

10.2

¿Qué sensación experimentas?

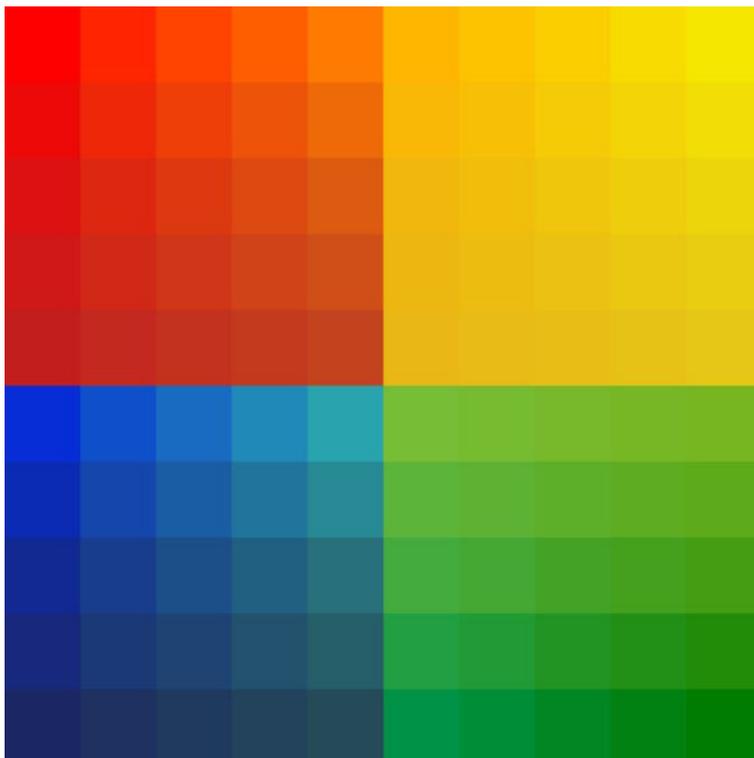
“Una emoción es la creación de tu cerebro de lo que significan tus sensaciones corporales, cuando lo relacionas con lo que está sucediendo a tu alrededor”.

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.¹

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”.² 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.



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?³ 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.