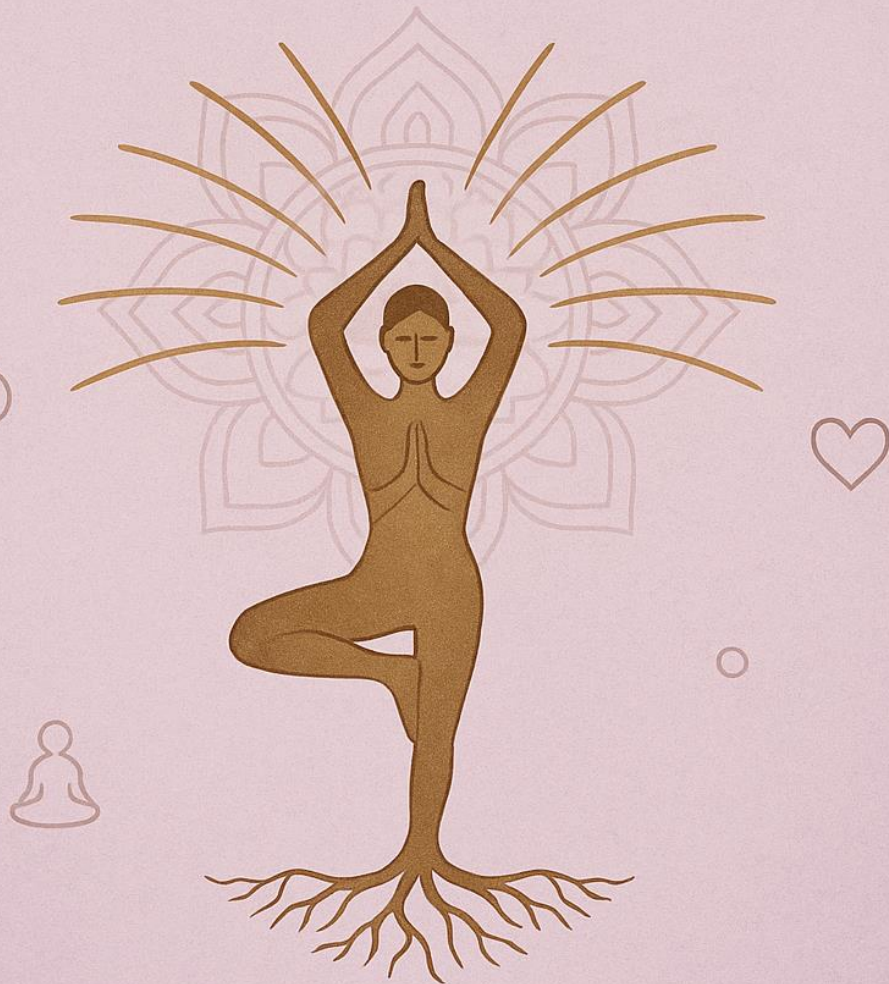


# Autoconocimiento y Cuerpo

Una mirada desde la Psicología Social  
y el Yoga Integral



**Carolina Andrea Bayo**  
Psicóloga Social Clínica, MC N° 233

## **Bienvenidos!**

Quienes encuentran este libro es porque existe la posibilidad que se encuentren, valga la redundancia, buscando a sí mismos.

En este breve recorrido, les ofrezco una guía práctica para pensarnos como seres biopsicosociales, siempre en relación con el mundo que nos rodea y con nuestros semejantes.

Aquí el desafío será, conectarnos hacia dentro a través de la práctica del Yoga. Donde nuestros pensamientos abundan, donde la valentía nos permitirá transitar nuestros claros oscuros, reconocerlos y abrazarlos a través de la reflexión desde la perspectiva de la Psicología Social.

El estar perdido, desorientado, es parte del camino, lo importante será seguir avanzando, poder apreciar el agotamiento como señal de necesidad de descanso para tomar fuerzas y seguir andando.

La pausa, el paréntesis, el mientras tanto, se encuentra aquí mirándonos a través de estas palabras, en este libro.

Avancemos juntos entonces, en esta aventura de redescubrimiento en donde ampliaremos la perspectiva de lo posible, de los cambios, de nuestra transformación y crecimiento constante en esta vida plagada de diversidad y complejidad que nos atraviesan y, aunque pensemos a veces, que estamos solos...

