

# La Tora y la sensibilidad

*Vivir mejor es posible y es  
nuestra misión*

# Índice

6 .....	Introducción
8 .....	Capítulo 1
8 .....	La experiencia de la alta sensibilidad
9 .....	Hipersensibilidad visual y espacial
10 .....	Hipersensibilidad auditiva
11 .....	Hipersensibilidad olfativa
12 .....	Sobrecarga sensorial y emocional
14 .....	Capítulo 2
14 .....	La sensibilidad en la Torá y la tradición
16 .....	La Torá enseña
21 .....	Otras fuentes
25 .....	Más fuentes
27 .....	Recomendación

Dirección general: Rabino Aharon David Shlezinger

Narrativa: Daniel Sason

Aportes e ideas: Sara Levi

# La Tora y la sensibilidad



# Introducción

Ser una persona altamente sensible significa tener un sistema nervioso especialmente receptivo y un procesamiento profundo de la información sensorial y emocional. Quienes poseen esta característica perciben detalles, matices y estímulos que otros podrían pasar por alto, y reaccionan con mayor intensidad tanto a lo positivo como a lo negativo.

La alta sensibilidad no es un defecto ni una enfermedad; es un rasgo de personalidad presente en aproximadamente el 15-20% de la población, según estudios realizados principalmente por la psicóloga Elaine Aron en los años 90. Este rasgo implica una mayor empatía, intuición y capacidad de reflexión, pero también una mayor vulnerabilidad al estrés y la sobreestimulación.

En este libro exploraremos primero los distintos estímulos que afectan a una persona altamente sensible.

Posteriormente, analizaremos qué enseñan las Escrituras al respecto y reflexionaremos sobre las relaciones entre personas con distintos niveles de sensibilidad: cómo quienes no son altamente sensibles pueden ser más inclusivos y atentos, y cómo los sensibles pueden adaptarse sin perder su bienestar.

# Capítulo 1

## La experiencia de la alta sensibilidad

Las personas altamente sensibles suelen notar detalles que otros pasan por alto y reaccionan de manera intensa. Esto puede provocar sensaciones físicas y emocionales que afectan su bienestar en el día a día.

Hipersensibilidad táctil y corporal

Quienes tienen esta sensibilidad perciben con gran intensidad cualquier contacto físico o textura, lo que puede generar incomodidad o irritación.

Les puede resultar molesta la ropa ajustada, las etiquetas internas o las costuras que rozan la piel.

Las telas sintéticas que no permiten transpirar o que generan electricidad estática pueden resultar desagradables.

Calcetines con costuras gruesas, ropa interior incómoda, cinturones o accesorios como relojes, anillos o pulseras que presionan o se sienten “torcidos” o desalineados generan irritación constante.

Calzado nuevo que ajusta mínimamente o prendas ligeramente húmedas puede provocar incomodidad persistente.

Ejemplos cotidianos incluyen una crema que provoca ardor, una arruga o pelusa en las sábanas, un botón mal colocado, un cabello atrapado dentro de la ropa o un accesorio ligeramente más pesado que lo habitual que incomoda durante horas.

## **Hipersensibilidad visual y espacial**

Los estímulos visuales se perciben con gran detalle, y un exceso puede provocar fatiga, molestia o sensación de sobrecarga.

Les puede llamar la atención de inmediato un cuadro torcido, una lámpara desalineada o cualquier objeto fuera de lugar.

Las luces fluorescentes o LED que parpadean, focos muy brillantes o luces de vehículos por la noche pueden encandilar o incluso provocar ardor en los ojos.

Ambientes recargados, colores intensos o cambios en la tipografía pueden resultar agotadores y causar cansancio visual.

Ejemplos cotidianos incluyen detectar un pequeño defecto en una pantalla, estar expuesto prolongadamente a luz artificial intensa o permanecer en una habitación con demasiados elementos visuales que generan agobio.

## **Hipersensibilidad auditiva**

Las personas con alta sensibilidad perciben los sonidos con intensidad, y lo que para otros puede ser tolerable, para ellas puede resultar incómodo o incluso doloroso.

Les puede sobresaltar un estornudo fuerte o un claxon cercano, y los martillazos, zumbidos de ventiladores o el tic-tac constante de un reloj pueden generar irritación o dificultad para concentrarse.

