

**Percepción y experiencia corporal: un estudio desde la fenomenología de Merleau-Ponty.**

e-ISSN: 3073-1143

Díaz, M.

[www.revistaaciencia.org](http://www.revistaaciencia.org)

Centro de Estudios Científicos  
y Desarrollo Académico

Recibido: 08/08/2024  
Aceptado: 10/08/2024  
Publicado: 13/09/2024



**CECEDA**  
EDITORIAL



# Percepción y experiencia corporal: un estudio desde la fenomenología de Merleau-Ponty.

## Perception and bodily experience: a study from the phenomenology of Merleau-Ponty.

María Díaz Ruíz <sup>1</sup>  

Universidad del Norte de Iowa

Díaz, M. (2024). Percepción y experiencia corporal: un estudio desde la fenomenología de Merleau-Ponty. *ECiencia*, 1(6), 82-91. <https://doi.org/10.71022/m5maw009>

### Resumen

Este estudio se centró en la relación entre cuerpo, mente, emociones y entorno, explorando cómo estos factores influyen en la percepción y cognición humana. El objetivo fue analizar cómo la fenomenología de Merleau-Ponty sigue siendo relevante para comprender estos procesos. Se utilizó una metodología cualitativa basada en entrevistas semiestructuradas a 20 participantes de diferentes edades y profesiones, para obtener descripciones detalladas de sus experiencias corporales y perceptivas. Los resultados mostraron que las profesiones físicas están asociadas con una mayor consciencia corporal, mientras que las profesiones sedentarias tienden a percibir el cuerpo solo en momentos de malestar. Además, el entorno físico y las emociones, especialmente el estrés, influyen significativamente en la percepción del cuerpo. Los participantes mayores fueron más conscientes de las limitaciones físicas, en contraste con los más jóvenes. Se respalda la noción de que la percepción es un proceso dinámico y encarnado, en línea con las teorías de Merleau-Ponty.

**Palabras clave:** cognición; emociones; entorno; percepción.

### Abstract

This study focused on the relationship between body, mind, emotions, and environment, exploring how these factors influence human perception and cognition. The objective was to analyze how Merleau-Ponty's phenomenology remains relevant for understanding these processes. A qualitative methodology based on semi-structured interviews with 20 participants of different ages and professions was used to obtain detailed descriptions of their bodily and perceptual experiences. The results showed that physical professions are associated with greater body awareness, while sedentary professions tend to perceive the body only during moments of discomfort. Additionally, the physical environment and emotions, particularly stress, significantly influence body perception. Older participants were more aware of physical limitations compared to younger ones. The findings support the notion that perception is a dynamic and embodied process, in line with Merleau-Ponty's theories.

**Keywords:** cognition; emotions; environment; perception.

## Introducción

La fenomenología, desde su aparición en los trabajos de Edmund Husserl, se ha establecido como un método filosófico que busca explorar la experiencia humana en su forma más pura y directa. A diferencia de otras corrientes filosóficas, la fenomenología se centra en las vivencias inmediatas, antes de que estas sean conceptualizadas o abstraídas (González et al., 2021; Shen, 2021). Esta perspectiva pretende revelar las estructuras esenciales de la experiencia tal como se presenta en la vida cotidiana. Maurice Merleau-Ponty, uno de los pensadores más influyentes de este enfoque, desarrolló una fenomenología del cuerpo que ha transformado significativamente la comprensión de la percepción y la experiencia corporal (Karpouzou, 2024).

A diferencia de Husserl, quien trataba de “poner entre paréntesis” el mundo externo para estudiar la conciencia pura, Merleau-Ponty enfatizaba la inseparabilidad del cuerpo y el mundo. En su obra “Fenomenología de la percepción” de 1945, Merleau-Ponty (1993) argumenta que el cuerpo no es simplemente un objeto más en el mundo, sino el medio a través del cual se accede al mismo. Según el propio autor, el cuerpo es el medio general que nos permite tener un mundo (Molina, 2021). Esta idea plantea que la percepción no es un proceso puramente mental, sino que está encarnada; es decir, la percepción se produce a través de la interacción constante entre el cuerpo y el entorno (Smith, 2016).

**Recibido:** 08/08/2024

**Aceptado:** 10/08/2024

**Publicado:** 13/09/2024

La teoría de Merleau-Ponty sobre la percepción encarnada sugiere que el cuerpo no solo recibe estímulos, sino que también interpreta y actúa en función de ellos, siendo fundamental para la construcción del significado y el sentido de las experiencias. En este sentido, la percepción no es una actividad pasiva, sino un proceso dinámico en el que el cuerpo se relaciona activamente con el mundo. Para Merleau-Ponty, percibir es comprender mediante el cuerpo, es vivir nuestra relación con los objetos desde un punto de vista corporal (Merleau-Ponty, 1993).

