

# **Armonías del *self*: Una mirada sobre la interocepción en la terapia gestalt**

**Iván Moyano**

## **Resumen**

Este artículo se centra en la importancia de la interocepción dentro de la terapia gestalt y destaca su papel en la autorregulación emocional y la formación del self. La interocepción, definida como la percepción consciente de señales fisiológicas internas, se identifica como un aspecto subestimado en la literatura gestáltica. Este trabajo propone que la interocepción es esencial para enriquecer tanto la comprensión como la práctica de la terapia gestalt.

Además, se investiga cómo la interocepción influye en los procesos emocionales y su función en la teoría gestáltica del *self*. El análisis ofrece una nueva perspectiva para integrar la interocepción en el marco teórico y práctico de la terapia gestalt, sugiriendo un camino prometedor para futuras investigaciones y aplicaciones clínicas.

**Palabras clave:** terapia gestalt, interocepción, autorregulación emocional, teoría del self, percepción fisiológica, procesos emocionales, ajuste creativo.

## **Introducción**

Desde su fundación en la década de 1940 por Fritz Perls, Laura Perls y Paul Goodman, la terapia gestalt ha experimentado una evolución significativa en múltiples dimensiones: teóricas, prácticas y empíricas (Bowman y Nevis, 2014). Su relevancia inicial se consolidó con la publicación de *Ego, Hunger, and Aggression* de Fritz Perls en 1947.

Posteriormente, en la década de 1950, la terapia se institucionalizó a través de la creación de los primeros centros de formación especializados en este enfoque. Su consolidación se fortaleció aún más con la aparición del libro *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, que ha servido como un manual seminal para la práctica de esta modalidad terapéutica hasta la actualidad.

Durante las décadas de 1960 y 1970, la terapia gestalt experimentó una notable expansión y diversificación, demostrando una capacidad única para integrarse con otros enfoques terapéuticos, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia de

aceptación y compromiso.<sup>1</sup> Esta versatilidad ha ampliado su aplicabilidad en diversos contextos clínicos. En el ámbito de la investigación empírica, estudios recientes han corroborado la eficacia de la terapia gestalt en el tratamiento de trastornos psicológicos como la ansiedad (Herrera, Mstibovskyi, Roubal y Brownell, 2018) y la depresión<sup>2</sup> (Ali y Cerkez, 2020; Shariat *et al.*, 2020) fortaleciendo así su posición en la comunidad científica.

No obstante, a pesar de su creciente reconocimiento, la terapia gestalt sigue siendo un campo relativamente joven y, por ende, ofrece un terreno fértil para la exploración académica y la innovación clínica. Este artículo tiene como objetivo fomentar un diálogo académico en torno a aspectos teóricos menos explorados en la literatura en español sobre terapia gestalt, tales como la teoría del *self*, la interocepción y la sensibilidad interoceptiva. A pesar de la riqueza conceptual de estos temas, la literatura académica en español sigue siendo notablemente escasa.

Al focalizar nuestra atención en estas áreas, aspiramos a enriquecer la base teórica de la terapia gestalt y a abrir nuevas vías de investigación que mejoren la práctica terapéutica. Si la terapia gestalt es un método basado en la experiencia, conceptos como la propiocepción e interocepción deberían ser incluidos y estudiados en su teoría y práctica.

## ¿Qué es la interocepción?

La interocepción es un concepto que ha ganado prominencia en la literatura científica y clínica en los últimos años, y su relevancia en el contexto de la terapia gestalt no puede ser subestimada. Desde la biología y según el modelo *Insula Hierarchical Modular Adaptive Interoception Control* (IMAC) propuesto por Alan S. R. Fermin, Karl Friston y Shigeto Yamawaki, la interocepción se define como el proceso mediante el cual el cuerpo envía información visceral a través de estructuras cerebrales profundas hacia la corteza cerebral, específicamente a la corteza insular (Fermin, Friston y Yamawaki, 2021). Este enfoque biológico se alinea con el trabajo de Craig (2002), quien detalla un sistema neural aferente en primates y humanos que representa todos los aspectos de la condición fisiológica del cuerpo físico, proporcionando así una base para las emociones subjetivas y la autoconciencia. Esta corteza, organizada en módulos jerárquicos, es la principal región cortical que recibe aferencias interoceptivas y contiene mapas topográficos viscerales. Los módulos de la ínsula están especializados para representaciones interoceptivas de orden superior, que se reclutan de manera dependiente del contexto para apoyar el comportamiento adaptativo (Fermin, Friston y Yamawaki, 2021).

