

MÁS ALLÁ DE LOS 5 SENTIDOS: CLAVES PARA ENTENDER LA SINESTESIA.

AUTOR: LINA IVON ROBLES JANCAUSKAITE

DIVISION DE CIENCIAS DE LA SALUD, UNIVERSIDAD ANAHUAC QUERETARO.

INTRODUCCIÓN

Podrías tener sinestesia y no saberlo. Según Simner, alrededor del 4,4% aproximadamente de las personas lo padecen(1). Esto se podría traducir a 1 de cada 23. Personas conocidas como Pharrell Williams, compositor de la canción Feels o Get Lucky, quien cuenta en el documental Piece by Piece en 2018, su experiencia al ver colores cuando escucha música, lo cual le ha ayudado a componer mejor sus canciones(2); Vladimir Nabokov, escritor ruso de la polémica obra Lolita de 1955, narra en su libro Habla memoria que al escuchar letras el alfabeto, en su mente se generaban colores. En sus propias palabras “una A larga del alfabeto inglés tenía el aspecto de la madera erosionada”.

En la gama de los azules, la X la distinguía con un azul metalizado, mientras que la K era como el color de los arándanos(3); por último, Vincent Van Gogh, el famoso pintor neerlandés de La noche estrellada y Girasoles, de quien se sospecha que tenía sinestesia, según Carol Steen, co-fundadora de la American Synesthesia Association (ASA), debido a los fotismos* encontrados en sus obras, y diversos párrafos en las cartas a su hermano Theo, dejan entrever sus vivencias al experimentar sentidos combinados(4). Pero entonces, si personas famosas tienen esta condición ¿Cómo podría yo saber que la tengo? ¿Qué significa tener sinestesia?

¿QUÉ ES LA SINESTESIA?

La palabra *sinestesia* proviene del griego *syn* que significa unión y *aesthesis* que significa sensación: **unión de los sentidos**(5). Esta es una condición en donde la estimulación de una primera modalidad sensorial (*estímulo sensorial primario*) causa una experiencia sensorial inusual en una segunda modalidad **no estimulada** (*estímulo sensorial secundario*)(6). En otras palabras, al ver una letra, escuchar un sonido o saborear una comida (*primer estímulo*) automáticamente se tiene un segundo estímulo no intencionado, como ver esas letras con algún color, o que esos sonidos provoquen sabores en la boca, o que esos sabores les hagan sentir como si estuvieran tocando objetos con los dedos.

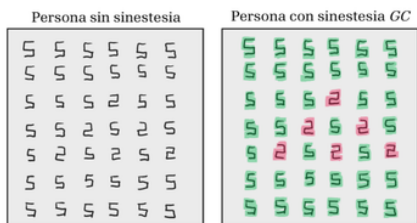
Pero ahora, ¿cuántas combinaciones diferentes pueden suceder? ¿Cómo funciona?

¿CUÁNTOS TIPOS DE SINESTESIA EXISTEN?

Hay bastantes tipos de sinestesia, algunos más comunes que otros y más fáciles de entender. También se sabe que la sinestesia se da mayormente en un género, pues por cada 8 mujeres con sinestesia, solo 3 hombres la padecen. Además, también puede ser hereditaria. Los sentidos más relacionados suelen ser el gusto y el oído con la percepción de colores o tonos. Por último, una persona con un tipo de sinestesia tiene una alta probabilidad de presentar un segundo o tercer tipo simultáneamente, a esto se le conoce como *sinestesia polimodal*. (7).

A continuación, se presenta una lista de los principales tipos de sinestesia. Cabe mencionar que pueden existir más, aun si no se mencionan

Sinestesia grafema-color (GC): es el más frecuente, alrededor del 68.8% de sinestésicos lo tienen(7). Consiste en ver números o símbolos (*grafemas*) con determinados colores. Pueden ser únicamente letras, las cuales pueden colorear palabras completas. También puede extenderse hacia los números, y para algunas personas va incluso a símbolos especiales como % \$ # & @.



Modificada de Ramachandran, (2005)(8)

Cromestesia: la segunda más frecuente, se presenta en el 20% de los sinestésicos(7). Consiste en relacionar sonidos o melodías con colores y viceversa; el observar un color evoca sonidos o melodías internamente en la persona.

Sinestesia léxica-gustativa: menos común que las anteriores, afecta a menos del 5.6% de los sinestésicos(7). Ellos perciben sabores en su lengua al momento de escuchar ciertas palabras.

Sinestesia de personificación: Esta es bastante peculiar y poco frecuente. A partir de aquí, su consistencia en la población es de menos del 1%(7). Se basa en darles o percibir una "personalidad" en los objetos inanimados, como números, meses, etc.