Este enfoque fenomenológico ha influido significativamente en disciplinas como la psicología, la neurociencia y las ciencias cognitivas, donde se ha comenzado a reconocer la importancia del cuerpo en los procesos cognitivos (D'Atri, 2021; Du Toit y Swer, 2021). La cognición encarnada, por ejemplo, retoma la idea de que la mente y el cuerpo están profundamente interconectados, sugiriendo que el pensamiento y la percepción están moldeados por la experiencia física y corporal (Durán, 2023). Esta visión desafía la tradicional separación entre mente y cuerpo, proponiendo que la comprensión del mundo depende de la manera en que el cuerpo se relaciona con él.

En este artículo, se analiza cómo la fenomenología de Merleau-Ponty sigue siendo relevante para los debates contemporáneos sobre la percepción y la cognición. A través de un examen detallado de sus ideas sobre el cuerpo y la percepción, se busca demostrar que el enfoque fenomenológico ofrece una perspectiva fundamental para comprender cómo los seres humanos interactúan con su entorno, y cómo el cuerpo es un componente indispensable en la formación de la experiencia.

### **La fenomenología**

La fenomenología es un enfoque filosófico que se originó a principios del siglo XX, con Edmund Husserl como su principal precursor. Este método busca entender la experiencia consciente tal como se presenta en su forma más pura, antes de cualquier tipo de interpretación o juicio externo. Husserl propuso el concepto de “reducción fenomenológica”, que consiste en “poner entre paréntesis” las suposiciones previas sobre el mundo externo para centrarse en cómo el sujeto vive su experiencia de manera inmediata. Para Husserl, la conciencia siempre es intencional, es decir, está dirigida hacia algo, ya sea un objeto, una emoción o una idea.

Maurice Merleau-Ponty, discípulo de Husserl y Heidegger, amplió y reformuló estos principios en su obra “Fenomenología de la percepción” de 1945. Aunque mantuvo ciertos aspectos fundamentales del pensamiento husserliano, Merleau-Ponty realizó una crítica a la noción de la “conciencia pura” separada del mundo, sugiriendo que el cuerpo y el entorno están tan profundamente entrelazados que no se puede aislar la conciencia de su contexto físico y social. En lugar de una introspección que separa al sujeto del mundo, Merleau-Ponty introduce el concepto de “ser-en-el-mundo”, inspirado por Heidegger, pero con un énfasis en el cuerpo como el medio a través del cual el ser humano percibe y actúa (Merleau-Ponty, 1993; Paredes, 2024).

Merleau-Ponty plantea que la percepción no es un proceso puramente mental, sino una experiencia encarnada. La mente y el cuerpo no son entidades separadas que interactúan ocasionalmente; están profundamente interrelacionadas, formando una unidad que vive y actúa en el mundo. La percepción, por lo tanto, no es algo pasivo, sino un proceso dinámico que involucra al cuerpo como receptor e intérprete de los estímulos del entorno. Según Merleau-Ponty, “el cuerpo no es solo el objeto de mi percepción, sino el vehículo de mi ser en el mundo” (Merleau-Ponty, 1945, p. 82). Este enfoque revolucionó la forma en que se estudia la percepción, poniendo el cuerpo en el centro del proceso cognitivo.

### **El Cuerpo como sujeto de la percepción**

Una de las contribuciones más significativas de Merleau-Ponty es su revalorización del cuerpo como sujeto activo en la percepción. Esto contrasta con el tradicional dualismo cartesiano que separaba cuerpo y mente. Para Merleau-Ponty, el cuerpo no es solo un objeto físico que ocupa espacio, sino que es la clave para entender cómo los seres humanos experimentan y construyen su mundo. El cuerpo no es algo que simplemente se percibe desde fuera; es la herramienta a través de la cual las personas interactúan con su entorno y lo comprenden.

Merleau-Ponty introduce el concepto de “esquema corporal”, que hace referencia a la representación implícita que cada persona tiene de su cuerpo en relación con el espacio y el entorno. Este esquema no es fijo, sino que se adapta y se transforma constantemente según las circunstancias. Así, el cuerpo no es un ente estático, sino un conjunto de capacidades para interactuar con el mundo. Como señala Merleau-Ponty, “el cuerpo humano es, por tanto, un conjunto de capacidades para actuar en el mundo, y no simplemente una cosa que ocupa un lugar en el espacio” (Merleau-Ponty, 1945, p. 94).

La idea del cuerpo como sujeto activo ha tenido una gran influencia en la psicología contemporánea, en particular en el ámbito de la “cognición encarnada”. Investigadores como Gallagher y Zahavi (2020) y Gallagher (2022) han explorado cómo la percepción y la acción están inextricablemente vinculadas, destacando que el cuerpo es fundamental para la formación de la experiencia consciente. La teoría de la cognición encarnada afirma que no es posible estudiar los procesos mentales sin considerar la interacción constante entre el cuerpo y su entorno. Es decir, el pensamiento y la percepción no ocurren únicamente en el cerebro, sino que están profundamente arraigados en la experiencia física (Zahavi, 2021).

