

Tecnatura Superior en *Arteterapia*

## Módulo 5

**Los pensamientos, emociones y  
sentimientos y el Arteterapia**



# Pensamiento, sentimiento, emoción y... sensación en Terapia Gestalt

Los pensamientos, los sentimientos y las emociones no son algo a lo que se les deba temer ni ser acallados a fin de evitar el dolor. Para crecer de verdad hay que sentir, hay que dejar que la emoción surja, observarla y luego liberarla.

## Pensamiento, sentimiento, emoción y ... sensación

Previamente a la conceptualización y diferenciación entre estas entidades, será bueno aclarar que la sensación, la emoción y el sentimiento son términos que pueden ser fácilmente confundidos debido a que, coloquialmente se suelen emplear indistintamente, sobre todo los vocablos emoción y sentimiento.

### Sensación

- La palabra **sensación** (del latín *sensatio*), aunque tiene varias acepciones, nos interesa en el significado que alude a la impresión producida por algo y que es captada por los sentidos.
- **En Terapia Gestalt, la sensación tiene que ver con el contacto inicial que se establece entre el organismo y el entorno**, y son los diferentes tipos de reacciones que describimos en términos corporales, es decir, es la reacción fisiológica que deja huella a nivel corporal.

### Pensamiento

- El **pensamiento** (o cognición) es un **fenómeno psicológico racional** y complejo que expresa la capacidad mental que todos los seres humanos tenemos para ordenar, dar sentido e interpretar la información disponible en nuestra mente de la realidad percibida, y a partir de ello crear nuestros conceptos.
- Dependiendo de la interpretación o del sentido otorgado a los pensamientos, éstos podrán conceptualizar nuestra experiencia o realidad de un modo o de otro, e incluso activar determinados sentimientos.

### Emoción

- El vocablo **emoción** proviene del latín *emotio*, que deriva a su vez del verbo *emovere*. Tiene las acepciones de mover, remover, así como la de turbación y agitación del ánimo. Las emociones son el **resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo**. Tanto las emociones como todas las reacciones corporales asociadas a ellas, sirven de base para los mecanismos básicos de la regulación de la vida, es decir, se encuentran fundamentalmente al servicio de la supervivencia.



- Las emociones **son intensas y de corta duración**, preceden al sentimiento y dependen de las sensaciones y de las percepciones. Para la Terapia Gestalt, la emoción es:

*“[...] la conciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno. (Es la figura en primer plano de varias combinaciones de propiocepciones y de percepciones). Por conciencia inmediata entendemos la experiencia sentida vivencialmente de lo que ocurre en la interacción entre la persona y su entorno. Como tal, es una función del campo”*

*Perls, Hefferline y Goodman*

*“La emoción es una unificación, o tendencia unificadora, de determinadas tensiones fisiológicas con las situaciones del entorno [...] Da, por lo tanto, información sobre lo que ya está aquí, [...] y sobre los objetos apropiados a las necesidades” . Jean-Marie Robine*

Es importante la idea introducida por **Jean-Marie Robine** de que **la emoción** no surge simplemente como una reacción frente a algo, sino

que **tiene una intencionalidad**, es decir, **busca la satisfacción de una necesidad**.

### Sentimiento

- El **sentimiento** es un **estado del ánimo producido por ciertas causas** (alegres y felices, o dolorosas y tristes) **que lo impresionan**.
- El sentimiento surge como **resultado de una emoción** que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.
- El sentimiento es la **representación y la elaboración cognitiva de determinadas experiencias** como: las emociones, las percepciones, el estado del cuerpo, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo.
- El sentimiento suele ser **poco intenso**, pero de una **duración mayor que la emoción**.
- Los **sentimientos sanos permiten una dinámica cerebral fluida**, dando como resultado un estado anímico feliz, pero necesitan de una razón o cauce para ser satisfechos y hacernos sentir equilibrados. Nunca hay dos situaciones iguales ni dos personas que manifiesten exactamente la misma intensidad del sentimiento desencadenado por un evento común a ellos.
- Los sentimientos **no siempre vienen acompañados por acontecimientos externos**. Un sentimiento lo podría activar un pensamiento. Ejemplo.: el sentimiento de tristeza por la muerte de un ser querido: nos acordamos de esa persona y a raíz de ese pensamiento sentimos tristeza.
- El pensamiento produce el sentimiento del mismo modo a como lo produciría un acontecimiento externo. Pero no es el pensamiento el que necesita ser procesado sino el sentimiento, y más aún, lo que necesita ser liberado es la emoción que surge a causa del sentimiento.

