w

Iwama, M., Chan, K., & Firehock, P. (2025). The Kawa (River) Model: Diversity, Justice and Belonging Flowing. *Routledge Companion to Occupational Therapy* (pp. 226-241). Routledge. https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003526766-19/kawa-river-model-michael-iwama-kendall-chan-phillip-firehock

Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.

Jennings, P., Hofkens, T., Braun, S., Nicholas-Hoff, P., Min, H., & Cameron, K. (2021). Teachers as prosocial leaders promoting social and emotional learning. *Motivating the SEL field forward through equity* (Vol. 21, pp. 79-95). Emerald Publishing Limited. https://doi.org/10.1108/S0749-742320210000021006

Kimijanová, J., Svoboda, Z., & Han, J. (2024). Sensory control of posture and gait: integration and mechanisms to maintain balance during different sensory conditions. *Frontiers in Human Neuroscience*, *18*, 1378599. https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1378599

Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, *63*(1), 9–23. https://doi.org/10.1177/000841749606300103

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for Educators* (pp.3-31). Basic Books.

Ma, Y., Kraemer, K., Lyu, J., & Yeh, G. Y. (2021). Randomized controlled trials of mindfulness and acceptance-based interventions over the past two decades: a bibliometric analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *27*(11), 930-939. https://doi.org/10.1089/acm.2020.0548

Mehling, W., Wrubel, J., Daubenmier, J., Price, C., Kerr, C., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. (2011). Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, *6*(6). https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6

Muhammad, S., Wan, M., Mahmud, N., Wang, R., Aishah, S., Mohd, M., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: a systematic review. *Psychology research and behavior management*, 345-365. https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277

Mukhopadhyay, K. (2021). Proprioception and kinesthesia: The sixth sense organ. *Advances in Health and Exercise*, *1*(1), 12–17. Retrieved from https://www.turkishkinesiology.com/index.php/ahe/article/view/3

Ober, J., Newbury, R., & Lape, J. (2022). The Dynamic Use of the Kawa Model: A Scoping Review. *The Open Journal of Occupational Therapy*, *10*(2), 1-12. https://doi.org/10.15453/2168-6408.1952

Paredes, Y., Cánchala, A., Rengifo, L. y Diaz, D. (2022). Calidad de vida y salud mental tras las medidas de aislamiento establecidas durante la pandemia del Covid-19. *Archivos Venezolanos de Farmacologia y Terapéutica*, *41*(12), 834-840. https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/25880

Patchitt, J., Garfinkel, S., Strawson, W., Miller, M., Tsakiris, M., Clark, A., & Critchley, H. D. (2025). Somatosensory false feedback biases emotional ratings through interoceptive embodiment. *Scientific Reports*, *15*(1), 11472. https://doi.org/10.1038/s41598-025-94971-6

Pereira, S. (2019). Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica. William James y Antonio Damasio. *Ideas y Valores*, *68*(170), 13–36. https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v68n170.77686

Perrotta, D. (2025). Affective experience in neuroscience and phenomenology: An epistemological analysis of emotions and feelings. *Theory & Psychology*, *35*(4), 466-487. https://doi.org/10.1177/09593543251336171

Phadke, S. (2024). Procrastination, perceived stress and emotional intelligence in young adults. International *Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, *2*(8), 507-598. https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/524

Piguet, C., Klauser, P., Celen, Z., James, R., Magnus, M., & Merglen, A. (2021). Randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention in adolescents from the general population: The Mindfulteen neuroimaging study protocol. *Early intervention in psychiatry*, *16*(8), 891-901. https://doi.org/10.1111/eip.13235

Pizarro, C. y Ceric, F. (2022). La Interocepción en el Procesamiento Emocional: de la Sensación a la Psicopatología. *Papeles del Psicólogo*, *44*(2), 102-109. https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3017

Price, C. y Hooven, C. (2018) Habilidades de conciencia interoceptiva para la regulación emocional: Teoría y enfoque de la conciencia plena en la terapia orientada al cuerpo (MABT). *Frontiers in Psycholgy*, 9-798. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00798

Quiroz, A., Philominraj, A., Arellano, R. y Lagos San Martín, N. (2025). Competencias emocionales en la formación inicial docente: una revisión sistemática. *Revista Reflexión e Investigación Educacional*, *7*(2), 1–19. https://doi.org/10.22320/reined.v7i2.7472

Rodríguez-Hernández, M. (2023). Personas, conciencia corporal e identidad personal en Kant. *Con-Textos Kantianos*, *18*, 89-101. https://dx.doi.org/10.5209/kant.88493

Rodríguez-Jiménez, R., Carmona, M., García-Merino, S., Díaz-Ureña, G., & Lara Bercial, P. J. (2022). Embodied learning for well-being, self-awareness, and stress regulation: a randomized trial with engineering students using a mixed-method approach. *Education Sciences*, *12*(2), 111. https://doi.org/10.3390/educsci12020111

Saanijoki, T., & Nummenmaa, L. (2025). Bodily maps of exercise-induced feelings. *Scientific Reports 15*, 23331 https://doi.org/10.1038/s41598-025-07246-5

Schmidt, R., & Lee, T. (2019*). Motor learning and performance: From principles to application.* Human Kinetics.

Tinello, D., Kliegel, M., & Zuber, S. (2022). Does heart rate variability biofeedback enhance executive functions across the lifespan? A systematic review. *Journal of Cognitive Enhancement*, *6*(1), 126-142. https://doi.org/10.1007/s41465-021-00218-3

Vos, L., Prins, M., & Kingma, I. (2022). Training potential of visual feedback to improve dynamic postural stability. *Gait & Posture*, *92*, 243-248. https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.11.040

Weil, A. (2017*). Mind Over Meds: Know When Drugs Are Necessary, When Alternatives Are Better, and When to Let Your Body Heal on Its Own.* Little, Brown Spark.

Yamanishi, Y., Orita, Y., Nagayoshi, M., Nishimura, R., Shinjyo, T., Kumiko, M., Hayashi, Y., Imamura, A., Parham, D., Iwanaga, R. (2025) Examining the Effectiveness of Ayres Sensory Integration Intervention for Children with Developmental Coordination Disorder in Improving Motor Coordination and Daily Activity Function: A Randomized Controlled Trial. *Cureus*, *17*(1) https://doi.org/10.7759/cureus.76971

Autoras

Alexandra Marcela Canchala Obando



Magíster en Discapacidad; profesional en terapia ocupacional. Profesora, Universidad Mariana. Su trabajo académico se ha enfocado en la discapacidad, la inclusión y el desarrollo ocupacional, con diversas publicaciones en capítulos de libro y artículos científicos.

Mayra Valeria Escobar Insuasti



Magíster en Promoción y Prevención en Salud Mental; especialista en Neurorehabilitación; profesional en fisioterapia. Profesora universitaria, con investigaciones orientadas a la salud mental, la neurorehabilitación y la relación entre deporte, alimentación y bienestar.

Eunice Yarce Pinzón



Magíster en Pedagogía; profesional en terapia ocupacional. Profesora investigadora de la Universidad Mariana. Ha liderado proyectos sobre inclusión, innovación educativa y salud ocupacional, con amplia trayectoria en publicaciones académicas y capítulos de libro.



Universidad Mariana
Res MEN 1362 del 3 de febrero de 1983

Editorial Unimar

Universidad Mariana
Calle 18 No. 34-104 San Juan de Pasto
https://libros.umariana.edu.co/index.php/editorialunimar

@unimareditorial