### **Percepción y acción: la unidad del Ser-en-el-Mundo**

Para Merleau-Ponty, la percepción es mucho más que un simple acto de recibir información del entorno. Es un proceso activo que implica una interacción continua entre el cuerpo y el mundo. Esta relación es lo que él llama “ser-en-el-mundo”, un concepto que expresa cómo el cuerpo y el entorno no son entidades separadas, sino que se co-constituyen mutuamente (Gallagher, 2020). El mundo es lo que se percibe a través del cuerpo, y el cuerpo, a su vez, está moldeado por su interacción con el mundo.

Este concepto subraya que los seres humanos no son simples observadores pasivos, sino agentes activos que dan sentido a su entorno mediante la interacción corporal. Merleau-Ponty utiliza el ejemplo del bastón utilizado por una persona ciega para moverse en su entorno. Aunque el bastón es un objeto externo al cuerpo, se convierte en una extensión de la percepción de la persona, permitiéndole “sentir” el mundo de una manera diferente (Merleau-Ponty, 1945). Esta interacción constante entre percepción y acción no se limita a los órganos sensoriales, sino que abarca todo el cuerpo, lo que implica una visión distribuida de la cognición (Bravo y Rodríguez, 2022; Pérez, 2024).

Este enfoque ha sido adoptado en disciplinas como la neurociencia y la robótica. Investigadores como Wehinger (2024) y Pérez (2021) sostienen que las teorías fenomenológicas de Merleau-Ponty son esenciales para entender cómo los organismos interactúan con su entorno de manera adaptativa. El estudio de los procesos de percepción y acción ha influido en el diseño de robots capaces de aprender y adaptarse al entorno mediante la interacción física, en lugar de depender exclusivamente de modelos computacionales abstractos. Este tipo de tecnologías refleja la importancia de la interacción encarnada entre el cuerpo y el mundo, tal como lo plantea Merleau-Ponty.

### **Implicaciones para las ciencias cognitivas y la psicología**

Las ideas de Merleau-Ponty han dejado una huella profunda en la psicología y las ciencias cognitivas, especialmente en el desarrollo de teorías como la cognición distribuida y la cognición encarnada (Olkowski, 2021). Estas teorías desafían la idea de que la mente puede estudiarse de manera aislada, afirmando que está profundamente influenciada por el cuerpo y el entorno en el que opera. La noción de que el cuerpo es un componente activo en el proceso cognitivo ha impulsado un cambio de paradigma en la forma en que se conciben la percepción y la conciencia (Eilenberger, 2020; Lipták, 2021).

En la psicología contemporánea, estudios sobre la percepción visual y la “propiocepción” han respaldado la idea de que el cuerpo desempeña un papel crucial en la configuración de nuestras experiencias conscientes. Investigaciones sobre trastornos como la “anosognosia” y el síndrome de la mano ajena han demostrado cómo las alteraciones en la percepción corporal afectan directamente la manera en que los individuos experimentan el mundo (Gallagher y Zahavi, 2020).

Además, la fenomenología de Merleau-Ponty ha influido en la inteligencia artificial, inspirando enfoques que exploran cómo los robots pueden interactuar con su entorno de manera similar a los humanos. El desarrollo

de robots equipados con sensores y actuadores que permiten una interacción física adaptativa refleja el enfoque encarnado de la cognición (Rotundo, 2023). Esta capacidad de aprender del entorno a través de la experiencia física, en lugar de depender de modelos puramente abstractos, resalta la importancia de la interacción activa entre percepción y acción, tal como lo proponía Merleau-Ponty.

## Materiales y métodos

Este estudio adoptó un diseño de investigación cualitativo, enfocado en explorar en profundidad la experiencia perceptual y corporal desde la perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty. La investigación cualitativa se eligió debido a su capacidad para capturar la complejidad y riqueza de las experiencias subjetivas, que son fundamentales para este enfoque filosófico. El objetivo era comprender cómo los participantes vivencian su relación con el mundo a través de su cuerpo, un aspecto que difícilmente puede ser cuantificado de manera objetiva.

Los datos fueron recolectados a través de entrevistas semiestructuradas, un método adecuado para obtener narrativas detalladas sobre la percepción y la experiencia corporal. Las entrevistas se diseñaron para permitir que los participantes reflexionaran sobre sus experiencias cotidianas de interacción con el mundo, con preguntas abiertas que promovían la exploración de temas relacionados con la percepción sensorial, la conciencia corporal y el movimiento en el entorno.

La muestra estuvo compuesta por 20 participantes seleccionados mediante un muestreo intencional. Se buscó la diversidad en términos de edad, género y profesión, para capturar una variedad de experiencias corporales y perceptuales. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y la anonimidad de sus respuestas. La tabla 1 presenta las características de la muestra.

