

CONSUELO SANTAMARÍA

PEDAGOGÍA DE LOS SENTIDOS

EDUCAR PARA SER MÁS FELICES



#humanizar

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2017, Consuelo Santamaría Repiso

© 2017, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editoriales

ISBN 978-84-288-3083-6

Depósito legal: M 2413-2017

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos

*A mis nietos Rodrigo y Álvaro,
para que el despertar de sus sentidos
les lleve a descubrir, disfrutar, amar y agradecer la vida.*

INTRODUCCIÓN

Para poder entender *a priori* el objetivo y el contenido de este libro es necesario clarificar la terminología del propio título: «Pedagogía de los sentidos. Educar para ser más felices». Y educar se fundamenta en la pedagogía, porque los sentidos son susceptibles de ser educados; por ello, el análisis de cada uno de los sentidos que proponemos lo vamos a construir desde el ámbito educativo, ya que la reflexión sobre los sentidos forma parte de un contenido educativo y, por tanto, formador, enseñable, y en consecuencia objeto de aprendizaje teórico-práctico y experiencial.

Para comprender el sentido de «educación» hay que clarificar el término «pedagogía». «Pedagogo» proviene del griego antiguo *paidagogs*, y era el nombre que se daba al esclavo que recogía, traía y llevaba a los niños a las diferentes escuelas. Inicialmente, la palabra no se refería a la ciencia que actualmente llamamos «pedagogía», sino que simplemente denominaba una ocupación, la del pedagogo, la del que guiaba a los niños desde sus hogares a la escuela.

La vinculación del que llevaba al niño al colegio con lo que los alumnos hacen en los colegios, *aprender*, dio como resultado el nacimiento del término «pedagogía», cuyo significado es esencialmente «la ciencia o el arte de enseñar». Sus raíces, por tanto,

están en *paidós*, que significa «niño», y *gogía*, que significa «llevar» o «conducir». Pedagogo: el que enseña, el que educa, el que hace que otros aprendan de una manera ordenada y clara.

¿Y cómo podríamos definir de manera muy sencilla la pedagogía? Simplemente como un conjunto de saberes que se ocupan de la educación como expresión y manifestación social y de lo propiamente humano.

En este sencillo enunciado hay dos palabras clave: «social» y «humano». Dichas palabras nos empujan a ver la pedagogía desde una perspectiva *psicosocial* cuyo objeto de estudio es la educación. La pedagogía no se queda solo en la teoría, sino que es una ciencia aplicada que se vale de otras disciplinas, como la sociología, la antropología y la psicología, para estudiar los comportamientos de los educandos.

Y en la línea de la simplicidad y sencillez podríamos definir la educación como un acto intencional de enseñar con el fin de que el otro mejore y aprenda.

Aquí hay también dos palabras clave: «intencional» y «mejora». Palabras cargadas de sentido para entender este libro. Debemos educar los sentidos desde la voluntad, desde la intencionalidad, con el único fin de mejorar como personas y aprender, al mismo tiempo, a ser más felices al manejar todos los estímulos que percibimos por los sentidos de una manera adecuada y saludable.

El título tiene otra palabra clave: «sentidos». Podemos pensar: ¿qué tiene que ver la pedagogía con los sentidos? Realmente muchísimo. Los sentidos son las ventanas por las que el ser humano sale de su yo interior y se relaciona con todo lo que le rodea. Por

medio de los sentidos captamos toda la información que recibimos a través de la vista, del oído, del gusto, etc.; los sentidos nos llenan de sensaciones, y estas nos pueden proporcionar bienestar o malestar. Con frecuencia, nuestros sentidos tienen interferencias, voluntarias o involuntarias, que elevan el termómetro emocional y pueden producir una alta fiebre interior capaz de generar una elevada dosis de sufrimiento.

Iremos poco a poco viendo todos y cada uno de los sentidos, todos los que nos conectan con nosotros mismos y con los demás, desde una visión pedagógica, es decir, educativa, porque educar los sentidos es aprender a vivir, es limar asperezas y acritudes, es ver con una visión ajustada: ni con gafas de aumento, que magnifican los sucesos que vivimos, ni con monóculos sin graduar, que nos impiden ver objetivamente. Tenemos que aprender a ver, a percibir, a gustar, a sentir; en definitiva, a vivir con plenitud.

No podemos seguir sin hacer referencia al acto de percibir. La percepción es un proceso activo en el que interviene, además de una serie de órganos físicos, toda la personalidad del individuo, para organizar e interpretar lo que se recibe a través de esos canales sensoriales por los que se activa la conciencia del yo para tener al mismo tiempo conciencia del mundo externo. Esto es importantísimo. La persona total se activa con la percepción, y la *personalidad* de cada uno se pone en marcha para organizar y descifrar lo que se ha percibido por los sentidos.