1 Podemos ver los factores de convergencia entre la terapia de aceptación y compromiso y la terapia gestalt en Ayala y Rodríguez (2020).

2 Ansiedad y depresión y estrés.

Además de esta perspectiva biológica, es crucial reconocer la complejidad inherente de la interocepción. Como señalan Suksasip y Garfinkel (2022), la interocepción puede evaluarse en múltiples dimensiones, tanto dentro de un solo eje corporal (como el cardíaco) como en varios ejes (como el gastrointestinal). Esta perspectiva multidimensional añade una capa adicional de complejidad a nuestra comprensión de la interocepción y su papel en la terapia gestalt.

Desde una perspectiva más psicológica, la interocepción también ha sido objeto de un estudio detallado. Según Price y Hooven (2018), la interocepción se refiere a la percepción de sensaciones provenientes del interior del cuerpo. Esto incluye las relacionadas con el funcionamiento de órganos internos como el ritmo cardíaco, la respiración y la saciedad, así como la actividad del sistema nervioso autónomo relacionada con las emociones. Es importante destacar que gran parte de estas percepciones permanecen inconscientes; lo que llega a la conciencia interoceptiva implica el procesamiento de estas sensaciones internas para que estén disponibles para la conciencia consciente (Price & Hooven, 2018).

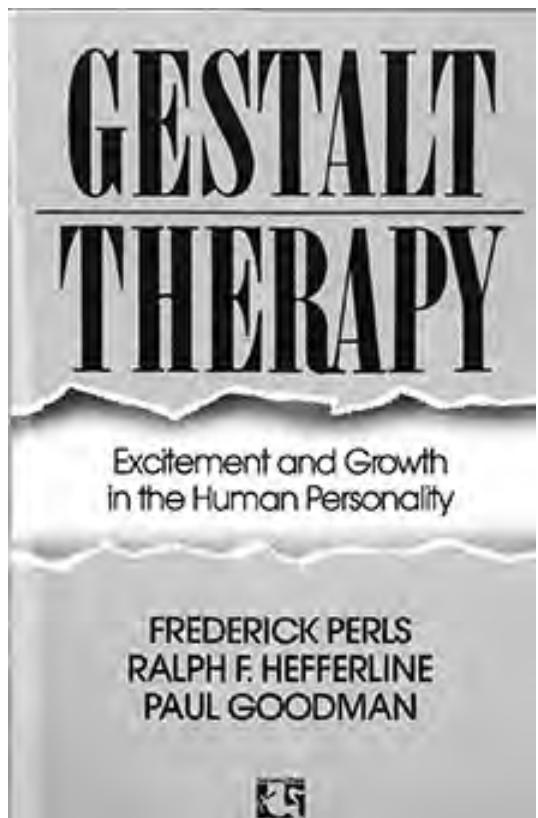
Además, Price y Hooven (2018) argumentan que la interocepción puede considerarse como un precursor e incluso un modelo para la respuesta emocional. Las sensaciones del cuerpo subyacen en la mayoría de nuestras emociones, especialmente aquellas que son más intensas y fundamentales para la supervivencia. La interocepción tiene un papel en la supervivencia, apoyando una respuesta regulada a sensaciones relacionadas con la integridad corporal (por ejemplo, sensaciones de hambre, temperatura y dolor) así como a sensaciones emocionales dirigidas a la integración social (por ejemplo, la «emoción positiva», afecto e intimidad) y la supervivencia física (por ejemplo, miedo y enojo/agresión). La conciencia interoceptiva, definida como la capacidad de identificar, acceder, comprender y responder adecuadamente a los patrones de sensaciones internas, es crucial en este contexto (Price & Hooven, 2018).

