

MANUAL EN ESPAÑOL



Facial
Action
Coding
System

EXCLUSIVO DEL
BLOG DE BANDIDO

EXPRESIONES FACIALES



La *expresión facial* es, junto con la mirada, el medio más rico e importante para expresar emociones y estados de ánimo. Podemos utilizar las expresiones faciales (es decir, la cara en movimiento y no como un objeto estático) como medio de conseguir una mejor comprensión de lo que nos comunican los demás. **Cabe destacar que las emociones faciales no son netamente universales y pueden ser interpretadas de manera distinta, de acuerdo a las culturas y razas. Un estudio social desarrollado por la Universidad de Glasgow, en Escocia, ha revelado que, en cuanto a expresiones faciales, los habitantes de culturas orientales, tienden a confundir más las expresiones que los habitantes de occidente.**

Los occidentales ven los ojos y la boca en igual medida, mientras que los orientales favorecen los ojos y descuidan la boca. Esto significa que los orientales tienen dificultad para distinguir entre expresiones faciales que se parecen en la región de los ojos.

Sin embargo existen emociones básicas: *sorpresa, miedo, ira, disgusto, felicidad, tristeza y desprecio*, que exponemos en el final:

FACS

Estas explicaciones de las FACS son para entender mejor los videos que vienen relacionados adjuntos. Y con ella tratamos de que entiendas a la mayoría de las expresiones faciales existentes.

Existen algunas AUs (microexpresiones) que solo se podrán verificar mejor con los videos (Bandido).

Introducción al FACS (Facial Action Code System)

El Sistema de código de acción facial (FACS), fue desarrollado como ya sabréis por Paul Ekman, Wallace V. Friesen y Joseph C. Hager. Este manual tiene como meta poder reconocer cada microexpresión del rostro, aquí llamadas AUs (Action Unit).

Respecto a las AUs:

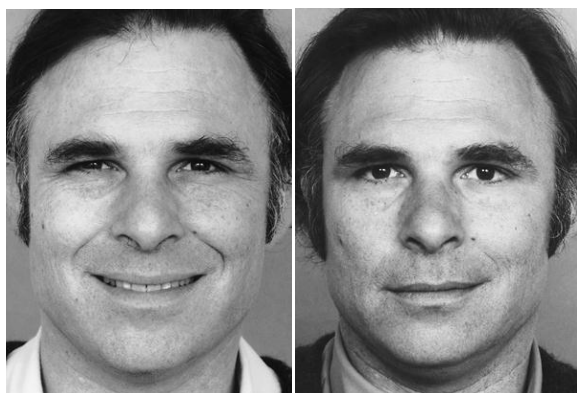
En el apartado FACS, estudiaremos las Action Units, o todos los gestos individuales de la cara. Esta es la Lista de las AUs, veréis que no están numeradas secuencialmente, la AU 3 no existe (entre otras), me imagino, que al principio Ekman catalogaría una AU3, que más tarde descartaría, quedando ese número de AU libre.

No os aprendais las AUs por los nombres, hacedlo por los números, para que a la hora de la transcripción de un rostro sea mas sencillo poner: “1+2” en lugar de: “alzamiento interior de cejas” + “alzamiento exterior de las cejas”. A la hora de examinar una foto o video, consultad las lista de AUs sin problemas, ya que al final, os las aprendereis sin daros cuenta.

Algunas AUs son muy difíciles, se entremezclan con otras, o suelen durar menos tiempo que otras.

Unilateralidad y Bilateralidad

Suena muy técnico, pero nada más lejos, esto significa simplemente si se hace con un lado de la cara o con los dos. No es lo mismo, a veces, ni parecido. Un ejemplo bien sencillo:



Fotos extraidas de FACS

¿Qué os parece? los dos podrían parecer que están disfrutando de algo divertido, pero nada más lejos, el primero tiene una sonrisa de alegría, mientras que el otro sólo tiene media.

Esta sonrisa sería una sonrisa unilateral, y lejos de ser un gesto amistoso, es un símbolo de desprecio, rechazo, o por decirlo de otra manera, es probable que piense que eres idiota.

No hay que confundir la unilateralidad, hay microexpresiones que se reflejan más en un lado que en otro, esto quiere decir que si notas un atisbo de bilateralidad, es decir una ceja está muy levantada y la otra lo está un poco (pero es visible), posiblemente se marque como bilateralidad.

La unilateralidad viene reflejada por el cerebro. El hemisferio derecho del cerebro controla las emociones, mientras que el izquierdo la lógica.

El hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo humano y viceversa. Con estas dos últimas afirmaciones tenemos que en lado derecho vamos a tener la cara controlada por la razón, la que queremos que nos vean, mientras que en la parte izquierda tendremos la cara emocional, la que seguramente sea la que nos diga la verdad.

Si tienes dudas sobre una microexpresión, tapa la foto por la mitad y mira las dos medias caras, a ver que te dice cada una, esto te puede ayudar a determinar unilateralidad o bilateralidad, pero **ten mucho cuidado** porque las caras suelen ser asimétricas, así que deberías contrastarlas con la cara en reposo, aunque si no hay más te tendrás que fiar de tu instinto!!

Por último, al igual que se marca la intensidad, también se marca la unilateralidad de una microexpresión (a partir de ahora AU). De manera muy sencilla, si la sonrisa (esta AU en concreto), es la AU12, la lectura de la expresión sería 12.

Mientras que en la segunda foto (que sólo ríe de un lado), se marcaría: L12

L (left), si es a la izquierda o R (Right) si es a la derecha; T (Top) si sucede en la parte de arriba (por ejemplo, morderse sólo el labio de arriba) o B (Bottom) si ocurre en la parte de abajo; aunque no os preocupeis, el movimiento se demuestra andando y las microexpresiones practicando, ya vereis que es más fácil de lo que parece!!

La intensidad

Es muy importante determinar la intensidad de la microexpresión, ya que cuanto más intensa sea, más se sentirá esa emoción. Ekman determinó ciertos grados de intensidad en las AUs: A,B,C,D y E. Veamos unos ejemplos:



Intensidad muy sutil



Intensidad extrema

En la foto del chico taiwanés (según me han dicho), podríamos decir que tiene cierto gesto de ira, pero no tanto como el pobre niño de debajo, que está realmente enfadado (una mezcla de asco e ira, realmente).

Podríamos decir que la foto uno tiene una intensidad A y el niño la E. Esta sería la escala:

Trace	Slight	Marked	Pronounced	Severe	Extreme	Maximum
A	B	C		D		E

Escala de Intensidad de las AUs (Extraído de FACS)

Cómo determinar la intensidad:

A- Hay un ligero atisbo de la microexpresión. (como en la foto del taiwanés), se ve que tiene los ojos ligeramente entrecerrados y los labios sutilmente apretados pero es **casi** imperceptible.

B- En esta intensidad, se ve claramente la microexpresión, digamos que simplemente la vemos marcada, aunque no mucho.

C- Aquí estaríamos en el punto medio entre la A y la C, con lo que la expresión se ve más pronunciada que antes y las arrugas que puedan provocar las microexpresión, se notarán más.

D- Aquí la emoción es muy intensa y las microexpresiones se ven clarísimamente y casi llegan al extremo.

E- Es la intensidad más extrema, es lo más que da una microexpresión de sí. Como la foto del niño, que ya no puede fruncir más el ceño, ha llegado a la intensidad E.

Códigos de visibilidad

Simplemente son códigos, para indicar que ciertas partes de la cara, o la cara entera, no son visibles, o no se pueden determinar por cualquier motivo, la cabeza puede estar girada, agachada, puede no haber luz,... . No les precede ninguna letra como AU, AD o M.

Los códigos son los siguientes:

70: Cejas y frente no visibles.

71: Ojos no visibles.

72: La región inferior de la cara no se ve.

73: La cara entera no se ve.

74: No marcable. Esta es cuando se ve la cara, pero mal, como un video pixelizado con muy mala calidad, o algo así, que aunque veas la cara no seas capaz verla lo suficientemente bien como para poder determinar AUs.

Códigos de comportamiento

Estos códigos son muy útiles para proveer información adicional que puede ayudarnos apoyándonos en las AUs que cataloguemos.

40: Sniff – Aspirar

50: Speech – Discurso

80: Swallow – Tragar

81: Chewing – Masticar

82: Shoulder shrug – Encogerse de hombros

84: Head shake back and forth – Sacudida de cabeza hacia atrás y hacia delante.

85: Head nod up and down – Cabeceo hacia arriba y abajo

91: Flash – (Esta y la siguiente no se que pueden significar)

92: Partial flash -

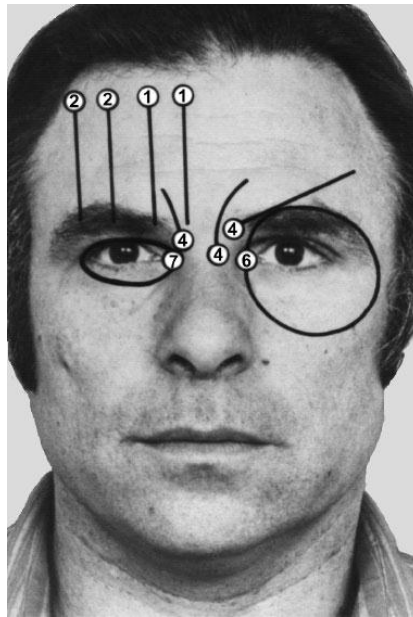
AU1 y AU2

La primeras AUs que aprenderemos serán las superiores, no iremos por orden, aquí teneis una foto del Dr. Ekman (extraido del FACS, como no) donde veremos como actuan las AUs superiores, cada número corresponde a dónde trabaja cada AU:

AU1 – Inner Brow Raiser (Levantar ceja interior):

Región: Superior

Movimiento: Arriba/abajo



AUs Superiores

Estos son los músculos que trabajan:



Músculo Occipito frontal

ACTION UNIT 1 – Inner Brow Raiser (Levantar ceja interior):

Región: Superior

Movimiento: Arriba/Abajo

Significado : La AU1 + AU2, suele ser un reflejo de la sorpresa, también al hablar levantamos las cejas haciendo esta expresión, ¿lo habeis notado, verdad?, suele hacerse para remarcar lo que estamos diciendo, se puede decir, que queremos darle importancia a algo que decimos. *Desde los experimentos de Duchenne, se le ha llamado “el músculo de la atención”, si alguien te escucha de esta manera es que está prestando atención a lo que dices .Puede estar involucrada en: Sorpresa, admiración, asombro y miedo o terror.*

(Fuente Artnatomía).

COMO RECONOCERLA:

Como vemos en los números (arriba, en la foto del Dr. Ekman), las cejas, se dividen en dos AUs la 1 y la 2. La AU 1 se refleja, porque **las cejas se juntan** y se levanta el centro de las cejas, provocando la aparición de **arrugas EN EL CENTRO de la frente**, estas arrugas son un claro indicio de la AU1. Sería algo así:

AU 1:



Au1. Las cejas se juntan y levantan desde el centro



Vemos claramente en la foto, que el hombre (Mel Gibson), levanta las cejas **sólo desde el centro**, los laterales de las cejas permanecen bajos. El dibujo de los ojos, lo he puesto a modo de exageración, pero el dibujo mostraría una AU1 muy marcada. Se suele dar en estados de profunda tristeza.



AU1

ACTION UNIT 2 – Outer Brow Raiser (Levantar ceja exterior):

Región: Superior

Movimiento: Arriba/Abajo

Esta AU me parece especialmente difícil de hacer sola (en nuestro caso elevaríamos los dos lados exteriores de las cejas), en la foto de arriba vemos donde actúan. En este caso las arrugas se dan más en la parte exterior de la frente.

AU2:



Au 2 (Unilateral)

Aquí vemos que “The Rock”, sólo levanta el lado exterior de la ceja (como Carlos Sobera en el 50×15), se ve claramente porque la zona entre el párpado y la ceja (justo debajo de la base de la flecha roja), aumenta considerablemente. Es una clara AU2, realmente sería **R2D** (más o menos),

iros acostumbrando a reportar la unilateralidad y la intensidad, consultad la entrada correspondiente!!

A modo de recordatorio, la lectura de “The rock” sería R (Right/derecha, porque sólo levanta la ceja derecha) 2 (numero de la AU) y D (intensidad muy marcada).Lectura: r2d.



AU2

Luego, tenemos esta otra foto:



Au 1+2: Sorpresa!!

En este caso la lectura sería: 1d+2d. Tened en cuenta que cuando se juntan estas dos AUs, las arrugas de la frente son mucho más largas, que si se hicieran por separado, fijaos en la actividad de la frente ya que es un reflejo de actividad emocional muy claro.



Cara en reposo o neutral



AU1 + AU2: provocan más arrugas horizontales

PROBLEMAS CON AU_s 1 Y 2:

Hay que tener en cuenta que cuando se hace la AU1, involuntariamente, el exterior de las cejas, se ve un poco alzado pero no hay que marcar la AU2, las arrugas suelen marcar la diferencia a la hora de determinar si es AU1 o AU1+AU2. De igual modo, al hacer la AU2, estiramos un poco del interior de las cejas hacia arriba, así que un poco de cuidado.

Agentes como el Botox!, las personas que se dan botox en la cara no reflejan las arrugas y algunas AUs se ven **MUY** afectadas, ya que el Botox, paraliza los músculos para que no se produzcan arrugas.