<b>Emoción</b>	<b>Sentimiento</b>
Físico	Mental
Estímulo Externo	Experiencia y Conexiones Internas
Instinto	Subconsciente
Temporal	Duradero

## Diferencias entre la sensación y la percepción

Ya hemos descrito anteriormente a la sensación como la impresión que nos produce algo y que es captada por los sentidos, una impresión que, expresado en términos gestálticos, surge en el contacto inicial entre el organismo y el entorno. Pues bien, del mismo modo, la **percepción** es la manera en que el cerebro de un organismo interpreta los estímulos sensoriales recibidos a través de los sentidos para así crear una impresión consciente de la realidad física de su entorno. Igualmente, al hablar de percepción nos referimos al **conjunto de procesos mentales mediante los cuales el individuo selecciona, organiza e interpreta la información proveniente de estímulos, pensamientos y sentimientos, a partir de su experiencia previa y de una manera lógica o significativa**

¿Cuál es pues la diferencia entre la sensación y la percepción? Muy sencillo, la diferencia estriba en que en esta última hay elementos cognitivos.

- La percepción es el resultado de la **organización** e integración **de las sensaciones** en una conciencia de los objetos y sucesos ambientales.
- La percepción es el resultado de **procesos psicológicos en los que se atribuye un significado a todo aquello que procesan inicialmente los órganos de los sentidos.**
- La percepción es aquello que **es captado por los sentidos, adquiere un significado y es clasificado en el cerebro.** Suele decirse que la sensación es lo que precede a la percepción.
- La percepción **depende de nuestros sentidos** y son nuestros sentidos (olfativo, auditivo, visual...) los que nos dan la información requerida para nuestra supervivencia. Al mismo tiempo, los sentidos nos permiten percibir y aprehender la realidad.
- Nuestra percepción también se encuentra **matizada por nuestra historia personal.** Experiencias agradables vividas en nuestra historia, producirán emociones y sentimientos agradables. Por el contrario, situaciones vividas de un modo desagradable, producirán emociones y sentimientos desagradables. Si la experiencia vivida es tan desagradable que llega a ser traumática, la percepción de la misma

podrá distorsionarse hasta el extremo de llegar a bloquear la percepción.

- La percepción es también un **proceso integrador de experiencias nuevas** necesario para que se desarrolle la consciencia. De la simbolización o significado que le otorguemos a lo percibido, se generará una emoción y un sentimiento, por ello, la consciencia dependerá tanto de la percepción como de la simbolización que hagamos de la realidad.



En la **Terapia Gestalt**, las emociones y los sentimientos tienen una **función importante en el proceso de crecimiento del individuo**, pues pueden ser el **síntoma que detecte situaciones inconclusas y experiencias obsoletas**, debido a que las emociones y los sentimientos son elementos que surgen de forma espontánea y real en la relación del organismo con el entorno, y son capaces de revelar aquello que la persona no llega a expresar verbalmente.

*Aplazamos los mensajes a los que no queremos enfrentarnos, por miedo al dolor*

---

*Psyciencia*

*Clotilde Sarrió – Terapia Gestalt Valencia*

# Diferencia entre emociones,

## sentimientos y sensaciones

A lo largo de tu vida habrás pasado por todo tipo de situaciones y sensaciones que te han generado un estado al que realmente no has sabido darle explicación. Es sencillo que te confundas ante multitud de circunstancias, al no saber si lo que está sucediendo forma parte de tu mundo emocional, si es un sentimiento o se trata tan solo de una sensación. Son estados que seguramente nadie te haya enseñado a diferenciarlos; por eso te vamos a dar las claves para que aprendas a identificarlos y gestionarlos.

En nuestra educación, por lo general, se ha dedicado muy poco tiempo a cuestiones tan básicas e importantes como las emociones que experimentamos, los sentimientos que nos inundan o las sensaciones que percibimos. Algo así como la inteligencia emocional, es algo que a muchas personas nos falta por ejercitar, ya que le hemos dedicado poco tiempo, debido también a la falta de información que hemos recibido.