Los automatismos de los hábitos y de las propias costumbres, así como el ritmo de vida que actual-

mente se vive, sometida a tantos estímulos externos, hace que no seamos muy conscientes de todo lo que percibimos, y que por ello no tengamos plena conciencia de este proceso tan fundamental.

La percepción es la consecuencia y la resultante de una serie de procesos complejos como la información, las sensaciones, las experiencias, la propia conciencia de esta función y la específica estructura de personalidad que cada sujeto tiene. La percepción no es observable directamente; por eso, ante un mismo estímulo, diferentes personas pueden percibir de manera distinta e incluso opuesta, pero sí podemos inferir la conducta del individuo por lo que cada persona dice que percibe. En este ámbito específico de la percepción no podemos olvidar en nuestra tarea educativa la percepción del propio yo, para poder tener una apreciación ajustada de nosotros mismos y no sufrir los efectos de lo que llamamos *baja autoestima*.

Igualmente, hay que resaltar algo tan extraordinario como que toda la adquisición del conocimiento y toda nuestra carga experiencial, así como el contacto, acercamiento y relación con el mundo, lo recibimos a través de nuestros sentidos. Cuando esta experiencia es inmediata y sigue a estímulos simples y aislados, podemos hablar de la sensación. Pero el ser humano recibe una enorme cantidad de estímulos, impresiones y mensajes que ha de interpretar, elaborar, codificar, utilizar y manejar por medio de las funciones psicológicas básicas. Esta es la gran labor de la pedagogía de los sentidos, la de educar en la forma de percibir e interpretar lo que llega a nosotros desde los diferentes estímulos externos.

¿DE QUÉ SENTIDOS HABLAMOS?

El amor es la poesía de los sentidos
(HONORÉ DE BALZAC)

En el país de los cinco sentidos había unos cuantos habitantes que eran solo una *nariz* con patas y se pasaban el día oliendo todo lo que encontraban a su paso.

Había otros habitantes que solo eran *ojos* con patas y todo lo miraban. Algunos eran *orejas* con patas y todo lo escuchaban.

También había unos habitantes de ese país que solo eran *bocas* con patas y se dedicaban a probarlo todo.

Por último, había unos habitantes del país de los cinco sentidos que solo eran *manos* con patas y andaban siempre tocándolo todo.

Pero todos estaban hartos de no poder sentir más que una sensación, y decidieron unirse unos con otros y formar un solo cuerpo.

Y así fue como nacimos nosotros, las *personas*.

ENRIC LARREULA

Hablar de los sentidos no es nada nuevo. Hablar de cada sentido en particular, tampoco; pero hablar de la interconexión sensorial en el ámbito de la felicidad es menos frecuente. El estudio de los sentidos desde el

punto de vista puramente fisiológico se realiza a través de los diferentes tratados de fisiología y medicina. Esto sería lo que en el país de los cinco sentidos se vivía de manera individual. Lo que nos caracteriza como personas es el ser integral. No podemos separar la vista del oído, del gusto... Somos personas integrales completas y no podemos separar los órganos o los sentidos de la totalidad de nuestro ser.

Los sentidos determinan muchos procesos mentales propios del comportamiento humano y, por tanto, de la psicología. Desde el punto de vista psicológico, también se han estudiado los sentidos; pensemos en la figura de Rudolf Steiner, quien a finales de la primera década del siglo xx mantenía toda una teoría sobre los sentidos. En 1910, Steiner hablaba de diez sentidos, y en 1917 hablará de doce. Sus estudios dieron paso a la *antroposofía*, que hace referencia a lo que el hombre sabe, no solo lo que aprende a través de los sentidos, sino lo que hay detrás de las propias percepciones, las cuales van desarrollando capacidades y aptitudes de percepción espiritual y que se hacen individualidad en cada persona. Esta visión correspondería a la última parte del cuento, en la que los sentidos deciden unirse para formar un todo personal.

El cuerpo humano cuenta con millones de órganos sensoriales que se dividen en dos categorías, generales y especiales. Los más numerosos, con mucho, son los órganos sensoriales generales o receptores. Los receptores producen sensaciones generales o somáticas (como tacto, temperatura y dolor) e inician los reflejos necesarios para mantener

la homeostasia. Los órganos de los sentidos especiales producen los sentidos especiales (visión, audición, equilibrio, gusto y olfato) e inician también reflejos importantes para la homeostasia (Thibodeau / Patton, 2009, p. 554).

