

**Tipo de Publicación:** Ensayo

**Recibido:** 26/05/2021

**Aceptado:** 04/06/2021

**Autor:** Naillet Eurídice Núñez Carvajal

Lic. En Relaciones Industriales


Esp. en Gerencia en Recursos Humanos

Maestría en Docencia para la Educación Superior)

Doctorado en Educación

Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez”

Barquisimeto - Venezuela

 <https://orcid.org/0000-0002-4609-1193>

**E-mail:** nuna19785@gmail.com

## COMPENDIO INTERPRETATIVO VIVENCIAL DE LA COMUNICACIÓN EN PANDEMIA

### Resumen

El siguiente ensayo pretende esbozar una visión interpretativa desde la perspectiva de la vivencialidad de la comunicación, su relevancia e importancia para ser manejada de manera eficaz y asertiva en cada proceso de nuestras vidas, de acuerdo a cada rol por asumir, situación y acontecimiento a nuestro alrededor, con una mirada que se desliza por los cambios y transformaciones necesarias que hemos sufrido desde los inicios de la pandemia Covid-19, a principio del año 2020. Este compendio invita a repensar nuestros procesos neuro afectivos (sensaciones, emociones y vivencias) en concordancia con el pensamiento racional, en el entendido que reconocer e interpretar estrategias comunicacionales efectivas nos permitirán una mejor adaptación con nuestro entorno. Llevando este recorrido interpretativo a la internalización de la neurocomunicación como alternativa viable para la readaptación de nuestra manera de comunicarnos desde la comprensión y el entendimiento del “aprender a escuchar , hasta la interpretación, análisis y respuesta a nuestro entorno”; desarrollando la capacidad de cambiar aquellos aspectos que debemos mejorar para lograr una conciliación en nuestra mente, palabras y acciones, desde el respeto, postura y aceptación de la opinión de los demás . Sin perder la esencia que caracteriza nuestro ser desde la complementariedad de criterios lógicos.

**Palabras clave:** Comunicación, sensaciones, emociones, vivencias, interpretación.

---

## EXPERIENCE INTERPRETIVE COMPENDIUM OF COMMUNICATION IN PANDEMIC

### Abstract

The following essay aims to outline an interpretive vision from the perspective of the experience of communication, its relevance and importance to be handled effectively and assertively in each process of our lives, according to each role to assume, situation and event to our around, with a look that glides through the necessary changes and transformations that we have suffered since the beginning of the Covid-19 pandemic, at the beginning of 2020. This compendium invites us to rethink our neuro-affective processes (sensations, emotions and experiences) in concordance with rational thinking, on the understanding that recognizing and interpreting effective communication strategies will allow us to better adapt to our environment. Taking this interpretive journey to the internalization of neurocommunication as a viable alternative for the readaptation of our way of communicating from the understanding and understanding of "learning to listen, to interpretation, analysis and response to our environment"; developing the ability to change those aspects that we must improve to achieve a conciliation in our mind, words and actions, from the respect, posture and acceptance of the opinion of others. Without losing the essence that characterizes our being from the complementarity of logical criteria.

**Keywords:** Communication, sensations, emotions, experiences, interpretation.

## Introducción

### *Introito*

La humanidad en su incansable búsqueda de comprensión de la realidad que le rodea, se ha valido del conocimiento como herramienta forjadora de una evolución histórica, de todos los contextos que contemplan al ser humano y su entorno. Con la firme convicción de haber resuelto muchos dilemas a lo largo de la historia de la humanidad; rompiendo barreras de lo inimaginable y dándole credibilidad a una realidad que solo alucinábamos. Suministrándole vida a nuevas creaciones e innovaciones tecnológicas, que nos han llevado a reformular viejos y nuevos paradigmas, propiciando a su vez y entre otros aspectos, modas incontrolables de consumismo; aunado al pensamiento deshumanizado; reflejado ampliamente en acercamientos a través de la virtualidad y manejado con un sentido amplio y reduccionista del tiempo para interactuar con el entorno.