Que el número 7 puede ser tacaño y malicioso, mientras que la A es amigable.

Números con forma: Esta fue descrita por Francis Galton, pionero en estadística y psicometría. Pueden ver formas geométricas al pensar en números.

.Sinestesia espacio-tiempo: Aquí, existe una relación distinta con el "espacio-tiempo", ya que lo perciben como un ente físico, como algo que se encuentra en el espacio, más que pensarlo en su mente de manera abstracta.

Pueden organizar el tiempo como formas cuadradas, diferentes tamaños dependiendo qué tanto o poco sea el periodo de tiempo e incluso le pueden atribuir colores.

Sinestesia tacto-espejo: esta ha sido mínimamente mencionada en series médicas como Chicago Med, en la T2 Ep 12 titulado "Mirror Mirror"(9). Consiste en percibir sensaciones táctiles al ver que otras personas las sienten.

Si alguien se golpea en el brazo derecho, el sinestésico sentirá dolor en el brazo izquierdo, es decir, en espejo; si alguien toca un cristal, esta sentiría un tacto frío y liso en sus dedos.

Aquí, muchos profesionales lo relacionan con las neuronas espejo, las cuales se activan cuando vemos a alguien realizar alguna acción y en nuestra mente se representa ese comportamiento de manera simultánea.

Cuando un extraño nos sonríe y automáticamente le sonreímos de vuelta, o también cuando vemos e incluso cuando pensamos en alguien bostezando y nos dan ganas de bostezar.

Sinestesia tacto-emoción: Estas personas pueden sentir emociones al tocar texturas de una superficie; falta mucha investigación al respecto.

En 2008, dos mujeres: AW y HS; diagnosticadas con este tipo de sinestesia, presentaban consistentemente en un periodo de 8 meses, las mismas emociones al tocar ciertas texturas; una de las peores era la mezclilla, según AW, pues le causa una sensación profunda de tristeza y autodesprecio, mientras que la seda le genera felicidad y satisfacción inexplicable (10).

Sinestesia auditiva-táctil: Pueden percibir sensaciones físicas táctiles al escuchar ciertos sonidos.

Un sonido grave podría sentirse como un golpe en el pecho, y uno agudo podría sentirse como un pellizco en los dedos.

Sinestesia espacial: consiste en ver los números como si fueran puntos en el espacio.

Números más pequeños se encontrarían más cerca; los más grandes, más lejos.

Personificación ordinal lingüística: Aquí, se asocian secuencias ordenadas y personalidades o géneros.

El número 5 (secuencia ordinal) con una persona poco agraciada (característica de personalidad), mientras que la "Y" es una monitora de aeróbica.

AHORA BIEN, ¿ES LA SINESTESIA UNA CONDICIÓN O UNA ENFERMEDAD?

La sinestesia es una condición neurológica con la que se nace, muchas personas no saben que son sinestésicas mediante un diagnóstico, sino que es gracias a la convivencia con amigos, familia y personas cercanas, donde comparten experiencias y comienzan a darse cuenta de que estas manifestaciones que viven no son comunes para todos(11). Esta, aunque pueda influir en la manera de aprender y percibir el mundo, existe evidencia de ser una herramienta más que un impedimento.

Por ejemplo, personas con sinestesia de tipo grafema-color, quienes perciben tonos o colores en las letras, símbolos y números, presentan un rendimiento mejor en tareas que requieran de memoria declarativa, es decir, memorizar conceptos, palabras, definiciones, etc., todo aquello que se pueda explicar con palabras. Sin embargo, se sabe que el mecanismo de memoria es diferente, ya que no recuerdan las palabras en sí, sino los colores que estas tienen.

Por otra parte, los sinestésicos del estudio superaron a las personas sin sinestesia en tareas de memoria visual, como recordar patrones, relacionar formas y colores, o cuadrículas visuales, en comparación con las personas no sinestésicas(12).

Así que, no existe ni es necesario algún tipo de tratamiento para la sinestesia, pues no es una enfermedad.

Existen condiciones y parámetros para poder identificar si una persona tiene sinestesia. Un ejemplo son las 5 condiciones que el Dr. Richard Cytowic establece en varias de sus investigaciones sobre sinestesia:

1. Involuntario y automático: la percepción de estas sensaciones debe ser externa e inmediata a la presencia del estímulo inicial. Esta experiencia es pasiva, es involuntaria, pero provocada, es decir, el estímulo que lo desencadena suele identificarse con facilidad. Además, la persona sinestésica no puede evocar ni suprimirla a voluntad. Eso sí, las circunstancias como factores de distracción o atención pueden hacer las experiencias más o menos vívidas(13).