Voces agudas o estridentes, incluso sin gritar, y música con bajos profundos que hacen vibrar objetos o el cuerpo pueden resultar abrumadoras.

Conversaciones de fondo o ruidos repetitivos dificultan pensar con claridad o mantener la calma.

Ejemplos cotidianos: alguien masticando con la boca abierta, pasos arrastrados, un ruido de construcción cercano.

## **Hipersensibilidad olfativa**

Los olores pueden desencadenar reacciones físicas y emocionales intensas.

Perfumes fuertes, productos de limpieza, alimentos en mal estado o humo residual de tabaco pueden provocar malestar inmediato.

Aromas concentrados en tiendas o perfumerías pueden generar náuseas, dolor de cabeza o sensación de saturación.

Ejemplos cotidianos incluyen percibir olor a ajo o cebolla en la piel de otra persona, o sentir los efectos de un perfume intenso durante horas, incluso tras haber salido del lugar.

## **Sobrecarga sensorial y emocional**

Cuando los estímulos sensoriales se combinan, pueden desencadenar reacciones físicas y emocionales intensas.

Pueden experimentar cansancio extremo o irritabilidad tras permanecer en lugares muy estimulantes, como centros comerciales, aeropuertos o reuniones multitudinarias.

La exposición prolongada a luces intensas o ruidos constantes puede generar dolor de cabeza o tensión física. Pueden sentir ansiedad, dificultad para concentrarse o desorientación ante cambios en el entorno o en el orden de sus objetos personales.

La necesidad de retirarse a un ambiente tranquilo y silencioso surge como urgencia para recuperarse y restablecer el equilibrio.

## Capítulo 2

# La sensibilidad en la Torá y la tradición

La alta sensibilidad no es solo un rasgo moderno estudiado por la psicología, sino que también encuentra eco en la sabiduría de la Torá y la tradición judía. Desde los textos antiguos, se aprecia una clara instrucción sobre la importancia de ser cuidadosos con los demás, respetando sus sentimientos, su dignidad y su bienestar. La consideración hacia los demás, y en particular hacia quienes poseen una sensibilidad especial, se presenta como un valor central.

En la Torá escrita y en la oral se enfatiza que nuestras palabras y acciones tienen consecuencias profundas. Como dice el proverbio: “La vida y la muerte están en poder de la lengua”. De ello se desprende que ofender, humillar o ignorar a otro puede causar un daño real,

mientras que la consideración y la inclusión generan bienestar y armonía.

Un ejemplo clásico en el Talmud ilustra esta idea de manera concreta: se habla de quienes comen ajo, y despiden ese aroma. Y se aconseja la moderación y la consideración al convivir. Así, incluso actos que parecen pequeños o triviales pueden afectar profundamente a quienes perciben el mundo con mayor intensidad, o sensibilidad. Este principio se extiende a muchas situaciones de la vida cotidiana, como se recoge en el Oraj Jaim, capítulo 170, donde se indican acciones que pueden incomodar y cómo es preferible abstenerse de realizarlas.

La Torá y la tradición muestran que la voluntad del Creador es la inclusión y la armonía. Respetar a las personas sensibles no es un gesto opcional: es un reflejo de actuar conforme a la voluntad Divina. Quienes no poseen este rasgo son llamados a ser más atentos y empáticos, mientras que quienes sí lo poseen aprenden también a integrarse y convivir sin perder su equilibrio emocional.

Los textos sagrados enfatizan la necesidad de actuar con honor y empatía. Tanto la Torá escrita como la oral enseñan que la sensibilidad debe ser reconocida y protegida: incluir, acompañar y respetar son acciones que reflejan la sabiduría y la compasión que la tradición nos invita a practicar.

Comprender y cuidar a quienes poseen este rasgo es una manera de vivir en consonancia con los principios de justicia, respeto y amor al prójimo que la Torá nos enseña.

## **La Torá enseña**

Veamos algunas fuentes: Rav Ula explicó:

—¿Qué significa lo que está escrito ‘No pequen mucho’? (Eclesiastés 7:17). ‘Mucho’ no se debe pecar, ¿y ‘poco’ sí? Por lo tanto debe explicarse así: quien comió ajo y su olor se desprende, ¿volverá a comer ajo y su olor se desprenderá más? (Shabat 31b).