AU4

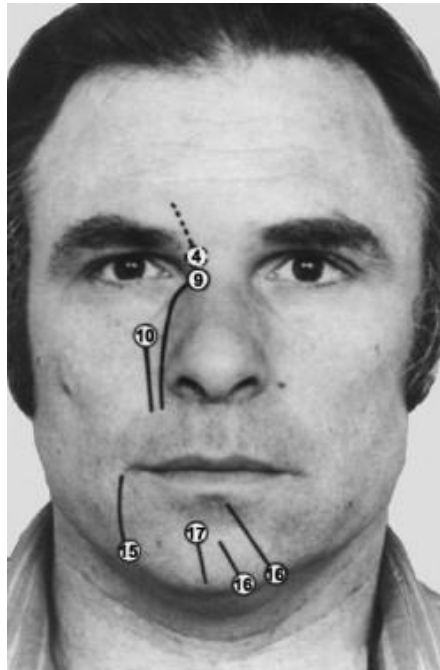
AU4 – Brow lowerer (Bajar cejas):

Región: Superior

Movimiento: Oblicuo

Significado: Es “el músculo del dolor físico o moral”, indica desesperación, impaciencia, cólera y desagrado. También **complementa** otras emociones como concentración, atención y ejecución de un esfuerzo físico o mental.

(Fuente: Artnatomía)



Acción muscular



Músculo superciliar

Exacto, los numeros de la foto, nos dice dónde incide la AU correspondiente, en este caso la AU4 significa fruncir el ceño, pero sólo el ceño!!!



Zonas afectadas por la AU4

COMO RECONOCERLA:

Esta microexpresión, baja la parte central de las cejas, la parte central y media, o toda la ceja, empujando hacia abajo la zona entre la ceja y el párpado (la zona verde). Estrecha también un poco la apertura de los ojos.

Aparte de esto, se nota porque las cejas están más juntas, aparecen las arrugas entre ellas y se produce un abultamiento entre ellas y la parte de arriba de la nariz (en azul).

Ejemplo:



AU4, fruncir el ceño



Fijaos en las arrugas!!!

En la foto, vemos una clara AU4, de hecho, bastante intensa. Para marcar correctamente una AU4, os teneis que fijar en las arrugas. En la foto de la derecha, se ve dónde actúan exactamente las arrugas: entre las cejas, **la nariz no se arruga!!!!**.

No es como el siguiente ejemplo:



En esta foto, vemos la zona de actuación de la AU4 en las arrugas (entre las cejas), tenedlo en cuenta para marcar la Au4 correctamente!! (Si no la veis bien, pinchad en la imagen para agrandarla).

Hasta ahora hemos visto, las AUs 1,2 y 4, abajo tenemos una pequeña combinación:



1c + 4c Tristeza

Aquí vemos que levanta el interior de las cejas (arrugas horizontales en el centro de la frente) y frunce el ceño, pero no levanta las esquinas de las cejas!!, por lo tanto tenemos la AU1 y la Au4 y su lectura es: 1c+4c.

AU5

AU5 – Upper lid raise (Subir párpado superior):

Región: Superior

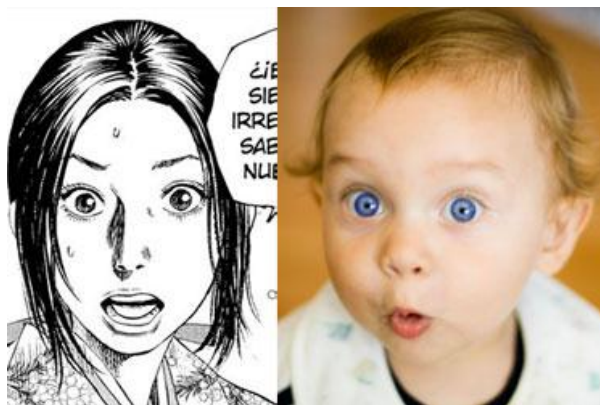
Movimiento: Arriba/abajo

Significado: *Es indicador de sorpresa o miedo.*



El Músculo Orbicularis eleva el párpado.

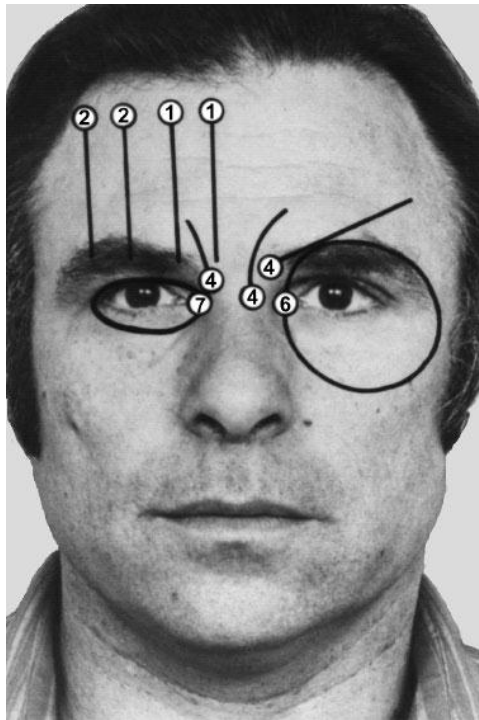
Es muy sencilla, es simplemente elevar el párpado superior, ni más ni menos, como cuando estas contando algo realmente sorprendente y ves a la gente de alrededor tuyo con los ojos como platos, algo así:



La AU5. Muestra de miedo o sorpresa.

Esta no es nada difícil.

AU6 Y AU7



AU6 – Cheek raise (levantar las mejillas):

Región: Superior

Movimiento: Contracción

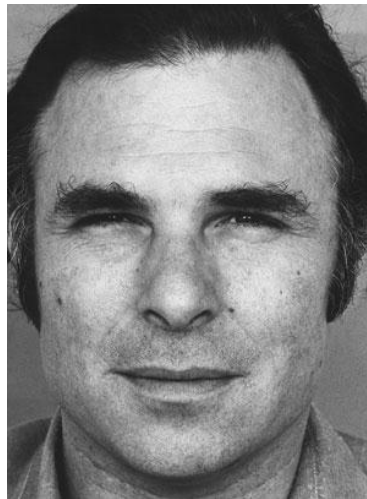
Significado: *Puede ayudar a definir ciertos matices de atención. También complementa otras actitudes complejas como: meditación, concentración o reflexión. Entre también en manifestaciones de alegría y tristeza.*

(Fuente: Artnatomía)

COMO LOCALIZARLA:

Como ya hemos hecho, fijaos dónde está marcado el numero 6. Esta Au consiste en levantar las mejillas.

Sería así:



Au6

Una vez más tengo que sacar esta foto del FACS, porque es prácticamente encontrarla sin otras mezcladas por internet. Para hacer esta AU, teneis que relajar la cara y subir las mejillas **de abajo a arriba**, como si te diera el sol de frente, pero **sin tensión en los párpados** ni sonreír. Los ojos se entrecerrarán, pero sólo por la acción de subir las mejillas y sin que haya verdadera tensión voluntaria en los párpados y **aparecerán las “patas de gallo”**.



AU6, sin tensión en los párpados



Sonrisa posada o fingida - - - - - Sonrisa real.

La sonrisa falsa o posada, se caracteriza por esta AU, las dos están sonriendo, pero si te fijas la de la derecha tiene las **“patas de gallo”**, por la acción de la AU6, lo que nos dice que la están haciendo

reír o se lo está pasando bien, mientras que la otra, simplemente está posando, o quedando bien con el que le habla.

Aquí tenemos otra foto pero con diferencias:



AU6 + otras AUs

Aquí vemos ciertas diferencias porque no sólo muestra que levanta las mejillas (AU6), sino que también entrecierra los ojos (los “aprieta”) y sonríe (entre otras).

La sonrisa puede provocar un falso alzamiento de mejillas, pero es delatada por la arruga que señala la flecha roja. Una AU6 muy severa, hará que se marque la arruga que indica la flecha roja. Una AU6 puede provocar también arrugas radiales entorno a la parte inferior de los ojos (la zona de las ojeras), como se aprecia en la foto.

AU7 – Lids tight (párpados tensos):

Región: Superior

Movimiento: Contracción

Significado: Esta microexpresión, indica que el que la reproduce, está en una situación de tensión. La emoción que suele representar esta expresión es la ira.

Atentos a la siguiente, ¿qué os llama la atención?



AU7 Suele implicar ira

Fijaos en la mirada, pareciera que le hubieran metido pica-pica en el dodotis y estuviera buscando venganza. La verdad que con lo pequeño que es da miedo.

Y esa es precisamente la AU7, “la mirada furiosa”, los párpados se tensan, pero no se cierran, hay agresividad en la mirada.

Hacer esta AU es bien fácil, imaginate que tu novio llega borracho a casa de tus padres y además, se mete en su cama por error, levantándoles a las tantas de la mañana y descubriéndole bpracho, o que tu novia, te rompe la TV sin querer, justo cuando tu equipo está a punto de marcar un penaltie en el último minuto de la final de la “Champions League”. La mirada que pondríais sería parecida a la del bebé, no?.

Aquí tenemos otra “mirada furiosa”, en este caso, mucho menos severa:



A7 menos severa, pero palpable

Llegados a este punto vamos a leer una de las fotos con las AUs que tenemos hasta ahora:



Ejercicio

Estaría bien, que antes de leer lo que yo he puesto más abajo (mi respuesta), intentarais hacerlo vosotros y contrastarais conmigo, para ver si tenemos lo mismo y si estáis de acuerdo o no.

Mi respuesta es:

No parece levantar las cejas, ya que no se ven rastros de arrugas horizontales en la frente, así que descartamos la AU1 y la AU2 (aunque habría que verle la cara en reposo para asegurarnos, de momento vamos a deshechar estas dos).

La AU4, posiblemente tenga una intensidad de D, pero más que por las arrugas de entre las cejas, por lo que bajan las esquinas interiores de las cejas (daos cuenta que parecen más bajas de lo que deberían estar en reposo), vamos a imaginar que todavía no ha llegado al límite, si pensais que sí ha llegado al máximo, la deberiais catalogar la intensidad como D. Pero aquí se entremezcla con otra AU muy peligrosa, la AU9, que influye algo en la AU4, ya veremos cómo. Para mí, esta foto refleja cierta emoción de asco más que de ira, por la AU9.

También se puede apreciar cómo sube las mejillas, indicado con la flecha verde y tiene también “patas de gallo” (en el ojo izquierdo se ven mejor porque hay más luz), otra pista son las arrugas en la zona de las ojeras, así que la AU6 también se da y podrá ser con una intensidad aproximada de C , tampoco me parece que sea muy severa.

Y finalmente la “mirada furiosa” es muy pronunciada, la intensidad máxima de la AU7, no será cuando se cierren los ojos, sino cuando la tensión sea máxima, los ojos se ven casi cerrados por la tensión, pero es esta misma tensión la que no permite que se cierren del todo, por lo tanto la catalogaré como intensidad E.

Lectura del ejercicio: 4d+6c+7e.

Y hasta aquí por hoyyyyy!!!!!!!!!!!!

FACS – 8+26

AU8+26 Lips Toward Each Other (Labio hacia el otro)

Región: Inferior

Movimiento: Arriba/Abajo

COMO LOCALIZARLA:

Sí, no me he vuelto loco, para hacer la AU8 debe haber otra AU de por medio, AU26 o 25 o las dos. ¿Por qué?, pues porque esta AU designa la AU24 pero (apretar labios) con los labios separados, cosa que sucede con la AU25 (separar labios), AU26 (relajar mandíbula) o AU27 (abrir la boca). Es una AU que puede ser unilateral y es muy importante, si quereis reproducirla, que no envolvais los dientes con los labios!!!, el uno hacia el otro, no hacia dentro!!.

La AU8 **sólo se va a dar en compañía de otras AUs**, de lo contrario sería la AU24!!

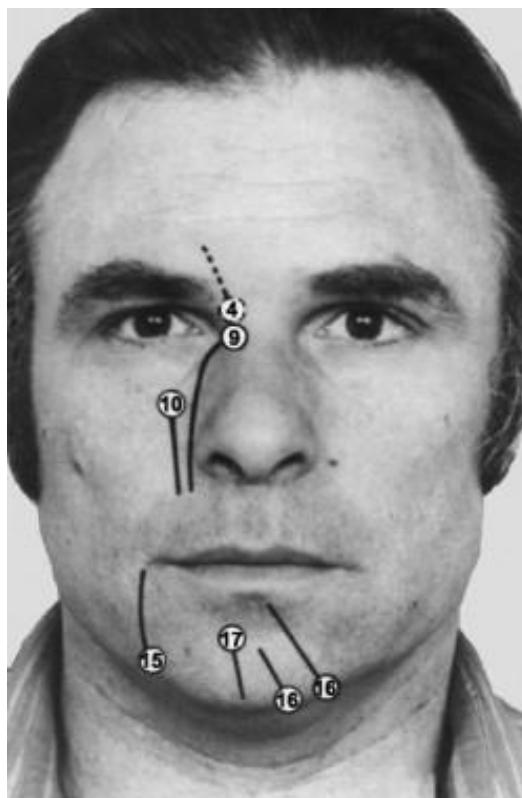
El ejemplo es muy malo pero espero que sirva para comprenderlo:



AU8+26

En la foto podemos observar la cara de gorila que se le queda al Dr. Ekman cuando hace esta AU, je,je,... Bueno, al fin, si tuviera la boca cerrada, los labios se apretarían uno contra otro. Eso es lo que significa “Lips Towards Each Other” un labio en dirección al otro.

