



# EDUCANDO LOS SENTIDOS, LOS SENTIDOS NOS EDUCAN

— Cristina de Llano —

*“Estéis donde estéis,  
mirad  
incluso cuando aparentemente no hay nada que ver;  
y escuchad  
aun cuando parezca que todo está callado.”*

(Anthony de Mello)

**E**l diccionario nos dice que **sentido** es cada una de las facultades que tiene el hombre y cualquier animal de recibir por medio de determinados órganos corporales la impresión de los objetos externos.

Sentir es percibir, experimentar y conmoverse.

Pero aunque compartamos con los animales la capacidad del sentir, las formas de este sentir son distintas: el animal organiza su sentir, mientras que el hombre siente su propio sentir.

Porque *sentir* también es *interpretación*: porque el hombre está capacitado de entendimiento y razón para dar significado a lo que percibe; porque es capaz de sentir física y moralmente; porque puede experimentar sentimientos; y porque puede ser conocido por medio de los sentidos.

Y porque *sentir* también es *comunicación*. Todo en nosotros es comunicación, somos mensajes sensoriales; nuestra figura que se ve, que se toca, que tiene su propio lenguaje; nuestro tono de voz; nuestra piel; nuestro olor, etc.

Todo ello nos hace seres sensibles. Sensible es lo apreciable, lo manifiesto, lo patente y perceptible. Pero también es lo emocional, lo sentimental, lo que se intuye (el “sexto sentido”).



## La necesidad de la educación

En el *Emilio* de Rousseau leemos: “el niño retiene sonidos, figuras, sensaciones...; todo su saber está en la sensación...; la primera razón del hombre es una razón sensible: nuestros primeros maestros de filosofía son nuestros ojos, nuestras manos, nuestros pies”.

La vida de relación con el mundo que le rodea y los demás la inicia el niño a través de los sentidos, y a partir de las sensaciones recibidas comienza a

construir lo que serán sus nociones del mismo.

La educación de los sentidos debería comenzarse cuando el niño, aún bebé, se empieza a relacionar con su entorno: cuando todo lo mira y todo lo quiere tocar, cuando se está descubriendo a sí mismo y su cuerpo es un revelación... Una educación de los sentidos tiene su punto de partida en comprobar que todo es normal: el niño oye bien, ve bien, maneja bien todos sus músculos... y, en caso de darse alguna deficiencia, corregirla. Y a partir de ahí, la

educación continuaría con el enriquecimiento propio a través de una cada vez más intensa actividad sensorial. El saber gozar de esta actividad, sacándole cada vez más provecho y explorando todas sus potencialidades comunicativas, nos conducirá a ser individuos plenamente receptivos y plenamente expresivos.

## La educación sensorial es una optimización

La educación de los sentidos tiene que ser individualizada y personalizada. Y también activa y participativa.

Porque hay dos formas de recoger la información procedente del mundo sensible: una, desde la pasividad y la inactividad, esperando ser estimulado, dejándose "penetrar" por las sensaciones; otra, desde la actividad, en un diálogo entre el estímulo y el receptor, donde se implica activamente el hombre, en una interacción con su mundo sensible.

En toda persona, la educación sensorial conduce al enriquecimiento y desarrollo de la propia personalidad, la formación de sus juicios de valor, y de un sentido crítico propio que repercutirá en todos sus actos emocionales, expresivos y creativos.

## Si somos el cuerpo que tenemos...

...somos sentidos; si somos sentidos, somos ojos, oídos, lengua y paladar, nariz y piel. Si somos todo esto, sentimos... y nos sienten.

Los sentidos son nuestra forma de estar... y de ser.

Sólo a través de nuestros sentidos sabemos dónde estamos, cómo estamos, cómo somos (y, además, cómo soñamos cómo seremos y cómo estaremos mañana); somos conscientes de nuestra presencia y de la de los demás, conscientes de todo lo que nos rodea.

Incluso nuestro acercamiento a lo más abstracto, a lo menos tangible, lo realizamos a través de los sentidos.



*«En toda persona, la educación sensorial conduce al enriquecimiento y desarrollo de la propia personalidad, la formación de sus juicios de valor, y de un sentido crítico propio...»*

Los sentidos son, pues, nuestra forma y camino de aprender, aprehender y comprender la realidad y el mundo: tanto ese mundo exterior que nos provoca, como ese otro mundo interior que nos excita. Sus fronteras desaparecen en nuestra memoria, se funden las sensaciones, y a veces se vuelven ambiguas y sutiles. La memoria influye decisivamente en nuestras percepciones: las sensaciones se acumulan, se modifican, se combinan, se enriquecen... Una caricia, por ejemplo, puede ser más "significativa" si activa algo en nuestro recuerdo.