Vemos cómo, a través del ejemplo del que comió ajo y desprende aroma desagradable, se indica que no debe

comer más ajo para no generar más olor desagradable, vinculado con un acto pecaminoso.

Además, fue estudiado: ocurrió un suceso con Rabán Gamliel. Él dijo:

—Levántense temprano siete para ascender [al lugar de reunión de los jueces del Sanedrín].

Se levantaron y encontró que eran ocho. Dijo:

—¡Quién subió sin permiso, que descienda!

Entonces se levantó Shmuel Hakatan y dijo:

—Yo subí sin permiso, pero no fue para declarar el año embolismal, sino que me fue necesario para aprender la ley práctica.

Rabán Gamliel le respondió:

—Siéntate, hijo mío, siéntate. Todos los años son dignos de ser declarados embolismales a través de ti, pero los sabios

dijeron: “No se declara embolismal el año sino a través de los preparados para ello”.

Y Shmuel Hakatan no era —el que no fue convocado—, sino otro hombre; y para que ese hombre no pasara vergüenza, actuó así.

Como ocurrió con Rabí, cuando estaba sentado, disertando, y percibió olor a ajo, dijo:

—El olor es olor a ajo. Quien haya comido ajo, que salga.

Rabí Jiya se levantó y salió. Y, tras él, todos los presentes se levantaron y salieron.

En la mañana, Rabí Shimón, hijo de Rabí, encontró a Rabí Jiya y le dijo:

—¿Eres tú quien ha afligido a mi padre?

Él le respondió:

—Dios libre. Que no haya tal cosa en Israel. (Salí para evitar que quien comió ajo se avergonzara).

Y Rabí Jiya, ¿de dónde lo aprendió, a ese modo de proceder?

De Shejenia ben Yejiel, como está escrito:

«Y respondió Shejenia ben Yejiel, de los hijos de Elam, y dijo a Ezra: “Hemos pecado contra nuestro Dios y hemos tomado mujeres extranjeras de los pueblos de la tierra. Y ahora, ¿hay esperanza para que Israel sea perdonado por esto?”» (Esdras 10:2). (Aunque él no cometió ese pecado, dijo: «Hemos pecado»).

Y Shejenia ben Yejiel, ¿de dónde lo aprendió, a ese modo de proceder?

De Yehoshúa —Josué—, cuando Aján transgredió el juramento sobre el botín consagrado, y el Santo, Bendito Sea, no quiso revelarle quién era el pecador, sino que le habló en términos generales:

—¡Israel ha pecado!

Como está escrito: «Y el Eterno dijo a Yehoshúa: ¡Levántate! ¿Por qué te postras sobre tu rostro? ¡Israel ha pecado!» (Josué 7:10–11).

Entonces Josué respondió:

—Amo del universo, ¿quién pecó?

El Santo, Bendito Sea, le dijo:

—¿Acaso soy tu delator?

Eché suertes sobre ellos para saberlo, pero no se lo reveló, para no avergonzar al que lo había hecho.

Y se puede decir que Shejenia ben Yejiel lo aprendió de Moshé, como está escrito:

—¿Hasta cuándo me negaréis? (Éxodo 16:28)

(Lo mencionó en términos generales, aunque solo una parte de ellos lo hizo) (Sanedrín 11a).

## **Otras fuentes**

También fue enseñado: Mejor que un hombre se arroje a un horno ardiente antes que avergonzar públicamente a su prójimo.” (Bavá Metziá 59a).

Rabí Eliezer decía: sea el honor de tu compañero tan apreciado para ti como el tuyo propio (Avot 2:10).

Y está escrito: La lengua del justo es plata selecta; y el corazón de los malvados, insignificante (Proverbios 10:20). Y está escrito: Hay quien habla como traspasando con espada; y la lengua de los sabios, sana (Proverbios 12:18). La lengua dócil es árbol de vida; y su tortuosidad es quebranto del espíritu. (Proverbios 15:4). La muerte y la vida están en manos de la lengua (Proverbios 18:21).