En nuestros días esto es algo que ya está cambiando. Se está poniendo el punto de mira en la importancia de nuestro mundo interno. Cada vez son más quienes defienden la importancia de hacer una buena gestión de las emociones para aprender a ser feliz. Los expertos se han puesto de acuerdo, y hasta los educadores han tomado nota de que en sus enseñanzas han de tener en cuenta el mundo interior de cada persona.

Parece que estamos tomando consciencia de cómo nos influyen en nuestro bienestar, nuestra salud y felicidad estos estados que tan poco

conocemos. A continuación, iremos viendo las diferencias que existen entre estos estados y de qué nos sirve aprender a identificarlos.

## Identificar nuestro estado interno

Coloquialmente hemos aprendido a utilizar términos como emociones, sentimientos, sensaciones y pensamientos, de una forma indiscriminada. Son términos que utilizamos en nuestro día a día para referirnos a ciertos estados y situaciones en las que nos encontramos. Es fácil que se puedan confundir, ya que realmente supone un esfuerzo atendernos a nosotros mismos, para ver qué es lo que realmente está sucediendo en nuestro mundo interno.

Y ¿este esfuerzo merece la pena?, ¿para que nos sirve diferenciar estos términos? Tenemos que advertirte que sí merece la pena, ya que aprender a identificar estos estados te puede servir para comprender mejor lo que te sucede, para saber si es algo momentáneo o es algo que va a durar más tiempo. Conocer el estado en el que te encuentras y darle nombre te ayuda ya no solo a reconocerlo sino a entenderlo; con la importancia que esto tiene.

Estos estados te generan y te provocan una serie de altibajos y cambios psicofisiológicos que influyen en tu conducta, en tus pensamientos y en tu forma de vivir cada experiencia. Conocer en qué estado te encuentras es el primer paso para poder gestionar lo que te ocurre y aceptar que forma parte de ti. Esto implica también responsabilidad para que te hagas cargo de lo que sientes y lo que vives sin tener que echarle la culpa a nadie por ello.

### Emociones

Esta palabra que tanto utilizamos proviene del latín «emotio» que procede a su vez del verbo «emovere». Su significado tiene que ver con mover y remover, en referencia a la agitación y turbación del ánimo. Las emociones como bien sabemos son necesarias, forman parte del ser



humano y nos sirven a modo de adaptación a nuestro entorno. Son una respuesta de nuestro organismo y un aviso para que nos preparemos ante lo que estamos viviendo.

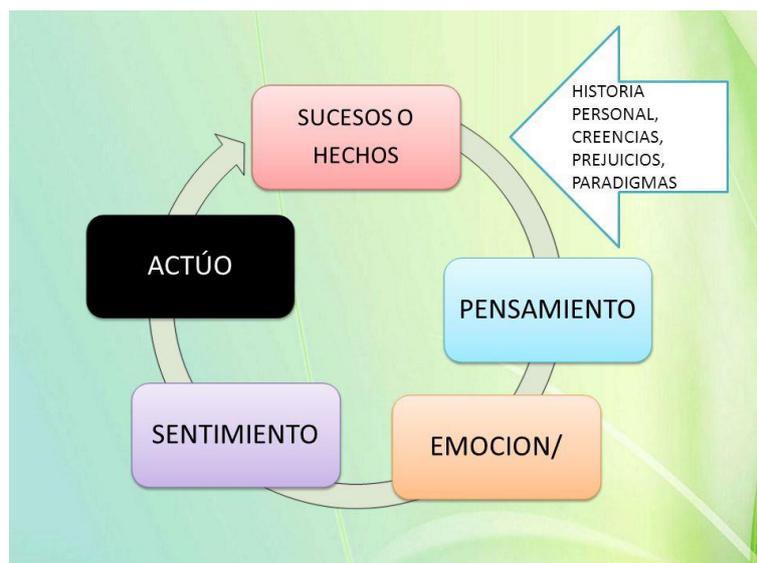
También se podría decir que nos sirven como señales para comprender mejor una situación que estamos experimentando, y también para conocernos mejor a nosotros mismos. Las emociones básicas, según uno de los mayores expertos sobre este tema, Paul Ekman, son: miedo, asco, tristeza, alegría, ira y sorpresa. Llegó a la conclusión de que estas emociones son universales y todos los seres humanos de una forma u otra las experimentamos.

Las emociones son expresiones psicofisiológicas instantáneas, se producen de forma inconsciente sin voluntad propia, son de corta duración y se manifiestan mediante una gran intensidad.