Siempre recuerden: "Seremos siempre junto con otros."

Los invito entonces, a ser protagonistas, a sanar, a transformarse y a crecer acompañados en esta etapa.

Namaste.

## ♀️ GUIA PRACTICA: *Autoconocimiento y Cuerpo*

### **Integración entre la Psicología Social y el Yoga Integral**

Autora: Carolina Andrea Bayo – Psicóloga Social Clínica / Profesora de Yoga Integral

---

## 📖 ÍNDICE

### ◆ **Introducción** **pag**

- Presentación del cuadernillo.....
- Propósito del recorrido
- Cómo usar este material
- Cita inspiradora

### 🌀 **MÓDULO 1: El cuerpo como territorio de conciencia**

- Breve marco teórico: cuerpo, registro y presencia.....5
- Sensopercepción y “habitar”
- Práctica corporal consciente (postura + respiración simple)
- Escritura: “¿Cómo me habito?”
- Espacio en blanco para dibujo libre o collage

### 🌀 **MÓDULO 2: Emoción y energía en movimiento**

- Breve marco teórico: emociones desde la psicología social y el yoga.....8
- Chakra-emoción-cuerpo: un puente sutil
- Práctica guiada: secuencia suave + respiración alternada (nadi shodhana)
- Escritura: “¿Qué emociones me cuesta alojar?”
- Frase inspiradora + espacio de silencio escrito

### 🌀 **MÓDULO 3: El vínculo conmigo y con otros**

- Breve marco teórico: la mirada del otro y el yo social.....11
- Yoga y vínculo: ahimsa y escucha
- Práctica guiada: postura de apertura + meditación del corazón
- Escritura: “¿Cómo es mi diálogo interno?”
- Ejercicio de gratitud vincular

### 🌀 **MÓDULO 4: Integración y transformación**

- Breve marco teórico: proceso, integración, nuevos sentidos.....14
- Yoga como camino interior
- Práctica integradora: movimiento libre + respiración + cierre
- Escritura: “¿Qué me llevo de este recorrido?”
- Rueda de la transformación (gráfico para completar)

## **MÓDULO 5: Integración y presencia en la vida diaria**

Breve marco teórico: vivir con conciencia, conceptos clave.....17

Yoga en lo cotidiano

Practica guiada: secuencia integradora

Escritura reflexiva ¿Qué quiero llevarme de este proceso?

Cierre: Compromiso con uno mismo.

Espacio para escribir

### ◆ **Cierre**

- Cierre grupal, devoluciones (vivencial)
- Certificado (si se desea entregar en talleres)
- Bibliografía
- Contratapa

## MÓDULO 1: El cuerpo como territorio de conciencia

---

### 1.1 Breve marco teórico: cuerpo, registro y presencia

El cuerpo es el primer territorio que habitamos y el canal fundamental para experimentar la realidad. La psicología social reconoce que nuestro cuerpo es un espacio de sensaciones, emociones y memoria, conectado con nuestro entorno y con otros.

Desde el yoga integral, se invita a habitar el cuerpo con plena atención, desarrollando la conciencia corporal, que es la base para el autoconocimiento y la transformación personal.

#### Conceptos clave:

- Sensopercepción: captar las sensaciones internas y externas.
  - Presencia: estar aquí y ahora, atento a lo que sucede dentro y fuera de uno.
  - Habitarse: sentirse en el cuerpo, aceptarlo y escucharlo sin juicios.
- 

### 1.2 Sensopercepción y “habitarse”

Esta práctica invita a prestar atención plena a las sensaciones del cuerpo, como un modo de anclar la mente en el presente y descubrir el estado real en el que estamos.

---

### 1.3 Práctica corporal consciente

#### Instrucciones:

- Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta pero relajada.
  - Cierra suavemente los ojos o baja la mirada.
  - Lleva tu atención a tus pies: siente el contacto con el suelo.
  - Sube la atención lentamente por las piernas, pelvis, abdomen, pecho, espalda, brazos, manos, cuello y cabeza.
  - Observa las sensaciones que surgen, sin juzgarlas. Solo nota si hay tensiones, calor, frío, cosquilleo, o calma.
  - Respira profundo, lento y natural. Mantén la atención en el cuerpo durante 5 minutos.
- 

### 1.4 Escritura reflexiva: “¿Cómo me habito?”

Espacio para que la persona escriba sobre:

- ¿Qué sensaciones noto en mi cuerpo ahora mismo?
- ¿Hay alguna parte del cuerpo que me cuesta sentir o aceptar?
- ¿Cómo puedo acompañar mejor mi cuerpo en el día a día?