AU 9



Acción muscular

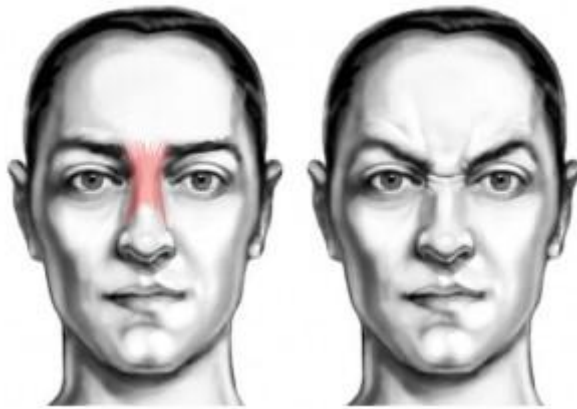
AU9 – Nose wrinkler (Arrugar la nariz)

Región: Superior

Movimiento: Contracción

Significado: “Duchenne lo consideraba “el músculo de las pasiones agresivas”: rencor, odio o amenaza. Acompañada por la oclusión ocular enfatiza la emoción de disgusto o asco”.

(Fuente: Artnatomia)

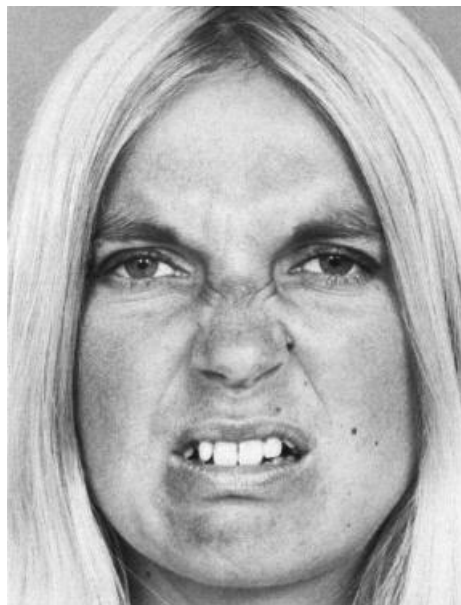


Músculo Procerus, denota principalmente asco.

Este gesto es muy sencillo, de hacer, mírate al espejo e imagínate que vas a oler un calcetín sudado en una maratón, esa es la expresión de la nariz, la arrugas, la AU9 es un gesto de asco.

COMO LOCALIZARLO:

Para explicarlo mejor voy a tomar de nuevo esta foto, dónde se ven claramente las arrugas de la nariz esta foto tiene todas las AUs responsables del asco (el resto de emociones estan en el apartado de “Emociones”, si le quereis echar un vistazo).



AU9 delata asco



AU9 extrema

Ahora vamos a pasar a ver la siguiente, la del niño, aquí vemos claramente las arrugas de la nariz, pero también hay que tener en cuenta que esta AU, comprime las cejas, haciendo que aparezca la AU4 (la de la ira), pero no la marqueis como AU4 si no veis evidencia de arrugas entre las cejas, o si estas no se juntan.

Intentad hacerlo delante de un espejo, vereis como es imposible comprimir la nariz y al mismo tiempo no hacer la AU4.

Hace que los ojos se cierren un poco, pero sin tensión.

Tira del centro del labio superior, si es muy extrema puede llegar a separar los labios.



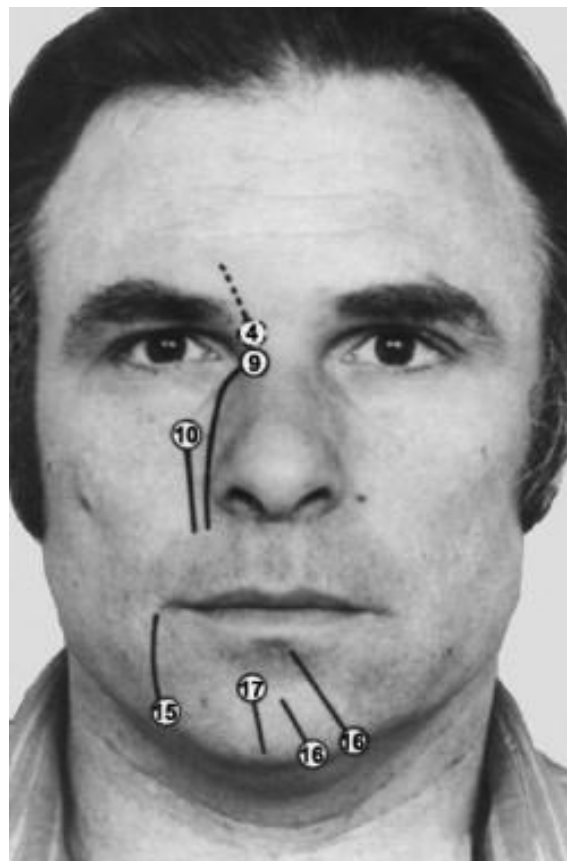
Izquierda:AU4, Derecha:AU9.

Hace que aparezca la arruga marcada con la flecha roja de la última foto, más marcada cuanto más cerca de la nariz:



Aparece la arruga de la flecha roja

AU10



Acción muscular

AU10 – Upper lip raise (levantamiento de labio superior):

Región: Inferior

Movimiento: Arriba/Abajo

Significado: *Participa en emociones negativas como descontento, desconsuelo y llanto. Junto con la AU9, es una clara expresión de asco.*

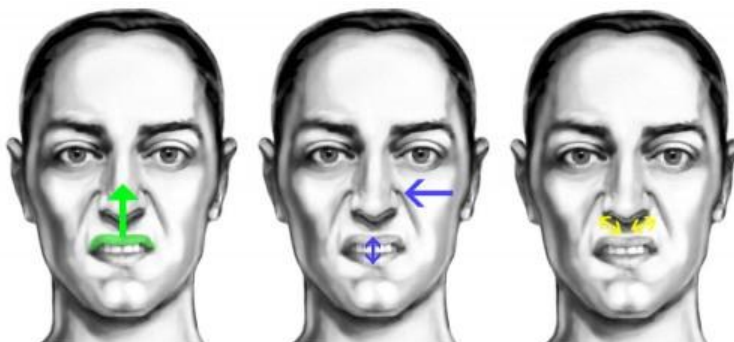
(Fuente: Artnatomía)



Músculo Elevador común interno

El labio superior se eleva desde el centro y sube recto hacia arriba, **no se tuerce**, la arruga lateral se vuelve más acentuada y las fosas nasales se estiran.

COMO LOCALIZARLA:



Cambios que provoca la AU10

En la izquierda, vemos que el labio superior, sube recto hacia arriba, provocando esa forma de arco en el labio superior (en color verde).

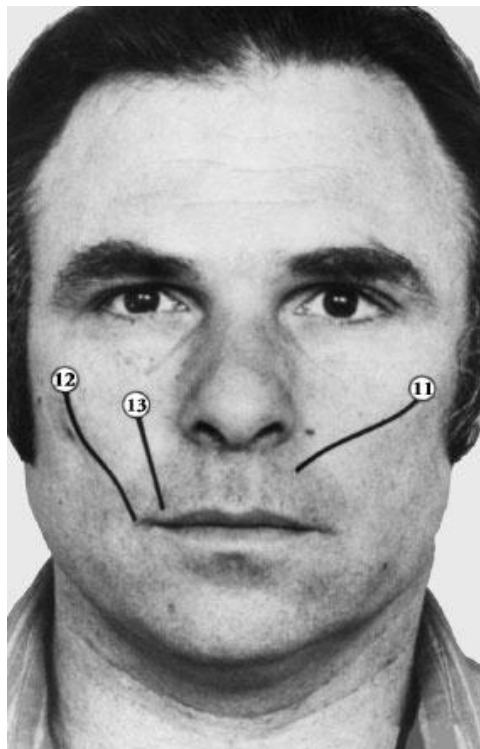
La foto central nos indica que la arruga lateral sube un poco hacia arriba y es más profunda cuanto más arriba está. Si la AU es muy severa o extrema, puede separar los labios, mostrándonos los dientes superiores, pero recordad que esta AU se da, única y exclusivamente en el labio superior.

La parte derecha nos muestra cómo se abren las fosas nasales al ejecutar esta AU.



La arruga se hace más profunda en la zona de arriba

AU 11



Acción muscular

AU11 – Nasolabial furrow deepener (Acentuación del pliegue nasolabial)

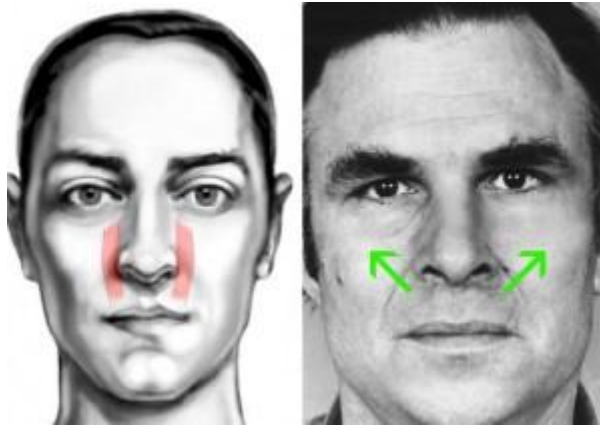
Región: Inferior

Movimiento: Oblicuo

Significado: “Suele representar agresividad, ferocidad”.

(Fuente: Artnatomia)

COMO LOCALIZARLA:

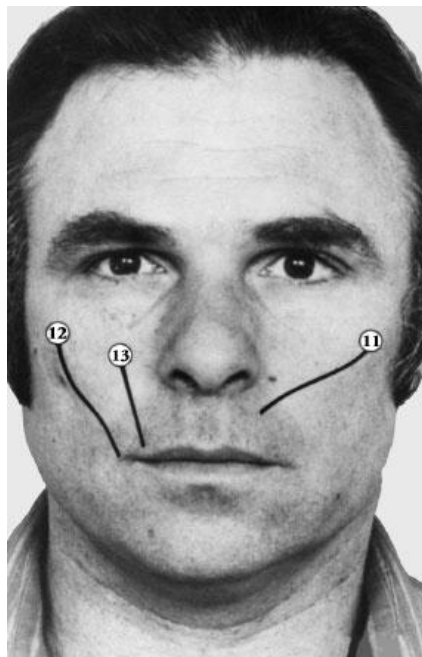


Músculo Canino y AU12

Empuja el labio superior hacia arriba y lateralmente. El pliegue nasolabial (arruga bajo las flechas verdes), se acentúa de mitad hacia arriba.

Esta Au para mí es particularmente difícil de distinguir, pero veremos más adelante, las diferentes AUs con la que se puede complicar lo que nos ayudará a distinguirla mejor.

AU12



Acción muscular

AU12 – Lip corner puller (Elevar comisuras del labio)

Región: Inferior

Movimiento: Oblicuo

Significado: “Suele acompañar a estados de alegría en toda su gama”

(Fuente: Artnatomia)



Cigomático Mayor, responsable de la AU12

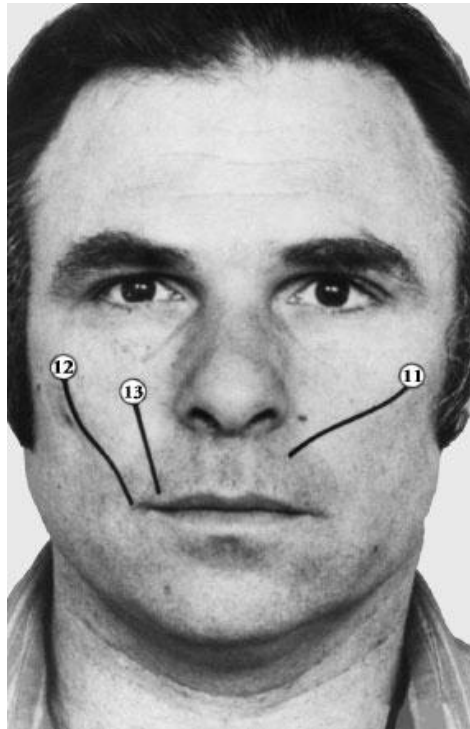
COMO LOCALIZARLA:

Esta Au es más bien sencillita. Tira de las comisuras de los labios hacia atrás y arriba, lo que provoca esa forma de “U” en la boca, la sonrisa. Estira el pliegue nasolabial de igual modo y se hace más notable en la zona más baja. Si la intensidad es muy elevada, puede hacer aparecer las “patas de gallo”, los ojos se entornarán un poco (se cerrarán un poco), se estiran también las fosas nasales y la piel del mentón aparecerá lisa.



Izqda: AU12, Derecha: 12+25

AU13

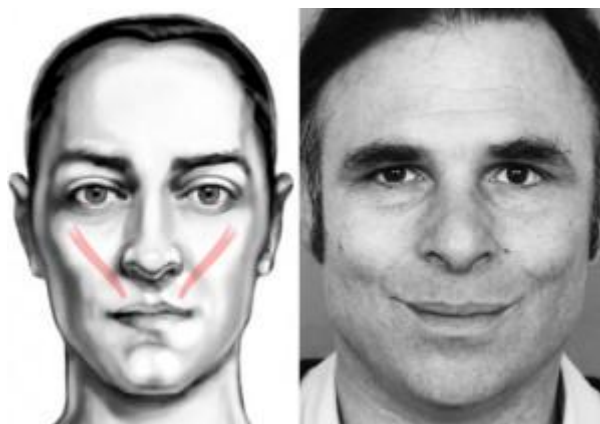


Acción muscular

AU13 – Sharp Lip Puller (Subida e inflamamiento de carrillos)

Región: Inferior

Movimiento: Oblicuo

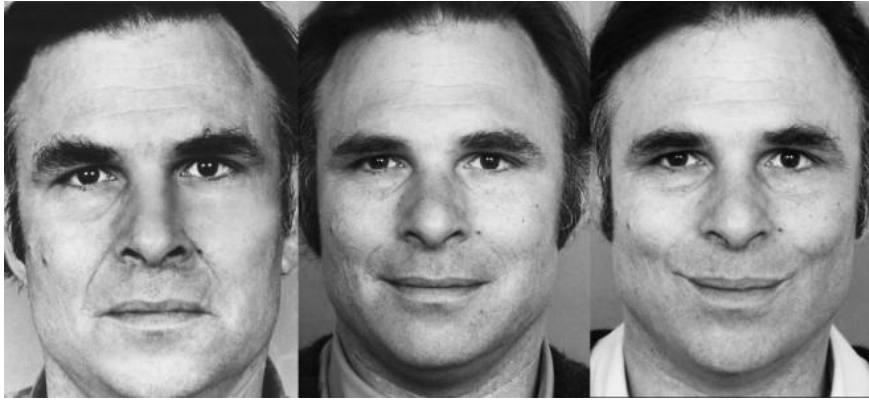


Cigomático menor y AU13

COMO LOCALIZARLA:

Los carrillos se hacen más evidentes, la boca coge un ángulo más agudo que con la AU12, si la AU12 formaba la letra “U”, la AU13, formaría la “V”. Cuando las comisuras de los labios se estiran hacia arriba, el resto del labio permanece quieto, no sube con ellas.