**Tabla 1.** Agrupación por rangos de edad y profesiones.

Rango de Edad	Profesiones
18-25 años	Estudiantes (psicología, ingeniería, bachillerato), Atleta
26-35 años	Profesor de historia, Bailarina, Diseñadora gráfica, Chef, Diseñador web, Fisioterapeuta, Fotógrafa, Consultor de TI
36-45 años	Conductor de autobús, Ama de casa, Policía, Terapeuta
46-55 años	Ingeniero, Pintora, Abogada
56-65 años	Jubilado

Nota. La tabla muestra la agrupación por profesión y rango de edad de la muestra de 20 personas entrevistadas en la ciudad de Quito.

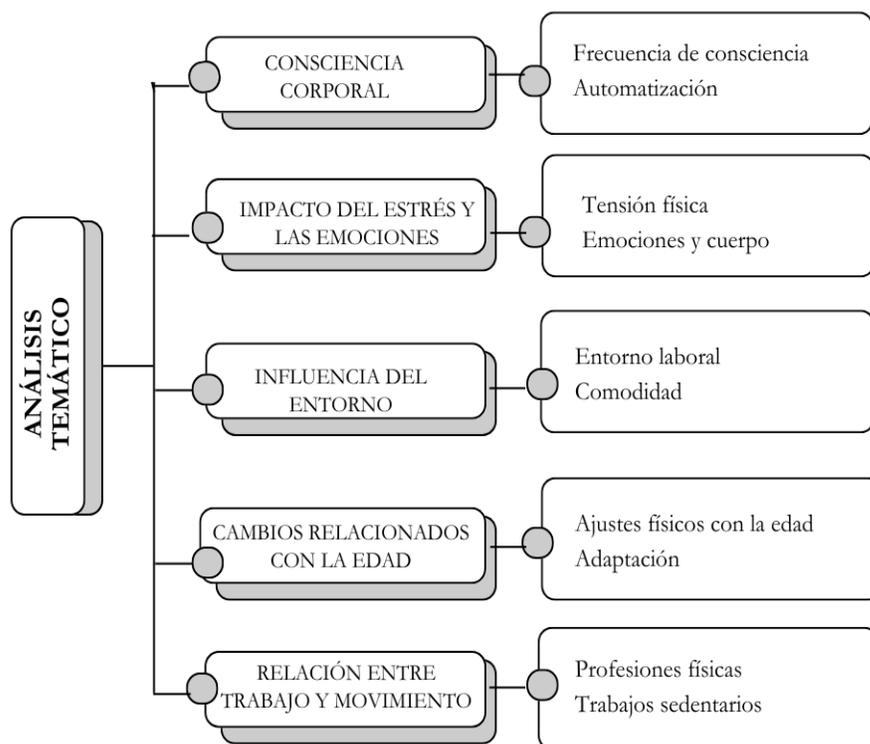
El instrumento principal de recolección fue una guía de entrevistas elaborada específicamente para este estudio. La guía incluía preguntas diseñadas para explorar la percepción encarnada, la interacción con el entorno físico y la experiencia subjetiva del cuerpo en diversas situaciones cotidianas. Las entrevistas, de aproximadamente una hora de duración, fueron grabadas y transcritas íntegramente para su posterior análisis.

Los datos fueron analizados utilizando análisis temático, un enfoque cualitativo que permite identificar, analizar y reportar patrones (temas) dentro de los datos. El análisis se llevó a cabo en varias etapas. En primer lugar, se realizó una lectura inicial de las transcripciones para familiarizarse con el contenido. Luego, se codificaron los datos relevantes, identificando segmentos de texto que reflejaran aspectos clave de la experiencia corporal y perceptual. Finalmente, estos códigos se agruparon en temas más amplios que reflejan las principales categorías de experiencia descritas por los participantes.

Para garantizar la rigurosidad del análisis, se utilizó el software NVivo 12, una herramienta especializada en análisis cualitativo que facilitó la organización y codificación de los datos. Esta herramienta también permitió una revisión constante de los temas emergentes y la comparación entre diferentes participantes para asegurar la consistencia en los resultados. La elección del enfoque cualitativo y el método de entrevistas semiestructuradas se justifican en la naturaleza fenomenológica del estudio, que busca capturar las vivencias subjetivas desde la

perspectiva de los propios participantes. Este enfoque asegura una validez ecológica, ya que permite que los datos reflejen la realidad experiencial tal como es vivida por los sujetos. Además, la utilización del análisis temático garantiza una fiabilidad en la interpretación de los resultados, al seguir un proceso sistemático de codificación y categorización de los datos.

**Figura 1.** Análisis temático.



Nota. La Figura presenta las dimensiones consideradas en el estudio de campo.

## Resultados

El proceso de categorización con el software NVivo 12 se comenzó con la transcripción de las entrevistas y la posterior importación de estos datos al programa. A partir de allí, se procedió a realizar la codificación de los textos, asignando etiquetas o “nodos” a los fragmentos de las respuestas que correspondían a temas específicos, como “consciencia del cuerpo” o “impacto del estrés”. NVivo facilitó la agrupación de respuestas similares bajo estos nodos, lo que permitió identificar patrones comunes entre los diferentes participantes. Posteriormente, la información fue organizada en categorías más amplias, lo que facilitó la comparación entre perfiles de entrevistados y la identificación de relaciones temáticas como se puede apreciar en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Resultados categorizados del análisis temático.

