



Sobre la conciencia de los sentidos

Por: Sandra Liliana Rodríguez Rueda¹
sandra_rodriguezru@hotmail.es

El tacto. Tal vez es el sentido al que menos le doy importancia; ahora quiero darme el espacio y el tiempo para poder configurarlo desde otro lugar. Para empezar, es precisamente con los niños y niñas que descubro la magia que tiene el sentir a los demás. En el aula de clase les pido que disfrutemos un momento con otro compañero, cerramos los ojos y les pido sentir el rostro propio y el de la otra persona, luego pasamos a la cabeza, sentimos nuestras manos extendidas para arriba y para abajo, palpamos los dedos uno a uno, escribimos una palabra en las mismas y, por último, nos damos un abrazo agradeciendo el estar presente y servir de instrumento para aprender.

Para los estudiantes fue muy divertido y jocoso hacer esta actividad, algunos expresaban que les daba miedo tocar a los demás porque los niños son más bruscos que las niñas. Sentían que la piel era como una alfombra suave que no tenía fin. Les agradó explorar las formas del rostro, ya que tenían relieves y no eran planas y, por último, los huesos de los dedos los compararon con los del pollo.

Específicamente mi experiencia se encaminó a encontrar la delicadeza de este sentido, pensaba que cada milímetro que exploraba era un mundo desconocido que solo podía descubrir si mi recorrido era suave y consciente; mi concentración estaba en cada detalle y cada textura que podía disfrutar asociándola con imágenes mentales de detalles que me han robado la atención (luna, estrellas, mar, cascadas, etc.). Los ojos eran planetas, la nariz una montaña colmada de aves, la piel era una nube de algodón de azúcar, las cejas eran la piel de las vacas, la boca se convirtió en una fuente de agua. Experiencia única.

El gusto. Este es uno de los sentidos que más placer provoca en mí. Durante la semana exploré alimentos que me gustan mucho y otros que son un poco menos agradables. Esta vez hice la diferencia en descubrir cada sensación que se generaba en el cuerpo. Las frutas dulces hacían que mis ojos se cerraran y quisiera seguir saboreando la textura, olor, aroma y sabor. Mi cuerpo se encontraba relajado y plácidamente cómodo. Las frutas ácidas hacían que los pelitos se pararan de punta, mi cuerpo se contraía y en ocasiones me salían lágrimas de los ojos. Algunos alimentos salados me parecían totalmente repugnantes y no me parecía agradable comerlos, mi cara se contraía totalmente y mi lengua estaba afuera de la boca. Ciertos picantes hicieron que mi cara se pusiera muy roja y que mi garganta se encendiera, mis manos se alborotaban para conseguir agua además solo quería saltar como si con esa acción pudiera evitar la sensación presente.

El olfato. Desafortunadamente los aromas provocan en mí una reacción negativa. En su mayoría provocan migraña.

La vista. He decidido tener conciencia del lugar en el que se encuentra rodeado el colegio. Lo primero que cautiva mi atención son las montañas de los cerros que nos rodean (dos). Una de ellas más alta que la otra. En las faldas se alcanza a observar casas de invasión, construidas con bolsas negras, tejas de metal, maderas desgastadas, puertas de colores y bloques. Se ve acumulación de basuras y escombros, además es fácil darse cuenta de la cantidad excesiva de perros callejeros merodeando el lugar. Se alcanzan a ver algunos lugares como tiendas, en las cuales probablemente se encuentran productos a precios accesibles para los habitantes del lugar. Al detenerme a observar unos metros abajo de las montañas el barrio en el que estoy ubicada contrasta, ya que se ven calles pavimentadas, acceso a

transporte público, comercio abundante, casas de varios pisos totalmente terminadas y que cuentan con servicios públicos y algunos parques para los niños y niños del lugar. Me sorprende que este día el cielo era totalmente azul con algunas nubes blancas que lo hacían parecer un lugar ideal sin importar las diferencias tan marcadas entre dos mundos que están unidos por una realidad social. ¹¹²



1. Docente del Colegio Palermo Sur (IED).