Aquí tenemos las AUs 11, 12 y 13, fijaos en las diferencias ya que no son muchas y si teneis dudas consultad cómo localizar cada una; si aún así teneis problemas fijaos bien en la acción muscular, dónde actúa cada músculo y cómo, ya que os ayudará mucho!!.



AUs 11, 12 y 13

AUs 14

AU14 – Dimpler (Hoyuelo):

Región: Inferior

Movimiento: Horizontal

Significado: *Actúa en expresiones de alegría en toda su gama.* (Fuente: Artnatomía).

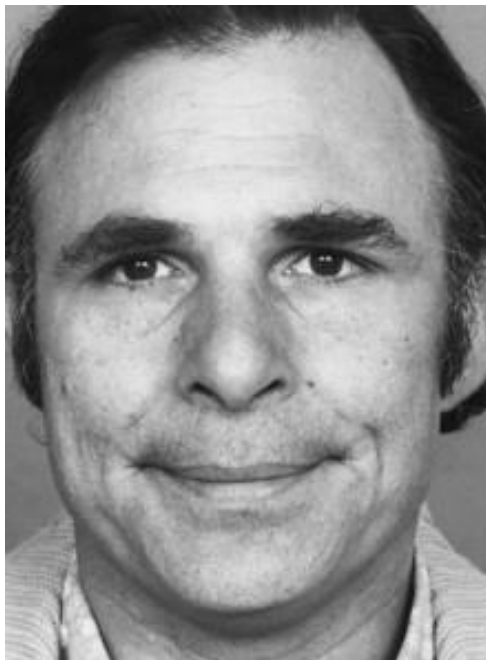
Dimple significa hoyuelo, entendemos por hoyuelo (definición de diccionario): “*Hoyo en el centro de la barbilla o el que se forma en la mejilla de algunas personas cuando se ríen*”.



Músculo cigomático

Dimpler significar el que hace hoyuelos, y ese es el nombre de nuestra AU, porque el responsable de la aparición de estos, **pero no en todas las personas aparecen hoyuelos!!**.

De nuevo me veo obligado a usar el FACS, algunas AUs son realmente complicadas y si no veis bien la diferencia puede inducir a muchos errores.



AU14 Tensión en las comisuras

COMO LOCALIZARLA:

La característica más llamativa de esta AU, es que hacen aparecer los hoyuelos, si ves hoyuelos en una foto, esta AU está implicada.

Hay tensión en la comisura de los labios, tanta, que las comisuras de los labios desaparecen debido a la compresión entre estas.

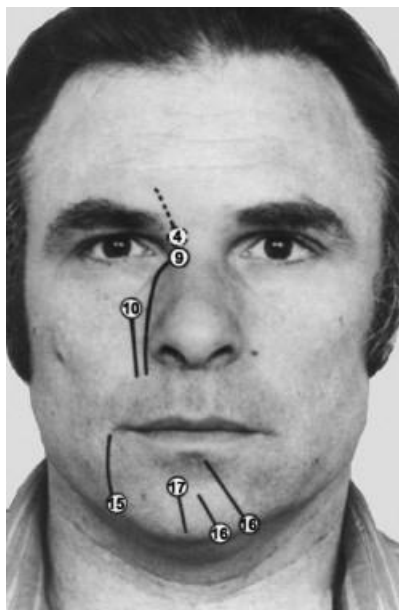
La unilateralidad de esta AU, puede indicar desprecio o rechazo por parte de la persona que la efectúa. Si alguien nada más verte hace este gesto, lo más seguro es que piense que eres idiota, pero si lo hace respondiendo a una acción o pregunta, debes enfocar el desprecio hacia la acción o la pregunta.

En la siguiente imagen vemos que al protagonista le salen hoyuelos en las mejillas; es evidente que mezcla varias AUs, pero sin lugar a dudas la AU14 está presente:



AU14 Hoyuelos en las mejillas

AU15



Acción muscular

AU15 – Lip corner depressor (Depresor de las esquinas del labio):

Región: Inferior

Movimiento: Arriba/Abajo

Significado: Algunos fisionomistas lo han llamado “el músculo del desprecio”, pero la emoción de desprecio es más palpable, es cuando se dibuja **media** sonrisa en la cara. Forma parte de expresiones de asco, abatimiento y por supuesto, tristeza.

(Fuente: Artnatomia)

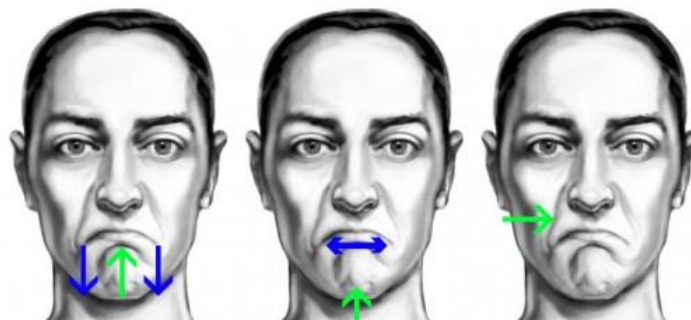


Músculo Triangularis

Esta AU, estira las comisuras de los labios hacia abajo. Según la foto inferior, vemos los cambios que ejecuta esta microexpresión en el rostro; en la izquierda vemos que tira de las esquinas del labio hacia abajo (flechas azules) y aparece una arruga horizontal bajo el labio inferior (flecha verde).

En el centro, observamos que el los labios se anchan horizontalmente y se provocan “bultos” en la barbilla.

La cara de la derecha nos muestra la arruga patente en esta AU, más intensa en la zona de las comisuras y algo alargada.



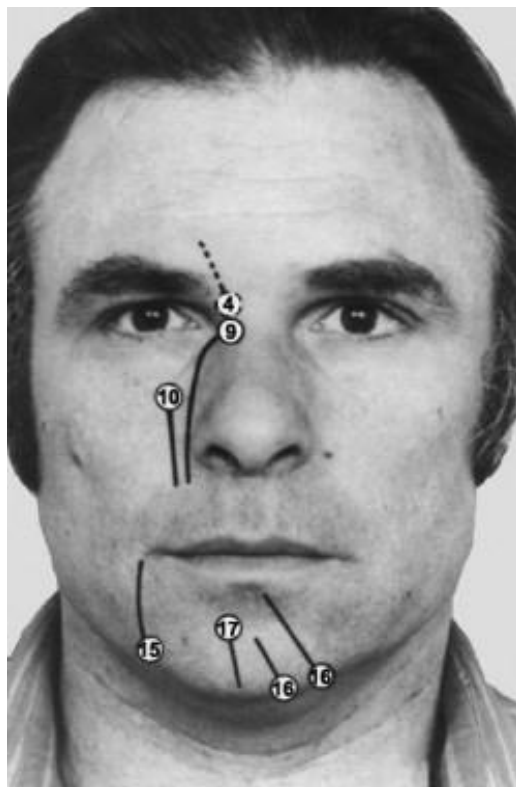
Cambios en el rostro de la AU15

Prestad mucha atención a las diferencias entre la AU15 y la AU17!!, las diferencias son muy sutiles:



Izquierda: AU15; derecha: AU17

AU16



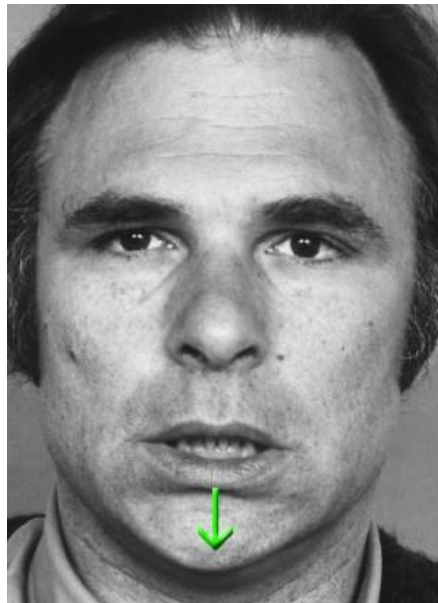
Acción muscular

AU16 – Lower Lip Depressor (depresor del labio inferior)

Región: Inferior

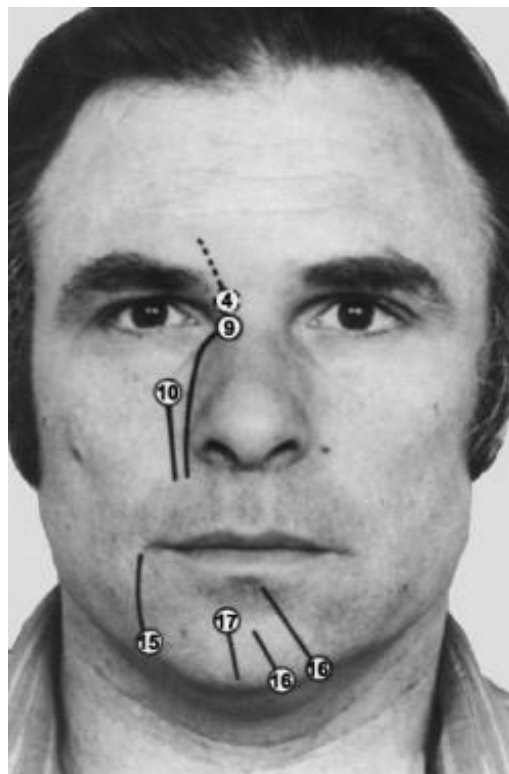
Movimiento: Arriba/Abajo

COMO LOCALIZARLO:



El labio inferior baja horizontalmente, exponiendo los dientes inferiores e incluso las encías (dependiendo de la intensidad, claro). Suele hacer que aparezca una arruga justo debajo del labio inferior. La mayoría de las veces, separa también el labio superior, lo que habría que catalogar como 16+25.

AU17



Acción muscular

AU17 – Chin raiser (Elevador de barbilla)

Región: Inferior

Movimiento: Arriba/Abajo

Significado: Complementa a otras emociones como la tristeza, o por ejemplo apoyar la palma de la mano sobre el mentón, indica que se está pensando de ahí el nombre de el músculo: *Mentalis*.

(Fuente: Artnatomía)



Músculo Mentalis

COMO RECONOCERLA:

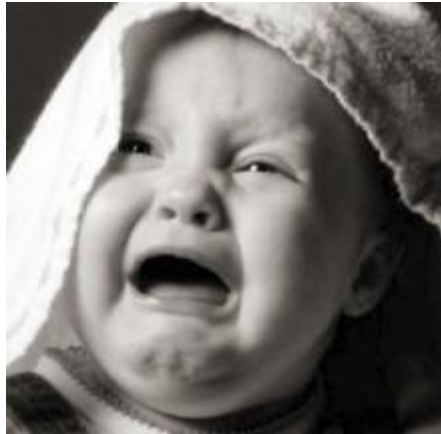


Arrugas en la barbilla

Esta AU, provoca la subida de la barbilla y a su vez, la subida del labio inferior. Hace que se provoquen arrugas en la barbilla y los labios, cogen forma de un arco convexo.

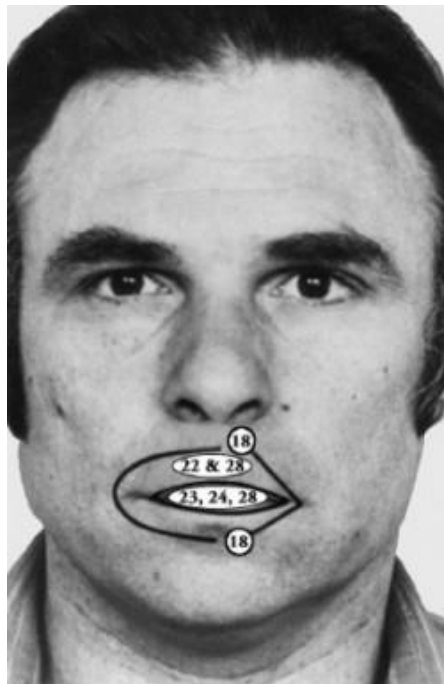
La barbilla empuja al labio inferior y este, empuja a su vez al labio superior, lo que hace que sobresalga un poco más de lo común hacia arriba/adelante.

En fotos de profunda tristeza, generalmente acompañadas de llanto, es cuando más suele darse esta AU, en la foto del bebé, vemos, que pese a ser muy pequeño y tener la piel mucho más tersa que la gente mayor, se ven arrugas en su barbilla.



