

## SENSACIÓN: GENERALIDADES

No, las sensaciones **no** son funciones cognitivas, sino **procesos sensoriales**.

## DIFERENCIA ENTRE SENSACIÓN Y COGNICIÓN

- **Sensación:** Es un proceso **neurofisiológico** mediante el cual los órganos sensoriales captan estímulos del entorno y los envían al cerebro. Es un fenómeno **pasivo y automático** que ocurre antes del procesamiento cognitivo.
- **Cognición:** Incluye funciones superiores como la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento y el lenguaje. La cognición **procesa e interpreta** la información sensorial para darle significado.

La sensación es el proceso mediante el cual los órganos sensoriales detectan y responden a estímulos físicos del entorno, convirtiéndolos en señales eléctricas que son enviadas al cerebro para su procesamiento (Goldstein & Brockmole, 2016). Este proceso es el primer paso en la percepción, ya que permite captar información del medio externo e interno.

Las sensaciones son experiencias que resultan de la detección de estímulos tanto internos como externos por parte de nuestro sistema sensorial. Estas nos permiten interactuar y comprender el entorno que nos rodea, así como las condiciones internas de nuestro cuerpo.

## TIPOS DE SENSACIONES Y EJEMPLOS

Las sensaciones se clasifican principalmente en dos categorías:

1. **Sensaciones Exteroceptivas:** Proviene de estímulos externos y son captadas por los órganos sensoriales principales.
  - **Visuales:** Percibimos la luz y los colores a través de los ojos. *Ejemplo:* Observar un atardecer y distinguir los diferentes tonos de colores en el cielo.
  - **Auditivas:** Detectamos sonidos mediante el oído. *Ejemplo:* Escuchar el canto de los pájaros por la mañana. *Mentes Abiertas Psicología*
  - **Gustativas:** Percibimos sabores a través de las papilas gustativas en la lengua. *Ejemplo:* Saborear la dulzura de una fruta madura. *RUA+2Tu escuela de español+2Mentes Abiertas Psicología+2*
  - **Olfativas:** Captamos olores mediante la nariz. *Ejemplo:* Oler el aroma de una flor en primavera.
  - **Táctiles:** Experimentamos sensaciones como presión, temperatura y textura a través de la piel. *Ejemplo:* Sentir la suavidad de una tela de seda al tocarla. *Mentes Abiertas Psicología*
2. **Sensaciones Interoceptivas:** Proviene de estímulos internos del cuerpo y nos informan sobre el estado interno de nuestros órganos.

- **Propioceptivas:** Nos informan sobre la posición y movimiento de nuestro cuerpo. *Ejemplo:* Saber que nuestro brazo está levantado incluso con los ojos cerrados.
- **Visceral:** Relacionadas con las sensaciones internas de los órganos. *Ejemplo:* Sentir hambre o sed.
- **Equilibrio:** Mantenemos la orientación y el balance gracias al sistema vestibular en el oído interno. *Ejemplo:* Caminar en línea recta sin perder el equilibrio

## UMBRALES SENSORIALES

Los umbrales sensoriales son los límites mínimos o máximos en los que un estímulo puede ser detectado por los sentidos. Se dividen en:

1. **Umbral absoluto:** Es la mínima intensidad de un estímulo que una persona puede detectar el 50% de las veces (Fechner, 1860).
  - *Ejemplo:* La cantidad mínima de luz que se puede percibir en una habitación oscura.
2. **Umbral diferencial:** Es el cambio mínimo necesario en un estímulo para notar una diferencia (Weber, 1834).
  - *Ejemplo:* Diferenciar entre dos tonos de luz con una leve variación de intensidad.
3. **Umbral máximo:** Es la intensidad máxima de un estímulo que el sistema sensorial puede procesar sin daño.
  - *Ejemplo:* Un sonido extremadamente alto que puede causar daño auditivo.
4. **Umbral de dolor:** Es la intensidad en la que un estímulo comienza a generar dolor.
  - *Ejemplo:* La temperatura extrema de un objeto caliente que causa una sensación de ardor.

## ÓRGANOS SENSORIALES Y SUS RECEPTORES

Los órganos sensoriales son estructuras especializadas que reciben estímulos del entorno y los convierten en impulsos nerviosos. Cada uno tiene receptores específicos que responden a diferentes tipos de estímulos.

1. **Ojo (visión)**
  - *Receptores:* Bastones y conos en la retina.
  - *Ejemplo:*
    - Bastones detectan luz tenue.
    - Conos diferencian colores.
    - Células ganglionares transmiten señales al nervio óptico.
    - Pupila regula la cantidad de luz que ingresa.
2. **Oído (audición y equilibrio)**
  - *Receptores:* Células ciliadas en la cóclea y el aparato vestibular.