### Sentimientos

El sentimiento es un estado que se caracteriza sobre todo por su componente afectivo, causado por una persona, un animal, algún recuerdo, etc. La emoción cuando se mantiene en el tiempo y baja la intensidad se convierte en sentimiento. Este estado es algo más inestable y difícil de identificar, puesto que se presenta de una forma algo difusa. No es tan identificable como puede ser la emoción.

Quien experimenta el sentimiento es consciente de que está experimentando algo nuevo en su mundo interno. Uno de los sentimientos más característicos es el amor, ya sea romántico, filial o fraternal, e incluso un amor universal hacia la naturaleza en sí. La cultura en la que se desarrolla y la educación influye mucho en la forma que tenemos de expresar nuestros sentimientos. La duración del sentimiento es mayor que la de las emociones y la intensidad con la que se percibe es menor. Esta sería una de las diferencias más significativas.



## Sensaciones

La sensación se manifiesta como una impresión inicial producida por una persona o un estímulo ya sea interior o exterior. Captamos algo a través de nuestros sentidos, ya sea de forma auditiva, gustativa, auditiva, visual o táctil. Las sensaciones que nos provocan nuestros sentidos pueden resultar agradables o desagradables.

El mundo de las sensaciones puede comenzar a través de nuestros sentidos, pero yendo a un nivel menos básico las sensaciones pueden ser corporales conectadas con nuestro mundo emocional. En ese contacto inicial que se establece entre nosotros y el entorno, puede haber una reacción emocional que nos deje una huella corporal a nivel de sensación. Por lo tanto, la sensación sería algo así como lo corporal que se conecta a lo emocional.

Con estas diferencias que te hemos remarcado sobre lo que supone la emoción, el sentimiento y la sensación; presta atención a cuando te

encuentres en alguno de estos estados, observa en cuál te encuentras y aprende a conocer mejor tu mundo interno y emprenderás el camino para mejorar tu bienestar y acercarte a una vida más feliz.

*Crear salud*

## Porqué antropología emocional

Adentrarse en el mundo de las emociones y sentimientos es adentrarse en el mundo de lo humano, de lo que es más profundo en el hombre, Durante siglos ha sido el terreno de la filosofía, de los amantes de la sabiduría. Solo al final del siglo XX las emociones han entrado en el terreno de la ciencia, han pasado a ser experimentables.

Desde ambos enfoques apuntamos a lo que es el ser humano. Ponemos al ser humano en el centro de atención. Y realmente aún no sabemos lo que es el ser humano, mujer y hombre, es difícil conocerse a uno mismo ya como individuo, como especie es aún una tarea más ardua.

Intentar comprender qué es el ser humano y qué son sus emociones y sentimientos es importante hoy porque hay un regreso a lo emocional y debería hacerse con el máximo respeto a lo que es el hombre. Respetar la persona humana es el objetivo y el límite de cualquier institución que se ponga como finalidad la educación emocional. No se puede sencillamente “utilizar” las emociones. Estas están en la esencia de cada persona. Manipular desde o con las emociones es tanto como manipular las personas. Es decir, profundizar en la antropología emocional sería un límite ético para cualquiera que pretenda trabajar desde o con las emociones.

A la vez una adecuada antropología emocional debe también encontrar los límites que tenemos como especie. La visión del ser humano en el centro del universo, como rey de la creación, hace tiempo que ha sido ampliamente superada. El hombre y la mujer son seres que viven en la biosfera del planeta Tierra, y ya no pueden concebirse sin poner un tope a su impacto en las demás criaturas con las que convive y de las que

también depende. La antropología emocional debe situar a la mujer y al hombre en su contexto, tanto evolutivo, como en su hábitat.

## **Sensaciones y emociones**

Me gustaría hacer una entrada aclarando la distinción entre sensaciones y emociones ya que muchas veces descubro que, en lo que se escribe sobre Inteligencia Emocional, se confunden ambos términos. Entender la diferencia desde luego es una clave para



la antropología emocional. El término sentimientos se relaciona y se sitúa al nivel de las emociones. En la distinción que se establece en esta entrada se puede igualar a emociones.