Una persona con sinestesia de tipo léxico-lingüística podría tener un sabor a dulce, como el de una cereza en la boca cada que escucha la palabra "zapato" sin siquiera pensarlo, pero, por el contrario, un sabor amargo, como a cera de oído cuando escucha el nombre de un compañero de su trabajo.

2. Debe proyectarse espacialmente: se debe percibir en el espacio peri-personal, es decir, el área inmediata que rodea al cuerpo, donde interactuamos con personas y objetos, y estos pueden interactuar con nosotros a su vez. Estas percepciones nunca serán a una distancia más lejana como cuando usamos nuestro sentido de la vista o el oído para percibir estímulos de lejos, sino que se perciben cerca o alrededor del cuerpo, aunque sean sensaciones internas. Es como si tuvieran una "ubicación" más allá de la mente.

Una persona que tiene cromestesia podría ver esos colores en el espacio, cerca de sus ojos como si fuera una "pantalla" que nadie ve. O una persona con el tipo grafema-color podría ver que esos colores "rodean" o "iluminan" a las letras.

3.Persistente y genérica: Con duradero o persistente se dice que las asociaciones no cambian a lo largo del tiempo, no se vuelven más o menos consistentes o disminuyen con la edad, sino que desde que se desarrollan, son las mismas durante el resto de la vida, de la misma intensidad y frecuencia. Por otra parte, genérico hace referencia a que a pesar de que todos tenemos la capacidad de crear imágenes e invocar recuerdos detallados y elaborados en nuestras mentes, como pensar en una pintura o fotografía, cuando una persona tiene una experiencia sinestésica, las sensaciones son más difusas, como manchas, líneas, espirales, formas geométricas no muy detalladas; quienes perciben texturas, estas pueden ser suaves o rugosas, frías o calientes; para los sabores, tanto agradables como desagradables, pueden ser salados, dulces, metálicos, etc.

Una docente universitaria decía que, al oír música, también ve objetos: bolas de oro que caen, líneas que se disparan, ondas metálicas como trazadas de osciloscopio, que "flotan en una pantalla" a 15 cm de su nariz. Cuando escucha su música favorita, explica, "hace que las líneas se muevan hacia arriba"(13).

4.Debe ser memorable: las personas sinestésicas tienen una gran memoria gracias a estas experiencias

5.Debe ser memorable: las personas sinestésicas tienen una gran memoria gracias a estas experiencias. Se sabe que existe una conexión entre la memoria y los sistemas sensoriales de la mezcla de sentidos, ya que un punto de contacto podría ser el sistema límbico, donde existen estructuras responsables de la memoria y de la integración sensorial.

En el libro *The Mind of A Mnemonist* (1968) de Luria, donde se menciona el vínculo de la sinestesia y la hipermnesia*. El sujeto S parecía tener una memoria ilimitada, pues tenía una sinestesia que lo acompañaba en cada experiencia. Durante un recuerdo, describió una repetición de sentimientos somáticos y una "sensación general" durante la cual "la cosa se recuerda a sí misma". Este dice que no hacía ningún esfuerzo por recuperar la información deseada, simplemente era un observador pasivo mientras la reminiscencia se desarrollaba(13).

6.Es emocional: cada experiencia va acompañada de una sensación de certeza, y la convicción de que estas respuestas sinestésicas son reales y válidas. Estos procesos evocan un cambio transitorio en la autoconciencia conocido como éxtasis, que es cualquier pasión en la que los pensamientos se absorben y la mente se pierde por un tiempo.

En Las variedades de la experiencia religiosa, de William James, se mencionan 4 cualidades del éxtasis: inefabilidad, lo que no puede ser descrito con palabras; pasividad, sin voluntad propia; noesis, capacidad de la mente de comprender algo de manera inmediata, y transitoriedad, cualidad de temporal o pasajero. Todas estas mismas son compartidas por la sinestesia.

CONCLUSIÓN:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SINESTESIA?

Esta condición tiene poco tiempo de estarse investigando, ya que apenas a finales del siglo pasado comenzó a ser mencionada y estudiada por médicos y psicólogos. Actualmente, gracias a la neurociencia, sabemos que la sinestesia puede tener repercusiones en la memoria, el aprendizaje, el desarrollo del cerebro de los niños y niñas, y la percepción del mundo. Por ejemplo, puede ayudar a disminuir la pérdida de memoria en una edad avanzada. Se demostró en un estudio en 2019, qué personas mayores con sinestesia de tipo GC presentan capacidades de memoria juvenil, ya que puede tener beneficios como mayor capacidad de memoria episódica ante diversos estímulos, que contrarrestan los efectos de la edad(14).