- *Ejemplo:*
    - Células ciliadas externas amplifican el sonido.
    - Células ciliadas internas envían señales al nervio auditivo.
    - Canales semicirculares detectan movimientos de la cabeza.
    - Órgano de Corti convierte vibraciones en señales nerviosas.
3. **Piel (tacto)**
- *Receptores:* Corpúsculos de Meissner, Pacini, Merkel y Ruffini.
  - *Ejemplo:*
    - Corpúsculos de Meissner detectan el tacto ligero.
    - Corpúsculos de Pacini perciben presión profunda.
    - Discos de Merkel responden a texturas.
    - Terminaciones nerviosas libres detectan dolor y temperatura.
4. **Lengua y nariz (gusto y olfato)**
- *Receptores:* Papilas gustativas y células olfativas en la mucosa nasal.
  - *Ejemplo:*
    - Papilas fungiformes detectan sabores dulces.
    - Papilas circunvaladas perciben sabores amargos.
    - Células olfatorias captan moléculas aromáticas.

**LAS ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN SENSORIAL PUEDEN DAR LUGAR A DIVERSAS PATOLOGÍAS:**

1. **Anosmia:** Pérdida o disminución del sentido del olfato. *Ejemplo:* Una persona que no puede percibir el olor de alimentos cocinándose, lo que puede afectar su apetito y nutrición.
2. **Parestesia:** Sensaciones anormales como hormigueo o entumecimiento, comúnmente en las extremidades. *Ejemplo:* Sentir "alfileres y agujas" en las manos sin una causa aparente. Vivir con esclerosis múltiple
3. **Disgeusia:** Alteración o distorsión del sentido del gusto. *Ejemplo:* Percibir un sabor metálico constante en la boca, incluso sin haber consumido alimentos. INSOR
4. **Trastorno de Despersonalización-Desrealización:** Sensación persistente de estar desconectado del propio cuerpo o de que el entorno es irreal. *Ejemplo:* Sentirse como un observador externo de las propias acciones, como si estuviera en un sueño. Mayo Clinic
5. **Trastorno de Procesamiento Sensorial:** Dificultad en la gestión de estímulos sensoriales, llevando a respuestas exageradas o disminuidas. *Ejemplo:* Un niño que se siente abrumado por ruidos cotidianos como el zumbido de las luces fluorescentes. Child Mind Institute
6. **Alexitimia:** Dificultad para identificar y describir emociones propias, a menudo relacionada con una falta de conciencia de las sensaciones corporales. *Ejemplo:* No ser capaz de reconocer que una sensación física es resultado de ansiedad o estrés. Healthline

## Referencias

- Fechner, G. T. (1860). *Elemente der Psychophysik*. Leipzig: Breitkopf & Härtel.
- Goldstein, E. B., & Brockmole, J. R. (2016). *Sensation and Perception* (10th ed.). Cengage Learning.
- Weber, E. H. (1834). *De Tactu*. Leipzig: Koehler.

## Bibliografía en formato APA (7ª edición)

Goldstein, E. B., & Brockmole, J. R. (2016). *Sensation and perception* (10th ed.). Cengage Learning.

Fechner, G. T. (1860). *Elemente der Psychophysik*. Leipzig: Breitkopf & Härtel.

Weber, E. H. (1834). *De Tactu*. Leipzig: Koehler.

- Centro Plenum. (2024). Ejemplos de Sensaciones y Emociones. Recuperado de <https://centroplenum.es/wp-content/uploads/2024/02/Listado-de-Sensaciones-y-Emociones.pdf>
- Child Mind Institute. (s.f.). Los problemas del procesamiento sensorial explicados. Recuperado de <https://childmind.org/es/articulo/problemas-de-procesamiento-sensorial-explicados/>
- Healthline. (2021). Alexitimia: Causas, síntomas y tratamientos. Recuperado de <https://www.healthline.com/health/es/alexitimia>
- Mayo Clinic. (2023). Trastorno de despersonalización-desrealización - Síntomas y causas. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/despersonalization-derealization-disorder/symptoms-causes/syc-20352911>
- Mentes Abiertas Psicología. (2023). Tipos de Sensaciones: Información Captada por el Cuerpo. Recuperado de <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/tipos-de-sensaciones-informacion-captada-por-el-cuerpo>
- NIDCD. (2016). Trastornos del gusto: Tipos, causas y prevención. Recuperado de <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/trastornos-del-gusto>
- Vivir con EM. (s.f.). Alteraciones de la sensibilidad: Síntomas. Recuperado de <https://www.vivirconem.com/sintomas-esclerosis-multiple/alteraciones-de-la-sensibilidad/>
- Zorrozua