Es interesante ver cómo se desarrollan nuevas metodologías terapéuticas que aplican la conciencia interoceptiva, como el MABT (Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT)<sup>3</sup> (Price, Thomson y Hooven, 2019) basado en conceptos que la terapia gestalt incluye desde sus orígenes.

## **La interocepción como pilar fundamental en la terapia gestalt**

En el marco de la terapia gestalt, la interocepción se convierte en un pilar fundamental para entender cómo las personas se conectan con su experiencia interna y, por ende, cómo se relacionan con el mundo que les rodea. La conciencia interoceptiva permite a las personas reconocer y entender sus propias necesidades, emociones y respuestas

3 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/08897077.2018.1488335> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0376871619300894>



Cubierta en inglés del célebre *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Edición de Souvenir Press (2005)

personalidad) desempeñan un papel crucial en la adaptación y formación del individuo. Estas estructuras facilitan la identificación y alienación de las posibilidades durante el contacto, limitando y potenciando la interacción en curso. Por lo tanto, la interocepción y la conciencia interoceptiva no son meramente procesos sensoriales; también son componentes vitales que facilitan una autorregulación emocional más consciente y adaptativa durante el ajuste creativo.

### *Contacto y frontera*

Todo comienza en la frontera de contacto entre el organismo y su entorno, un espacio no sólo de interacción sino también de ajuste creativo. Siguiendo a F. Perls *et al.*, «todo contacto es un ajuste creativo del organismo y el entorno» (1951). Aquí es donde se experimentan las emociones, en una estructura unificada que involucra tanto al organismo como al entorno en un proceso de adaptación continua. Este

fisiológicas, lo que a su vez facilita una mayor autenticidad y congruencia en su interacción con el entorno. Al igual que la terapia gestalt pone un fuerte énfasis en la conciencia del «aquí y ahora», la interocepción ofrece una ventana hacia la comprensión de la experiencia inmediata desde una perspectiva biológica y emocional.

Para entender de qué forma caben la interocepción y la conciencia interoceptiva dentro de la teoría de la terapia gestalt, analizaremos cómo influyen esos términos en el concepto de «ajuste creativo». El proceso de ajuste creativo en la terapia gestalt es un fenómeno multifacético que abarca una secuencia de etapas, desde el pre-contacto, donde el individuo se prepara para la interacción con su entorno; hasta el post-contacto, que implica la asimilación y crecimiento posterior a la interacción. Según *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, este proceso es una interacción dinámica entre el organismo y su entorno, donde las estructuras parciales del *self* (como el *yo*, el *ello* y la

concepto amplía nuestra comprensión de la interocepción al destacar cómo la frontera de contacto sirve como un espacio dinámico para la interacción emocional.

### *Figura y fondo*

En este paso, la emoción emerge como una figura contra un fondo, que es el campo organismo/entorno, en un proceso continuo que se conoce como el ciclo de formación de la gestalt. Este ciclo requiere un ajuste creativo, donde la figura es la emoción misma y el fondo podría incluir otros factores como pensamientos, otras emociones y el entorno físico. Este mecanismo de figura/fondo es crucial para entender cómo las emociones se forman y se experimentan en el contexto de la interocepción.

### *Excitación y realidad*

La formación de esta figura/fondo es un proceso emocionante y lleno de preocupación, que se equilibra mediante un ajuste creativo. Lo que no es preocupante o presente para uno, no es psicológicamente real. Las personas viven sólo en relación y deben equilibrar la adaptación a las demandas de la situación con la creación de algo nuevo según sus propios intereses individuales. Por lo tanto, la emoción se convierte en una parte integral de la realidad del individuo. Este aspecto resalta la importancia de la conciencia emocional en la construcción de nuestra realidad psicológica.

