

9.3

Expresión facial de las emociones

“Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quiénes somos”.
Judith Wright

¿Cómo sabes si alguien está enojado, tranquilo o contento? A menudo es un gesto o una mirada lo que lo delata. Las expresiones faciales son la manera más evidente que tenemos de observar y expresar las emociones. Incluso, cuando queremos esconder lo que sentimos, las expresiones faciales nos ponen en evidencia. En esta lección exploraremos las expresiones faciales de algunas emociones.

1. En parejas, completen la información de la tabla con una situación, una emoción o dibujando la expresión facial según sea el caso. Para identificar con mayor precisión cómo se expresa cada emoción en el rostro, uno de ustedes la puede expresar mientras el otro la dibuja.

Situación	Expresión Facial	Emoción
<hr/> <hr/> <hr/>		Alegría
Sólo de recordar el olor vuelvo a sentir náuseas.		
<hr/> <hr/> <hr/>		
<hr/> <hr/> <hr/>		Enojo

GLOSARIO

Expresión facial de la emoción.

Conjunto de gestos y movimientos de la cara que comunican diversos tipos de emociones. Si bien cada cultura tiene una forma particular de manifestar las emociones, existen estudios que apuntan hacia la universalidad de al menos seis emociones. De acuerdo con el doctor Paul Ekman, “la evidencia [sobre la universalidad de las emociones] es más fuerte para la alegría, el enojo, el disgusto, la tristeza y el miedo/sorpresa”.¹

- De manera individual, recuerda una situación en la que experimentaste una emoción diferente a las referidas arriba. Completa la tabla y dibuja la expresión facial que corresponde.

Situación	Expresión Facial	Emoción
<hr/> <hr/> <hr/>		

- Reflexiona y escribe ¿para qué te puede servir identificar las expresiones faciales en tí y en los demás?

Resumen:

Las expresiones faciales son el lenguaje universal de las emociones. En la actualidad se continúa investigando y reflexionando sobre los diferentes significados que adquieren estas expresiones al relacionarnos los unos con los otros y entre cada cultura. Leer las expresiones faciales es esencial para sintonizar con las emociones de las personas y formar una conexión empática con ellas. Por ejemplo, al notar la expresión facial de preocupación de alguno de tus amigos puedes tratar de conectar emocionalmente con lo que está sintiendo, acompañarlo y hacer tu mejor esfuerzo por escuchar con una mente abierta y libre de prejuicios.

1. P. Ekman (2005), “Facial expressions” en T. Dalgleish y M.J. Power (eds.), The Handbook of Cognition and Emotions, Nueva York, John Wiley & Sons Ltd, p. 316.

Para tu vida diaria

Forma un equipo de cinco personas y pónganse de acuerdo para que cada quien represente una de las siguientes emociones: alegría, enojo, tristeza, miedo y asco. En cuanto estén listos, realicen la expresión facial que les tocó y ¡tómense una selfie grupal! Tendrán así un retrato de las emociones más comunes personificadas por ustedes y su grupo de amigos.

¿Quieres saber más?

¿Sabías que más de la mitad de lo que sentimos se expresa a través de los gestos y expresiones que hacemos con la cara? El psicólogo Paul Ekman ha dedicado su vida profesional al estudio de las microexpresiones de la cara, lo cual ha dado pie a varias investigaciones en diversos campos, desde la comunicación hasta el de la política. Busca el video de *“Inteligencia emocional: Las expresiones faciales de las emociones”* en YouTube o [dale clic aquí.](#)