Según esta indicación que hacen Thibodeau y Patton, especialistas en el conocimiento del cuerpo humano, esos sentidos receptores ayudan a mantener la homeostasia, esa condición fundamental del ser humano de tener una estabilidad interna y un equilibrio.

Esta visión es el objetivo de la educación de los sentidos. Conseguir un bienestar interior, un equilibrio *emocional* desde la recepción de los estímulos que nos vienen del exterior y poder ajustar nuestras propias percepciones para acogerlas, interpretarlas y manejarlas de una manera saludable.

Cuando hablamos de los sentidos, hacemos referencia exclusivamente a aquellos mecanismos propios de los procesos fisiológicos encargados de recibir y reconocer los diferentes estímulos que percibimos a través de la vista, el gusto, el oído, el tacto y el olfato (los cinco sentidos del cuerpo). Luego tenemos ya cinco sentidos que educar:

- El *sentido de la vista*, ese maravilloso sentido que nos permite ver y distinguir las formas.
- El *sentido del oído*, ese sorprendente sentido que nos facilita la audición y la interpretación de lo que oímos.
- El *sentido del gusto*, ese extraordinario sentido que nos permite comprobar, percibir y gustar los sabores.

LA PERCEPCIÓN

Zidne era un pequeño que vivía con sus padres fuera de la ciudad, y desde sus primeros días siempre mostró un *infinito deseo de aprender*. Un día, Zidne salió de su casa de campo; era de noche y pudo observar las estrellas, la luna... Y en su mente, tal vez en su interior, pudo admirar la belleza y perfección del orden del universo.

Zidne empezó a percibir por primera vez algo distinto a la razón y los sentimientos. Al día siguiente —era de día—, Zidne percibió la *energía del sol* y, pisando fuertemente sobre la tierra, observó la maravilla que le rodeaba, más bien de la que él participaba. Flora, fauna, tierra, agua, aire y fuego se manifestaban ante él.

Su curiosa mente pronto dejó de funcionar y sus sentidos parecieron apagarse; en él brotó un nuevo modo de observar la tierra, y a ese nuevo modo de observar lo llamó percibir. Sus sentidos pasaron a transformarse en un todo, y nada de lo que podía ver, oír, oler o tocar era ajeno a él. Aquel día, a las doce, Zidne durmió a plomo con lo percibido. Al día siguiente —tal vez fue mes o año, que no día—, Zidne no salió de la casa.

Pensó que sus percepciones de los días anteriores habían sido demasiado impactantes. Se sentó en su salón en un cómodo butacón; estaba en soledad, ce-

rró las persianas de las ventanas, apagó todas las luces, parecía el salón una cámara oscura, y pensó que en la *soledad de la oscuridad* nada nuevo podría percibir. Al rato de estar en esta situación, su mente dejó de pensar; sus sentidos, de sentir, y empezó a mirar en su interior.

Enseguida sintió la perfección del orden en su organismo, proyectó dicha percepción sobre la de los dos días anteriores, y pronto descubrió que nada de lo universal, nada de la tierra, nada, en general, le era ajeno a sí mismo. El orden percibido el día primero, segundo y tercero era como si fuese la unidad. Universo, planeta y Zidne eran una sola cosa; tres eran igual a uno, y la unidad era el principio y el fin. Sus herramientas fueron dejar de sentir y empezar a percibir; el lugar fue la oscuridad de su salón, y lo aprendido, que existe un solo orden del que somos parte.

Desde ese día, Zidne ya no era el mismo, era como si hubiese nacido de nuevo. *Zidne continuó su trabajo*, su obra, todas las horas y todos los días, desde el mediodía hasta la media noche.

FRANCISCO DÍAZ, *Zidne, el inicio* (2011)

Son muchísimos los avances que se han producido en el campo de la percepción. Desde una visión general tenemos que ser conscientes de la importancia del tema, ya que el ser humano interioriza el mundo exterior por la percepción, tiene conciencia de sí mismo y de lo que le rodea gracias a sus sentidos, y estos tienen la misión de ser los que perciben, a través de

los canales sensoriales, los estímulos externos que nos relacionan con el mundo.

Como Zidne, nuestros sentidos nos llenan de imágenes, sensaciones, representaciones, pero llega un momento en que en la oscuridad de nuestra propia cámara interior entendemos el impacto que todo lo observado, todo aquello que hemos recibido del mundo exterior, nos ha producido y lo vamos interiorizando. Todo lo recibido lo hemos percibido adecuada o inadecuadamente, y precisamente ahí, en la soledad de nuestra interioridad, es donde ha de comenzar el proceso de cambio y de ajuste personal.

