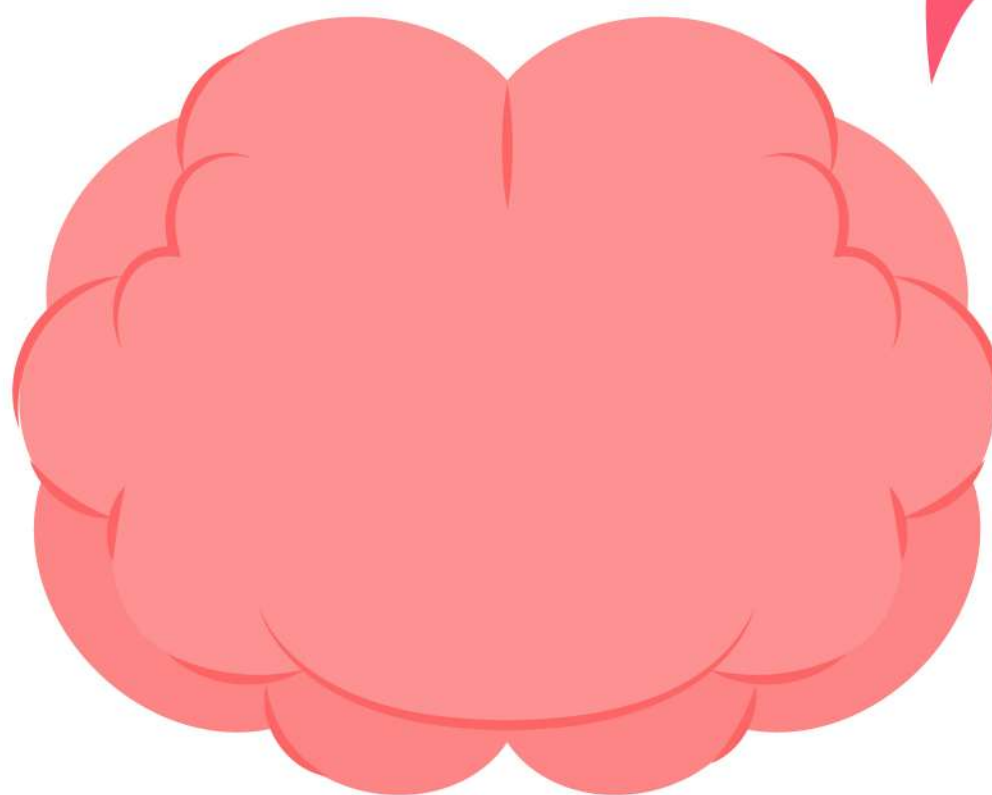
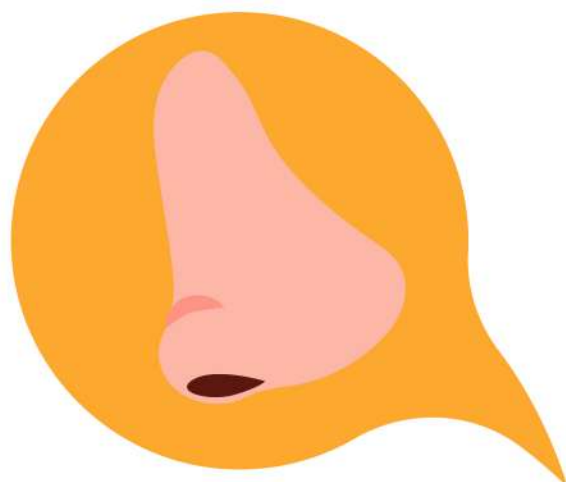