Si caemos en la cuenta del potencial que encierran los sentidos para nuestro disfrute de la vida, del mundo que nos reclama a nuestro alrededor y que sólo espera nuestra agudeza para ser descubierto, ¿no merece la pena desarrollarlos?

Dejemos que los sentidos perciban libremente y, libremente, emitan; dejemos que produzcan la comunicación personal, tanto más sutil e intensa cuanto más sensibilidad pongamos en ello.

El diálogo expresivo es sentir, sentirse y dejar que nos sientan..., es ser sujeto y objeto de la comunicación.

## ¿Cómo educar los sentidos?

Si educar es potencializar las habilidades innatas que cada uno tiene, educar los sentidos sería afinarlos, desarrollarlos, amansarlos, ejercitarlos, disciplinarlos, pulirlos, perfeccionarlos...

En cada uno de nosotros predomina un sentido sobre los otros, uno en el que nos apoyamos con más frecuencia, seguramente de forma inconsciente, tenemos una agudeza especial de un sentido determinado, y esto es vivido de diferente modo por cada persona.

Educando los sentidos nos educamos nosotros, porque desarrollamos nuestras capacidades expresivas y comunicativas, potenciamos nuestra sensibilidad, mejoramos nuestra intuición y maduran nuestros sentimientos.

En algunas ocasiones se ha querido ver en los sentidos de la vista y el oído los sentidos "nobles", porque no requieren un contacto físico para captar sus impresiones. ¿Pero de verdad podemos seguir pensando que de esta "nobleza" no participan el gusto y el tacto porque son los sentidos del contacto directo. ¿Dónde está el baremo que mide la nobleza?

También se les ha llamado "sentidos a distancia", frente a los "sentidos de proximidad", por lo que tienen de anticipatorio, dada la lejanía a la que pueden percibir. En esta escala de distancia-proximidad, son el oído y la vista los primeros en la serie, que termina con el tacto y el gusto, ocupando el olfato el lugar intermedio.

Otra consideración ha sido que los sentidos de la vista y el oído son los "de contemplar", y el tacto el sentido "de hacer".

Con los sentidos captamos la realidad y sólo por medio de ellos podemos reproducirla y, al mismo tiempo, estarla generando al crear imágenes, imbricando la realidad en la imaginación.

## Si queremos educar...

...la vista debemos pasar del *mirar* al *ver*, es decir, de lo pasivo a lo activo, que haya una *acción* del sujeto hacia el objeto. Con la vista apreciamos el color, las distancias, las formas, los planos y los relieves.

Si queremos aprender a *escuchar* y a educar el *oído*, podemos comenzar por intentar distinguir los sonidos agradables de los desagradables, lo placentero de lo incómodo. Producir sonidos bellos. Saber distinguir volumen, frecuencia, timbre, intensidad y tono. Identificar sonidos y ruidos insólitos (los de nuestro cuerpo, los de la casa, los del campo, en la calle...) que recibimos simultáneamente con aquellos ruidos cotidianos y corrientes. Acostumbrarse a escuchar en silencio y el silencio. Aprender a calcular las distancias y los tiempos...

Podemos aumentar el sentido del *olfato* aspirando con fuerza para incrementar la cantidad de aire, y así, captar y distinguir con mayor nitidez unos olores de otros. Puede ser un buen ejercicio familiarizarse con los olores habituales del medio ambiente próximo. Aprender a conocer por el olor. Comprobar que hay productos y sustancias que no huelen (por ejemplo, el agua, algunas hortalizas, etc.) Disfrutar con el sentido del olfato: hierbas, perfumes, especias, flores...

Con el *gusto* lo que captamos son los sabores: las sensaciones de insípido, dulce, amargo, salado y ácido; las de frío, templado y caliente. Podríamos ejercitarnos aprendiendo a diferenciar entre bebidas de sabor semejante (por ejemplo, infusiones), entre alimentos de gusto similar (por ejemplo, mandarina-naranja), o un mismo alimento sometido a distintos aromas...

## El tacto: ¿la Cenicienta de la educación?

Parece que nadie duda de la importancia de la vista y el oído. ¿No nos asusta quedarnos ciegos o sordos? Disfrutamos saboreando una rica comida y aspirando el frescor del campo o el aroma penetrante de una flor.