---

### 1.5 Espacio libre para dibujo o collage

Un área con bordes suaves y una frase inspiradora:  
*"El cuerpo es el primer mapa de nuestro ser."*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ☐♀ Espacio de práctica: Yoga Integral

- **Postura sugerida (Asana):** nombre + imagen + beneficios + cómo realizarla
  - **Mudra asociado:** nombre + significado + indicaciones
  - **Breve guía respiratoria o meditación (opcional)**
- 

## ☐♀ Espacio de práctica – Módulo 1

### Postura sugerida: Tadasana (Postura de la Montaña)

- **Descripción:** De pie, con los pies juntos o al ancho de caderas, brazos relajados a los costados, columna erguida, coronilla hacia el cielo.
  - **Beneficios:**
    - Mejora la conciencia postural
    - Promueve el enraizamiento y la estabilidad
    - Aumenta la conexión cuerpo-respiración
  - **Indicaciones:**
    - Activá levemente los muslos y el abdomen
    - Inhalá profundo llevando el aire hasta la base del abdomen
    - Sentí el peso repartido en ambos pies
- 

### Mudra sugerido: Prithvi Mudra (Mudra de la Tierra)

- **Cómo hacerlo:** Uní la punta del dedo anular con la del pulgar, dejando los otros tres dedos extendidos.
  - **Significado:** Estabilidad, fuerza interior, enraizamiento
  - **Momento recomendado:** Puede acompañar la postura Tadasana o realizarse sentado/a, en silencio, durante unos minutos.
- 

### ✿ Propuesta complementaria:

“Durante esta práctica, observá sin juicio las sensaciones del cuerpo. Habitar el cuerpo es el primer paso hacia el autoconocimiento.”

## MÓDULO 2: Emoción y energía en movimiento

---

### 2.1 Breve marco teórico: emociones desde la psicología social y el yoga

Las emociones son experiencias complejas que atraviesan cuerpo, mente y contexto social. Desde la psicología social, entendemos que las emociones también se construyen en la interacción con otros y en nuestra historia personal. El yoga integral ofrece herramientas para reconocer y equilibrar estas energías internas a través de la respiración y el movimiento consciente.

#### Conceptos clave:

- Emoción como energía en movimiento.
  - La relación entre chakras y emociones (de manera sencilla y accesible).
  - Importancia de aceptar y alojar las emociones, sin rechazarlas ni aferrarse.
- 

### 2.2 Chakra-emoción-cuerpo: un puente sutil

Breve explicación de algunos chakras clave y sus emociones asociadas, para conectar con el cuerpo y las emociones a nivel energético:

- Chakra raíz: seguridad, miedo
- Chakra sacro: creatividad, placer, culpa
- Chakra plexo solar: poder, ira
- Chakra corazón: amor, tristeza
- Chakra garganta: comunicación, frustración

Esta información será presentada de manera simple, con gráficos suaves y amigables.

---

### 2.3 Práctica guiada: secuencia suave + respiración alternada (nadi shodhana)

#### Instrucciones para la práctica:

- Empieza sentado cómodamente, con la columna recta.
- Realiza una pequeña secuencia de estiramientos suaves para liberar tensión (cuello, hombros, torso).
- Luego, realiza respiración alternada:
  - Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho, inhala por la izquierda.
  - Cierra la fosa nasal izquierda con el anular derecho, exhala por la derecha.

- Inhala por la derecha, cierra con el pulgar, exhala por la izquierda.
- Repite este ciclo por 5 minutos, con respiración lenta y consciente.

---

## 2.4 Escritura reflexiva: “¿Qué emociones me cuesta alojar?”

Preguntas guía:

- ¿Cuáles son las emociones que tiendo a evitar o negar?
- ¿Qué sensaciones físicas noto cuando aparecen esas emociones?
- ¿Qué me ayudaría a aceptar mejor esas emociones?