Además, otro estudio en el mismo año hizo pruebas académicas con niños y niñas, en donde se demostró que los sinestésicos con sinestesia GC, en comparación con los no sinestésicos, presentaban un vocabulario más expresivo y receptivo, un mejor autoconcepto académico en lectura, y en general, progresaron mejor durante su educación primaria. Por otro lado, no hubo muchas diferencias en habilidades matemáticas o comprensión lectora, lo cual muestra evidencia de que presentan un alto desarrollo sólo en vocabulario y lectoescritura, concordando con la teoría del desarrollo sinestésico.

Esta hace referencia a que las personas sinestésicas no presentan la sinestesia desde el nacimiento, sino que esta se desarrolla simultáneamente con el aprendizaje y el desarrollo cognitivo infantil, aproximadamente a los 5 años.

Los niños y niñas que tuviesen la predisposición genética y ambiental, además de, por ejemplo, desafíos del aprendizaje temprano, podrían ser más susceptibles a desarrollarla. Este estudio sugiere que los niños que desarrollan sinestesia codifican la información por dos vías: (colores + letras) lo que refuerza su memoria y les permite avanzar más rápido en habilidades lingüísticas(15).

Un artículo en 2020 intentó hacer algo similar, analizando en un grupo de 79 niños que acudían a terapia por problemas de aprendizaje, buscaban conocer si existía alguno entre ellos que tuviera sinestesia GC, sin embargo, no se encontró ninguno. Esto llevó a dos conclusiones: la primera, es que era poco probable encontrar a niños sinestésicos GC con problemas de aprendizaje, debido a los hallazgos que hemos mencionado antes. Y segundo, que es bastante complicado diagnosticar niños con una condición tan particular y variable como lo es la sinestesia, y siendo esta tan significativa para en el aprendizaje, la memoria y la comprensión del entorno de los niños, es una gran necesidad hallar un método diagnóstico en edades más tempranas(16).

Por otra parte, ya existen métodos diagnósticos estandarizados para la sinestesia *grafema-color* (GC) en adultos como la "*Synesthesia Battery*", una organización fundada en 2015 por *Eagleman D, et al.*, la cual es una colección de pruebas de libre acceso en línea, que consiste en cuestionarios y programas, con resultados inmediatos para sinestésicos e investigadores, en donde se miden las pruebas mediante sistemas de puntuación, para poder evaluar si una persona es sinestésica o no(17).

Para mayor evidencia, en ese mismo año, *Carmichael DA*, utilizó la prueba en 2,847 personas y encontró que el porcentaje de personas con sinestesia dada por la prueba (1,2%) coincidía con lo que había sido planteado en 2006 por *Simner J.*, lo cual valida a la *Synesthesia Battery* como método diagnóstico(18). Existen otros pocos métodos para las demás variantes de la sinestesia, pero aún se necesita investigar más, cuestionar más y saber más.

Para concluir, es importante no pasar por desapercibidas este tipo de experiencias, ya que para una persona sinestésica, estas forman parte de su día a día y desde la infancia su realidad se ha moldeado alrededor de esta sin saberlo, además de que como ya vimos, son sumamente reales. Si eres madre o padre de familia, docente, pareja o compañero(a), te agradezco por haberte tomado el tiempo de informarte. Es de mucha ayuda que comprendas estos fenómenos y los integres como naturales, si sabes que alguien a tu alrededor los experimenta cotidianamente, es necesario validar la experiencia y ayudarles a sentirse en un espacio seguro, cuando el tema no es tan conocido ni mencionado todavía.

Por otra parte, si eres una persona con sinestesia como yo, o que tal vez lo sospechaba y con esta lectura lo has confirmado, me alegra saber que ahora tendrás las herramientas suficientes para aceptar y seguir investigando sobre esta variable neurológica tan fascinante con la que hemos nacido.