### *Tensiones fisiológicas*

Las emociones unifican ciertas tensiones fisiológicas con situaciones ambientales. Estas tensiones podrían incluir cambios en la frecuencia cardíaca, la respiración y otros indicadores fisiológicos. La interocepción, por lo tanto, no sólo es un proceso cognitivo sino también un fenómeno fisiológico que tiene implicaciones directas en cómo experimentamos nuestras emociones.

### *Conciencia y acción*

Finalmente, la emoción culmina en una conciencia que puede llevar a la acción, un proceso que también requiere un ajuste creativo. Esta acción es una respuesta a las necesidades del organismo en relación con su entorno. El ajuste creativo refleja un equilibrio entre cambiar el entorno y adaptarse a las condiciones actuales, lo que implica una negociación continua y recíproca entre el yo y el entorno. Aquí, la interocepción y la acción se entrelazan, mostrando cómo nuestra conciencia emocional puede llevar a respuestas adaptativas o desadaptativas dependiendo de la situación.

## *La interocepción como función del self*

El self, el sistema de contactos, siempre integra funciones perceptivo-propioceptivas, funciones motoras-musculares y necesidades orgánicas. Está consciente y orienta, agrede y manipula, y siente emocionalmente la adecuación del entorno y el organismo. (Perls *et al.*, 1951).

Tras abordar la importancia de la interocepción en el self dentro del marco de la terapia gestalt, este apartado se centra en cómo el self es protagonista en la experiencia subjetiva.

En el contexto de la terapia gestalt, el concepto de self se define como un sistema integrado por contactos que unen funciones perceptivas y propioceptivas, capacidades motoras y musculares, y necesidades biológicas (Perls *et al.*, 1951). Esta concepción nos invita a profundizar en el entendimiento de las funciones perceptivas y proprioceptivas, así como a examinar detalladamente cómo estas contribuyen al funcionamiento del self. Dicho enfoque holístico enfatiza el papel crucial de la propiocepción y la interocepción como elementos esenciales en el desarrollo y operación del self.

Esta conceptualización implica que el self trasciende el rol de un simple receptor pasivo de experiencias, actuando en su lugar como un agente activo y creativo en la formación de la experiencia subjetiva. Este papel activo se manifiesta en dos formas clave: la *identificación* y la *alienación* de las posibilidades que emergen en el campo de la experiencia.

### Identificación interoceptiva

La identificación, en el contexto del self, se refiere al proceso mediante el cual este reconoce y se apropiá de ciertas posibilidades, integrándolas en su estructura de significado y acción. En términos de interocepción, esto podría manifestarse como la capacidad del self para reconocer y responder a señales internas del cuerpo, como el hambre, el dolor o las emociones. Esta «identificación interoceptiva» permite al self tomar decisiones más informadas y adaptativas en respuesta a sus necesidades y estados internos.

### Alienación interoceptiva

Por otro lado, la alienación implica un distanciamiento o exclusión de ciertas posibilidades que se consideran irrelevantes o contraproducentes para el objetivo o estado actual del self. En el ámbito de la interocepción, esto podría traducirse en la capacidad del self para ignorar o minimizar ciertas señales internas que no son

pertinentes o que podrían ser perjudiciales en un momento dado. Por ejemplo, la capacidad para ignorar el dolor durante una situación de emergencia.