De esta realidad se proyecta un futuro de la humanidad basado en la cibernética donde se pretende alcanzar todos los anhelos de la humanidad, a través de los avances tecnológicos como evolución global del planeta. Dejando a un lado lo verdaderamente elemental, “un planeta para la humanidad y una humanidad que habite el planeta”. Sin embargo, desde mi perspectiva, sin esos grandes avances notorios a través del tiempo y definidos en todas sus etapas históricas a través del

concepto de transversalidad; no sería posible reconocer los aportes desarrollados en cada etapa de evolución humana; como fundamento para una visión actual del conocimiento desde un proceso más humanista, donde la filosofía sigue siendo la madre de todas las ciencias, porque permite darle forma al pensamiento y llevarlo a procesos científicos.

A este respecto, a principios del año 2020, sucede lo inesperado; aquello que solo habíamos visto en películas y que nos parecía ciencia –ficción, ya que el hombre se sentía seguro de poder dar explicación a cualquier tema o acontecimiento que afectara a la humanidad surgiendo la posibilidad de resolver cualquier situación; además de capaz ante la posibilidad de tener respuesta a cada circunstancia. Emergiendo de manera inesperada un proceso epidémico que prontamente se convertiría en pandemia mundial, obligando a la humanidad a una suspensión inevitable de la vida cotidiana; y al reconocimiento de nuestra realidad como humanidad frágil y expuesta; llevándonos a repensar nuestras vidas, costumbres, emociones, sensaciones y todo aquello que arropa nuestro ser.

Es allí donde surge la importancia de un proceso de auto – reconocimiento e internalización de la necesidad que poseemos los seres humanos de interrelacionarnos; a través de la comunicación en todas sus diversidades de métodos y maneras, para poder sentirnos parte del entorno, durante el

necesario aislamiento para evitar el contagio y propagación del virus COVID -19.

Viéndonos obligados a retomar la convivencia de manera estricta e irrefutable con familiares, amigos, allegados y demás; valiéndonos de los recursos y medios tecnológicos, para afrontar la cotidianidad, y teniendo que retomar de manera inevitable la interacción de los procesos comunicacionales en físico con el contacto de nuestro entorno cercano y virtualmente con nuestros familiares, así como allegados distantes, y todo lo que ello implica.

Ahí también nos considerábamos expertos en manejar las herramientas comunicacionales, sin embargo, es reconocido en el proceso de la comunicación, aplicado a cualquier circunstancia o contexto, diversos componentes inalienables de la subjetividad implícita que poseemos todos los seres humanos como las emociones, sensaciones y el sentido de la interpretación y análisis que le damos a cada circunstancia que nos acontece; arrastrándonos hacia nuestro Ego (Encargado de exponer nuestro interior representativo del ser).

### *El complejo arte de la comunicación.*

Si el arte es percibido como la creación de obras o expresiones que asombran a nuestros sentidos por lo que logran transmitirnos, entonces valdría la pena la interrogante de: ¿Cómo lograr ese punto de equilibrio entre alma, cuerpo y mente en la comunicación? Según Pizzolante (2007)

“comunicar viene de comulgar, compartir valores que se hacen comunes. Nos comunicamos cuando compartimos y esa sigue siendo una realidad permanente” (p. 170).

Sin embargo, es más complejo de lo que parece, ante la relación directa de la subjetividad e intersubjetividad que denota cada persona, representada en la forma de ser y accionar, para influir en la manera que pensamos y actuamos en lo personal y en la interacción con los demás, desarrollando rasgos característicos que denotan nuestra identidad o personalidad, desde la realidad propia en que cada uno observamos el mundo a nuestro alrededor.