AU17

AU18



Acción muscular

AU18 – Lip Pucker (Contracción de labios)

Región: Inferior

Movimiento: Orbital

Significado: *“Suele indicar cierto grado de inhibición”*



AU18

COMO LOCALIZARLA:

Esta es muy fácil de localizar, se contrae la zona periférica de los labios, las comisuras de los labios se juntan y los labios son echados hacia adelante, como si una cuerda tirara hacia fuera desde el centro de estos. Cuando decimos la “U”, al silbar o al beber ponemos este gesto.



Chica silbando

AD19

No, no me he equivocado, esta es una AD (Action description) en vez de una AU (Action Unit), la diferencia entre ellas, es que tanto Ekman como Friesen, no llegaron a especificar una base muscular para las ADs y los comportamientos de estas “descripciones”, no son tan precisas como las de las AUs.

AD19 – Tongue show (mostrar lengua)

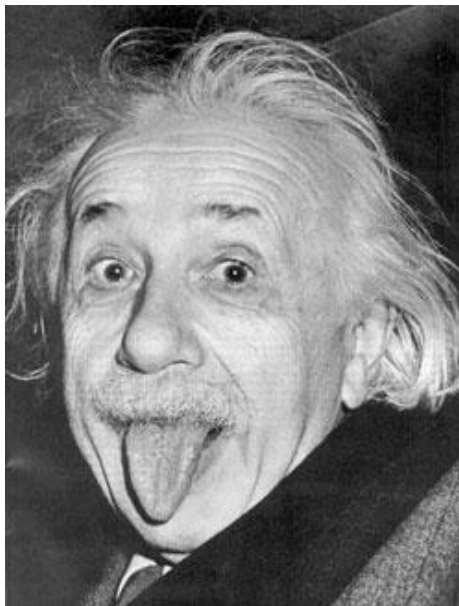
Región: Inferior

Movimiento: Interior/exterior

COMO LOCALIZARLA:

Esta es bien fácil, es sacar la lengua, ya sea poco o mucho, no importa el grado. Desde el momento que ves la punta de la lengua ya puedes catalogarla como AD19.

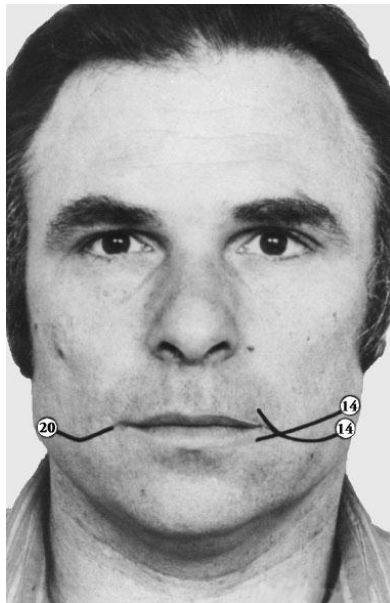
Ten en cuenta una cosa, para sacar la lengua, hay que abrir la boca (AU26 o 27) y solemos separar los labios un poco para dejar paso a la lengua (AU25), por lo que al igual que la AU8, esta AD es acompañada de otras AUs!!



AD19 Sacar la lengua

AUs 20

Comenzamos con las acciones inferiores horizontales, las que provocan estiramiento o compresión de músculos **de forma horizontal**.



Actuación de los músculos

AU20 – Lip stretched (estiramiento horizontal de labios):

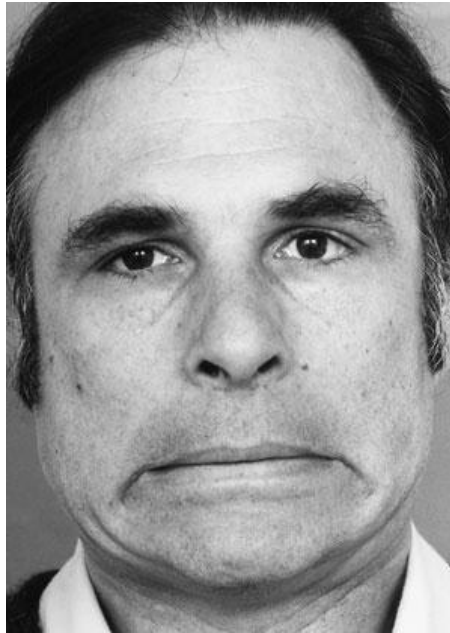
Región: Inferior

Movimiento: Horizontal

Significado: Es llamado “el músculo de la ironía”, debido a que estira las comisuras hacia atrás y forma una especie de sonrisa falsa. Junto con el Cigomático, participa en estados de alegría.

Esta AU, tira hacia atrás las comisuras de los labios, pero recordad que estamos en las AUs horizontales, si quereis intentar hacer esta AU, teneis que tener mucho cuidado de no subir o bajar las comisuras de los labios.





AU20 de intensidad E

COMO LOCALIZARLA:

Tirar de las comisuras de los labios hacia **atrás**, la boca se alarga horizontalmente.

Los labios se aplanan notablemente debido al estiramiento, así como la zona baja de las mejillas hasta las comisuras.

Aparecen notables **arrugas** en las comisuras de los labios **hacia abajo**, estira la piel de la barbilla.

Suele provocar que se anchen las fosas nasales.

De nuevo he tenido que sacar la foto del FACS, ya que tampoco es que sea un gesto muy común y casi siempre se entremezcla con otras AUs.

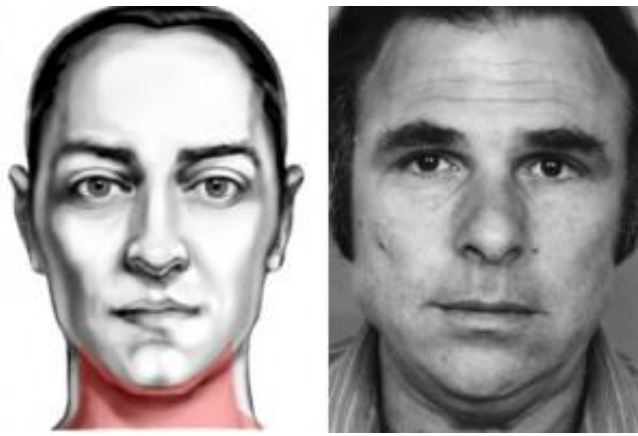
AU21

AU21 – Neck tightener (apretar cuello)

Región: Inferior

Movimiento: Compresión

COMO LOCALIZARLA:



Acción muscular y AU21

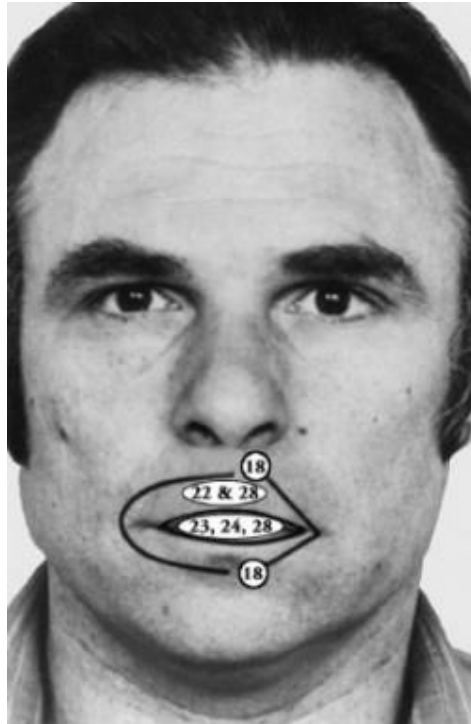
Aparecen arrugas y protuberancias en la zona del cuello. Tira de la piel de la esquina de la barbilla y de la zona de la mandíbula hacia abajo, aunque suele notarse muy poco. Puede tirar de las comisuras de los labios hacia abajo, si es así, hay que marcar 21+15, si los criterios para reconocer la 15 son visibles.



Neutral , AU21 y AU20

La AU15 también puede provocar cambios en el cuello, así como la AU20. Esta AU, me pareció muy difícil y fue por esta por la que empecé a incluir videos en las explicaciones. Estaos atentos.

AU22



Acción muscular

AU22 – Lip Funeler (Labios en embudo)

Región: Inferior

Movimiento: Orbital



Musculo Orbicular y AU22 + 25

COMO LOCALIZARLA:

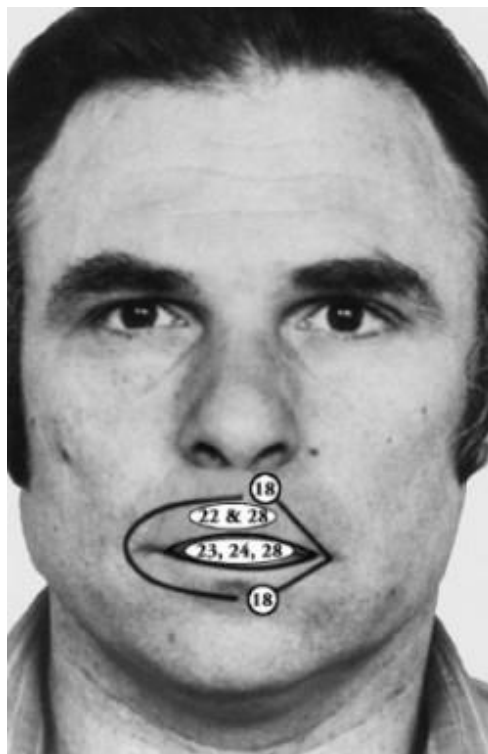
Es como si fueses a decir la palabra “FLIRT”. Se exponen los dientes siempre, en la mayoría de los casos las encías y más las de abajo. Se exponen las zonas carnosas de los labios, por el centro más

que por las comisuras. Puede hacerse también, sólo con el labio de arriba o sólo con el de abajo, pero se marcará como BILATERAL, no unilateral.

Habría que poner los labios como si fuesen un embudo. Arriba tenemos la AU 22+25, y es que a esta AU, casi siempre le acompaña la AU25, pero mirad la AU25 por separado para que veais la diferencia!!!!.

AUs 23 y 24

Estas AUs las voy a poner seguidas, porque son muy parecidas y vistas a la vez, podremos ver mejor las diferencias.



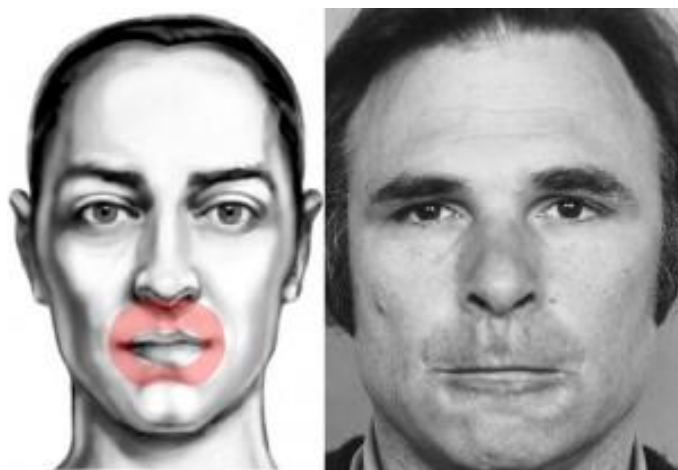
Acción muscular

AU23 – Lip Tightener (Afinar labios)

Región: Inferior

Movimiento: Orbital

COMO LOCALIZARLA:



Músculo Orbicular Oris y AU23

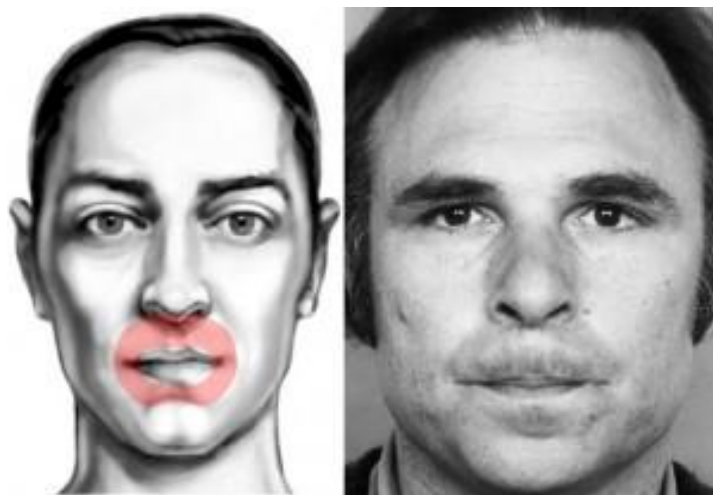
Esta AU consiste en apretar los labios afinándolos. La parte roja de los labios es apenas visible, como apretar hacia adentro, enrollándolos un poco. Puede producir arrugas en la zona superior e inferior de los labios. El músculo aumenta justo debajo del labio inferior. Para hacer esta AU, debes unir la zona roja del labio superior con la del inferior, **no succiones los labios porque esa es otra AU!!!!**

AU24 – Lip Presser (Apretar labios)

Región: Inferior

Movimiento: Orbital

COMO LOCALIZARLA:

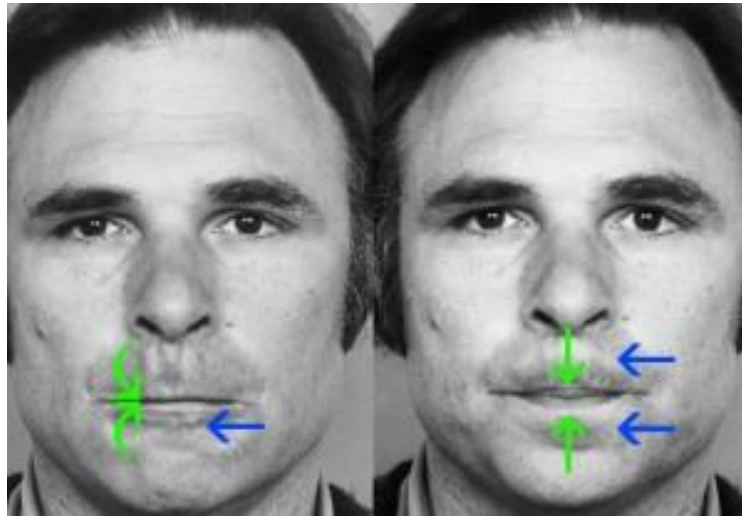


Orbicular Oris y AU24

Presiona los labios juntos, pero **sin subir la barbilla (AU17)!!**. Los labios se afinan un poco. Baja el labio superior y sube el inferior verticalmente, **sin enrollarlos (AU23)!!** La zona roja del labio, se ve menos que en posición neutral, pero más que en la AU23. Suelen aparecer arrugas en el labio superior y también protuberancias bajo ambos labios. Dado que los dos labios se aprietan entre ellos, la AU24 no puede ser **nunca unilateral**, al contrario que la AU23. A simple vista,

parece como si la boca simplemente se redujera de tamaño a escala. Para que te salga bien esta AU, debes apretar los labios verticalmente desde el centro de los mismos.

