



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

¡Lee mi cara! Comprender la experiencia facial

por Becky L. Spivey, M.Ed.

Las expresiones faciales constituyen el lenguaje universal de las emociones. Solo con expresiones faciales, transmite instantáneamente felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa y disgusto. Leer e interpretar las expresiones faciales son esenciales para comprender las emociones y las señales sociales de los demás y, en comprensión, somos capaces de mostrar compasión y empatía cuando un niño o un adulto tiene problemas. Al captar las expresiones faciales, es posible que juzgue mal los significados y estados de ánimo de las personas. Aquí hay alguna información interesante para ayudar a niños y adultos a leer e interpretar estas importantes señales sociales. Las principales emociones incluyen:



Felicidad:

Expresamos la verdadera felicidad con una sonrisa genuina llamada sonrisa de Duchenne. Todas las sonrisas involucran un músculo facial importante que tira de las comisuras de los labios hacia arriba, pero una sonrisa genuina ocurre alrededor de los ojos. Dos movimientos de los músculos faciales

no solo curvan las comisuras de los labios, pero aprietan y hacen arrugas alrededor de los lados de los ojos, creando bolsas simplemente debajo de los párpados inferiores. Cuando vea las comisuras de los labios hacia arriba y las arrugas alrededor de los ojos, la persona siente verdadera felicidad.

Los signos reveladores de diversión son la boca abierta y el movimiento de la cabeza hacia atrás. Y como una sonrisa genuina, puedes decir una risa genuina cuando ves que los músculos se contraen alrededor de los ojos, haciendo patas de gallo. La risa genuina a menudo relaja todos los movimientos musculares del cuerpo debido a cambios en nuestros

patrones de respiración que ocurren cuando reímos. Este rápido cambio a un estado de relajación apaga los sentimientos de agresión o frustración.

Cuando sentimos amor, nuestra expresión facial a menudo se parece a la felicidad; un músculo principal tira del labio esquinas hacia arriba, y hay un apriete del párpado inferior. Pero la distinta expresión del amor combina estos movimientos musculares con una inclinación de la cabeza hacia un lado. La inclinación es un signo de intimidad y conexión más allá de la simple felicidad.



Tristeza: Cuando estamos tristes, nuestras cejas se inclinan ligeramente o se aplanan. Tirón de los músculos faciales las cejas hacia adentro, pero la parte interna del músculo las levanta. También hay una bolsa en la parte interna de la frente y a menudo miramos hacia abajo. Además, las comisuras

de los labios se tiran hacia abajo, dando a la boca un aspecto curvo y al revés.

A veces podemos confundir la vergüenza con la tristeza; pero la vergüenza no implica los movimientos musculares de la cara triste. La vergüenza es una expresión muy simple, pero poderosa. La vergüenza implica una aversión a la mirada, con la cabeza moviéndose hacia abajo de modo que la barbilla se meta en el cuello. Verás esta expresión en particular especialmente cuando las personas experimentan dolor psicológico, como cuando ven a otras personas sufrir. Es una expresión muy relacionada con la tristeza; pero, en lugar de sufrir en su propia tristeza, experimentan el dolor y el sufrimiento de los demás a través de la empatía.

(continuado...)



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)



más cuando estamos sorprendidos. A veces, podemos malinterpretar la expresión facial de miedo con sorpresa.

Miedo: Expresamos miedo cuando nos sentimos amenazados de forma física o psicológicamente. Cuando tenemos miedo, nuestra mandíbula cae, nuestros ojos se abren de par en par y nuestra boca cuelga abierta y puede tirar oblicuo. Nuestras cejas son relativamente planas cuando tenemos miedo; se arquean



las cejas fruncidas (tensas) podrían proteger los ojos. La gente a veces confunde la mirada de enojo con disgusto, pero el disgusto implica elevar el labio superior y arruga la nariz.

Ira: Expresamos ira cuando nos sentimos agresivos, amenazados o frustrados por apretar los movimientos de los músculos alrededor de los labios, los ojos y la frente. Algunos investigadores piensan que hacemos esta expresión cuando estamos enojados porque podría proteger la cara en caso de un conflicto físico, por ejemplo,



Los labios se presionan con fuerza para contener el autocontrol y la timidez. La vergüenza a veces parece

Vergüenza: expresamos vergüenza cuando nos sentimos cohibidos o incómodos frente a otras personas. Evitamos el contacto visual con los demás, movemos la cabeza hacia abajo y hacia un lado, e incluso hacemos una pequeña sonrisa -exponiendo el cuello. Sin embargo, la sonrisa avergonzada es diferente a otras sonrisas.

vergüenza, pero cuando nos sentimos avergonzados, nuestra cabeza se mueve hacia abajo, no hacia un lado, y no sonreimos. Con aproximadamente en el 30 por ciento de los episodios de vergüenza, las personas se tocan la cara. Algunos expertos creen que tocar el rostro es un movimiento defensivo para proteger el rostro después de que la persona violó alguna regla social.



con un ligero empuje de la mandíbula, e incluso cruza los brazos frente al pecho- signos clásicos de poder y dominio que sugieren que nos sentimos fuertes y bien sobre nosotros mismos. La vergüenza es lo opuesto al orgullo. La vergüenza a menudo restringe nuestra postura y dejamos caer la mandíbula en señal de sumisión.

Orgullo: Mostramos orgullo cuando estamos felices con nosotros mismos y sentimos poder, dominio, o supremacía sobre los demás debido a nuestros logros. Las comisuras de nuestros labios se elevan levemente, indicando que estamos felices. Lo que distingue el orgullo de la felicidad es que la cabeza se inclina hacia atrás



Nuestros párpados superiores se levantan, nuestras cejas se arquean y nuestra mandíbula cae. A veces, podemos confundir la sorpresa con el miedo; pero cuando tenemos miedo, los párpados se tensan, nuestras cejas se ven planas y tensas, y las esquinas de los labios se mueven hacia los lados haciendo que la boca se vea más apretada.

Sorpresa: Exudamos una emoción de sorpresa ante un evento completamente inesperado. Los expertos creen que nuestros ojos se abren más cuando se sorprenden para absorber la mayor parte de la nueva información (por ejemplo, ver a un amigo perdido hace mucho tiempo, recibir un inesperado premio, etc.).

Recursos:

The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. Teaching your child to identify and express emotions. Retrieved August 2016. http://csefel.vanderbilt.edu/familytools/teaching_emotions.pdf

Funderstanding. Social-emotional learning: Identifying emotions in others. Retrieved August 2016 from <http://www.funderstanding.com/featured/social-emotional-learning-identifying-emotions-in-others/>

The Science of People. Reading microexpressions. Retrieved August 2016 from <http://www.scienceofpeople.com/2013/09/reading-microexpressions/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com