El comportamiento humano y las propias respuestas siguen un simple proceso que comienza con la percepción y continúa con unos procesos psicológicos encadenados. «Percibo - pienso - siento - actúo». Las percepciones de la realidad producen unos pensamientos que son tan determinantes que se convierten en fuente de bienestar o malestar, de tal manera que, en muchas ocasiones, si no cambiamos nuestra forma de pensar, no alcanzamos el bienestar emocional. Esto sucede porque el pensamiento genera sentimientos que se van haciendo generalizados en nuestras propias vidas, de ahí que haya personas cuyo signo de identidad sea la tristeza o la alegría, el positivismo o el negativismo. Los pensamientos negros conducen a sentimientos negativos, y, por supuesto, estos sentimientos condicionan la conducta.

La percepción, por tanto, genera una cadena *percepción-acción*, que determina el proceso anteriormente descrito. Veamos un ejemplo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
1. ¿DE QUÉ SENTIDOS HABLAMOS?	13
2. LA PERCEPCIÓN	21
¿Qué hacer?	54
Las percepciones del rey	59
3. EL SENTIDO DE LA VISTA	63
Referencias fisiológicas	66
Referencias psicológicas	67
Indicadores de salud. ¿Qué es una buena visión?	72
Problemas relativos al sentido de la vista. Visión parcial	73
Pautas educativas	79
4. EL SENTIDO DEL OÍDO	85
Referencias fisiológicas	87
Referencias psicológicas	90
El ruido y el silencio	93
Indicadores de salud. ¿Qué es una buena audición? Oír y escuchar	98
Problemas relativos al sentido del oído	101
Problemas de la escucha	102
Pautas educativas	105
5. EL SENTIDO DEL TACTO	109
Referencias fisiológicas	113

Referencias psicológicas.....	115
Indicadores de salud del sentido del tacto...	119
Problemas relativos al sentido del tacto...	120
Pautas educativas.....	126
6. EL SENTIDO DEL GUSTO	131
Referencias fisiológicas	134
Referencias psicológicas.....	135
Indicadores de salud	138
Indicadores patológicos.....	138
Pautas educativas.....	144
7. EL SENTIDO DEL OLFATO.....	149
Referencias fisiológicas	150
Referencias psicológicas.....	151
Indicadores de salud	155
Problemas relativos al sentido del olfato ...	155
Pautas educativas.....	159
8. EL SENTIDO ESTÉTICO.....	161
Indicadores de un sentido estético	168
Problemas relativos al sentido estético	169
Pautas educativas.....	171
9. EL SENTIDO LINGÜÍSTICO	177
Lenguaje no verbal y verbal.....	180
Referencias fisiológicas	187
Referencias psicológicas.....	188
Salud del sentido del lenguaje	189
Problemas relativos al sentido del lenguaje.....	190
Pautas educativas.....	198

10. EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO	201
¿Qué es el equilibrio?	204
Referencias fisiológicas	205
Referencias psicológicas.....	206
Indicadores de salud	213
Indicadores de enfermedad	213
Pautas educativas.....	219
11. EL SENTIDO DEL DOLOR.....	223
Referencias fisiológicas	227
Referencias psicológicas.....	228
Indicadores de salud	231
Indicadores de enfermedad	232
Pautas educativas.....	233
12. EL SENTIDO COMÚN	235
¿Qué es el sentido común?	240
Referencias fisiológicas	241
Referencias psicológicas.....	242
Indicadores de salud	243
Indicadores patológicos.....	243
Pautas educativas.....	246
13. EL SENTIDO DEL HUMOR.....	249
¿Qué es el sentido del humor?	254
Referencias fisiológicas	254
Referencias psicológicas.....	255
Indicadores de salud	260
Indicadores patológicos.....	260
Pautas educativas.....	263

14. EL SENTIDO DE LA VIDA	267
¿Qué es el sentido de la vida?	270
Referencias fisiológicas	272
Referencias psicológicas.....	273
Indicadores patológicos.....	275
Pautas educativas.....	278
EPÍLOGO.....	281
BIBLIOGRAFÍA	285

- **Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí?**,
ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA
- **La visita al enfermo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO
- **Estoy en duelo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO (11ª ed.
rev. y aum.)
- **Estoy enfermo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO Y MARI
PATXI AYERRA
- **Tomar decisiones. Del proceso interior a la
práctica ética**, ROSA MARÍA BELDA MORENO
- **Humanización y Evangelio**, JOSÉ CARLOS
BERMEJO (COORD.)
- **Las pulgas del duelo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO,
MARISA MAGAÑA Y MARTA VILLACIEROS
- **Pedagogía de los sentidos**, CONSUELO SANTAMARÍA