

## 10.2

## ¿Qué sensación experimentas?

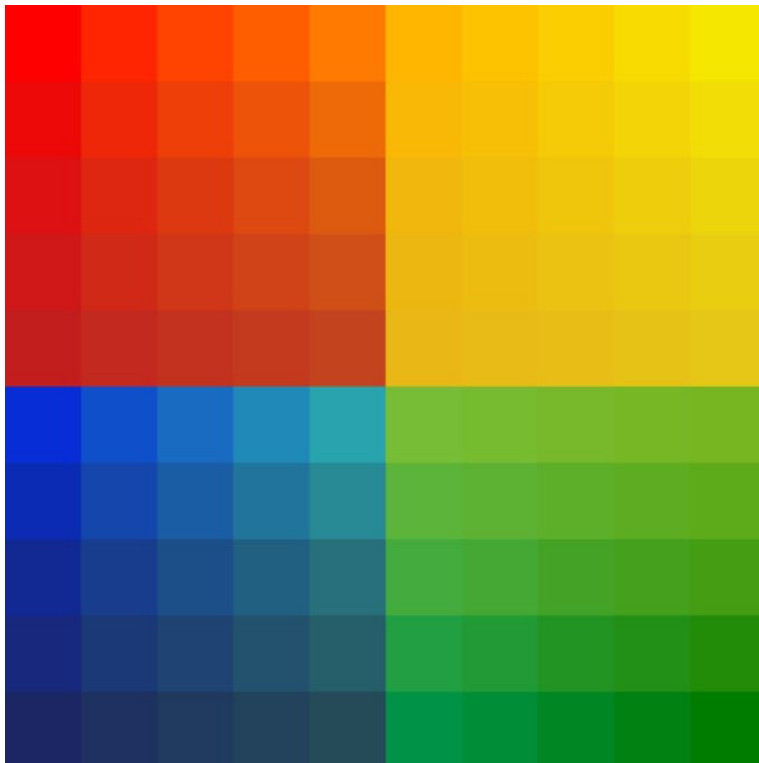
*“Una emoción es la creación de tu cerebro de lo que significan tus sensaciones corporales, cuando lo relacionas con lo que está sucediendo a tu alrededor”.*

*Lisa Feldman*

Cuando te levantaste esta mañana, ¿te sentías de buen o de mal humor? En las primeras horas de clases, ¿te sentías con mucha o con poca energía? Todo el tiempo experimentamos alguna sensación pero no siempre estamos conscientes de ellas. Nos referimos a sensaciones como las que sentimos de manera general a lo largo del día. No a una emoción, sino algo mucho más simple que podemos expresar en términos de qué tan agradable o desagradable se siente y con qué nivel de energía. Las sensaciones cambian constantemente e impactan la manera en que experimentamos el mundo y nuestro comportamiento. En esta lección vamos a identificar las sensaciones que experimentamos en diversas situaciones.

### 1. ¿Qué sensación experimentas ahora?

Para responder la pregunta imagina sobre la mesa o enfrente de ti un tablero como éste pero más grande y sigue las instrucciones de tu profesor.



A continuación encontrarás las instrucciones que te dará tu profesor. Te las presentamos aquí para que puedas hacer el ejercicio cuando quieras.

- Comienza localizando tu dedo en el centro de tu tablero imaginario. Ahora, vas a mover tu dedo de acuerdo con las siguientes instrucciones.
    - Mueve tu dedo a la derecha si la sensación que experimentas ahora es agradable, entre más a la derecha, es mayor la intensidad.
    - Mueve tu dedo a la izquierda si la sensación que experimentas es desagradable, entre más a la izquierda, más desagradable.
    - Deja tu dedo en el centro si la sensación que experimentas es neutra.
  - Ahora, dejando tu dedo en la posición que quedó en tu tablero imaginario:
    - Mueve tu dedo hacia arriba si la sensación que experimentas es de mucha energía, entre más energía, más arriba deberás mover tu dedo.
    - Mueve tu dedo hacia abajo si la sensación que experimentas es de baja energía, entre más abajo, menor energía.
    - Deja tu dedo donde estaba si la sensación que experimentas tiene una energía media.
2. Vamos a repetir el ejercicio anterior pero ahora imaginando lo que experimentarías ante ciertas situaciones. Tu profesor escogerá sólo tres de la siguiente lista y te dará unos segundos para que imagines o recuerdes una situación similar y muevas tu dedo en tu tablero imaginario.
- Te encuentras con tu mejor amigo o amiga.
  - Después de haber dormido únicamente dos horas, estás en la primera clase del día.
  - Se te ocurrió una muy buena idea para el proyecto de ética.
  - No has comido desde el desayuno y ya son las cuatro de la tarde.
  - Estás jugando básquetbol con tus compañeros.

