COLEGIO LA TOSCANA LISBOA
INSTITUCION EDUCATIVA
DISTRITAL
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
GRADO OCTAVO

TALLER: EMOCIONES

ALGUNAS CONSIDERACIONES

CÓMO RECONOCER LAS 7 EMOCIONES BÁSICAS EN LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Tomado de: https://www.analisisnoverbal.com/las-7-emociones-basicas-en-la-comunicacion-no-verbal/ el 31 de marzo de 2022

¿Sabrías reconocer las siete emociones básicas y universales en los rostros de nuestro nuevo personaje? Te proponemos este sencillo reto para mejorar tus habilidades en la interpretación de la conducta no verbal. Con la colaboración de la ilustradora Lara Romero, en sucesivas entregas te mostraremos los detalles más característicos de cada expresión, y te explicaremos también algunos trucos para no cometer errores. Pero antes debes conocer algunas curiosidades imprescindibles sobre las expresiones faciales, la fuente de información emocional más completa y fiable de nuestra comunicación no verbal.

Como ya hemos explicado en otras ocasiones, existen siete emociones básicas y universales, denominadas así porque se expresan y reconocen de igual manera en el rostro de cualquier ser humano, independientemente de su origen, raza o condición. De ellas derivan el resto de las emociones sociales o secundarias que, por el contrario, están condicionadas por factores ambientales y culturales aprendidos a través de la socialización.

Sin embargo, las siete emociones básicas son genéticas, innatas y universales, las traemos de serie al nacer, y las compartimos en su mayoría con otros primates no humanos. Incluso, se asemejan a las de otros mamíferos menos cercanos en la escala evolutiva. ¿O no te has fijado alguna vez en esa carita de "yo no fui" que ponen los perros después de hacer alguna trastada en casa? Pues no es otra cosa que la expresión facial de la tristeza, el miedo o ambas, dos emociones básicas universales con las que el animalito en cuestión intenta inspirar la empatía de su dueño para evitar una bronca.

Fue precisamente un amante de los animales, el naturalista inglés Charles Darwin, autor de la teoría de la evolución, el primer científico en apuntar el origen genético de las expresiones faciales emocionales, recogido en su libro "La expresión de las emociones en los animales y el hombre" (1872). Como puedes imaginar, la obra no fue precisamente un éxito editorial en la conservadora sociedad británica del XIX, escandalizada ante el parentesco entre monos y humanos propuesto por su compatriota.

Tuvo que transcurrir casi un siglo para que los indicios apuntados por Darwin se transformaran en evidencias, gracias a las investigaciones del psicólogo estadounidense Paul Ekman, considerado uno de los mejores expertos del mundo en el análisis del comportamiento no verbal y la detección del engaño -quizás te suene por la serie de televisión "Lie to me", inspirada en sus colaboraciones con distintas agencias de seguridad gubernamentales-.

En 1969, Ekman demostró que Darwin estaba en lo cierto, y en 1978 presentó junto a su compañero Wallace Friesen el FACS (Facial Action Coding System), un sistema de codificación que recoge todos movimientos expresivos del rostro en unidades de acción (AU), una especie de "atlas de la cara", según palabras del propio Ekman, y que hoy reconoce y utiliza toda la comunidad científica internacional.

Las siete emociones básicas universales son la sorpresa, la tristeza, el desprecio, el miedo, la ira, la alegría y el asco, y cada una tiene sus propias unidades de acción características que facilitan su reconocimiento, como explicaremos en las siguientes entregas para facilitarte la forma en que te relacionas con los demás. Si lo piensas, verás que solo hay una emoción básica de valencia positiva, la alegría; otra de valencia neutra, **FT – LQ DORA ALICIA SANTANA PÁEZ**

la sorpresa; y las cinco restantes de valencia negativa, tristeza, miedo, ira, asco y desprecio. Es decir, el 70% de nuestro repertorio emocional facial básico transmite negatividad. Quizás eso explique algunas cosas… ¿no crees?