DIFERENCIAS:

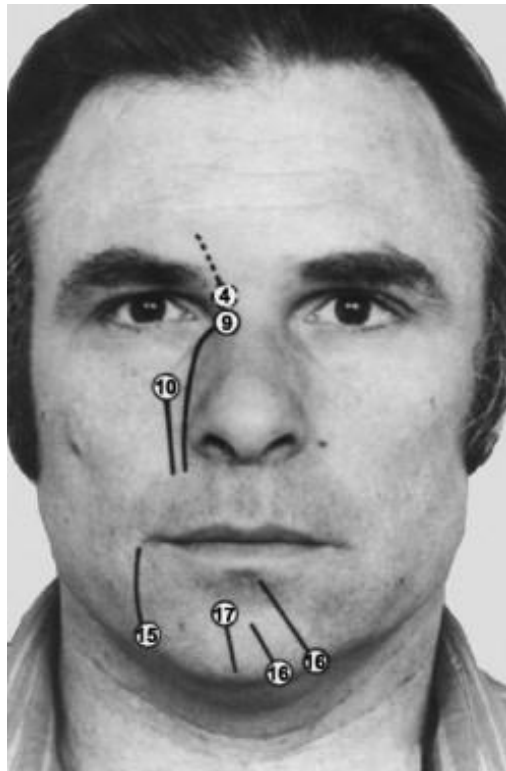


Diferencias entre AU23 y AU24

Teniendo en cuenta todo lo anterior, aquí vemos que mientras que en la AU23, los labios se enrollan, en la AU24, se aprietan verticalmente (flechas verdes). Las flechas azules nos indican las protuberancias de los músculos de los labios, en la AU23 puede salir en la parte de abajo del labio, mientras que en la AU24, aparecen protuberancias sobre ambos labios **siempre**. Y también nos fijamos en la forma de la boca, mientras que la AU23 parece una línea recta (sin labios), la AU24, nos muestra algo de la parte carnosa de los labios.

Espero que sea suficiente para que las podais distinguir!!!!

AUs 25,26 y 27



Acción muscular

AU25 – Lips part (separar labios):

Región: Inferior

Movimiento: Arriba/Abajo

Significado: “Suele acompañar a sensaciones de placer o inhibición”

(Fuente: Artnatomia)



Músculo Orbicularis oris

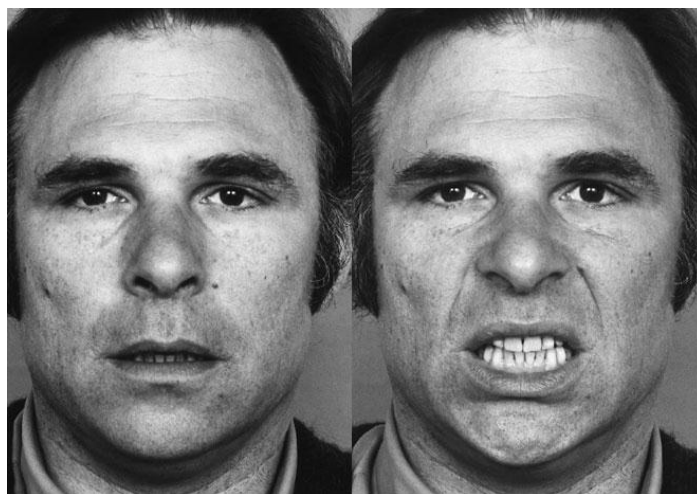
Esta AU es especialmente difícil de determinar, sobre todo si se mezcla con alguna otra de la boca o labios, lo que sucede la mayoría de las veces; así que, prestad mucho atención a esta AU!!.

Como veis en la imagen de arriba consiste en separar los labios (la zona carnosa), no tirar de ellos hacia arriba (AU10), o hacia abajo (AU16).

COMO LOCALIZARLA:

Los labios se separan, lo que puede exponer la mucosa interna de estos. Los dientes e incluso las encías pueden quedar expuestas. Dependiendo de las AUs 26 y 27, la cavidad bucal puede quedar expuesta.

Aquí vemos varios ejemplos diferentes:



Izquierda: AU25, derecha: 10 + 16 + 25

Tened en cuenta, los labios, no se pueden separar demasiado, si se abren demasiado la AU10 y/o la AU16 deben estar actuando. Si vemos los músculos que actúan en esta AU y en la AU10, quizá lo veamos más claro:



Músculos de la AU25 y la AU10

En la izquierda tenemos el músculo orbicular, el cual no puede llegar a separar tanto los labios. En cambio el elevador común, es capaz de **separar el labio superior** mucho más. La imagen de la derecha nos daría una lectura: 10e+16e+25e. Prestad atención en esta AU!!

AU26 – Jaw Drop (Caida de mandíbula) / AU27 – Mouth Stretch (Abrir la boca):

Región: Inferior

Movimiento: Arriba/Abajo

La AU26 no es difícil, es simplemente abrir la boca por el relajamiento de la mandíbula, no debe haber tensión en la mandíbula!.. Este movimiento es más lento que la AU27 ya que es por relajación y no por contracción.

La AU27 es simplemente abrir la boca usando los músculos masticadores. Al gritar o bostezar esta AU toma el control.

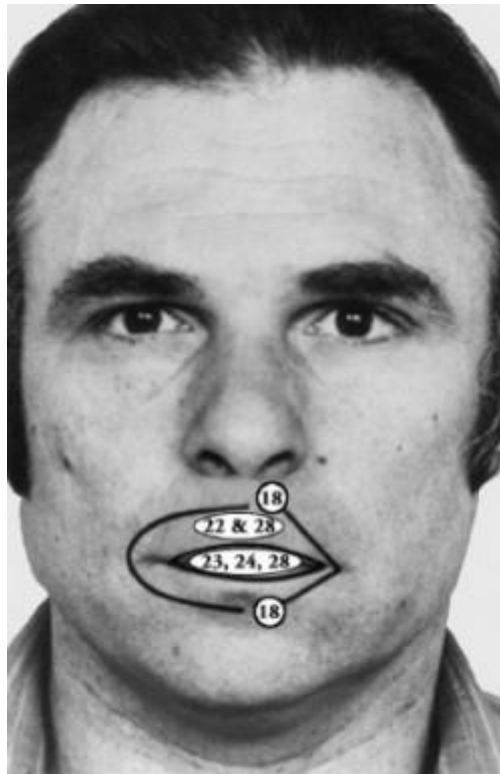


AU26 y AU27

En la foto de arriba, vemos a la derecha una AU26, no hay tensión de mandíbula y se abre mucho menos la boca, mientras que a la derecha, a abierto la boca a propósito, queriendo abrirla.

Estas últimas AUs no son difíciles.

AU28



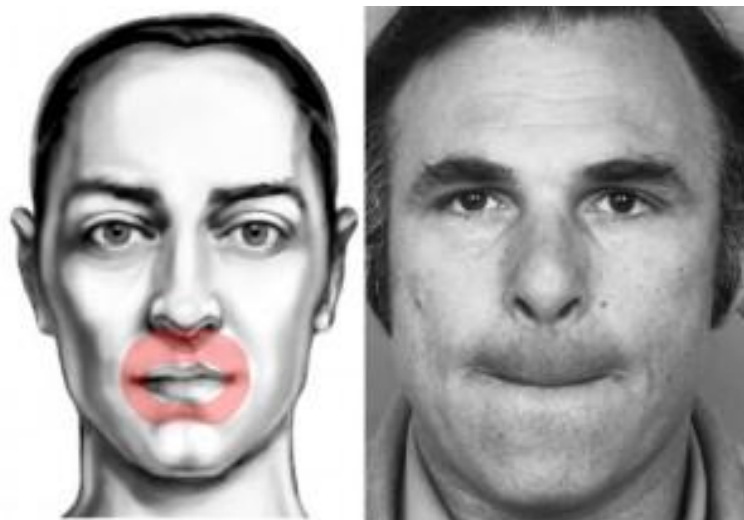
Acción muscular

AU28 – Lips Suck (Succión de labios)

Región: Inferior

Movimiento: Orbital

COMO LOCALIZARLA:



Orbicular Oris y AU28

Yo creo que esta AU no es difícil, es simplemente chupar la parte roja de los labios cubriendo los dientes. Estira la piel de sobre y bajo los labios y la parte roja de los labios desaparece, al contrario que sucede con las AU 23 y 24, en este caso, la piel del mentón se estira. Esta acción puede ser

unilateral pero se marca siempre como bilateral. Casi siempre implicará a la AU26 (la veremos más adelante, es bajar la mandíbula), porque al cubrir los dientes es inevitable abrir un poco la boca.

Si vemos que al hacer esto se muerde los labios (AU32), no marcar como AU28!!.



LA AU28, siempre se marca bilateral

Esta foto representa lo que os venía diciendo, la niña, se chupa sólo el labio inferior, lo que podría dar lugar a señalar la AU como unilateral, pero no, hay que marcarla siempre bilateral!!.

AD29, 30 y 31

**(Lo que es una AD se explica en la AD19 Tongue show – Mostrar lengua)*

AD29 – Jaw thrust (Sacar mandíbula)

Región: Inferior

Movimiento: Adelante/Atrás

COMO LOCALIZARLA:



AD29, sacar mandíbula

Esta AD es bien facilita, es sacar la mandíbula hacia delante, haciendo que la barbilla también salga hacia delante. Los dientes de abajo quedan delante de los de arriba, aunque no tienen por qué verse, como se ve en el video de abajo, ya que si se ven actuará alguna otra AU (25,26,27,... la que sea).

Si la sabe hacer hasta un perro, nosotros no vamos a tener problemas, ja,ja,...



AD29, mandíbula hacia delante

AD30 – Jaw sideways (Mandíbula hacia los lados)

Región: Inferior

Movimiento: Lateral

COMO LOCALIZARLA:

Esta es como la AD29, pero en lugar de sacar la mandíbula hacia delante, la desplazamos lateralmente a la izquierda o derecha, si habeis entendido la anterior, con esta no teneis problemas.

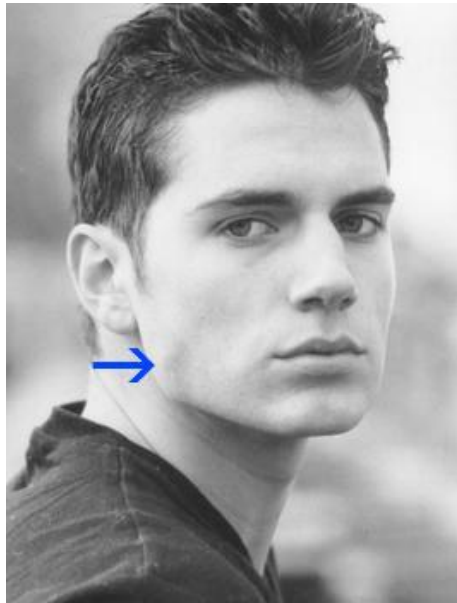
AD31 – Jaw Clencher (Apretar mandíbula)

Región: Inferior

Movimiento: Compresión

COMO LOCALIZARLA:

Esta AD, consiste en apretar las mandíbulas, lo que hará que salga una pequeña protuberancia como muestra la siguiente foto:



Protuberancia al apretar la mandíbula

AD32

**(Lo que es una AD se explica en la AD19 Tongue show – Mostrar lengua)*

AD32 – Bite (mordisco)

Región: Inferior



AD32 morder labios

A la izquierda de la foto vemos claramente cómo la chica se muerde el labio, ya que los dientes son expuestos mediante otra AU (AU10), pero la segunda es algo más complicada. Si se nota que se muerde el labio, aunque sea un poco, o no veas los dientes pero sepas que se lo está mordiendo, debes marcarla como AD32 sin dudarlo.

AD33 y 34

**(Lo que es una AD se explica en la AD19 Tongue show – Mostrar lengua)*

AD33 – Blow (Soplar)

Región: Inferior

CÓMO LOCALIZARLA:



AD33 soplar

Esta AD consiste en soplar, como lo hacen las chicas de la foto superior, dejando escapar el aire por los labios, vamos, lo que viene siendo soplar de toda la vida. Si los mofletes no se hinchan, catalogarlo como AU18, 22 o 23, según corresponda.

AD34 – Puff (Hinchar)

Región: Inferior

CÓMO LOCALIZARLA:

Esta AD, es exactamente igual que la anterior, salvo que esta vez no expulsamos el aire, nos lo guardamos, no soplamos, simplemente hinchamos los mofletes. Los videos nos dejan claras las diferencias. (ver videos FACS).