---

## 2.5 Frase inspiradora + espacio de silencio escrito

Frase para acompañar la reflexión:

*"Permitir que las emociones fluyan es abrir espacio para la sanación."*

A continuación, espacio para que cada persona escriba o dibuje lo que surge tras la práctica.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ♀ Espacio de práctica – Módulo 2

### Postura sugerida: Sukhasana (Postura fácil o sentada cómoda)

- **Descripción:** Sentado/a con piernas cruzadas, espalda recta, manos sobre las rodillas o en mudra.
  - **Beneficios:**
    - Favorece la concentración y la calma
    - Facilita la respiración consciente
    - Abre suavemente las caderas y alinea la columna
  - **Indicaciones:**
    - Elevá levemente el pecho y llevá los hombros hacia atrás
    - Cerrá los ojos y observá el ritmo natural de tu respiración
    - Si es posible, sostené esta postura durante 5 minutos
- 

### Mudra sugerido: Chin Mudra (Mudra de la Conciencia)

- **Cómo hacerlo:** Punta del dedo índice unida a la del pulgar, los otros tres dedos extendidos. Manos sobre las rodillas, palmas hacia arriba.
  - **Significado:** Unión de lo individual con lo universal, apertura de la conciencia
  - **Uso:** Ideal para acompañar ejercicios respiratorios y meditaciones breves
- 

### 🌀 Ejercicio respiratorio opcional:

#### Respiración consciente 4-4

Inhalar en 4 tiempos – Pausa breve – Exhalar en 4 tiempos.  
Repetir durante 3 a 5 minutos. Observar sin controlar.

---

### 🌀 Frase guía:

“Respirar es permitirnos sentir. Cada inhalación y exhalación puede acercarnos a lo que está vivo dentro de nosotros.”

## MÓDULO 3: El vínculo conmigo y con los demás

---

### 3.1 Breve marco teórico: la mirada del otro y el yo social

Desde la Psicología Social sabemos que nuestra identidad se construye en relación con las personas que nos rodean y con las miradas que recibimos. El diálogo interno, es decir, cómo nos hablamos a nosotros mismos, es una forma fundamental de ese vínculo. En el yoga integral, el principio de *ahimsa* (no violencia) invita a cultivar una relación amorosa y respetuosa con uno mismo y con los demás.

#### Conceptos clave:

- Yo social: cómo me veo y me construyo a partir del otro.
  - Diálogo interno: voz interna que puede ser crítica o compasiva.
  - Ahimsa: respeto y no violencia hacia uno mismo y hacia los demás.
- 

### 3.2 Yoga y vínculo: ahimsa y escucha

El yoga nos invita a practicar la escucha activa y el cuidado amable, primero hacia nosotros mismos y luego hacia los demás, fomentando la empatía y el respeto. Estas prácticas ayudan a fortalecer vínculos saludables y a mejorar la comunicación.

---

### 3.3 Práctica guiada: postura de apertura + meditación del corazón

#### Instrucciones para la práctica:

- Siéntese cómodo, con la espalda recta y las manos sobre las rodillas o en posición de mudra (gesto de las manos) de apertura (palmas hacia arriba).
  - Inhale profundamente, abriendo el pecho, y exhale liberando tensiones.
  - Visualice un espacio cálido en el centro del pecho, la zona del chakra corazón.
  - Lleve la atención a este espacio y repita mentalmente una frase de amabilidad hacia usted mismo, por ejemplo: *“Que esté bien, que me cuide, que me escuche.”*
  - Luego, extienda esa intención a los demás, imaginando enviarles esa misma energía de amabilidad y respeto.
  - Mantenga la meditación durante 5 minutos, respirando lento y profundo.
- 

### 3.4 Escritura reflexiva: “¿Cómo es mi diálogo interno?”



## ♀ Espacio de práctica – Módulo 3

### Postura sugerida: Anahatasana (Postura del corazón derretido)

- **Descripción:** En posición de cuatro apoyos, deslizar el pecho hacia adelante hasta apoyar el esternón en el suelo, manteniendo la pelvis sobre las rodillas y los brazos extendidos.
- **Beneficios:**
  - Abre el centro del pecho (chakra Anahata)
  - Favorece la entrega, la confianza y la vulnerabilidad
  - Libera tensiones acumuladas en hombros y columna torácica
- **Indicaciones:**
  - Respirá profundamente y dejá que el pecho se “derrita” hacia la tierra
  - Permitite soltar la tensión en el rostro, mandíbula y hombros
  - Sostener entre 1 a 3 minutos con respiración consciente