Sensaciones se refiere a información proporcionada por los sentidos. Recibimos montones de sensaciones por hora, en cada momento tenemos más sensaciones de las que podemos procesar conscientemente. Por ejemplo en este momento yo, en la habitación en la que estoy, veo el rojo de una cartera, una puerta abierta, detrás una cortina con dibujos de flores en marrón, un reloj de diseño atrevido, tengo algo de calor, oigo a una compañera pasando páginas, mis piernas están cruzadas y un pie se agarra a la pata de la mesa (siento la presión de la pata de la mesa en mi tobillo), etc., etc., ... vamos que precisamente al detenerme y dirigir la atención a todo lo que aparece en mi consciencia, aparecen muchas sensaciones diversas, muchas más de las que yo estaba teniendo presentes en mi consciencia.

Bueno para ser precisos, muchas de las sensaciones indicadas van acompañadas de interpretación, que procede de la experiencia. Por ejemplo, oigo una persona pasando páginas. La sensación es el sonido de las páginas, asignar ese sonido a páginas de un libro que se mueven es un

trabajo de interpretación que hace el cerebro. La sensación queda integrada así por una percepción sensorial y una asignación cognitiva.

Algunos estudios dicen que llegamos a tener en un momento determinado cerca de 100 sensaciones, pero que conscientes son en cada momento, alrededor de 8-10 en las mujeres y de 4-6 en los hombres. La mayor parte de ellas nos pasan desapercibidas, quedan detrás del umbral de atención, por eso precisamente, cuando pongo atención, empiezan a aparecer en tropel.

Emoción, por su parte, sería la respuesta interna que valora la situación de un conjunto de sensaciones que agrupamos. La medida de esa valoración son las necesidades de la persona que las percibe, o con más precisión, del ser biológico-emocional-racional que somos cada uno de nosotros. Las necesidades son indicadas por el sistema emocional. Es decir la valoración de las sensaciones se hace poniéndolas en contacto con las necesidades. Ese es con precisión el trabajo del sistema emocional.

Ojo las emociones tienen una parte cognitiva: la valoración y una somática: preparan para la actividad necesaria para obtener esa necesidad que acaban de valorar que existe. Ambas partes se dan a la vez y no son separables. Es decir la emoción prepara (motiva) a una conducta. Ojo solo prepara, ya que de modo general (excepto en casos especiales) emoción y conducta no van ligadas, son separables, una emoción puede dar lugar a varias conductas, o una emoción puede no recibir la respuesta de una conducta. En cualquier caso hasta que la necesidad sea satisfecha la emoción se almacena somáticamente. Por ejemplo, almacenamos los enfados (en un órgano diana: el hígado, el colon) hasta que los resolvemos.

La función de dar la respuesta adecuada para llenar la necesidad que la emoción indica es del sistema racional: la razón busca los medios y el mejor modo para satisfacer esa necesidad que sentimos. La conexión del sistema racional y emocional no es sencilla y esta función es muchas veces deficiente. Pero esto se nos va del tema y no hace falta extenderse ahora.

REPORT THIS AD

Por ejemplo, entre las sensaciones que he indicado más arriba estaba que sentía calor. El sistema emocional puede indicarme que estoy ya incómodo (incómodo = valoración emocional) y que necesito quitarme el

jersey, en realidad la necesidad es bajar la temperatura. Este es un ejemplo que se refiere a las necesidades básicas, el nivel inferior de la pirámide de Maslow, nivel que está constantemente en actividad. Por ejemplo, la sensación de la pierna tocando a la pata de la mesa, también me ha generado incomodidad y a partir de esa valoración he cambiado la posición.

Entonces la relación entre sensaciones y emociones es la siguiente: una sensación o grupo de ellas provoca que salte una valoración de conjunto: estoy incómodo, hay que moverse. Esto quiere decir que si quiero cambiar una emoción (una valoración) puedo cambiar las sensaciones que percibo y lógicamente la valoración es diferente. Pero esto solo antes de producirse la emoción, y no funciona con las emociones que ya tenemos, una vez producida la emoción ahí está, esperando a ser solucionada.

Sensaciones y emociones van muy ligadas, pero es importante tener en cuenta que no son los mismo. Una sensación se puede cambiar por otra, una emoción no. La emoción que presuntamente se ha sustituido, si es importante, quedará por ahí almacenada, esperando, enturbiando nuestro horizonte emocional.

### **Antropología emocional**

16 SEPTIEMBRE, 2013 / ANTONIO ESQUIVIAS