¿Y el tacto? ¿Es que puede haberse convertido, en algo tan mecánico, o tan inconsciente, o tan frío, que no le permitimos que nos "hable"? ¿O acaso lo



hemos moderado y medurado tanto, que se nos escapa ya su gran capacidad expresiva? ¿Nos hemos "curtido" tanto que la piel, nuestra piel, ha dejado de ser esa inmensa fuente de sensibilidad que por su naturaleza está llamada a ser?

Quizá sea el tacto el sentido menos desarrollado, al menos sistemáticamente.

Y, sin embargo, es uno de los sentidos con más posibilidades de aprendizaje y de mayor utilidad en la vida práctica. Es el sentido del tacto el que nos saca de nuestro ensimismamiento y nos abre como ningún otro sentido a los demás. Al mismo tiempo, el tacto nos facilita un sentir más posesivo, más nuestro, más íntimo. Y el tacto nos confirma la realidad, nos convence definitivamente, nos saca de dudas (¿nos acordamos del pasaje evangélico en el que Tomás necesita tocar las heridas de Jesús como prueba de su realidad?)

Las sensaciones de frío-calor, liso-rugoso, el dolor, la presión, el peso, el volumen y las vibraciones nos vienen a través del sentido del tacto.

El tacto posee una cualidad que no comparten el resto de los sentidos: forma parte de la sensibilidad general, y responde a una gran diversidad de estímulos; la sensibilidad táctil se halla repartida por toda la piel, y de algún modo nos delimita, porque la piel nos envuelve por todas partes, y así, en cierta forma, el tacto es nosotros. Un reduccionismo de la educación senso-

rial que afecta al tacto directamente es la creencia de que este sentido está sólo en las manos.

El ejercicio del sentido del tacto, la estimulación táctil, es una actividad compleja. Habría que comenzar por aprender a palpar. Una palpación activa, mediante el movimiento continuo de las manos y de los dedos, articulando éstos, girando las manos, abriendo y cerrando, presionando en torno al objeto que se está conociendo mediante el tacto, efectuando el recorrido sobre el mismo: el contorno, las rugosidades, los huecos, la dureza, la temperatura... Se aprieta, se sopesa, se repasa..., se toma posesión táctil del objeto. El tacto nos induce directamente a la actividad.

Se han nombrado arriba las impresiones más comunes que podemos percibir a través del tacto, pero sería necesario añadir algo que es muy importante en nuestras vidas: el afecto, que se percibe y que se da en el ejercicio del tacto con una intensidad que, quizá, no se alcance con los otros sentidos. El tacto es como nuestro sentido más "sentido", como nuestro sentido más "nuestro". Y quizá por eso, sentimientos como el pudor, el decoro, la timidez, el recato, la inconveniencia (que a veces dictamina la sociedad y no el individuo), el miedo al rechazo o a una mala interpretación de un gesto afectivo espontáneo..., y tantos otros, hayan hecho del tacto un sentido que es objeto de medida, de precaución, de prudencia..., y de miedo. ¿No nos hemos

sentido alguna vez amenazados por él? ¿No hemos temido esa caricia, esa demostración de cercanía y de cariño que nos desarmaría, que desmontaría una por las capas con las que encubrimos nuestros más "débiles" sentimientos? Al amor también se le puede temer.

El sentido del tacto se potencia inmensamente desde el afecto y para el afecto, y se vive tanto más intensa y profundamente, cuanto más libres nos veamos para expresarlo desde la autenticidad. Bien ejercido (esto es, consciente y verdaderamente afectivo, espontáneo), enriquece simultáneamente tanto al que lo expresa como al que lo recibe (porque hay que saber recibirlo, sin desconfianzas o significados añadidos).

El amor y la ternura son sentimientos que, a veces, no expresamos por miedo a hacer el ridículo. Y nos contenemos. Pero si no reprimimos la manifestación del odio o la agresividad, ¿por qué entonces reprimir la expresión del afecto y la ternura?

Quizá sea el tacto el sentido que más nos acerca a los otros, que logra con mayor efectividad convertirnos en seres próximos, tender puentes de una comunicación que va más allá de las palabras o de los gestos. ¿Quién no ha sentido la ternura de una caricia, la suavidad de unos labios, el estremecimiento de un roce anhelado, el descanso de un abrazo, el consuelo de la leve presión de una mano que nos lo dice todo desde su silencio...? ¿Quién no ha sentido alguna vez que no había palabras para expresar un sentimiento, y ha extendido una mano que llevaba la dulzura, la paz, la suavidad, la comprensión, la ternura..., que su cerebro intentaba formular inútilmente? ¿Acaso no tiene el tacto el poder de despertar en nosotros tantas evocaciones como lo puede lograr un olor o un sonido?

