

# LA PIEL, NUESTRO ÓRGANO MÁS GRANDE PARA SENTIR

## THE SKIN, OUR BIGGEST ORGAN FOR FEELING



**Irene M. Somoza Sampayo\***

Terapeuta Ocupacional valoradora para la Ley de la Dependencia. Ourense. Licenciada en Comunicación Audiovisual. Ourense. España

\*autora para la correspondencia

**DeCS** Tacto; Piel; Entorno; Emociones **Palabras clave** Sistemas sensoriales; Integración sensorial; Interacción **MeSH** Sense organs; Touch; Skin; Environment; Emotions. Game; Technologies; Childhood **Keywords** Sensory systems; Sensory integration; Interaction

Este documento pretende hacer reflexionar sobre el tacto, uno de nuestros siete sentidos, que percibimos a través de la piel y nos permite obtener información de nuestro entorno con el fin de generar una interacción con este.

This document aims to make people reflect about the touch, one of our seven senses, that we perceive through the skin and it allows us to get the information of our environment with the aim of generating an interaction with it.

Texto recibido: 19/05/2024    Texto aceptado: 30/05/2024    Texto publicado: 31/05/2023

Derechos de persona autora



*Toda esta ausencia de contacto, ¿cómo repercute en las personas?, ¿nos resta felicidad?, ¿nos inhabilita para sentir?, ¿nos desentrena en el sentir? No dejemos que esto suceda y continuemos integrando la información de nuestro entorno a través del tacto, con nuestra piel.*

Desde los inicios de nuestra educación, en nuestra etapa escolar, se nos enseña que tenemos cinco sentidos: el olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto. Éstos están vinculados a distintas partes del cuerpo: nariz, boca, ojos, oídos y piel respectivamente. Gracias a ellos entendemos el mundo que nos rodea ya que recibimos la información a través de los mismos para posteriormente ser procesada por nuestro sistema nervioso. Son nuestra conexión con todo lo que nos rodea y los que dan sentido a nuestro entorno. El proceso de integración sensorial es donde estos sentidos entran en juego. Una de sus definiciones recoge: "la integración sensorial es el proceso que permite dar respuestas adaptativas a los desafíos del ambiente como resultado natural del desarrollo típico, facilitando el aprendizaje de habilidades que promueven la participación en actividades con significado y propósito en nuestra vida cotidiana (B. Rooley, Schaaf, 2001; Schaaf et al., 2015)"<sup>(1)</sup>. En esta materia, no nos podemos olvidar de otros dos sistemas sensoriales fundamentales a la hora de entender el contexto que nos rodea: el vestibular y el propioceptivo. Por lo tanto, hablamos de siete. De todos ellos, Jane Ayres, autora, entre otros, de "La integración sensorial en el niño", dio especial relevancia al táctil, el vestibular y el propioceptivo por tener una notable influencia en el desarrollo. Los consideró como los sistemas más primitivos y primeros en madurar<sup>(2)</sup>. De estos tres vamos a centrarnos en el tacto y en el órgano responsable de este sentido: la piel.

La piel puede tener una infinidad de apariencias: con distintas tonalidades, texturas, manchas... pero lo más importante es su función: sentir el contacto (temperatura, presión, textura...). La percepción que nos da la piel está muchas veces vinculada con el placer o con todo lo contrario. Una caricia, el contacto piel con piel, vivir nuestra sexualidad... Es nuestro órgano sensorial más grande y en



**COTOGA**  
COLEGIO OFICIAL  
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES  
DE GALICIA

ocasiones, según mi punto de vista, está algo infravalorado.

La amabilidad o la hostilidad con la que podemos percibir nuestro entorno está muy vinculado a cómo lo sentimos, especialmente en nuestras relaciones con otras personas. En nuestra interacción con éstas juega un papel fundamental, sobre todo cuando comenzamos a intimar o ya existe un contacto. Contacto que suele crear reacciones muy vinculadas con nuestras emociones, ya sean de placer, desagrado, calma, sosiego...



El contacto interpiel puede dar lugar a infinidad de sensaciones que se pueden traducir en emociones.

Mi intención con esta foto y este texto es reivindicar nuestra piel y, por ende, el sentido del tacto. El valor que le damos a éste está también relacionado con nuestra realidad actual, ¿cómo vivimos nuestras relaciones en la actualidad?, ¿ha disminuido el contacto corporal? En mi opinión el uso (o sobreuso) de las nuevas tecnologías, especialmente en lo que atañe a las relaciones sociales ha hecho mermar nuestros encuentros cara a cara y por lo tanto el contacto corporal: las caricias, los abrazos, las palmadas de ánimo en la espalda, la mano que te sujeta fuerte transmitiendo apoyo... Toda esta ausencia de contacto, ¿cómo repercute en las personas?, ¿nos resta felicidad?, ¿nos inhabilita para sentir?, ¿nos desentrena en el sentir? No dejemos que esto suceda y continuemos integrando la información de nuestro entorno a través del tacto, con nuestra piel.

### Agradecimientos

No hubo aporte financiero ni patrocinio. No existe ningún conflicto de intereses.

### Declaración de autoría

IMSS realizó todas las acciones para publicar este documento desde su diseño hasta su publicación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jorquera S, Romero DM. Terapia ocupacional utilizando el abordaje de integración sensorial: estudio de caso único. Rev Chil Ter Ocup. 2016; 16(1): 115-124. doi: 10.5354/0719-5346.2016.41949
2. del Moral Orro G, Pastor Montaña MA, Sanz Valer P. Del marcoteórico de integración sensorial al modelo clínico de intervención. TOG (A Coruña). 2013; 10(17): 1-25. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num17/pdfs/historia2.pdf>

Derechos de persona autora