### *Explorando el self relacional*

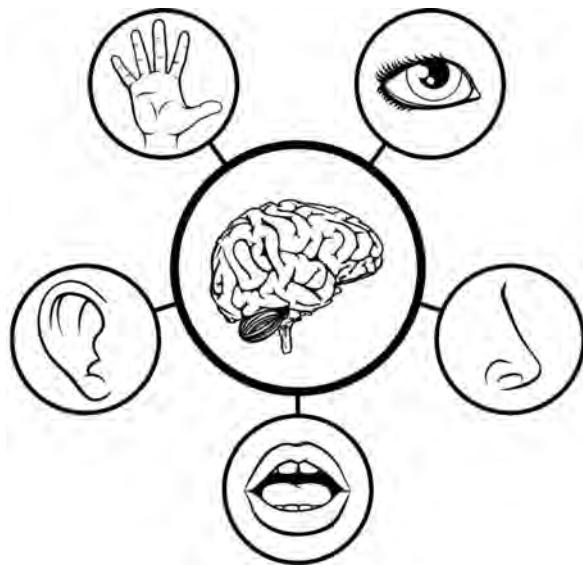
Para enriquecer nuestra comprensión de la interocepción en la terapia gestalt, es crucial considerar perspectivas adicionales sobre el self. Ruella Frank y Labarre (2011) nos ofrecen una visión fenomenológica del self como un proceso dinámico en constante ajuste creativo. Destacan la importancia de la cenestesia —la conciencia sensorial de nuestros movimientos— en este ajuste (Labarre & Frank, 2011). Introducen también el concepto de resonancia cenestésica, que podría verse como una forma de interocepción compartida (Labarre & Frank, 2011). Este enfoque sugiere que la interocepción no es solo intrínseca al self individual, sino también fundamental en la intersubjetividad. Así, la interocepción y la cenestesia forman un continuo que abarca desde la percepción interna del cuerpo hasta la percepción compartida en un contexto relacional. Esta visión nos permite ver la interocepción como una función multifacética del self que trasciende la mera percepción interna del cuerpo (Labarre & Frank, 2011).

## **El rol de la interocepción en la autorregulación emocional**

Imaginemos que nuestro cuerpo es como una orquesta, donde cada instrumento representa un sistema sensorial diferente. La interocepción sería en este modelo el director de la orquesta que coordina y sintoniza cada instrumento para crear una melodía emocional coherente. La conciencia interoceptiva actuaría como el compositor, que no solo crea la partitura, sino que también está atento a cada detalle, desde el tono hasta el ritmo, asegurando que la música fluya de manera armoniosa. El self, en este escenario, sería el público para el cual se realiza la música. Este self no es un espectador pasivo; más bien, es un oyente activo que experimenta la música, la interpreta y, en última instancia, la integra en su propia narrativa emocional aplaudiendo con más o menos intensidad, levantándose de su asiento o cruzándose de brazos. Este acto de integración y experiencia es lo que la teoría de la gestalt describe al self como un sistema de contactos presentes y un agente de crecimiento.

Este proceso de coordinación y sintonización es análogo al ajuste creativo de la teoría de la gestalt, un acto de integración que involucra múltiples dimensiones de la conciencia y la percepción.

Para comprender más profundamente cómo la interocepción y la conciencia interoceptiva actúan como mediadores en la relación entre el organismo y su entorno, podemos recurrir a investigaciones recientes en neurofisiología y filosofía de la mente. Según un artículo que explora el concepto de Merleau-Ponty sobre el inconsciente



*La interocepción es el octavo sentido que nos ofrece información sobre el estado interno de nuestro cuerpo*

en la percepción, la interocepción es fundamental para la autorregulación y la neurofisiología del cuerpo humano (Fogel, 2013).

En este sentido, la interocepción no solo actúa como un mediador, sino que también es una parte integral de la autoconciencia y la autorregulación del organismo.

Este enfoque multidimensional de la conciencia interoceptiva añade una capa de complejidad a la teoría de la gestalt, sugiriendo que el ajuste creativo es un acto de integración que involucra múltiples dimensiones de la conciencia y la percepción.

## Cómo la interocepción y la conciencia interoceptiva contribuyen específicamente a la autorregulación emocional

Hemos explorado la interocepción y la conciencia interoceptiva como conceptos fundamentales para la terapia gestalt, especialmente en su relación con el self. El objetivo de este capítulo es profundizar en cómo estos dos conceptos contribuyen específicamente a la autorregulación emocional.

