

SENSO – PERCEPCIÓN



Interpretamos y entendemos el mundo que nos rodea gracias a que somos capaces de sentir y percibir.

La sensopercepción es el proceso mediante el cual recibimos la información de los estímulos sensoriales a partir de nuestros sentidos para que pueda ser codificada y procesada después en nuestro cerebro y finalmente podamos generar una experiencia perceptiva consciente.

Percibimos lo que nos rodea e interpretamos el mundo gracias a nuestros sentidos que transforman las señales electroquímicas recibidas y las transmiten como impulsos nerviosos a los centros neuronales de procesamiento sensorial (proceso de transducción).

La interpretación que hacemos de los estímulos percibidos no es neutral ni se basa únicamente en las características físicas de lo que nos rodea. Nuestras expectativas, creencias y conocimientos previos influyen en cómo percibimos finalmente un objeto o un fenómeno concreto.

La sensopercepción, tal y como indica su propio nombre, consta de dos partes: la **sensación** y la **percepción**. La sensación es un proceso neurofisiológico que implica la recepción de información (mediante receptores sensoriales distribuidos por el organismo) que proviene de nuestro propio cuerpo y del entorno.

Existen distintos tipos de sensaciones: las **interoceptivas**, que nos informan de los procesos internos de nuestro propio organismo a través de órganos como las vísceras, y modulan nuestros estados de ánimo; las **propioceptivas**, que nos sirven para saber situar nuestro cuerpo en el espacio, procurando información sobre la postura o el movimiento; y las **exteroceptivas**, que nos proporcionan datos del entorno mediante los sentidos (gusto, tacto, olfato, vista, oído).

Todas nuestras experiencias se basan en procesos sensoriales, y en toda sensación existe un componente **físico** (un estímulo), un componente **fisiológico** (recepción del estímulo y transmisión del impulso) y un componente **psicológico** (procesamiento cerebral y toma de conciencia). **La sensación se convierte en percepción** cuando nuestro cerebro codifica, interpreta y da sentido a los datos sensoriales.

Por su parte, el proceso de percepción se desarrolla en tres fases: primero, **se recibe la información** sensorial; segundo, hay un proceso de discriminación y **selección de los datos sensoriales**, que acceden a nuestra conciencia; y tercero, las áreas encargadas del procesamiento sensorial se ocupan de **interpretar y procesar**, en base a conocimientos adquiridos y experiencias previas, los datos sensoriales, aunando la información recibida con la previamente adquirida y generando una experiencia perceptiva consciente.

La sensopercepción es, por tanto, un proceso en el que concurren el procesamiento sensorial y el perceptivo, **necesarios ambos para que podamos configurar una realidad coherente y accesible**.

La **organización sensorial** alude a la forma en que captamos los estímulos a través de nuestros sentidos, a cómo se transmiten al cerebro y dónde se registran las sensaciones.

Prácticamente desde que nacemos los sentidos son funcionales y nos permiten ir accediendo a la información sensorial que nos rodea a través de la estimulación y la acción.

En torno a los 5 o 6 meses los bebés ya perciben el mundo de una forma similar a como lo hacen los adultos. Una de las características más importantes de la sensopercepción y de la organización sensorial, es que la recepción de información de los sentidos se combina y coordina para poder generar la experiencia sensorial y perceptiva más completa.

La organización sensorial sigue estas etapas:

- Efectos desencadenantes: un sentido recibe información de un estímulo y solicita la cooperación del resto de sentidos.
- Efectos simultáneos: un solo estímulo provoca que varios sentidos intervengan al mismo tiempo.
- Efectos inhibitorios: varios sentidos actúan en un primer momento y, de forma selectiva, se inhiben uno o más sentidos.

La **organización perceptiva** hace referencia a la forma en que nuestro cerebro estructura, interpreta y codifica la información sensorial para darle coherencia y sentido. Esta información puede estar determinada por los siguientes aspectos: los de tipo **fisiológico**, como la cualidad de los receptores sensoriales, el estado de ánimo de la persona, su edad, etcétera; los de tipo **psicológico**, como la motivación, las expectativas o el contexto cultural; y los de tipo **mecánico**, como la intensidad del estímulo. Los principales sistemas perceptivos son:

- **Visual.**

La visión es limitada en el momento del nacimiento (los bebés no ven, pero pueden realizar exploraciones visuales), y va adquiriendo eficacia y funcionalidad con relativa rapidez. Los recién nacidos discriminan preferentemente ciertos estímulos que, para ellos, son más atractivos; por ejemplo, los más brillantes, los que se mueven, los que tienen colores o los que producen sonidos.

Estas preferencias visuales son innatas, lo que significa que el sistema perceptivo está condicionado desde el nacimiento para que atienda a determinados estímulos frente a otros, y gracias a este mecanismo evolutivo los niños pueden autorregular su propio desarrollo perceptivo, escogiendo de forma espontánea las experiencias de aprendizaje más adecuadas.

- **Auditivo.**

El recién nacido no suele oír, aunque el oído irá afinando su capacidad progresivamente, haciendo que el bebé sea sensible a la intensidad de los sonidos. Los ruidos fuertes y estridentes les provocan malestar y sonidos como la voz de su madre o la música relajante les tranquiliza. A los 3 o 4 meses ya son capaces de identificar voces, y de reconocer la de su madre. La madurez auditiva completa se produce en torno a los 4 o 5 meses.

- **Olfativo.**

El olfato es uno de los sentidos que más y mejor desarrollados están desde el nacimiento. Los niños tienen preferencia por los olores agradables (giran su cabeza hacia ellos) y son capaces de detectar los olores desagradables o perjudiciales. También suelen mostrar preferencia por olores como el de la leche materna o el olor corporal de la madre.

Durante los primeros meses, el infante memoriza muchos de los olores que va captando del ambiente. Y aunque la capacidad olfativa ha sido importante en el desarrollo evolutivo, esta capacidad se ha ido perdiendo con el tiempo debido a una falta de estimulación en detrimento de la capacidad auditiva o visual.

- **Gustativo.**

Los bebés presentan preferencia por sabores más agradables (los dulces), sobre otros menos agradables (los salados o amargos). El sentido del gusto es el más especializado de todos. Disponemos de más de 10.000 papilas gustativas y somos capaces de detectar cuatro sabores y múltiples sensaciones (lo áspero, blanco, seco, duro, etcétera).

Las investigaciones realizadas en niños también han podido estudiar la reacción de los infantes al aumento de la concentración de glucosa en los alimentos, comprobándose que también reaccionan con preferencia gustativa en estos casos.

- **Táctil.**

El procesamiento sensorial de los estímulos táctiles es esencial desde que nacemos, ya que somos capaces de interpretar la realidad a través de nuestra piel y del contacto con el exterior. Normalmente, este primer contacto suele ser con la piel de la madre (mediante caricias), lo que genera un fuerte vínculo emocional y una gran experiencia sensorial.

A través del contacto de la piel el niño es capaz de captar vibraciones y de generar experiencias conscientes y sentimientos que cumplen un papel fundamental en la construcción y el desarrollo socio-afectivo. La estimulación del tacto es, pues, esencial para que el niño se forme una imagen mental de su entorno y pueda empezar a construir su particular realidad.

REFERENCIA:

Aso Poza, Unai (2019) Sensopercepción: definición, componentes y cómo funciona. Recuperado de:
<https://psicologiymente.com/neurociencias/sensopercepcion>