## GLOSARIO

### Sensación:

En este contexto se refiere a lo que sentimos de manera general en nuestra experiencia a lo largo del día. No es una emoción, sino algo mucho más simple con dos características: La primera es qué tan agradable o desagradable se siente y a esto lo llamamos valencia. La segunda es el nivel de energía, el cual se relaciona con la calma o la agitación que experimentamos.<sup>1</sup>

Una sensación en un sentido más amplio es la experiencia o “impresión que percibe un ser vivo cuando uno de sus órganos receptores es estimulado”.<sup>2</sup> En términos generales, los estímulos que pueden generar una sensación pueden ser de dos tipos: a) corporales, como en el caso de los objetos de los cinco sentidos físicos o b) mentales, producidos en este caso por ideas, recuerdos, emociones o imágenes mentales.

1. A partir del concepto de “affect” en Barrett (2017), How emotions are made: The secret life of the brain.

2. Diccionario de la lengua española (2001), (22.a ed.), Real Academia Española, recuperado de <http://dle.rae.es/?id=XZycQhx>.

- Estás participando en un debate intenso en la clase de ética.
- Estás escuchando a un amigo o amiga que te cuenta que tuvo una discusión con sus padres.
- Estás comiendo tu comida favorita.
- Te bajan un punto en el examen injustamente porque volteaste a ver tu compañero.
- Estás escuchando música.

3. De manera individual contesta las siguientes preguntas.

I. ¿Qué descubriste con esta actividad?

---

---

II. ¿De qué te puede servir identificar las sensaciones?

---

---

### Resumen:

Experimentamos todo tipo de sensaciones a lo largo del día, agradables, desagradables e incluso neutras y también podemos identificar el nivel de energía que sentimos. El origen de estas sensaciones puede estar dentro de nuestro cuerpo o en nuestro entorno que comprende lo que percibimos con los cinco sentidos y la interacción con los otros. Lo interesante es que pocas veces nos detenemos a observar estas sensaciones e ignoramos el peso que tienen en la manera en que interpretamos el mundo y cómo nos mueven a la acción incluso sin darnos cuenta. Cuando experimentamos sensaciones agradables generalmente somos más amables y nos parece más fácil encontrar soluciones a los problemas. Cuando tenemos sensaciones desagradables, podemos ser groseros con otros o ver las cosas más complicadas de lo que en realidad son. Identificar cómo nos sentimos nos da el espacio necesario para reflexionar y tomar mejores decisiones.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

## Para tu vida diaria

Durante la semana haz una pausa al menos tres veces y realiza el ejercicio de esta lección con tu tablero imaginario. Identifica si la sensación que tienes es agradable, desagradable o neutra y cuál es el nivel de energía. Anota aquí tu experiencia.

---

---

---

---

## ¿Quieres saber más?

¿Sabías que una investigación en una escuela de medicina de Canadá encontró que en las entrevistas de admisión los investigadores tienden a calificar a los aspirantes de manera más negativa en días lluviosos?<sup>3</sup> Sorprendente ¿no crees? Probablemente a los investigadores les habría ayudado identificar sus sensaciones para tomarlas en cuenta y así actuar con mayor objetividad.

3. D.A. Redelmeier y S.D. Baxter (2017), "Rainy Weather and Medical School Admission Interviews", en L.F. Barrett (ed.), How emotions are made: The secret life of the brain, Canadian Medical Association Journal, vol. 181, núm.12, p. 933.