La autorregulación emocional es un proceso mediante el cual las personas modulan sus respuestas emocionales, lo cual les permite interactuar de manera efectiva con su entorno. En el contexto de la terapia gestalt, este proceso es crucial para el ajuste creativo del individuo. La autorregulación emocional no es un proceso aislado, sino que está intrínsecamente vinculada con la interocepción y la conciencia interoceptiva. Estos conceptos no solo actúan como precursores de la respuesta emocional, sino que también ofrecen una vía para la autorregulación emocional más efectiva y consciente (Price & Hooven, 2018).

A continuación, exploraremos cómo la interocepción y la conciencia interoceptiva se entrelazan con la autorregulación emocional en un ciclo continuo de ajuste creativo.

La terapia gestalt postula que la autorregulación emocional es un subproducto de un sistema más amplio de ajuste creativo, que es la capacidad de la persona para adaptarse de manera flexible a las demandas cambiantes del entorno (Perls

*et al.*, 1951). En este marco, la interocepción actúa como un sistema de alerta temprana, proporcionando datos sensoriales crudos que informan sobre el estado interno del cuerpo. Estos datos son luego procesados por la conciencia interoceptiva, que los traduce en emociones y sensaciones que pueden ser entendidas y actuadas (Price & Hooven, 2018).

A continuación, enunciaremos los pasos del proceso de interocepción:

*Paso 1: Interocepción como punto de partida*

La primera etapa en la generación de una emoción es la interocepción, que se define como la percepción de las señales internas del cuerpo, como el ritmo cardíaco y la respiración (Price & Hooven, 2018). Este proceso es fundamental para el self, ya que permite un contacto más consciente y adaptativo con el entorno.

*Paso 2: Conciencia interoceptiva*

La conciencia interoceptiva es el siguiente paso y se refiere a la «capacidad de identificar, acceder, comprender y responder adecuadamente a los patrones de sensaciones internas» (Price & Hooven, 2018). Aquí, el self actúa como un agente activo, reconociendo y respondiendo a estas señales internas.

*Paso 3: El rol del self en la identificación y alienación*

El self no es un mero receptor pasivo de experiencias. Actúa como un agente activo y creativo, identificando y alienando ciertas posibilidades que emergen en el campo de la experiencia. Este papel activo del self es crucial para la generación de emociones.

*Paso 4: Interrupciones neuróticas*

Es importante tener en cuenta que el self también está sujeto a mecanismos neuróticos de interrupción como la confluencia, la introyección, la proyección y la retroflexión (Perls *et al.*, 1951). Estas interrupciones pueden afectar la generación y expresión de emociones.

*Paso 5: Emoción como resultado*

Finalmente, la emoción emerge como un resultado de este complejo interjuego entre la interocepción, la conciencia interoceptiva y el self. En este sentido, la emoción no es un evento aislado, sino un proceso dinámico que involucra múltiples aspectos del self.

## Conclusiones

Este artículo ha explorado la interocepción como un concepto clave en la terapia gestalt, destacando su papel en la autorregulación emocional y en la construcción del

self. La interacción dinámica entre el organismo y su entorno, un pilar de la gestalt, se ve enriquecida por una comprensión más profunda de la interocepción, que actúa como precursor de la respuesta emocional.

Es imprescindible resaltar la necesidad de generar más teoría y contenido académico sobre la terapia gestalt en español. A medida que esta crece, es crucial que la base teórica se amplíe para los nuevos estudiantes e investigadores en el ámbito hispanohablante. Esto no sólo contribuirá al enriquecimiento académico sino que también facilitará la accesibilidad de esta modalidad terapéutica en contextos educativos y clínicos.