Categorías	Análisis temático	Aspectos comunes
<b>Consciencia corporal</b>	Frecuencia de consciencia del cuerpo entre individuos con profesiones físicas versus profesiones sedentarias.	Los participantes en profesiones físicas son más conscientes de su cuerpo; profesiones sedentarias perciben el cuerpo solo al sentir dolor.
<b>Consciencia corporal</b>	Automatización de movimientos en tareas cotidianas en función de la profesión.	Las tareas cotidianas se realizan en 'piloto automático', especialmente en profesiones sedentarias.

<b>Categorías</b>	<b>Análisis temático</b>	<b>Aspectos comunes</b>
<b>Impacto del estrés y las emociones</b>	El estrés afecta al cuerpo, generando tensiones y dolores corporales, particularmente en el cuello y espalda.	El estrés genera rigidez y dolor muscular en la mayoría de los participantes.
<b>Impacto del estrés y las emociones</b>	Las emociones negativas afectan la percepción del cuerpo generando pesadez, mientras las emociones positivas permiten fluidez.	Emociones negativas generan pesadez y rigidez corporal, mientras que emociones positivas permiten relajación.
<b>Influencia del entorno</b>	El entorno laboral influye en la percepción del cuerpo en profesiones físicas.	El entorno influye en cómo los trabajadores físicos perciben su cuerpo, siendo clave la comodidad y el espacio abierto.
<b>Influencia del entorno</b>	La comodidad del espacio de trabajo afecta la percepción del cuerpo en trabajos de oficina.	Los trabajadores de oficina notan que la comodidad de sus espacios afecta su percepción corporal y su bienestar físico.
<b>Cambios relacionados con la edad</b>	El envejecimiento cambia la percepción del cuerpo, especialmente en participantes mayores.	Participantes mayores notan un cambio en su percepción corporal con el envejecimiento.
<b>Cambios relacionados con la edad</b>	Los participantes mayores ajustan su estilo de vida para cuidar su cuerpo, mientras los jóvenes lo consideran importante, pero sin tanta preocupación.	Participantes mayores ajustan su estilo de vida para cuidar mejor su cuerpo; los jóvenes son menos conscientes del desgaste.
<b>Relación entre trabajo y movimiento</b>	Los trabajadores físicos son más conscientes de su cuerpo y movimiento debido a la naturaleza de su trabajo.	El movimiento es parte integral del día para los trabajadores físicos, haciéndolos más conscientes de sus cuerpos.
<b>Relación entre trabajo y movimiento</b>	Las profesiones sedentarias tienden a ignorar el cuerpo hasta que algo provoca malestar físico.	Las profesiones sedentarias no son conscientes de sus cuerpos hasta que experimentan incomodidad física.

Diversos participantes que se desempeñan en profesiones de carácter físico, como bailarines, atletas y chefs, destacaron una relación intensa y constante con sus cuerpos. Esta conexión se manifiesta en la conciencia de cada movimiento, lo cual es crucial para el desempeño diario de sus tareas. En este sentido, el cuerpo no se percibe únicamente como una herramienta funcional, sino como un componente esencial de la identidad profesional y personal. A través de esta relación cercana, estos individuos desarrollan una percepción aguda de cómo su cuerpo responde a los desafíos físicos y a los estímulos externos.

Por otro lado, los participantes que ejercen profesiones más sedentarias, como ingenieros, diseñadores y conductores de autobús, tienden a ser menos conscientes de su cuerpo. Para estos individuos, el cuerpo solo adquiere relevancia cuando se presentan molestias físicas, como el dolor o la fatiga, lo que refleja una relación más funcional y menos reflexiva. En consecuencia, el bienestar físico se percibe como algo secundario en sus rutinas diarias, a menos que el malestar interfiera significativamente con su desempeño. Esta situación evidencia una desconexión entre mente y cuerpo en aquellos contextos donde la actividad física no es primordial.

Un fenómeno común entre los participantes fue la automatización de sus movimientos cotidianos. Esta tendencia, especialmente notable en profesiones sedentarias como la de conductores, ingenieros y estudiantes, implica que muchos realizan tareas diarias sin ser conscientes de cada acción física. Caminar, escribir o conducir, entre otras actividades, se realizan de forma automática, lo que genera una desconexión entre el cuerpo y la

mente. No obstante, en profesiones creativas, como la de artistas y fotógrafos, la automatización de movimientos se asocia a un estado de flujo que facilita el trabajo, sugiriendo que este automatismo puede ser tanto una ventaja como una desventaja según el contexto.