El caso es que aprender a reconocer y a expresar correctamente las emociones básicas resulta determinante para alcanzar una comunicación plena, empática y asertiva.

La alegría es la única emoción de valencia positiva entre las siete emociones básicas. Cinco son emociones negativas (tristeza, ira, miedo, asco y desprecio), y otra presenta una valencia neutra, la sorpresa. La expresión facial de alegría se reconoce desde mayor distancia que las demás, y también resulta más fácil de identificar en el campo de la comunicación no verbal.

Los dos movimientos musculares o unidades de acción más características de la alegría son la elevación simétrica de las comisuras de los labios (AU12) y el ascenso de las mejillas (AU6), En ocasiones, la alegría también puede expresarse con los labios separados o la boca totalmente abierta, dependiendo de la intensidad.

A la hora de leer las emociones en la cara, es importante tener en cuenta que existen hasta cinco niveles de intensidad para medir la activación emocional, según catalogó Paul Ekman en sus sistemas de codificación (FACS y EMFACS):

A	B	C	D	E
Sutil	Leve	Pronunciado	Severo	Máximo

En los dos primeros niveles el movimiento no siempre se aprecia con facilidad, debido a que la emoción puede estar empezando a producirse, ser de baja intensidad o estar atenuada intencionadamente. De ahí la importancia de entrenar la capacidad de observación en el reconocimiento de las expresiones faciales.

A partir del tercer nivel, C, D y E, las arrugas y marcas se pronuncian mucho más en la piel, y en consecuencia la emoción resulta más evidente y fácil de identificar en el rostro.

El truco para reconocer correctamente la alegría está en los ojos. Concretamente, en las temidas patas de gallo. Si no aparecen estas características arrugas en el contorno exterior de los ojos, la sonrisa no se considera espontánea, sino una sonrisa social o intencionada.

Lo descubrió el neurofisiólogo francés Guillaume Duchenne en el siglo XIX, al comprobar que la porción inferior (palpebral) de los músculos orbiculares resulta muy difícil de movilizar de forma voluntaria.

La actuación conjunta de los orbiculares con los músculos cigomáticos, debajo de las mejillas, provoca que estas suban y empujen también los párpados inferiores hacia arriba, generando las reveladoras arrugas patas de gallo. Así que ya sabes, a partir de ahora, fíjate bien, porque la auténtica alegría está en los ojos.

Además, debes tener en cuenta que la expresión facial de alegría resulta muy útil en la comunicación, porque facilita la conexión con los demás y mueve al acercamiento y la afiliación. Combinada con el contacto visual, es una fórmula infalible para abrir los canales de la comunicación social.

Dicho de otra manera, mirar a los ojos y sonreír es tu mejor herramienta para conectar. Puedes comprobarlo por ti mismo la próxima vez que te dirijas a alguien, sea conocido o no, mírale a los ojos y sonríe antes de hablar. Verás la diferencia. ¡Vamos, pon en práctica tu nueva fórmula!

COLEGIO LA TOSCANA LISBOA
INSTITUCION EDUCATIVA
DISTRITAL
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
PRIMER PERIODO 2022

TALLER: LA ALEGRÍA

SI QUIERES MAS INFORMACIÓN PUEDES CONSULTAR EN

Intensamente ~ Película Completa en español CLUB CONSCIENTE https://youtu.be/KdGblKHmV2Q

PREGUNTAS ORIENTADORAS: ¿Cuáles son las emociones que con más frecuencia sientes?

ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Identificar las situaciones que pone de manifiesto cada una de las 7 emociones básicas.

Tomado de: https://www.analisisnoverbal.com/expresion-facial-alegria-comunicacion-no-verbal/ el 31 de marzo de 2022



Las ilustraciones de Lara Romero, en exclusiva para nuestra web, nos ayudan a distinguir las caras de las emociones universales

2. ¡Debes practicar sonreir todos los días!
3. Colorea las emociones con las que principalmente te identificas y en el recuadro descríbete.

FT – LQ DORA ALICIA SANTANA PÁEZ