REFERENCIAS

1. Simner J, Carmichael DA. Is synaesthesia a dominantly female trait? *Cogn Neurosci* [Internet]. el 3 de julio de 2015 [citado el 1 de julio de 2025];6(2-3):68-76. Disponible en: [10.1080/17588928.2015.1019441](https://doi.org/10.1080/17588928.2015.1019441)
2. La Nación [Internet]. 2024 [citado el 18 de junio de 2025]. Qué es la sinestesia, condición neurológica con la que vive el cantante Pharrell Williams. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/salud/que-es-la-sinestesia-condicion-neurologica-con-la-que-vive-el-cantante-pharrell-williams-nid28102024/>
3. Bravo E. Yorokobu. 2018 [citado el 25 de junio de 2025]. Vladimir Nabokov veía colores cuando escuchaba las letras del alfabeto. Disponible en: <https://yorokobu.es/nabokov-sinestesia/>
4. Seaberg M. *Psychology Today*. 2013 [citado el 18 de junio de 2025]. Vincent Van Gogh Was Likely a Synesthete. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sensorium/201308/vincent-van-gogh-was-likely-synesthete>
5. Allen-Hermanson S, Matey J. Internet Encyclopedia of Philosophy. [citado el 1 de julio de 2025]. Synesthesia. Disponible en: <https://iep.utm.edu/synesthe/#H10>
6. Hubbard EM, Ramachandran VS. Neurocognitive mechanisms of synesthesia. *Neuron* [Internet]. el 3 de noviembre de 2005 [citado el 1 de julio de 2025];48(3):509-20. Disponible en: [10.1016/j.neuron.2005.10.012](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2005.10.012)
7. Ward J, Cytowic R. Synesthesia and Language. *Encyclopedia of Language & Linguistics* [Internet]. el 1 de enero de 2006 [citado el 3 de julio de 2025];371-6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B0080448542041961>
8. Ramachandran V, Hubbard E. Hearing Colors, Tasting Shapes. *Sci Am* [Internet]. junio de 2005 [citado el 2 de julio de 2025];16(3):16-23. Disponible en: [10.1038/scientificamericanmind1005-16](https://doi.org/10.1038/scientificamericanmind1005-16)
9. Misiano V. IMDb. Chicago, Illinois: Wolf Films & Universal Television; 2017 [citado el 30 de junio de 2025]. "Chicago Med" Mirror, Mirror (TV Episode 2017). Disponible en: https://www.imdb.com/es/title/tt5915436/plotsummary/?ref=tt_ov_pl
10. Ramachandran VS, Brang D. Tactile-emotion synesthesia. *Neurocase*. 2008;14(5):390-9.
11. Montagud Rubio N. *Psicología y Mente*. 2021 [citado el 29 de junio de 2025]. Los 11 tipos de sinestesia (y sus características). Disponible en: <https://psicologiaymente.com/neurociencias/tipos-sinestesia>

REFERENCIAS.

12. Anash S, Boileau A. Grapheme-Color Synesthesia and Its Connection to Memory. *Cureus Journal of Medical Science* [Internet]. el 22 de agosto de 2024 [citado el 1 de julio de 2025];16(8):e67524. Disponible en: [10.7759/cureus.67524](https://doi.org/10.7759/cureus.67524)
13. Cytowic RE. Synesthesia: Phenomenology And Neuropsychology – A Review of Current Knowledge. *Psyche: An Interdisciplinary Journal of Research on Consciousness* [Internet]. julio de 1995;2(10). Disponible en: <http://psyche.cs.monash.edu.au/v2/psyche-2-10-cytowic.html>
14. Mealor AD, Simner J, Ward J. Does synaesthesia protect against age-related memory loss? *J Neuropsychol* [Internet]. el 1 de junio de 2020 [citado el 2 de julio de 2025];14(2):197–212. Disponible en: [doi:10.1111/jnp.12182](https://doi.org/10.1111/jnp.12182)
15. Smees R, Hughes J, Carmichael DA, Simner J. Learning in colour: Children with grapheme-colour synaesthesia show cognitive benefits in vocabulary and self-evaluated reading. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* [Internet]. el 9 de diciembre de 2019 [citado el 2 de julio de 2025];374(1787). Disponible en: [10.1098/rstb.2018.0348](https://doi.org/10.1098/rstb.2018.0348)
16. Basirat A, Hupé JM. Synesthesia in children with difficulties in written language learning. *Conscious Cogn* [Internet]. el 1 de julio de 2020 [citado el 2 de julio de 2025];82:102951. Disponible en: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810020300234?via%](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810020300234?via%3Dihub)
17. Eagleman DM, Kagan AD, Nelson SS, Sagaram D, Sarma AK. A standardized test battery for the study of synesthesia. *J Neurosci Methods* [Internet]. el 15 de enero de 2007 [citado el 2 de julio de 2025];159(1):139–45. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165027006003153?via%3Dihub>
18. Carmichael DA, Down MP, Shillcock RC, Eagleman DM, Simner J. Validating a standardised test battery for synesthesia: Does the Synesthesia Battery reliably detect synesthesia? *Conscious Cogn* [Internet]. el 1 de mayo de 2015 [citado el 2 de julio de 2025];33:375–85. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810015000276?via%3Dihub>