---

### Mudra sugerido: Hridaya Mudra (Mudra del corazón)

- **Cómo hacerlo:** Apoyá el dedo índice en la base del pulgar. Uní las puntas del pulgar, el dedo medio y el anular. El meñique queda extendido.
- **Significado:** Apertura emocional, compasión, conexión con el sentir
- **Momento recomendado:** Ideal para practicar luego de Anahatasana o en meditación guiada sobre vínculos y emociones

---

### ♥ Propuesta reflexiva:

“La apertura emocional es una forma de valentía. La práctica de hoy nos invita a sentirnos y dejarnos tocar por el mundo sin perder nuestra raíz interior.”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MÓDULO 4: Cuerpo, límites y cuidado

---

### 4.1 Breve marco teórico: el cuerpo como territorio personal

Desde una perspectiva psicosocial, el cuerpo es un territorio donde se inscriben nuestras experiencias, emociones e historias. Es también un espacio de comunicación: a través de él expresamos placer, dolor, rechazo o apertura. Reconocer nuestros límites corporales y emocionales es esencial para el cuidado personal.

El yoga integral nos invita a habitar el cuerpo de manera consciente, a escucharlo y a respetar sus tiempos. Practicar desde esta mirada permite fortalecer la autoobservación y la conexión interior.

#### Conceptos clave:

- El cuerpo como mapa de la historia personal.
  - Límites sanos: decir “sí” y “no” desde el cuerpo.
  - Escucha corporal: señales físicas y emocionales.
- 

### 4.2 Yoga y conciencia de límites

A través de la práctica del yoga, aprendemos a identificar hasta dónde podemos y queremos llegar en cada momento. No se trata de forzar, sino de sentir con presencia. Respetar los propios límites es un acto de amor y una forma de prevenir el desgaste físico y emocional.

---

### 4.3 Práctica guiada: exploración corporal consciente

#### Instrucciones para la práctica:

- Realice una serie de movimientos suaves, prestando atención a cómo se siente cada parte del cuerpo.
  - Haga pausas para respirar y notar si hay zonas de tensión, rigidez o incomodidad.
  - Pregúntese: *¿Qué necesita mi cuerpo hoy? ¿Hasta dónde puedo ir sin exigirme?*
  - Finalice en postura de relajación (Savasana), conectando con la calma y la presencia.
- 

### 4.4 Escritura reflexiva: “Mis límites, mi cuidado”



## ☐♀ Espacio de práctica – Módulo 4

### Postura sugerida: Apanasana (Postura del abrazo de rodillas al pecho)

- **Descripción:** Acostado/a boca arriba, traer las rodillas al pecho y abrazarlas suavemente.
  - **Beneficios:**
    - Favorece la introspección y el descanso
    - Estimula el sistema digestivo y la eliminación de toxinas
    - Libera tensiones en la zona lumbar y el abdomen
  - **Indicaciones:**
    - Mantené el mentón hacia el pecho y la espalda apoyada
    - Podés balancearte suavemente hacia los lados
    - Acompañá con respiraciones largas y profundas
- 

### Mudra sugerido: Vayu Mudra (Mudra del aire)

- **Cómo hacerlo:** Doblar el dedo índice hacia la base del pulgar y presionar con el pulgar. Los otros dedos permanecen extendidos.
  - **Significado:** Liberación de memorias, armonización de la energía interna
  - **Momento recomendado:** Útil para trabajar con memorias emocionales desde el cuerpo. Puede acompañar la postura o realizarse sentado/a.
- 

### ☞ Propuesta simbólica:

“El cuerpo guarda las huellas del tiempo. En esta práctica, nos acercamos a su sabiduría para soltar, integrar y habitar lo vivido con amor.”

## MÓDULO 5: Integración y presencia en la vida diaria

---

### 5.1 Breve marco teórico: vivir con conciencia

A lo largo de los módulos anteriores, exploramos cómo el cuerpo, la mente y las emociones están interrelacionados. Integrar estos saberes implica llevar la práctica del yoga y la reflexión psicosocial a la vida cotidiana: en las decisiones, en los vínculos, en los momentos de quietud y también en los de caos.