El estrés emergió como un factor significativo que afecta la percepción corporal. La mayoría de los participantes describieron cómo el estrés genera tensiones físicas, manifestándose a menudo como rigidez muscular, especialmente en áreas como el cuello y la espalda. Este efecto es particularmente evidente en profesiones que requieren posturas prolongadas, como diseñadores gráficos, abogados e ingenieros. Por consiguiente, el estrés no solo se percibe como un estado mental, sino que tiene implicaciones tangibles en la experiencia corporal, afectando el bienestar general y la capacidad para realizar tareas diarias con eficacia.

En respuesta a los efectos del estrés en el cuerpo, algunos participantes, como terapeutas y fisioterapeutas, mencionaron que recurren a estrategias de relajación y meditación para reconectar con su cuerpo y aliviar la tensión acumulada. Estas prácticas no solo mejoran su bienestar físico, sino que también optimizan su rendimiento laboral. Por lo tanto, se puede observar que la gestión del estrés no solo es fundamental para mantener el equilibrio mental, sino que también es una herramienta valiosa para mejorar el desempeño en el ámbito profesional, especialmente en trabajos que demandan un alto nivel de interacción física y emocional.

El entorno físico en el que los participantes se desenvuelven tiene un impacto directo en cómo perciben su cuerpo. Los atletas, bailarines y chefs indicaron que espacios amplios y bien acondicionados promueven una mayor sensación de libertad y movilidad, mientras que entornos más restrictivos o caóticos generan fatiga y tensión. De igual manera, quienes trabajan en oficinas destacaron que la ergonomía de sus estaciones de trabajo, en particular el mobiliario y la iluminación, influye notablemente en su bienestar físico. En consecuencia, el entorno no solo condiciona el rendimiento, sino también el bienestar general de las personas en sus diferentes contextos laborales.

Los participantes de mayor edad, en particular aquellos entre 50 y 60 años, mencionaron un cambio significativo en la forma en que perciben su cuerpo a medida que envejecen. Este cambio se traduce en una mayor conciencia de las limitaciones físicas y en la necesidad de adoptar medidas más cuidadosas para preservar su bienestar. En contraste con sus años más jóvenes, ahora se enfrentan a la realidad del desgaste físico, lo que los impulsa a priorizar el cuidado del cuerpo en sus rutinas diarias. Este cambio refleja una transición hacia una relación más consciente y reflexiva con el cuerpo, donde la prevención y el autocuidado se vuelven fundamentales.

A diferencia de los participantes mayores, los más jóvenes, incluidos los estudiantes y atletas, tienden a no prestar tanta atención al desgaste físico. Si bien reconocen la importancia de mantener el cuerpo en forma, su enfoque está orientado más hacia el rendimiento y la funcionalidad inmediata, en lugar de la preocupación por los efectos a largo plazo. Esta actitud refleja una relación menos consciente con el cuerpo, donde el enfoque está en el presente y no tanto en las posibles consecuencias futuras. A medida que envejecen, es probable que esta percepción cambie, siguiendo un patrón similar al de los participantes de mayor edad.

Un aspecto que se destacó en todas las entrevistas fue la profunda conexión entre las emociones y la percepción corporal. La mayoría de los participantes coincidieron en que el estado emocional influye significativamente en cómo se sienten físicamente. Las emociones negativas, como el estrés, la tristeza o el enojo, tienden a generar una sensación de pesadez y rigidez en el cuerpo, mientras que las emociones positivas, como la relajación y el bienestar, están asociadas con una mayor ligereza y fluidez corporal. Este hallazgo subraya la importancia de abordar tanto la salud mental como la física, ya que ambas dimensiones están profundamente interconectadas.

## Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio pueden ser interpretados de manera más profunda al ser comparados con investigaciones previas, particularmente las desarrolladas por Merleau-Ponty y otros enfoques fenomenológicos. Un aspecto destacado es la conciencia corporal observada en los participantes que se desempeñan en profesiones de carácter físico. Este hallazgo guarda una correlación directa con la teoría de la

“percepción encarnada” de Merleau-Ponty (1993), quien argumentaba que el cuerpo no es únicamente una herramienta o un objeto funcional, sino el medio primordial a través del cual los seres humanos accedemos y comprendemos el mundo. Lo interesante de este estudio es que los participantes, como bailarines y atletas, enfatizaron una conexión profunda y constante con sus cuerpos, lo que se alinea con el concepto de “esquema corporal” que Merleau-Ponty desarrolló para describir la capacidad del cuerpo de adaptarse y responder dinámicamente a su entorno físico y social.

Por otro lado, se evidenció una diferencia notable entre los profesionales con ocupaciones más sedentarias. Mientras que aquellos que ejercen actividades físicas tienden a estar constantemente conectados con sus cuerpos, los individuos en trabajos estáticos reportaron una conciencia corporal limitada, la cual emerge principalmente en situaciones de malestar físico, como dolor o incomodidad. Este contraste refuerza las observaciones de Shen (2021) y González et al. (2021), quienes indicaron que las profesiones en las que el cuerpo tiene un rol activo tienden a fomentar una mayor atención a las vivencias corporales. Esto invita a una crítica del dualismo cartesiano que separa mente y cuerpo, un concepto al que Merleau-Ponty se opuso fuertemente, argumentando que cuerpo y mente son una unidad indisoluble que actúa de manera conjunta en la percepción del mundo.