Rav Jisda dijo: Todas las puertas –del Cielo– están cerradas, excepto las puertas del sufrimiento causado por palabras, como está dicho: «He aquí, el Eterno estaba de

pie sobre la muralla hecha a plomo –hinej–, y en su mano un plomo –hinej– (de medir)» (Amós 7:7) (Baba Metzia 59a). la palabra hinej tiene la misma raíz que honaá, que significa sufrimiento. Por lo tanto, según esta explicación, el versículo se entiende así: «He aquí, el Eterno estaba de pie sobre la muralla del sufrimiento, y en su mano el sufrimiento». O sea que lo tiene presente y se ocupa personalmente de ese asunto, cuando alguien hizo sufrir a otro.

En el tratado de Derej Eretz se enseñó:

Se relata un hecho de Rabí Shimon ben Elazar: salió de Migdal Eder, desde la casa de su maestro, montado en un burro, paseando junto al mar. Encontró a un hombre sumamente feo, y le dijo:

—¡Mira cuán feos son los hijos de Abraham nuestro padre!

El hombre le preguntó:

—¿Qué quieres que haga? Díselo al artesano que me hizo.

Inmediatamente, Rabí Shimon descendió del burro y se postró ante él, diciendo:

—Te he afligido, perdóname.

El hombre le respondió:

—No te perdono hasta que vayas al artesano que me creó y le digas cuán feo es este objeto que hizo.

Rabí Shimon lo acompañó medio milla. Los habitantes de la ciudad lo escucharon y salieron a su encuentro, diciendo:

—¡Shalom aleichem, Rabí!

Él les preguntó:

—¿A quién llaman Rabí?

Respondieron:

—A este que camina detrás de ti.

Rabí Shimon dijo:

—Si este es un Rabí, que no haya muchos como él en Israel.

Le preguntaron:

—¡Dios nos libre! ¿Qué te hizo?

Él les explicó toda la situación. Insistieron mucho para que lo perdonara. Entonces Rabí Shimon dijo:

—Lo perdono, siempre que no se acostumbre a decir eso.

Ese día, Rabí Shimon se sentó y enseñó en su gran Beit Midrash:

—Siempre sé flexible como el junco, y no rígido como el cedro.

—Del junco salen los cuatro vientos del mundo; el junco va y viene con ellos. Cuando los vientos se detienen, el junco permanece en su lugar.

—El junco, al final, tiene la fortuna de tomar un cálamo para escribir la Torá. Pero el cedro no es así: cuando sopla el viento del noroeste lo arranca, y del sureste lo derriba y lo da vuelta. El cedro, aunque esté firme en sus raíces, es lanzado. ¿Su destino final? Lo cortan en pedazos y lo rodean de casas, dejando lo demás al sol.

Por eso dijeron los sabios:

—Siempre sé flexible como el junco, y no rígido como el cedro (Derej Eretz Raba 4).

## **Más fuentes**

Además, está escrito: Cuando un extranjero habite con vosotros en vuestra tierra, no lo afligiréis. El extranjero que habite con vosotros será como un nativo entre vosotros y lo amaréis como a vosotros mismos, pues fuisteis extranjeros en la tierra de Egipto. Yo soy El Eterno, vuestro Dios. (Levítico 19:34–35).

Vemos que tanto en la Torá escrita como en la Torá oral se enfatiza el respeto hacia el prójimo, evitando humillarlo y mostrando consideración hacia él. Por lo tanto, es esencial ser cuidadoso de no ofender, maltratar o generar divisiones, sino más bien procurar la inclusión y el buen trato. Asimismo, cuando se trate de acciones que puedan incomodar a los demás, corresponde abstenerse de realizarlas, tal como se enseñó en el ejemplo del ajo y en muchas otras indicaciones mencionadas en el Código Legal: Oraj Jaim, capítulo 170.

Hemos visto que es voluntad del Creador incluir a las personas con sensibilidad. Por lo tanto, Su voluntad es que los demás actúen en sintonía con dicha sensibilidad, y no en sentido contrario, como ocurre con la apatía. Una persona apática carece de esa delicadeza necesaria para relacionarse adecuadamente. Tanto en las Escrituras como en la Torá oral y en el código legal se establece de forma clara y explícita que debemos actuar en concordancia con quienes poseen sensibilidad, siendo inclusivos y procurando que puedan integrarse de manera correcta, apropiada, con honor y con empatía.

## Recomendación

Puedes conseguir [La guía de la Consideración](#) haciendo clic [aquí](#) o escaneando el código QR