La conciencia plena o *mindfulness* es la capacidad de estar presentes en el aquí y ahora, con aceptación y sin juicio. Cultivar esta presencia transforma la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con el entorno.

#### Conceptos clave:

- Presencia: atención consciente al momento presente.
  - Integración: coherencia entre lo que pienso, siento y hago.
  - Ritmos personales: respeto por los propios tiempos y procesos.
- 

### 5.2 Yoga en lo cotidiano

El yoga no se limita al mat o esterilla. Cada gesto, cada respiración, puede ser una oportunidad para conectar con uno mismo. Caminar con atención, comer con gratitud, escuchar sin interrumpir, son formas sencillas de vivir con conciencia corporal y emocional.

---

### 5.3 Práctica guiada: secuencia integradora

#### Instrucciones para la práctica:

- Comience con respiración consciente (3 minutos).
  - Realice una pequeña serie de movimientos fluidos (ej.: saludo al sol suave).
  - Finalice en postura de meditación, conectando con la intención de integrar lo aprendido.
  - Visualice cómo aplicar esta actitud de presencia a su día a día.
- 

### 5.4 Escritura reflexiva: “¿Qué quiero llevarme de este proceso?”

Preguntas para reflexionar y escribir:

- ¿Qué prácticas me ayudaron más a conectarme conmigo mismo?



## ☐♀ Espacio de práctica – Módulo 5

### Postura sugerida: Virabhadrasana II (Guerrero II)

- **Descripción:** De pie, piernas separadas, pie delantero apuntando hacia el frente, pie trasero levemente hacia adentro. Brazos extendidos a los lados, mirada hacia la mano delantera.
  - **Beneficios:**
    - Fortalece piernas y columna
    - Activa la presencia y la determinación
    - Simboliza el equilibrio entre firmeza y apertura
  - **Indicaciones:**
    - Sentí ambos pies firmes en la tierra
    - Activá el abdomen y alargá los brazos con energía
    - Sostené entre 5 y 10 respiraciones profundas
- 

### Mudra sugerido: Hakini Mudra (Mudra de la concentración y la visión interna)

- **Cómo hacerlo:** Uní las puntas de todos los dedos de ambas manos formando una especie de cúpula, sin presionar.
  - **Significado:** Integración de hemisferios cerebrales, visión interior, toma de decisiones conscientes
  - **Uso sugerido:** Ideal para acompañar meditaciones o visualizaciones de cierre
- 

### 🦋 Cierre simbólico:

“Desde la raíz a la acción. Desde el cuerpo sentido al cuerpo que crea. Hoy damos un paso más hacia habitar(nos) con intención.”

---

### Devolución grupal participativa.

¿Qué herramientas aprendí en este recorrido?

¿Como me siento conmigo y con otros?

¿Note algún cambio antes y después de las prácticas y la escritura?

### Consideraciones finales

## Bibliografía – Espacios de Yoga Integral

1. **Desikachar, T. Krishnamacharya** (2001). *El corazón del yoga*. Editorial Kairós.
  - Base filosófica y técnica para una práctica adaptada a cada persona.
  - Enfoque personalizado y terapéutico del yoga.
2. **Saraswati, Swami Satyananda** (2007). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar School of Yoga.
  - Fuente principal para la selección de asanas y mudras tradicionales.
  - Explicación clara de beneficios fisiológicos, energéticos y simbólicos.
3. **Van Lysebeth, André** (2009). *Yoga Práctico*. Ediciones Paidotribo.
  - Apoyo para la descripción de posturas accesibles y principios biomecánicos.
  - Aporte valioso sobre conciencia corporal y respiración.
4. **Sriram, R.** (2015). *Yoga para el cuerpo y la mente*. Editorial Herder.
  - Integración entre cuerpo físico, emociones y autoconocimiento.
  - Inspiración para vincular yoga con procesos psíquicos y vínculos humanos.
5. **Satchidananda, Sri Swami** (1995). *La Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali*. Integral Yoga Publications.
  - Guía ética y filosófica sobre el propósito del yoga como autotransformación.
  - Sustrato reflexivo para los cierres simbólicos de cada módulo.
6. **Shankarananda** (1996). *Consciousness is Everything: The Yoga of Kashmir Shaivism*.
  - Referencia filosófica profunda para el abordaje no dual y consciente del cuerpo.
7. **Formación en Yoga Integral** – Carolina Andrea Bayo
  - Experiencia en formación de profesorado, talleres, retiros y trabajo clínico corporal.
  - Aportes desde la práctica continua y acompañamiento individual y grupal.