El tacto, pues, no es sólo conocer y reconocer los objetos. Es lenguaje, lenguaje humano sutil e intenso, profundo y directo. Es expresión de sentimientos, es expresión de uno mismo, es dar y acoger, es convertir las fronteras en escenarios de diálogo. El tacto es lugar de encuentro. El afecto, expresado en el contacto, nos humaniza hasta la raíz de nuestro ser.

### —PARA SABER MÁS—

- GIMENO, J.R., y otros: *La educación de los sentidos: teoría, ejercitaciones, aplicaciones y juegos*. Santillana. Madrid. 1986.
- SOLER FIERREZ, Eduardo: *El despertar de los sentidos*. Editorial Escuela Española. Madrid. 1986.



### ACTIVIDADES:

1. Alguien del grupo manipulará un coche de juguete, una pelota, o cualquier otro objeto pequeño: sobre una mesa lo moverá en todas direcciones, y de arriba a abajo también. Todos los del grupo han de seguir visualmente los distintos desplazamientos, y, después, por turnos, han de repetir las trayectorias.

2. Sirviéndose de unas fotos o dibujos, describir paisajes. Se trata de "agudizar" la vista. Sobre las mismas fotos, inventar después algunos imposibles: fantasear imágenes.

3. Poner en cajas pequeñas distintos objetos, agrupándolos según su material: de plástico, de madera, de piedra, de goma, de metal, etc. Se agitarán las cajas una por una hasta retener, sirviéndose de la memoria auditiva, los diferentes sonidos que producen y saber distinguir los diversos materiales que hay en cada caja.

4. En el campo, o en la ciudad, "dibujar" un paisaje sonoro: se trata de identificar sonidos y su procedencia, y, sirviéndose de una hoja donde se habrán situado los puntos cardinales, localizarlos e ir realizando un "mapa". Se recomienda un tiempo de observación de quince a veinte minutos.

5. Reunir un buen ramo de flores y, utilizando el sentido del olfato, tratar de identificarlas.

6. Realizar la misma operación con las diferentes especias que se tengan a mano: clavo, romero, laurel, orégano, azafrán, pimienta, nuez moscada, canela, anís...

7. Un paseo por la cocina: saboread distintos alimentos, crudos y cocinados, fríos y calientes, amargos, ácidos y dulces, y tratad de hallar y explicar las diferencias de gusto (y no olvidarse de tener a mano un frasco de bicarbonato).

8. Con los ojos cerrados, manipular distintos objetos en cuanto a su material, formas, tamaños, pesos, texturas, temperaturas... Se trata de aprender a distinguir lo rugoso de lo liso, lo duro de lo blando, lo frío, de lo tibio y lo caliente, lo suave de lo áspero, lo irregular de lo regular, lo redondo de lo aristado, lo grande de lo pequeño, lo grueso de lo fino, etc. a través del sentido del tacto. Y tratar de inventar nuevas categorías de sensaciones táctiles: ¿cómo expresar la infinidad de matices que abarcan los pares opuestos antes citados?

9. Lograr poner bien una mesa (con los ojos cerrados), sirviéndose de todos los instrumentos y guiándose sólo por el tacto: cucharas, tenedores, platos, vasos, servilleteros, etc.

10. Para realizar por parejas: con el dedo índice "dibujar" sobre el brazo, la mano, o la mejilla del otro (que ha de estar con los ojos cerrados) distintas figuras: círculos, espirales, cuadrados, ondulaciones, etc. de distintos tamaños y trayectorias, y que luego el compañero ha de saber repetir sobre la piel del primero. Invertir después el orden.

11. Y para poner en marcha todos los sentidos: un paseo por el campo o por la ciudad, identificando olores, formas, colores, volúmenes, tamaños... ¿Seríamos capaces de descubrir el itinerario de los azules, de los verdes, de lo oscuro, de lo llamativo...; de los olores a pan, a cerveza, a humedad, a limpio...; de los rincones fríos y cálidos, de lo blando y lo duro...; de lo estridente, de lo armonioso, de lo grave y lo agudo, de lo ruidoso y lo apacible...?