

Artística 1

Tema: los sentidos en el arte

Las personas nos encontramos en contacto constante con todo lo que nos rodea y la información que recibimos de nuestro entorno es la que nos permite interactuar con él de manera efectiva. Esta información viene dada por **los diferentes tipos de sensaciones**.

Sin embargo, las sensaciones no se limitan solo a los estímulos externos; sino que también existen estímulos generados por nuestro propio cuerpo que nos informan del estado en el que nos encontramos. A lo largo de este artículo hablaremos de los diferentes tipos de sensaciones y de las características propias de cada una de ellas.

Las sensaciones en psicología

En el ámbito de la psicología una sensación hace referencia al **fenómeno por el cual nuestro cuerpo detecta un estímulo o estimulación, tanto interna como externa**. Una sensación provocada por un estímulo externo puede ser, por ejemplo, sentir una caricia; mientras que una sensación interna puede ser un dolor de cabeza o sentir los ruidos que emite nuestro estómago vacío.

Este concepto siempre suele ir acompañado del concepto de percepción. No obstante, existe una diferencia fundamental entre ambos. Mientras que **la sensación es la mera detección del estímulo**, la percepción consiste en la organización, identificación e interpretación de dicha información sensorial, con el objetivo de interpretar y entender esta información de nuestro entorno.

Sus fases

Dentro de un proceso de detección de información sensorial encontramos tres fases diferentes.

1. Fase física

En ella el estímulo activa el órgano receptor sensorial correspondiente.

2. Fase fisiológica

Se da una reacción en cadena en nuestro organismo, generando el conocido proceso de transducción por el cual la información sensorial se convierte en información neuronal y **activando un serie de estructuras del sistema nervioso**.

3. Fase psicológica

En esta última fase la persona es consciente de la sensación, lo que provoca una reacción o respuesta. **Aquí entrar a formar parte del proceso de percepción**.

Habitualmente, se nos enseña que las personas poseemos cinco sentidos básicos: la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto. Sin embargo, somos capaces de percibir muchos más sentidos algo menos conocidos. Entre ellos encontramos el sentido cinestésico y el sentido kinestésico.

Tipos de sensaciones

Tal y como comentábamos anteriormente, las sensaciones pueden ser clasificadas en distintos tipos. Además, estas pueden ser clasificadas en subgrupos **dependiendo de si responden a estímulos externos o internos.**

Dentro del grupo de sentidos externos se encuentran:

- Sentido de la vista.
- Sentido del tacto.
- Sentido auditivo.
- Sentido olfativo.

Por otra parte, los sentidos internos incluyen:

- Sentido cenestésico.
- Sentido kinestésico.

1. Sentido visual

El sentido de la vista es aquel encargado de detectar aquellas sensaciones creadas cuando la persona observa o mira su entorno. Dentro de este mismo sentido **encontramos dos tipos de sensaciones visuales diferentes:**

- **Sensaciones cromáticas:** generadas por la detección de los colores.
- **Sensaciones acromáticas:** sensaciones generadas por el grado de claridad del ambiente. Este va desde el blanco hasta el negro absoluto.

La detección de la longitud de onda, la intensidad y la complejidad de la luz son posibles gracias a los receptores visuales situados en la retina del ojo. Estos receptores son conocidos como varillas y conos.

Mientras que las varillas son sensibles a la luz tenue, los conos captan la variedad de colores y la luz brillante. **La información sensorial obtenida por estos receptores se transduce en información neuronal** que viaja a lo largo del nervio óptico.

Cuando este sentido falla por cualquier causa y a cualquier nivel, aparecen los distintos tipos de ceguera, incluyendo la incapacidad completa para ver.

2. Sentido auditivo

También conocido como oído, este sentido nos permite detectar los sonidos que llegan al mecanismo interno del órgano auditivo en forma de vibraciones y los cambios en la presión del medio. Estas sensaciones pueden ser diferentes en función de la altura y del tono, igual que también varía en función del timbre.

Características como la frecuencia, la intensidad y la complejidad de las ondas de sonido que nos llegan del medio externo son detectadas por los receptores auditivos del oído.

En este sentido, la pérdida de la capacidad para escuchar es conocida como sordera, la cual también puede aparecer en diferentes grados y afectar a uno o ambos oídos.

3. Sentido olfativo

La capacidad para percibir los aromas y olores del medio es conocida como sentido del olfato. **La aparición de cualquier fragancia externa, tanto agradable como desagradable,** activa los receptores capilares de las fosas nasales

El sentido del olfato puede servir para muchos propósitos tales como la detección de peligros (oler un escape de gas), alimentos en mal estado, entre muchos otros. Además, se integra con el sentido del gusto para percibir eficazmente los distintos sabores.

Una persona que no posee esta capacidad o la ha perdido debido a algún tipo de lesión es **una persona que sufre de anosmia.**

4. Sentido del gusto

El gusto es aquella sensación producida por una reacción química que se da cuando una sustancia es detectada por **las células receptoras del gusto, situadas en las papilas gustativas de la cavidad bucal,** principalmente en la lengua.

Los receptores del gusto se activan por la presencia de comida o cualquier otro elemento colocado en la lengua. Las papilas gustativas pueden detectar cuatro sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo.

5. Sentido del tacto

El sentido del tacto es aquel cuyas sensaciones responden a los cambios en la superficie del cuerpo. Es decir, la piel de la persona; la cual puede sentir todo aquel estímulo o elemento que lo toque.

A través del sentido del tacto podemos percibir e identificar las características de los objetos. Nos permite conocer si es suave, rugoso o áspero. De la misma manera, **también nos puede informar de la temperatura de los objetos** mediante la activación de los termorreceptores.

6. Sentido kinestésico o propiocepción

La kinestesia o propiocepción, hace referencia a la capacidad de detectar la posición de los músculos, así como la capacidad para **ser conscientes de la posición o postura de nuestro cuerpo** en relación a lo que nos rodea. Este sentido hace posible el control de la dirección y el rango de nuestros movimientos, por lo que nos permite dar respuestas motoras rápidas y automáticas.

En comparación con los sentidos descritos anteriormente, la kinestesia es un sentido interoceptivo, es decir que se encarga de detectar los estímulos y estados internos de nuestro organismo.

Como consecuencia, también ejerce un importante papel en la percepción y mantenimiento del equilibrio, **así como en la coordinación de los movimientos.** Por otra parte, las disfunciones relacionadas con este sentido son aquellas que se manifiestan mediante la torpeza motriz, caídas y falta de coordinación.

7. Sentido cenestésico

Finalmente, la cinestesia o el sentido cinestésico es uno de los sentidos menos conocidos y es el que se encarga de detectar el conjunto de sensaciones internas de nuestro cuerpo. Las unidades receptoras de este sentido son aquellas terminaciones nerviosas de las membranas de los órganos internos. **Informa sobre el estado de los órganos y del organismo en su**

totalidad. Los estímulos que las activan son los propios de la fisiología digestiva, respiratoria y muscular, entre otros.

En algunos ámbitos, se refieren a la cenestesia como la sensación general de la existencia de nuestro propio cuerpo y al estado en el que este se encuentra.

ACTIVIDADES

1. Vamos a buscar nuestra canción favorita y tendremos a mano pinturas de diversos colores, mientras la escuchamos, pintaremos libremente en la hoja los colores que esa canción despierte en nosotros.
2. Ejemplificaremos los 5 sentidos con sensaciones que nos gusten y con sensaciones que nos desagraden