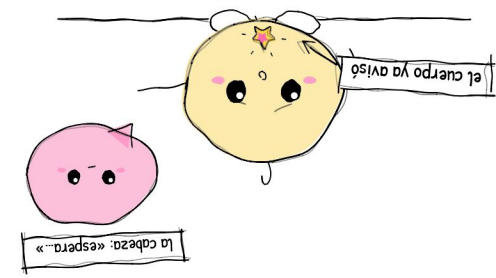


Una señal del cuerpo, como un nudo o un vacío en la barriga, que te empuja a decidir antes de que la cabeza termine de pensar. El cuerpo se da cuenta primero. Como cuando te ofrecen un negocio que se ve perfecto en el papel, y sin saber por qué se te aprieta el estómago.

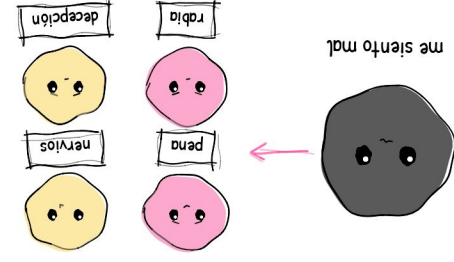
de Damasio



Marcodor somático

Saber distinguir con detalle lo que sientes: no solo «me siento mal», sino «estoy decepcionado contigo por no haber sido directo». Entre más palabras finas tengas, mejor lo llevas. Como cuando dejas de decir «estoy maluco» y dices «estoy nervioso por la entrevista de mañana».

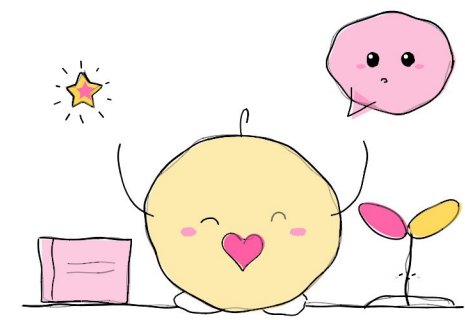
de Barrett



Granularidad emocional

Palabritas

sentir y aprender



seis palabras para llevar en el bolsillo



para llevar

Esta semana, escoge una de estas seis palabras y fíjate dónde la ves.

¿Un presentimiento en la barriga? ¿Un «mal» que se podía nombrar mejor? ¿Una duda que dejaste quieta sin resolverla?

Sentir también es una forma de aprender.

Palabritas · sentir y aprender

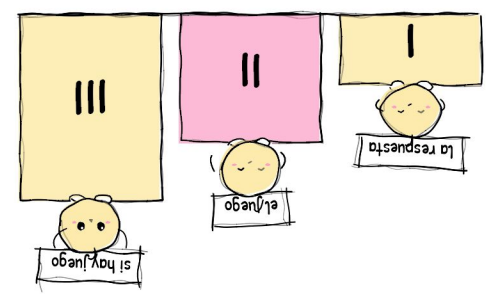
Bogotá · septiembre de 2026 · ed y ñavita ♥

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

Tres pisos de aprender: ¡cambia la respuesta: ¡cambia el juego que juegas, o sea aprender a aprender: ¡¡ se pregunta si ese juego tiene que existir. Como cuando aprendes una palabra en inglés (I), descubres cómo estudiar idiomas (II) y un día te preguntas qué es de verdad «saber» un idioma (III).

de Bateson



Aprendizaje I / II / III

Capacidad negativa



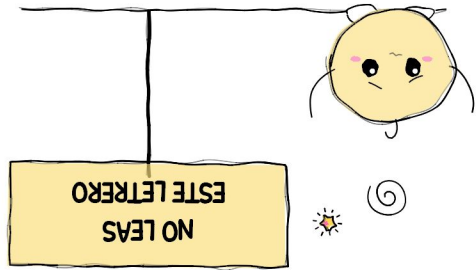
Quedarte en la duda y en el misterio sin correr a buscar una respuesta a la fuerza: no saber todavía también deja espacio para que algo nazca.

Como cuando armas un rompecabezas y no fuerzas la pieza que no encaja: dejas el hueco y sigues mirando.

de Keats

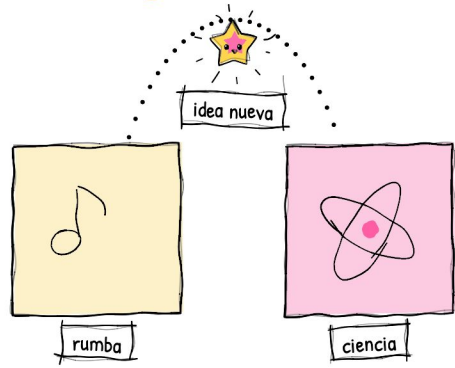
Dos mensajes que se contradicen a la vez, sin salida y sin poder preguntar cuál vale. Como «sé espontáneo»: mientras lo intentas, ya no lo eres. Como el letrero que dice «no leas este letrero»: para saber qué dice, ya lo leíste.

de Bateson y su equipo, 1956



Doble vínculo

Bisociación



Junta dos maneras de ver que nunca se habían hablado, y que de ahí salga un sentido nuevo que no estaba en ninguna de las dos.

Como cuando alguien junta la rumba con la ciencia y nace una clase donde el sistema solar se aprende bailando.

de Koestler