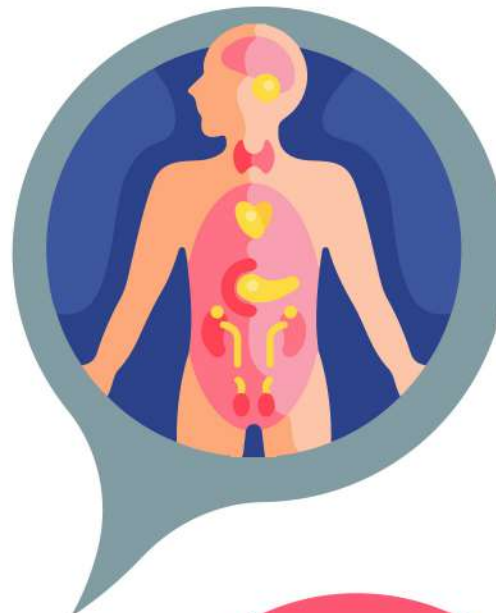
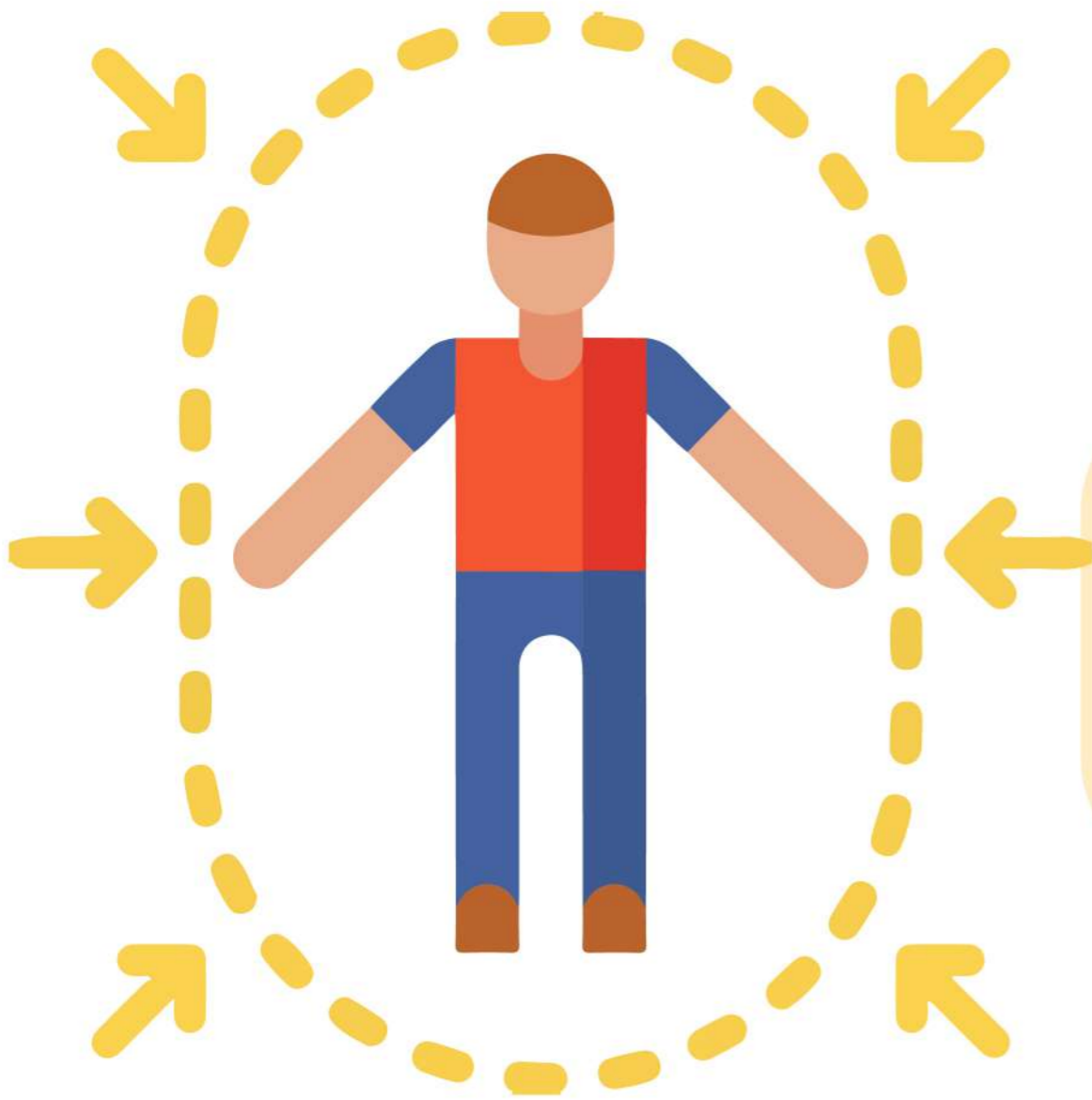