El diálogo entre la terapia gestalt y la neurociencia ofrece un terreno fértil para la investigación y la validación científica. Por ejemplo, estudios recientes (Cole, 2018; Stoica y Depue, 2020) en neurociencia han examinado cómo la actividad neuronal se correlaciona con la conciencia interoceptiva, lo cual podría ser un complemento invaluable para las prácticas de terapia gestalt. Este tipo de colaboraciones interdisciplinarias no solo enriquecen la base teórica de la terapia gestalt sino que también le confieren un mayor reconocimiento académico y científico.

Al acercarnos a disciplinas científicas como la neurociencia, se abren posibilidades para el desarrollo de instrumentos de medición que pueden ayudarnos a desentrañar los misterios de la generación de «la experiencia humana». Estos instrumentos podrían incluir desde escalas de autoinforme hasta técnicas de neuroimagen, que permitirían una evaluación más objetiva de los procesos terapéuticos y de los cambios en la conciencia interoceptiva.

## Referencias bibliográficas

- Ali, N. y Cerkez, Y. (2020). The Effects of Group Counseling with Gestalt Therapy in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Traumatized People. *Revista de cercetare si Interventie Socială*, 71, 343-359.
- Ayala, R. y Rodríguez, M.C. (2020). Terapia de aceptación y compromiso y Terapia Gestalt: factores de convergencia. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 263-278. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.368>.
- Bowman, C. E., & Nevis, E. C. (2014). The History and Development of Gestalt Therapy. In SAGE Publications, Inc. DOI: <http://dx.doi.org/10.4135/9781452225661.n1>.
- Cole, P. (2018). Trauma Therapy and Clinical Practice: Neuroscience, Gestalt, and the Body. *The Pennsylvania State University Press*. <http://dx.doi.org/10.5325/gestaltreview.20.1.0090>.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655-666. <https://doi.org/10.1038/nrn894>.
- Fermin, A. S. R., Friston, K., & Yamawaki, S. (2021). Insula Hierarchical Modular Adaptive Interception Control (IMAC). *Journal of Neuroscience*, 41(12), 2589-2601.
- Fogel, A. (2013). Merleau-Ponty's Concept of the Unconscious in Perception and the Attempt to Model Cognitive Information Processing in Cognitive Science and AI. *Humana.Mente, Journal of Philosophical Studies*.
- Grabbe, L., Higgins, M., Jordan, D., Noxsel, L., Gibson, B., & Murphy, J. (2020). The Community Resiliency Model®: a Pilot of an Interception Intervention to Increase the Emotional

- Self-Regulation of Women in Addiction Treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*. DOI:10.1007/s11469-019-00189-9.
- Herrera, P., Mstibovskyi, I., Roubal, J. y Philip Brownell (2018). Investigando la terapia Gestalt para la ansiedad en dispositivos basados en la práctica: un diseño experimental de caso único. *Revista argentina de Clínica Psicológica*, 27(2), 321-352. DOI:10.24205/03276716.2018.1066.
- Labarre, F., & Frank, R. (2011). First year of the rest of your life, the: Movement, development, and psychotherapeutic change. *Routledge*.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. *Julian Press*.
- Price, C. J., & Hooven, C. (2018). Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT). *Frontiers in Psychology*, 9, 798.
- Shariat, A. et al. (2020). The Effectiveness of Gestalt Therapy on Depression, Self-Differentiation, Integrative Self-Knowledge, and Positive Psychological Characteristics in the Elderly. *Aging Psychology*, 6(3), 249-267. DOI: 10.22126/jap.2020.5573.1456.
- Stoica, T., & Depue, B.E. (2020). Shared Characteristics of Intrinsic Connectivity Networks Underlying Interoceptive Awareness and Empathy. *Cold Spring Harbor Laboratory*. <http://dx.doi.org/10.1101/2020.04.30.070490>.
- Suksasilp, C., & Garfinkel, S. (2022). Towards a comprehensive assessment of interoception in a multi-dimensional framework. *Biological Psychology*, <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.108262>.



**Iván Vladimir Moyano Pérez**

Formado en terapia gestalt en Institut Gestalt (Barcelona) y entrenado en Developmental Somatic Psychotherapy en C.S.S. (New York).