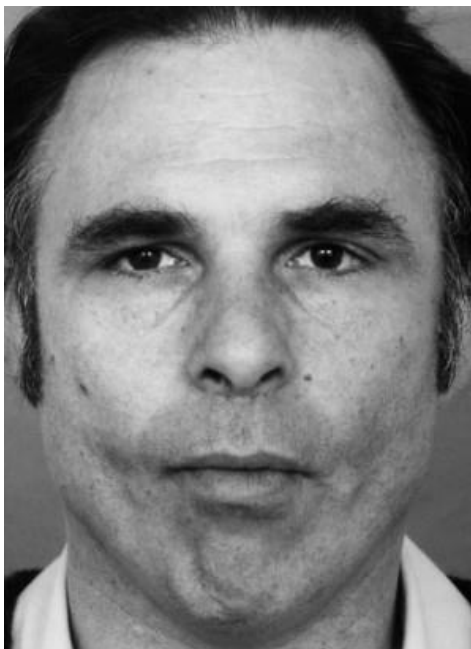
AD35

**(Lo que es una AD se explica en la AD19 Tongue show – Mostrar lengua)*

AD35 – Suck (Chupar)

Región: Inferior

CÓMO LOCALIZARLA:



AD35 Chupar

Otra AD sencilla; las mejillas son absorbidas hacia dentro, provocando una depresión en ellas y la mandíbula es bajada, para que las mejillas quepan dentro de la cavidad oral. Se no pone “cara de pato”.

AD36

**(Lo que es una AD se explica en la AD19 Tongue show – Mostrar lengua)*

AD36 – Bulgue (Bulto)

Región: Inferior

CÓMO LOCALIZARLA:

Esta AD se caracteriza por el abombamiento que provoca la lengua en la mejilla. Para esto, la lengua empuja la mejilla hacia afuera, lo contrario que la AD35. Ya que el bulto es provocado por la lengua, esta AD sólo puede darse en uno de los dos lados, nunca en los dos a la vez (a menos que tengas dos lenguas!), con el video lo vais a ver más fácil. Al hacer esta AD, la boca se debe abrir para dejar paso a la lengua entre los dientes.



AD36

AD37

**(Lo que es una AD se explica en la AD19 Tongue show – Mostrar lengua)*

AD37 – Lips wipe (Repasar labios)

Región: Inferior

CÓMO LOCALIZARLA:

La lengua repasa los labios **en una sola dirección**. Sale hacia delante, repasa los labios y se vuelve a meter hacia atrás dentro de la boca, no es simplemente sacar la lengua (AD19).



AD37

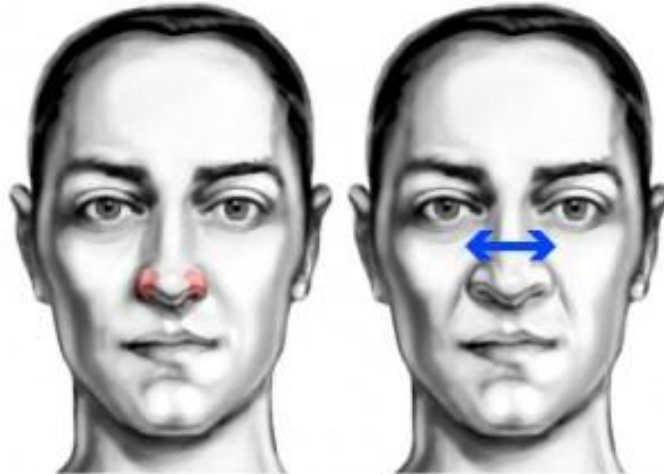
AD38 y 39

**(Lo que es una AD se explica en la AD19 Tongue show – Mostrar lengua)*

AD38 – Nostril Dilator (Dilatador fosas nasales)

Región: Inferior

CÓMO LOCALIZARLA:



AD38 dilatador de fosas nasales

Consiste en tirar de los cartílagos de las fosas nasales hacia los lados (y un poco hacia arriba), haciendo que estas se dilaten. Las fosas nasales se expanden y los agujeros de la nariz se hacen más anchos, pudiendo aparecer cierto abombamiento en las fosas.

AD39 – Nostril Compresor (comp fosas nasales)

Región: Inferior

CÓMO LOCALIZARLA:

Todo lo contrario de la anterior, en lugar de tirar hacia un lado y hacia afuera, tiramos hacia abajo (y un poco hacia adentro), haciendo que las fosas nasales se compriman, dejando los agujeros de la nariz más estrechos y estirando el cartílago de las fosas, por lo que estos quedan más planos.

En el video van las dos seguidas, primero hace la AD38 y seguido la AD39, prestad atención porque no se ve muy bien.

AUs 40

Es simplemente aspirar

AUs 43, 45 y 46

No, no nos hemos saltado ninguna AU, nos tocan estas porque también pertenecen a la parte superior, concretamente a los ojos, además estoy siguiendo el mismo orden que el FACS, aparte que estas AUs son muy fáciles.

AU43 – Eyes closure (cierre de ojos):

Región: Superior

Movimiento: Arriba/Abajo

Significado: Generalmente acompaña a un estado de abatimiento, ya sea físico, o mental. Una persona con los ojos semicerrados puede indicar también que tiene sueño. Interviene en otras emociones como placer o dolor. Una persona con los ojos semicerrados suele buscar aislamiento, que le dejen tranquilo (porque está cansado).

COMO LOCALIZARLA:

Es tan sencillo como cerrar los dos ojos a la vez, pero sin tensión en los párpados (AU7). Cuando el párpado superior esté perceptiblemente bajo, ya se puede catalogar como intensidad A.



AU43 Tristeza o abatimiento físico o mental

La caída del párpado superior indica abatimiento; puede que la niña esté triste, pero también puede ser que haya hecho un gran esfuerzo físico y esté muy cansada o somnolienta (aunque por sus ojos y boca me inclino por la tristeza). En este caso la intensidad sería B o C.

Respecto a la intensidad de la AU43:

Es muy importante percibir la AU43 con intensidad baja, con que notes una ligera caída de párpados (sin tensión), es suficiente para marcarla válida. Cualquier intensidad excepto la E, implica que los ojos no estén totalmente cerrados!!!. En cambio para marcar la intensidad E, los ojos tienen que estar cerrados, y suele durar unos 2 segundos.

AU45 – Blink (parpadeo):

Región: Superior

Movimiento: Arriba/Abajo

Todos sabemos lo que es un parpadeo, es un cierre de ojos rápido y sin pausas, el ojo va cerrando el párpado y en el momento que esta cerrado comienza a abrirlo de nuevo. Si los ojos permanecen cerrados más de medio segundo, habría que marcarlo como AU43 de intensidad E (cierre de ojos máximo). El parpadeo puede ser unilateral.

El párpadeo suele estar asociado a la mentira o al stress (no al del trabajo, me refiero a nerviosismo), si preguntas a alguien varias cosas y en una de ellas comienza a parpadear considerablemente más veces, es indicio de mentira o que esa pregunta le pone nervioso.

La AU45 es la única AU que no tiene intensidad, ya que no hay presión de los párpados y el ojo siempre se cierra, presión en el parpadeo **suele** indicar debilidades o desequilibrios psicológicos, en ese caso la intensidad se realiza a través de las AU6 o AU7.

AU46 – Wink (guiño):

Región: Superior

Movimiento: Arriba/Abajo (Unilateral)

Otro AU bien sencillo, guiñar el ojo. Al igual que las AU43 y AU45, sepueden mezclar con otras AUs que tendremos que marcar, atención!!:



AU46 El ojo cerrado pero relajado



AU46 + AU6 Tensión en el cierre!

Esto es a lo que me refiero, si os fijais bien la chica cierra el ojo sensualmente, sin rastro de tensión, la cual se vería reflejada como en la siguiente foto, por las patas de gallo (AU6 y posiblemente AU7) y la tensión que se nota.

PROBLEMAS CON LAS AUs 43, 45 Y 46:

A la hora de leer una foto hay que tener mucho cuidado si actúan alguna de estas tres AUs, ya que lo que determina la diferencia entre parpadeo y cerrar los ojos es el **tiempo**, en una foto con los ojos cerrados, será muy difícil determinar si es un parpadeo o cierre de ojos, o será complicado distinguir un guiño de un parpadeo unilateral o tic.

Y con esto terminamos las AUs superiores, a partir de aquí nos metemos con las inferiores.

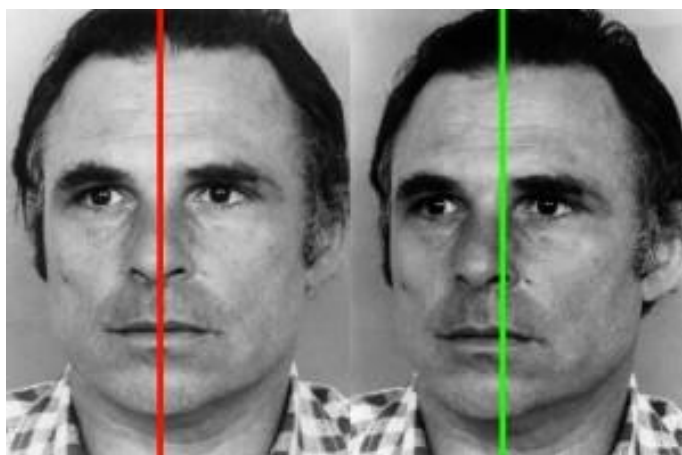
AUs 51-52-53 – Posición de cabeza

51: Cabeza girada hacia la izquierda

52: Cabeza girada hacia la derecha

La cabeza está girada sobre un eje vertical. Hay que tener mucho cuidado con la posición de los ojos, ya que pueden engañar. Si el sujeto tiene la cabeza un poco girada, pero sus ojos miran al frente, puede dar la impresión de que no tiene la cabeza girada, mucha atención!!.

Hay varios puntos que os pueden ayudar, por ejemplo, las mejillas; es evidente que si la cabeza está girada hacia la derecha, la mejilla izquierda estará más expuesta. La punta de la nariz también os puede dar pistas del mismo modo.

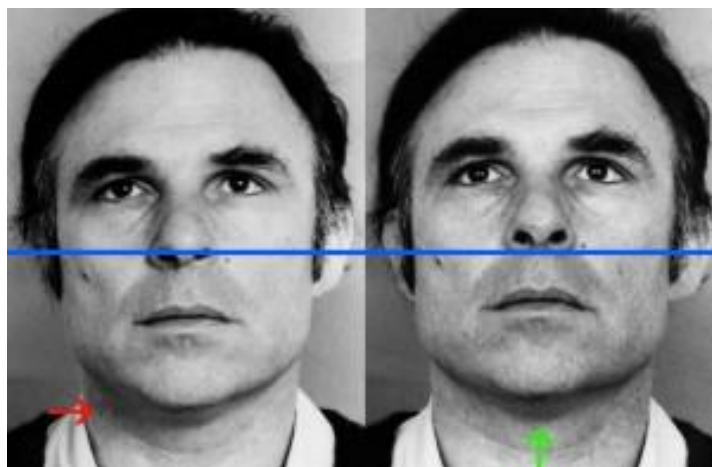


Izqda: 52 no marcable - Dcha: 52

La imagen de arriba nos muestra a la izquierda que sí que parece un poco girado, pero puede ser por culpa de los ojos; cuando los ojos giran un poco a la derecha o izquierda, arrastran un poco la cabeza cómo sucede con la foto de la izquierda. Como veis, el eje vertical casi atraviesa la cara por la mitad, mientras que en la foto de la derecha se ve claramente que la nariz y los labios quedan absolutamente asimétricos. La Izquierda no se puede marcar como 52, queda rechazada, en cambio, la foto derecha, sí.

53: Cabeza hacia arriba

Cuando marquemos un movimiento de cabeza hacia arriba, debemos descartar otras posiciones de cabeza y la posición de los ojos, ya que es muy fácil que estos nos engañen, al mirar desde otra perspectiva. Hay que tener cuidado al marcar la AU7 cuando el movimiento hacia arriba es patente, ya que es especialmente difícil ver subir el párpado inferior en esta posición.

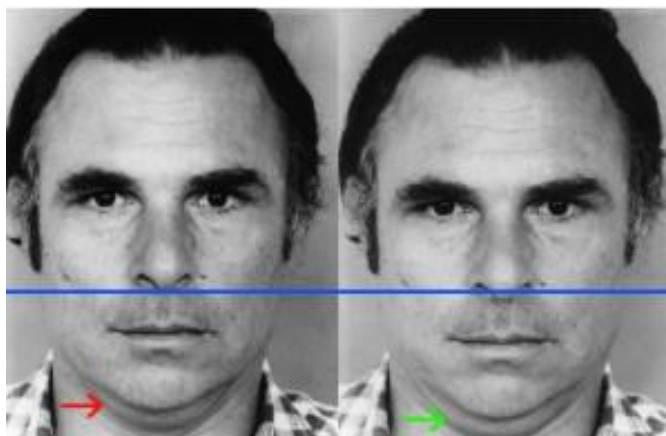


La sombra nos ayuda a marcar la 53

En la izquierda nos pasa lo que nos pasaba arriba, la cabeza sí que está hacia arriba, pero puede ser porque los ojos la hayan “arrastrado”. Las diferencias entre marcar una 53 y no marcarla, están sobre todo, en que el cuello queda más expuesto y la sombra que se proyecta en el cuello de la foto de la derecha, es justamente el mentón (flecha verde), mientras que en la izquierda, se ve que cae más sombra por el cuello (flecha roja).

54: Cabeza hacia abajo

Exactamente igual que con la 53, al marcar esta posición, debemos descartar cualquier movimiento de ojos, ya que pueden resultar engañosos tal y como estamos viendo hasta ahora.