# LOS OTROS

# DOS SENTIDOS



# No solo hay 5



Nos hemos habituado a pensar que tenemos cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto.

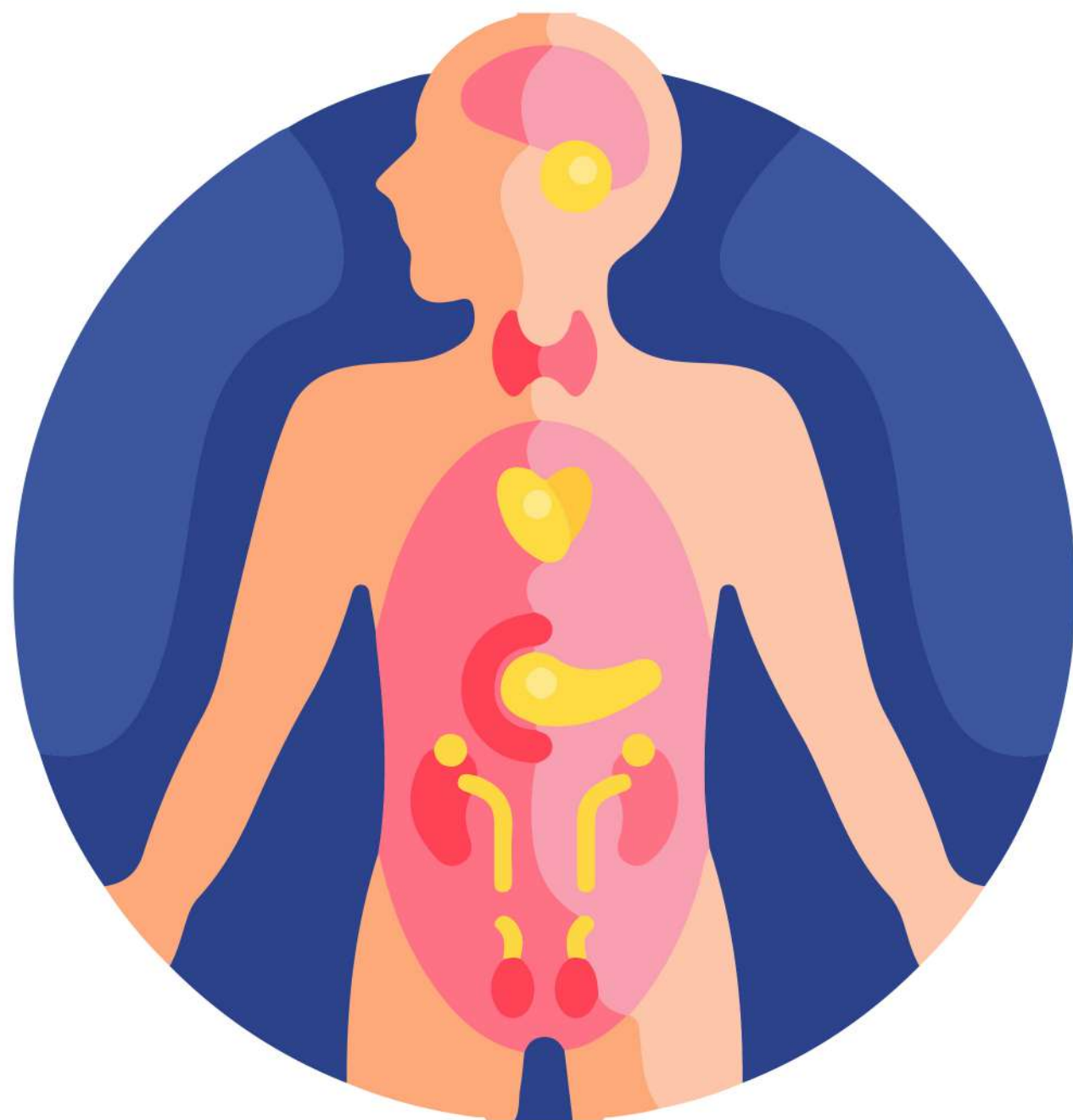
Todos ellos nos permiten percibir el exterior de nuestro cuerpo, **pero no nuestro interior**. Hay otros sentidos. Son dos:

**La interocepción**

**La propiocepción**



# Sintiendo nuestro interior

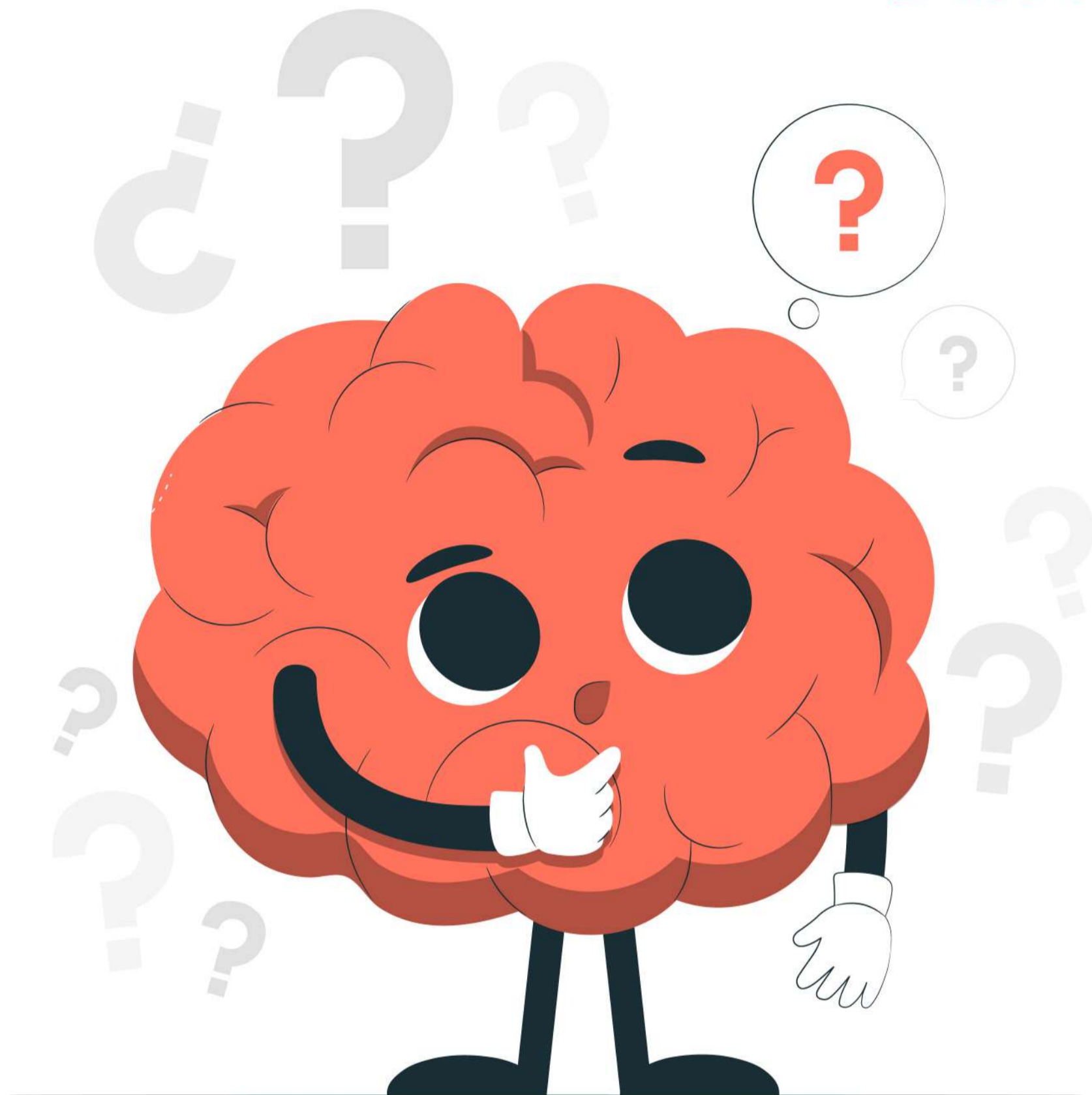


Todo el sistema sensorial nervioso que nos permite detectar lo que nos pasa dentro es el sentido de la:

**La interocepción**

Los seres humanos también captamos y sentimos lo que sucede al interior de nuestro cuerpo: sensación de sed o hambre, dolor de cabeza, inflamación de garganta, etc.

# Parte II



**LOS OTROS**

**DOS SENTIDOS**

# La interocepción

**Sentir lo que pasa a nuestros órganos y sistemas es esencial para el cerebro.**

Sirve para brindar una respuesta oportuna y generar los recursos necesarios que equilibren su funcionamiento.

- Ejm: El sistema cardiovascular, gastrointestinal o respiratorio funcionan en modo automático, sin que seamos conscientes de ello.

## Conciencia interoceptiva

Por la interocepción, nuestro cuerpo está alerta a cualquier cambio. Es fundamental aprender a “sentir” lo que pasa dentro de él.



**Conciencia corporal del espacio,**  
que nos permite percibir nuestra  
postura y equilibrio.

## La propiocepción

Su rango de actividad es variado: es un sentido muy atento a nuestros movimientos, a la coordinación de nuestras extremidades y su actividad motora, las respuestas automáticas, y al equilibrio del cuerpo y de la cabeza.

### Conciencia corporal

Otro **dato interesante** es la vinculación que hace de la postura con nuestro estado emocional. De allí la importancia de observar nuestro propio cuerpo.