



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

«LAS FORMAS DE EXPRESAR UNA PARTE DE TI»

Bernarda Estefanía Carpio Calderón



Bernarda Estefanía Carpio Calderón, tengo catorce años, estudio en el décimo de básica del Colegio Sagrados Corazones. Me gusta patinar, leer y navegar en Internet. Mis postres preferidos son las tortas, principalmente las de chocolate.

Resumen

Expresar sentimientos, emociones, pensamientos e ideas siempre ha sido un dilema para el ser humano. A muchas personas se les complica expresarse con sencillez, y es posible que en estos momentos de pandemia se esté dificultado aún más. Es por eso por lo que en este documento, se dará a conocer la diversidad de formas que tiene el ser humano de manifestarse y su gran importancia, ya que tenemos pensamientos por dentro que tal vez no sabemos cómo demostrarlos.

Por lo tanto, la definición de expresión se enfocará en los sentimientos como una forma de transmitir un mensaje. Igualmente, se abordará una explicación breve

sobre los tres tipos básicos de expresión: la oral, la escrita y la corporal; las dos primeras mediante el uso de las palabras, y la última con el movimiento del cuerpo. Luego, se dará paso a exponer la importancia que tiene en nuestras vidas y los problemas que son producidos por la falta de expresarnos. El objetivo principal de este trabajo es que los lectores puedan conocer que hay varias formas de manifestarse, porque ahora es cuando más lo necesitamos.

Palabras clave: expresar, demostrar, sentimientos, transmitir, manifestar

Explicación del tema

Expresarse es algo natural de los seres humanos, todos lo hacemos de formas distintas y con nuestro toque personal. Se pueden manifestar nuestras ideas, sentimientos, emociones, entre otros. Se la define como «(...) expresión es una declaración de algo para darlo a entender (...)» [1]. La expresión permite exteriorizar sentimientos o ideas: «cuando el acto de expresar trasciende la intimidad del sujeto, se convierte en un mensaje que el emisor transmite a un receptor» [2].

Esto quiere decir, que es la demostración de algo que queremos dar a conocer, y en el caso de la expresión de sentimientos, transmitimos un mensaje. Con la frase de Judith Wright que dice «Sentimientos o emociones son el lenguaje universal y deben ser honrados. Son la expresión auténtica de lo que está en su lugar más profundo», se describirá algunas de las maneras en las que podemos expresarnos, además de su gran importancia.

La expresión tiene varios tipos: la algebraica, la artística, la corporal, la oral y la escrita; pero el enfoque será en las más básicas, las tres últimas. Por un lado, la oral es hablada y la escrita es mediante la escritura, las dos dependen del lenguaje verbal, por eso la relación. Por el otro, la expresión corporal es un lenguaje no verbal y no son necesarias las palabras para demostrar lo que sentimos.



Figura 1. Expresión mediante la escritura
Fuente: [3]

Si nos queremos expresar, el uso de las palabras es una de las formas más comunes de hacerlo. Normalmente, podemos exteriorizar nuestros sentimientos hablando con alguien o escribirlo en un diario. También hay personas que se expresan en canciones y poemas, mostrando las emociones más profundas de su alma. No hay que olvidar que el uso de las palabras no tiene

límite; podemos transmitir un mensaje a los demás en un libro, un discurso o en algo tan complejo y corto como lo es una frase.

En el ámbito corporal, el mensaje que queremos transmitir se exterioriza por cada parte del cuerpo que desea demostrarlo. Como su nombre lo indica, se realiza con el cuerpo y puede ser espontáneo o intencional. Cabe mencionar que también algunas expresiones artísticas forman parte de este tipo de expresión; como la danza, el teatro o el mimo. Además, las emociones que se manifiestan a través del rostro se las conoce como expresiones faciales, como las sonrisas producidas en momentos alegres de la vida.



Figura 2. La danza callejera como medio de expresión corporal
Fuente: [4]

Dicho todo lo anterior, ¿por qué es importante expresarnos? Bueno, uno de los principales beneficios es que te hace sentir libre; aunque trae consigo muchos más. Según ASISA [5] podemos reducir el estrés, aumentar la empatía, mejorar la autoestima, llegar a una solución de algún problema y fortalecer las relaciones con los demás. Asimismo, nos ayuda a conocernos mejor y a ser nosotros mismos, lo cual a mucha gente se les dificulta. Incluso el reprimir nuestros sentimientos nos puede causar ansiedad, estallidos emocionales, malestar, hipertensión, problemas digestivos, depresión, entre otros problemas.

La expresión de los sentimientos es muy importante, mucho más en estos momentos de pandemia. Actualmente, hay personas que se han limitado a expresarse y, tal vez, a otras ya se les complicaba mucho antes. Expresarnos nos hace sentir que fluimos libremente, logrando una paz interna y para los que nos rodean. Y como leímos anteriormente, no hay una sola forma de expresarnos, son infinitas. La cocina, el baile, los

poemas y las cálidas melodías de una canción son solo algunos ejemplos; solo hay que reconocer cuál es de nuestro agrado.



Figura 3. Emociones recreadas en huevos. /Emociones
Fuente: [6]



Figura 4. Libertad y paz mental
Fuente: [7]

Conclusiones

En conclusión, la expresión de sentimientos es muy valiosa para los seres humanos ya que transmitimos

un mensaje. Además, hay que recordar que contener los sentimientos nos puede causar daños físicos y psicológicos. Sin embargo, las formas en las que podemos expresarnos son ilimitadas; hablar con alguien de confianza, desenvolverse con lápiz y papel o moverse al ritmo de la música; lo que cuenta es que podamos sentirnos libres. Para finalizar, voy a terminar con esta frase de Jorge Bucay que dice: «No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones».

Referencias

- [1] Expresión. En Significados.com. 2017. Disponible en shorturl.at/hjkFZ
- [2] J. Pérez, Julián y A. Gardey, *Definición de expresión*. 2010 Obtenido de: shorturl.at/ksSVZ
- [3] M. P. Paulo. She writes poems. [Fotografía], Canadá, 2020. Disponible en shorturl.at/LN035
- [4] A. Tulsi. Limit of Movement. [Fotografía], India, 2018. Obtenido de shorturl.at/byN67
- [5] ASISA, *Los beneficios de expresar lo que sentimos*, 2019. Obtenido de: shorturl.at/ftBEG
- [6] Tengyart. *Creative background with chicken eggs in the kitchen close-up. Trendy eggs with faces painted on their shells. Emotional faces on eggs - festive background, design for website about psychology and business*. [Fotografía], Rusia. 2021, Obtenido de shorturl.at/anpAD
- [7] A. Schmid. Joyful sunset. [Fotografía]. 2015. Extraído de shorturl.at/jAMO7