Más aún, se vuelve un complejo, pero necesario aspecto cultural, que nos lleva a una breve pero certera reflexión. Así lo expone Pizzolante (Ob. Cit.) “nadie tiene el monopolio de la razón, ni la exclusividad de la mentira”. Frase que nos sirve para comprender y adentrarnos en otros aspectos implícitos en estos tiempos donde la humanidad se ve conmovida por sensaciones, emociones, vivencias personales y compartidas, pero que también arrastra diversos procesos en materia de principios, prejuicios, valores y ética, que complementan una visión transmoderna de cualquier temática única, abordada. De tal manera que podemos tomar en cuenta el llamado global de unificación de la humanidad; demostrando con esta postura, que seguimos siendo seres autónomos

conformando sociedades con características y roles particulares.

En ese sentido, cada uno debería cumplir un papel primordial en forjar pueblos de mentes abiertas a los cambios, pero con fundamentos morales bien definidos, que nos lleven a asumir desde el compromiso individual hasta la conformación de mejores naciones para sustentar condiciones favorables al colectivo desde lo político, cultural, social, ético y económico, valiéndonos de los recursos de la virtualidad y el manejo tecnológico creativo al servicio del crecimiento de los países desde el reconocimiento del saber de sus pueblos.

Más aun, desarrollar herramientas constructivas que nos permitan gerenciar eficaz y eficientemente nuestra comunicación desde lo personal hasta lo social transitando por lo profesional, permitiéndonos avanzar en procesos sociales, psicológicos y emocionales, que nos lleven a trascender hacia una experiencia de comunicación saludable, haciéndonos sentir cómodos con nosotros mismos y con el entorno, reconociendo la necesidad de asumir un rol proactivo y conciliador con el mundo que nos rodea controlando nuestro accionar y decisiones de manera más asertiva.

***La complejidad del manejo de las sensaciones, emociones y vivencias para obtener coherencia comunicacional***

Ante el cambio abrupto e inesperado que nos impuso la pandemia, el reajuste obligatorio a las condiciones de vida y el temor a contraer una enfermedad desconocida hasta el momento, pero amenazante por su mortalidad, surgen las sensaciones en cada individuo, avaladas e impulsadas desde nuestros sentidos hacia nuestro complejo universo neuronal, que controla nuestro sistema nervioso, y que además se estimula con el entorno que nos rodea, emergiendo conductas inesperadas y representadas en el manejo comunicacional.

Todo esto expuesto a través de nuestras emociones, que se ven reflejadas en el mensaje a transmitir, denotándose en: nuestras expresiones corporales, faciales, en la gesticulación, tono de voz y la manera como nos manejamos en la interacción con el mundo a nuestro alrededor.

Aquí debo agregar un concepto desde mi percepción “No es lo que decimos, sino como lo decimos”; me parece que describe gráficamente a aquellas personas que son muy evidentes al exteriorizar sus emociones. Siendo uno de los aspectos que nos define de manera resaltante en nuestros valores, crianza, educación y formación cultural; que claramente terminan por delimitar nuestras conductas; muchas veces regidas por un servilismo conductual para encajar con patrones de la sociedad; o sumarnos a un individualismo colectivo que nos genera sensación de tristeza por la falta de empatía , pero que a su vez nos permite un

estado de comodidad en el logro de nuestros intereses hacia la obtención de algo que anhelamos o esperamos lograr y todo con el fin de encajar en las masas y no ser juzgado o alienado por un planteamiento contrario a lo expuesto por la mayoría.

Todo esto aunado actualmente a un sentimiento de incertidumbre hacia lo que conocíamos como normalidad y enfrentándonos a la readaptación de circunstancias y costumbres que ya venían arraigadas o tuvieron que generarse, por condición familiar, entorno, sentimientos o simplemente por la convivencia impuesta por la pandemia.

Desde mi opinión el reconocimiento y aceptación de lo que nos sucede nos invita a reflexionar y accionar sobre las circunstancias que nos acontecen, por ello daré inicio a definiciones sobre la sensación, emociones y vivencias.