Otro aspecto recurrente en los resultados fue la manera en que el estrés influye en la percepción del cuerpo. Los participantes describieron cómo el estrés genera tensiones físicas, manifestándose de manera evidente en zonas como el cuello y la espalda. Este hallazgo coincide con investigaciones recientes en el campo de la cognición encarnada (Gallagher y Zahavi, 2020), que enfatizan la interrelación entre emociones y cuerpo, sugiriendo que las tensiones emocionales tienen manifestaciones corporales directas. Adicionalmente, algunos participantes, como terapeutas y fisioterapeutas, señalaron el uso de técnicas de relajación y meditación para aliviar el estrés y reconectar con sus cuerpos, lo que subraya la idea de que el cuerpo no solo reacciona pasivamente a su entorno, sino que también actúa de manera activa para restablecer el equilibrio. Esto invita a una reflexión sobre la importancia del autocuidado integral, abarcando tanto el bienestar físico como el mental y emocional, para mantener una relación saludable y equilibrada con el cuerpo.

Asimismo, se destaca el rol fundamental que desempeña el entorno físico en la percepción del cuerpo. Aquellos participantes que trabajaban en espacios amplios y bien acondicionados, como atletas y chefs, manifestaron una sensación de mayor libertad y relajación, lo cual respalda la noción de Merleau-Ponty sobre la relación intrínseca entre el cuerpo y el entorno. Según Merleau-Ponty (1945), la percepción del cuerpo está profundamente influenciada por el espacio en el que este se encuentra, y esta interacción es una experiencia continua y dinámica. Sin embargo, surge una pregunta pertinente: ¿de qué manera afecta el entorno a los individuos cuyas profesiones son más sedentarias? Aunque en este estudio se identificaron tensiones físicas relacionadas con la ergonomía en trabajos de oficina, como el caso de diseñadores gráficos y abogados, queda espacio para profundizar en cómo estos entornos controlados afectan de manera más sutil la percepción del cuerpo a largo plazo.

En cuanto a la variable de la edad, los resultados revelaron que los participantes de mayor edad desarrollaron una conciencia más aguda de las limitaciones físicas, lo que contrasta con la despreocupación observada en los participantes más jóvenes, quienes tendieron a prestar menos atención al desgaste corporal. Este hallazgo plantea importantes interrogantes sobre cómo la percepción del cuerpo cambia a lo largo del ciclo vital, sugiriendo que no es una experiencia fija ni estática, sino que se transforma con el tiempo y las circunstancias físicas y sociales. Este cambio en la percepción corporal podría investigarse más a fondo a través de estudios longitudinales, lo que permitiría observar con mayor claridad cómo la interacción entre cuerpo y entorno evoluciona con la edad y las diferentes etapas de la vida.

Otra categoría relevante en el estudio es la relación estrecha entre las emociones y la percepción corporal. Los participantes señalaron que las emociones negativas, como el estrés, la tristeza o la ira, suelen provocar sensaciones de rigidez y pesadez en el cuerpo, mientras que las emociones positivas, como la relajación y el bienestar, favorecen una sensación de mayor ligereza y fluidez. Este resultado respalda estudios como el de Durán (2023), que enfatizan que la cognición y las emociones están intrínsecamente ligadas a la experiencia corporal. Sin embargo, se plantea una cuestión fundamental: ¿hasta qué punto estas emociones y su impacto en

el cuerpo están influenciadas por factores externos, como el entorno y las circunstancias sociales, o por las limitaciones físicas inherentes? Desde la perspectiva de Merleau-Ponty, la respuesta se encuentra en el concepto de “ser-en-el-mundo”, donde el cuerpo y el entorno se co-constituyen mutuamente, y es a través de esta interacción constante que se construyen nuestras experiencias emocionales y físicas.

## Conclusiones

La fenomenología de Merleau-Ponty continúa siendo un enfoque relevante para comprender la percepción y la cognición, como lo reflejan los resultados de este estudio. La interrelación entre cuerpo y mente es particularmente evidente en profesiones físicas, como bailarines y atletas, quienes manifestaron una alta consciencia corporal, lo que confirma la idea de la “percepción encarnada” propuesta por el filósofo. Asimismo, la influencia del entorno físico en la percepción y el efecto de las emociones, como el estrés, destacan que el cuerpo, las emociones y el entorno están profundamente conectados, y no deben ser analizados de manera separada.