## Bibliografía del cuadernillo “Autoconocimiento y Cuerpo”

---

### Psicología Social y corporalidad

- Pichon-Rivière, E. (1994). *El proceso grupal*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Kaës, R. (1998). *El grupo y el sujeto del grupo*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Le Breton, D. (2010). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus.

- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar*. Buenos Aires: Siglo XXI.
  - Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir (Flow)*. Barcelona: Kairós.
  - Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- 

#### ◆ Yoga integral y conciencia corporal

- Aurobindo, S. (1992). *La síntesis del yoga*. Editorial Kier.
  - Saraswati, S. (2004). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar School of Yoga.
  - Desikachar, T. K. V. (1999). *El corazón del yoga*. Editorial Kairós.
  - Iyengar, B. K. S. (2005). *Luz sobre el yoga*. Editorial Kairós.
  - Krishnamurti, J. (1970). *La libertad primera y última*. Editorial Kairós.
  - Van Lysebeth, A. (1985). *Pranayama: la dinámica de la respiración*. Editorial Paidotribo.
- 

#### ◆ Integración cuerpo-mente y autoconocimiento

- Lowen, A. (1975). *La espiritualidad del cuerpo*. Editorial Paidós.
- Gendlin, E. (1981). *Focusing*. Barcelona: Kairós.
- Johnson, R. (1986). *El cuerpo en psicoterapia*. Editorial Paidós.
- Kornfield, J. (1993). *Camino con corazón*. Editorial Urano.
- Naranjo, C. (1997). *Carácter y neurosis*. Cuatro Vientos.
- Thich Nhat Hanh (1991). *El milagro de mindfulness*. Editorial Oniro.



# CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

Se deja constancia que:

---

Ha participado activamente del seminario online/presencial:

**AUTOCONOCIMIENTO Y CUERPO**

Dictado por: Carolina Andrea Bayo  
Psicóloga Social Clínica – MC N° 233

Duración: 5 encuentros de 2 horas

Modalidad: Online

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma y sello: \_\_\_\_\_

## Cuadernillo “Autoconocimiento y Cuerpo”

---

### Descubre la conexión profunda entre tu mente y tu cuerpo

Este cuadernillo es tu guía práctica para explorar quién eres a través de ejercicios de reflexión, dinámicas corporales y posturas de yoga integral. Combina fundamentos de psicología social con técnicas de conciencia corporal para:

- **Profundizar en tu autoconocimiento:** Define tus valores, emociones y fortalezas.
- **Integrar cuerpo y mente:** Prácticas de respiración, mudras y asanas que te anclan en el presente.
- **Fortalecer tu bienestar holístico:** Herramientas para gestionar el estrés, mejorar tu postura y fluir con mayor seguridad.

### ¿Para quién?

Para cualquier persona que desee:

- Conocerse a sí misma desde una perspectiva integral.
- Cultivar una relación amable y respetuosa con su cuerpo.
- Incorporar la psicología social y el yoga en su vida diaria.

“El viaje hacia el interior es el camino más valiente que podemos recorrer”

---

### Sobre la autora

#### Carolina Andrea Bayo

Psicóloga Social clínica (MC N° 233) especializada en dinámicas grupales y bienestar corporal. Desde hace años lidera talleres y mentorías que fusionan ciencia, cuerpo y práctica consciente para transformar la vida de líderes comunitarios y personas en búsqueda de equilibrio.

Síguela en Instagram: [@carobayo\\_psicologasocial](https://www.instagram.com/carobayo_psicologasocial)

---

### Incluye:

- Espacios de escritura para tu diario de transformación.
- Recomendación de asanas y mudras.
- Frases inspiradoras para acompañar tu recorrido.

¡Embárcate en este viaje de autodescubrimiento y despierta tu potencial cuerpo–mente!