### *Sensación*

Del latín *sensatio*, de *sentire*, percibir por los sentidos), según Luria (1975) es el hecho de:

Percibir por los sentidos, o también cualquier impresión confusa de tipo interno, sentimiento o afecto. Propiamente, el fenómeno psicofisiológico por el que un órgano sensorial capta, transmite y elabora un determinado tipo de energía que le proporciona un estímulo externo. A este fenómeno de tipo específicamente fisiológico, le corresponde en el organismo/sujeto la conciencia de entrar en contacto con el medio externo o interno (p.24).

Entonces, se puede indicar desde el punto de vista de la psicología empírica, que las sensaciones surgen de los sentidos que funcionan como receptores, canalizando las emociones según el estímulo para clasificarlas en interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas; las primeras exponen nuestra condición circunstancial orgánica, las segundas definen una postura de respuesta ante el estímulo por parte de nuestro cuerpo y las terceras se adaptan al exterior y nos permiten adquirir posturas o comportamientos de respuestas ante el mundo que nos rodea, resaltando la condición única y exclusiva de cada individuo en cuanto a la intensidad o duración que pueda tener una sensación.

Sin embargo, a nivel filosófico se presenta una disyuntiva en el dilema de relacionar un sentimiento con un pensamiento; es decir “cuerpo y mente”. Ahí, Kant (1952) plantea:

La relación de las sensaciones con el pensamiento, donde se han contemplado fundamentalmente dos puntos de vista: Racionalismo y Empirismo. Para éste, no hay conocimiento sin sensación previa; para aquél, hay conocimientos que no dependen de la sensación. En una vía de síntesis, se consideran vacíos los pensamientos sin sensación, y ciegas las sensaciones sin pensamiento (p.192).

Considero un ciclo inevitable entre la sensación, condición orgánica, pensamiento y conciencia sin dejar a un lado aquello que llamamos sentimientos y se traduce en emocionalidad,

explorada y expuesta recurrentemente en los procesos comunicacionales.

### *Emociones*

Otro factor relevante e incidente a considerar son las emociones definidas por Panksepp (2021):

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar. Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Según la Neurociencia termino y ciencia propuesta por este mismo autor, las emociones se canalizan a través del sistema límbico y recorren nuestras estructuras cerebrales para producir reacciones fisiológicas. A grandes rasgos, se puede plantear que las emociones obedecen a los tipos de reacción que sirven como estímulo y estas pueden ser fisiológicas las cuales corresponden al sistema endocrino y hormonal, convirtiéndose en una reacción espontánea que se manifiesta en los rasgos característicos de nuestro cuerpo (tono de voz, gestos, expresiones faciales, entre otros), diría que delatores inmediatos de nuestro humor, dejándonos al descubierto ante nuestro interlocutor cuando no sabemos controlarlos y son reconocidos en nuestro entorno; como reacciones psicológicas. Y se pueden definir de acuerdo a los procesos cognitivos que

vivencia cada persona, y esto se expone en el estado de ánimo que define las fortalezas, debilidades y circunstancias de cada individuo, determinando su conducta ante el entorno socio cultural.

Es allí donde en muchas circunstancias se producen una gran presión social y expectativas de nuestro accionar, llegando a incidir en diversas circunstancias como factor de presión para la toma de decisiones; que a veces se convierten en apresuradas al no tomarnos el tiempo necesario, y poco asertivas por dejarnos influenciar por el entorno. Por último, tenemos las reacciones más expuestas, “las conductuales”. Aquellas que inevitablemente nos caracterizan y exponemos ante cada situación o acontecimiento, definiéndonos ante el entorno por nuestras particularidades en el accionar, haciéndonos seres únicos en nuestra representatividad.

### *Vivencias*

Donde influyen las vivencias, definidas por Florencia (2010):

Las vivencias entonces, suponen la posibilidad de adquirir conocimientos y también habilidades que sin duda enriquecerán a la persona, porque siempre tras una vivencia quedara registrada una información que, en el futuro, de repetirse, permitirá no solamente saber cómo actuar ante tal o cual situación similar a la de la vivencia pasada, sino que además nos dejara un aprendizaje revelador, que será decisivo para no repetir una mala actitud, comportamiento o elección equivocada.

