

Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya.  
Profesorado de Educación Secundaria en Lengua y  
Literatura.  
Cuarto año.  
Teología IV.  
CASTRO, Florencia.



Ensayo académico:  
*Comunicar los sentimientos.*

MACIEL, Orlando Carlos Nestor  
REIMANN, Lautaro Juan Cruz  
2022  
Posadas, Misiones

## *Comunicar los sentimientos*

La comunicación es la herramienta humana por excelencia que utilizamos de manera constante en todas las esferas en las que cada uno se desenvuelve. Implica principalmente la manifestación del pensamiento, las ideas y los sentimientos por medio de dos mecanismos: recibir información y expresar una respuesta acorde a los datos recibidos. Sin embargo, con el paso del tiempo y casi sin darnos cuenta, nos hemos transformado en seres menos capaces de hacer uso de este instrumento y, por consiguiente, nos convertimos en individuos menos expresivos.

Expresarnos, pero principalmente expresar lo que sentimos, es algo que aprendemos desde niños y resulta esencial para que los demás puedan comprender lo que sucede en nuestro mundo. Sin embargo, que no se propicien espacios de manifestación, la dependencia a la tecnología, la desconfianza, entre otras condiciones mentales y/o afectivas tienden a aislarnos y al hacerlo, la comunicación efectiva se fractura. Claro está, que no iremos por la vida abriéndonos y exponiendo nuestros sentimientos frente a cualquier extraño, pero no expresar lo que sentimos al menos dentro de un círculo de confianza, resulta dañino a largo plazo.

Es importante entender que poder comunicar lo que estamos sintiendo es un camino de salida. Los sentimientos salen de nosotros y pueden ser escuchados por otros, no se acumulan dentro y comienzan a desestabilizar nuestros sistemas. Al exteriorizar las emociones, nos liberamos de la carga emotiva que tiene lo que guardamos, nos predisponemos a entender que no estamos solos, a recibir ayuda y escuchar a personas que tuvieron las mismas inquietudes y encontraron una salida, a entender que nosotros también podemos hallar una salida y que nuestros prójimos van a acompañarnos en todo el proceso sin juzgarnos. En cambio, si optamos por no hacerlo, el panorama es completamente diferente, incluso opuesto y sombrío. Aislarnos, callarnos, no nos facilita una salida.

Hacer externos los sentimientos y ser escuchado, muchas veces, hace que escuchar sea más fácil. Tener la certeza de que nos encontramos en un ambiente que nos invita a expresarnos de manera integral es también adquirir el rol activo de querer escuchar, ayudar y acompañar al otro. Poder hacerlo y optar por hacerlo nos hace humanos y nos acerca indefectiblemente a la divinidad.