Además, los resultados muestran que la percepción cambia con el tiempo, ya que los participantes mayores manifestaron una mayor consciencia de sus limitaciones físicas en comparación con los más jóvenes. Esto coincide con la visión de Merleau-Ponty sobre el cuerpo como un ente dinámico que se ajusta continuamente a su entorno. Del mismo modo, la relación entre emociones y cuerpo, donde emociones negativas provocan rigidez y pesadez, y las positivas generan ligereza y fluidez, apoya la idea de que la percepción es un proceso activo que integra la experiencia emocional. El uso de prácticas como la meditación, mencionadas por los participantes, refleja la posibilidad de gestionar de manera consciente esta relación entre cuerpo, mente y emociones, mostrando la importancia de un enfoque integral en la comprensión de la percepción y la cognición humanas.

## Referencias bibliográficas

- Bravo, A., & Rodríguez, N. (2022). Danzar, un modo de ser en el mundo. Una reflexión desde Merleau-Ponty, Jean-Luc Nancy y Paul Valery. *ACTOS*, 4(8), 89–108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9140068>
- D’Atri, G. A. (2021). Una aproximación a la figura del artista pintor en Merleau-Ponty desde El ojo y el espíritu y Fenomenología de la percepción. *Artes en Filo*, 1, Article 1. <http://revistas.filo.uba.ar/index.php/artesenfilo/article/view/3695>
- Du Toit, J., & Swer, G. M. (2021). Virtual Limitations of the Flesh: Merleau-Ponty and the Phenomenology of Technological Determinism. *Phenomenology and Mind*, 20, Article 20. <https://journals.openedition.org/phenomenology/392>
- Durán, D. (2023). Cogito y ontología de la carne en Maurice Merleau-Ponty. *Revista de Filosofía de la Universidad de Costa Rica*, 62(164), Article 164. <https://doi.org/10.15517/revfil.2023.54797>
- Eilenberger, H. G. (2020). Freud and Merleau-Ponty on the (Sexual) Experience of the Child—ProQuest. *Philosophy Today*, 64(1), 137–157. <https://www.proquest.com/openview/c31952d690a0787a7a134fae85453c3f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=42445>
- Gallagher, S. (2020). *Action and Interaction*. Oxford University Press.
- Gallagher, S. (2022). Phenomenological Methods and some Retooling. En S. Gallagher (Ed.), *Phenomenology* (pp. 31–52). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-11586-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-031-11586-8_3)
- Gallagher, S., & Zahavi, D. (2020). *The Phenomenological Mind* (3a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429319792>
- González, C. E., Menezes, T. M. de O., & Guerrero, R. F. (2021). Reflection on the phenomenology of Merleau-Ponty and its contributions to nursing research. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 42, e20190439. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20190439>

- Karpouzos, A. (2024). Merleau-Ponty's Philosophy—Alexis Karpouzos. *Philosophy Spirit*, 3, 6. <https://philpapers.org/rec/KARMPO>
- Lipták, M. (2021). Depth as Nemesis: Merleau-Ponty's Concept of Depth in Phenomenology of Perception, Art and Politics. *Human Studies*, 44(2), 255–281. <https://doi.org/10.1007/s10746-021-09574-7>
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phenomenology of Perception* (Ediciones Península®).
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Ediciones Península.
- Molina, E. (2021). El cuerpo y la idea de sujeto encarnado en la Fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty. *Tábano*, 18, Article 18. <https://doi.org/10.46553/tab.18.2021.p55-72>
- Olkowski, D. E. (2021). *Deleuze, Bergson, Merleau-Ponty: The Logic and Pragmatics of Creation, Affective Life, and Perception*. Indiana University Press. <https://bit.ly/3Tpdabt>
- Paredes, D. F. (2024). *Claude Lefort sobre Merleau-Ponty: Percepción y política*. <https://doi.org/10.5209/ashf.84242>
- Pérez, Y. del C. P. de. (2024). Movimiento complejo de conocer para comprender e interpretar hermenéuticamente lo real: Procesos del modus cognoscendi. *Phainomenon*, 23(1), Article 1. <https://doi.org/10.33539/phai.v23i1.3206>
- Pérez, M. (2021). The Structure of Behavior as Unity of Psychology According to Mariano Yela. *Psicothema*. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.29>
- Rotundo, A. (2023). *First Nature. The Problem of Nature in the Phenomenology of Merleau-Ponty*. BRILL. <https://bit.ly/47sHx6C>
- Shen, Y. (2021). The Trio of Time: On Merleau-Ponty's Phenomenology of Time. *Human Studies*, 44(4), 511–528. <https://doi.org/10.1007/s10746-021-09589-0>
- Smith, C. (2016). *Maurice Merleau-Ponty: Phenomenology of Perception*. Routledge Classics. <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/Phenomenology-of-Perception-by-Maurice-Merleau-Ponty.pdf>
- Wehinger, D. (2024). “The Union of the Soul and the Body”: Merleau-Ponty on Being in the World. *Human Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10746-024-09740-7>
- Zahavi, D. (2021). Applied phenomenology: Why it is safe to ignore the epoché. *Continental Philosophy Review*, 54(2), 259–273. <https://doi.org/10.1007/s11007-019-09463-y>