Sin embargo, las vivencias no pueden cambiar esquemas del pensamiento ni modos arraigados de conductas (bien sea adquiridas o aprendidas), desde mi perspectiva sigue siendo la unión de la conciencia con la toma de decisiones asertivas; un aspecto a cultivar y desarrollar de manera personal, y que debe combinarse con procesos de evolución constante y transformación que deben surgir de la aceptación necesaria de una visión transformadora ante una situación, hecho o conducta.

Buscando de ese modo adquirir alternativas de cambio desde nuestros procesos comunicacionales, hasta nuestro compartir y desarrollo de la interacción necesaria con el mundo que nos rodea.

### **Reflexiones finales**

¿Cómo desarrollar una vida sin comunicarnos de cualquier modo y/o a través de cualquier medio? Considero sería imposible o poco probable, o quizás normal para un ermitaño o persona que decida vivir aislada, como lo considera la mayoría. Peor aún, cuanto tiempo nos toma adquirir conciencia sobre los aspectos relevantes e importantes a considerar en los procesos comunicacionales. Diría entonces, que lo más difícil sería aceptar la evolución hacia mejoras en nuestra comunicación con el mundo que nos rodea.

De todas las interrogantes, surge un término nuevo o manejado recientemente que nos invita a reflexionar sobre la posibilidad que tenemos todos

de generar una comunicación asertiva con nuestro entorno; a través de nuestra conciencia sobre los detalles que conforman un buen manejo comunicacional, destacando como herramienta valiosa la neurocomunicación que conjuntamente con la neurociencia, nos permite controlar las emociones y canalizar los sentimientos para controlar las respuestas, tomando control y atención a los detalles que complementan el proceso comunicacional.

En tal sentido, la neurocomunicación nos instruye sobre el arte de escuchar, Pichot (2021) la define como: “la aplicación de la **neurociencia** al conocimiento de los procesos de comunicación humana. Se trata de una definición tan sencilla como amplia, ya que su campo de aplicación es muy extenso”. Puedo concluir que saber comunicarnos nos puede llevar a un estado óptimo de salud mental, física, emocional y psicológica; ya que nos permitirá la fluidez en todo nuestro contexto de interacción.

Por ello, debemos repensar sobre el manejo controlado de nuestras emociones y sensaciones, acoplándolas con la experiencia de las vivencias y desde una perspectiva de evolución en nuestra inteligencia emocional, que estimule en nuestro cotidiano transitar, el tiempo y la atención necesaria para escuchar e interpretar los mensajes de manera adecuada y en consonancia con cada situación, para posteriormente internalizarlo con todo lo que conforma nuestro ser, analizando las opciones de



respuestas y sus consecuencias, asumiendo el control de nuestras emociones inevitables y expuestas por nuestra subjetividad, pero que a veces unidas a la impulsividad nos llevan a decisiones abruptas y poco asertivas .

De todo lo anterior resalta la complejidad de un proceso comunicacional efectivo, que nos lleve a decisiones pensadas y adaptadas a cada situación o circunstancia que se nos presente en el quehacer cotidiano y desde cualquier rol. En fin “comunicarse es todo un arte”.

### Referencias

- Kant, I. (1952). *Crítica a la Razón Pura*. Editorial Sopena. Buenos Aires. Argentina.
- Luria, A. R. (1975) *Sensación y Percepción. Breviarios de conducta humana* Martínez Roca - libros universitarios y profesionales; 1975
- Panksepp J. A. (2004). *Neurociencia afectiva: Los fundamentos de las emociones humanas y animales*. (Serie en ciencia afectiva). 1ra edición
- Pizzolante Negrón, I. (2007). Adecuarse al nuevo entorno empresarial o asumir el desafío de modelarlo. *Signo Y Pensamiento*, 26 (51), 168 - 178.  
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/4605>