Fijaos en la papada

Lo mismo que arriba, en este caso la mayor ayuda nos la va a dar la papada, si os fijáis, la papada en la flecha verde es mucho más grande.

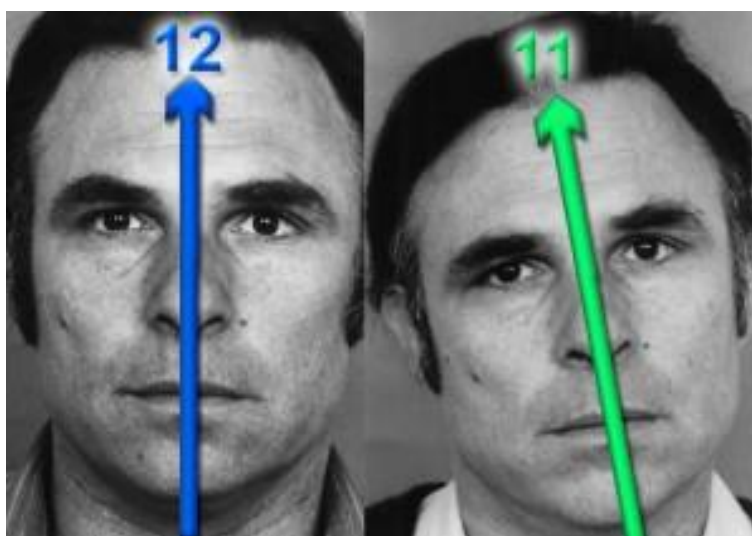
AUs 55 y 56

55: Head tilt left (Cabeza inclinada hacia la izquierda) / 56: Head tilt right (Cabeza inclinada hacia la derecha)

De nuevo descartar **posiciones** de cabeza y movimientos de ojos, tanto en la 55, como en la 56. En muchas ocasiones habrá que descartar también inclinaciones de hombro y torso. El cuello permanece recto.

Para marcar como 55 (o 56 si es hacia la derecha), tenemos que imaginarnos una línea recta desde la punta de la barbilla, pasando por el tabique nasal. **Esta línea será válida sólo en posición neutral del individuo.**

Imagina que esa línea es la aguja pequeña de un reloj que marca las 12h. Si la aguja marcara las 11h (más o menos), habría que catalogarla como 56 (hacia la derecha) y si marcara la 1h, sería la 55.



Neutral y 56

Notas importantes:

Si en lugar de la cabeza, lo que está inclinado es el hombro o el torso derecho, la cabeza se ladeará también en el sentido opuesto, haciendo que no sea un “Head tilt” (ya que la cabeza trata de equilibrarse, no es un movimiento consciente); sin embargo, si el ladeo de la cabeza va en concordancia con el ladeo del hombro o torso, sí que habría que marcarla.

55 y 56 son **posiciones** de la cabeza, no **movimientos** de la cabeza. Esto es, sería si alguien adopta esa postura y te habla (o escucha) de esa manera. La cabeza no hace la inclinación y vuelve otra vez a estado neutral en un movimiento continuo (lo que sería un cabeceo).

M55 y M56

M55: Cabeceo hacia la izquierda / M56: Cabeceo hacia la derecha

Estos códigos son muy significativos cuando se acompañan por la AU14 (Dimpler / Hoyuelo) y ayudan en la interpretación de la emoción.

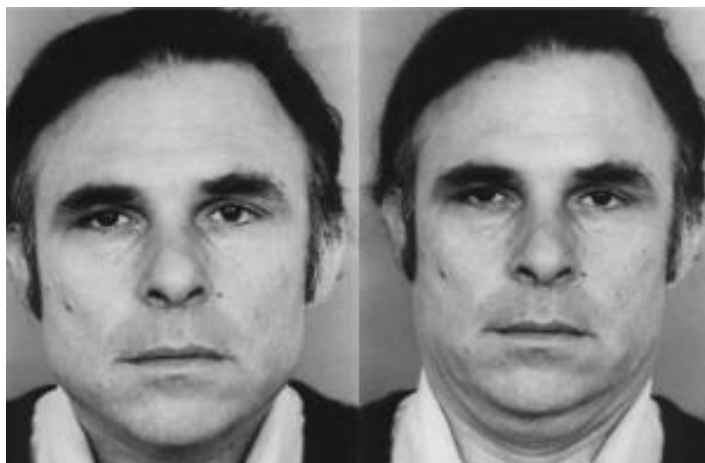
Veis que tiene el mismo número que 55 y 56, pero con una “**M**” delante, si recordais que esa “**M**” indica movimiento no os será difícil reconocerlo.

Es exactamente igual que 55 y 56, pero en lugar de ser posición, es con un movimiento continuo. La cabeza, se inclina hacia la izquierda (o derecha) y vuelve a la posición neutral, en un **movimiento continuo y sin paradas**.

La forma de determinarlo es exactamente igual que con la 55 y 56; imaginad el eje imaginario y el resto ya lo sabeis. Para más info consultad 55 y 56.

FACS – 57 y 58

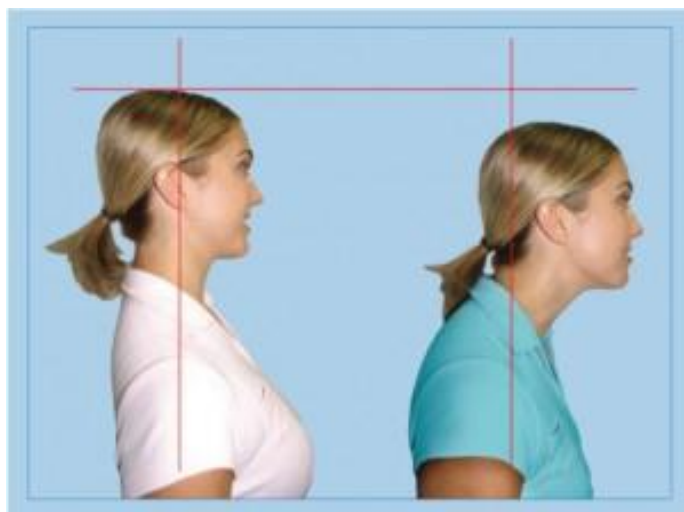
57: Head Forward (Cabeza hacia delante) / 58: Head Backward (Cabeza hacia atrás)



57 y 58, posiciones de la cabeza.

No es nada difícil, aunque en foto puede ser algo complicado marcar la 57; la 58 se caracteriza por el cuello. Teneis que tener en cuenta, que cuando echamos la cabeza hacia delante, también la bajamos un poco, lo que nos puede ayudar a determinar la 57 y con la 58 ocurre lo contrario, al replegar el cuello hacia atrás vemos la cabeza un tanto subida. No son movimientos, son posturas.

La foto de abajo nos da un ejemplo:



La 57 baja un poco la cabeza

FACS – M57, M58, M59 y M60

Estas AUs son significativas, cuando van acompañadas por la combinación de AUS 17+24 y estas ayudan a su interpretación. Estas AUs se refieren a movimientos de la cabeza.

Evidentemente al ser movimiento no puedo poner fotos, pero los videos son mucho más precisos y no creo que sea necesaria mucha explicación.

M57: Tirón hacia delante (no tiene nombre en inglés)

Es como la AU57, pero en vez de ser una postura estática, es el movimiento de estirar el cuello hacia delante y vuelta a estado neutral.

M58: Tirón hacia atrás (no tiene nombre en inglés)

Es como la AU58, pero en vez de ser una postura estática, es el movimiento de estirar el cuello hacia atrás y vuelta a estado neutral.

M59: Afirmación (no tiene nombre en inglés)

Este es el movimiento típico que hacemos cuando queremos decir “sí”, pero sin hablar, lo que se llama asentir con la cabeza.

M60: Negación (no tiene nombre en inglés)

Evidentemente, este sería el gesto contrario al de arriba, cuando negamos con la cabeza.

AU61 y AU62

61- Eyes turn left (ojos miran a la izquierda) / 62- Eyes turn right (ojos miran a la derecha)

Tal como su nombre indica, es mirar en esa dirección, pero debeis dejar un **poco** de margen de mirada, debido a que pueden influir ciertos factores como la posición de la cabeza, torso,... que llegan a confundir.

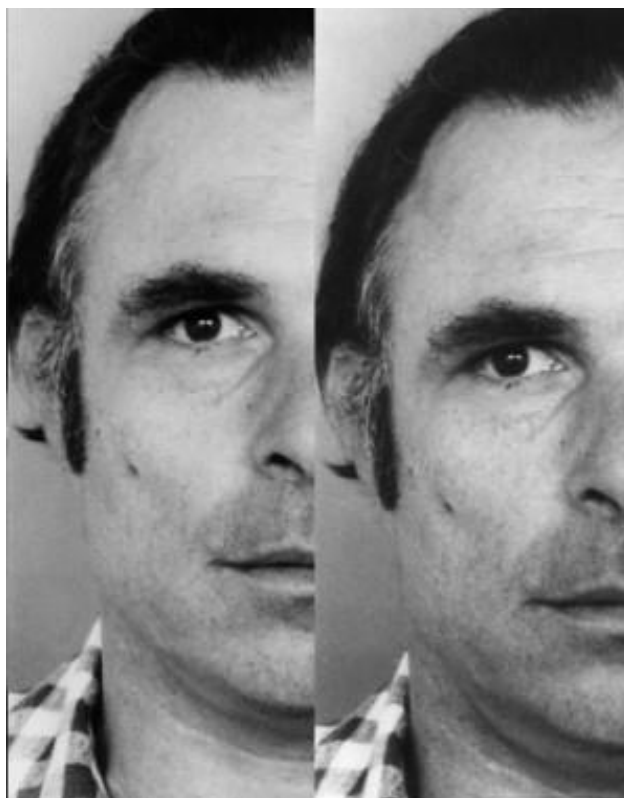
Teneis que diferenciar entre estas dos fotos:



Izquierda: No marcable, derecha 62B

Difícil verdad?, bueno ya veis que estas AUs dejan ver más esclera (parte blanca de los ojos) de un lado que de otro (flecha azul). Teneis que tener claro que hay un arrastre de ojos para marcar esta AU y cuidado con los birosjos!!.

Si veis la foto de arriba, me direis, son prácticamente iguales, pero es aquí dónde os propongo hacer algo; ya os comente que cuando tengo dudas en alguna cara lo que hago es partir la cara por la mitad (no partirle la cara a él, je,je,..). Que cosa más curiosa, mirad ahora:



Izquierda: No marcable, derecha 62B

Es la misma foto, pero de repente el ojo de la foto izquierda, parece que mire al frente, verdad?, mientras que el otro se aprecia que mira hacia la derecha; haced la prueba vosotros, mismos, es la misma foto que la de arriba aunque pueda parecer otra!

M61 y M62

Estas AUs, son significativas cuando también se da la AU14 (Dimpler / Hoyuelo).

M61: Vistazo a la Izquierda (no tiene nombre en inglés).

M62: Vistazo a la Derecha (no tiene nombre en inglés).

Lo he bautizado como vistazo porque sería exactamente, echar un vistazo a cualquiera de los dos lados, la intensidad más fuerte de esta AU, sería “mirar de reajo”; no creo que tenga más complicación.

AU63 y AU64

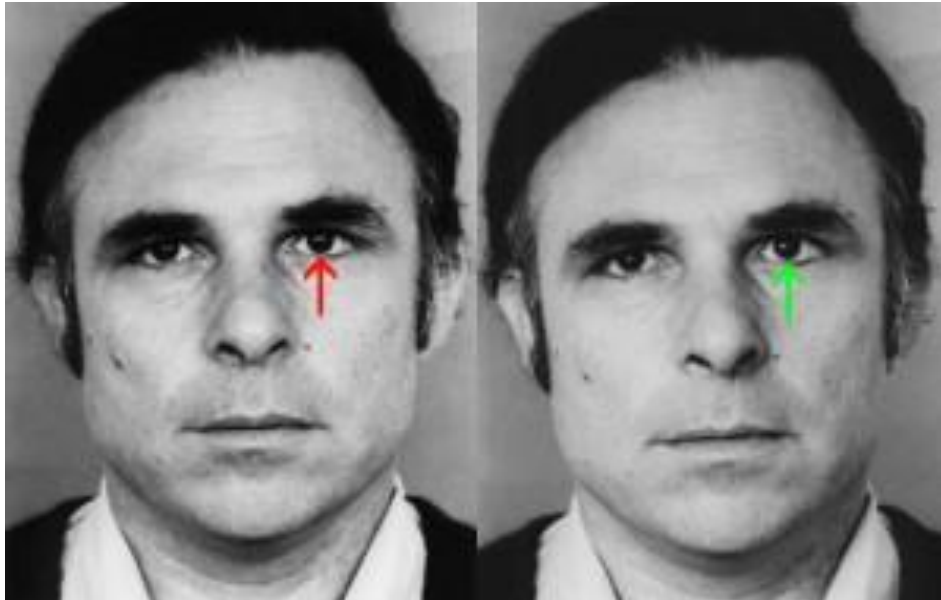
En estas AUs no hay intensidad!!!!

AU63: Eyes up (ojos arriba) / AU64: Eyes down (ojos abajo)

Como su nombre indica estas Aus son mirar hacia arriba o hacia abajo. Si notais que es muy leve no lo debeis marcar.

Podeis marcar AU63 si:

- Se puede ver la esclera (parte blanca) bajo el iris, pero en posición neutral no se ve.
- Puedes ver la parte de abajo del iris, pero en posición neutral no se ve.
- No puedes ver la parte de arriba del iris, pero en posición neutral se ve.

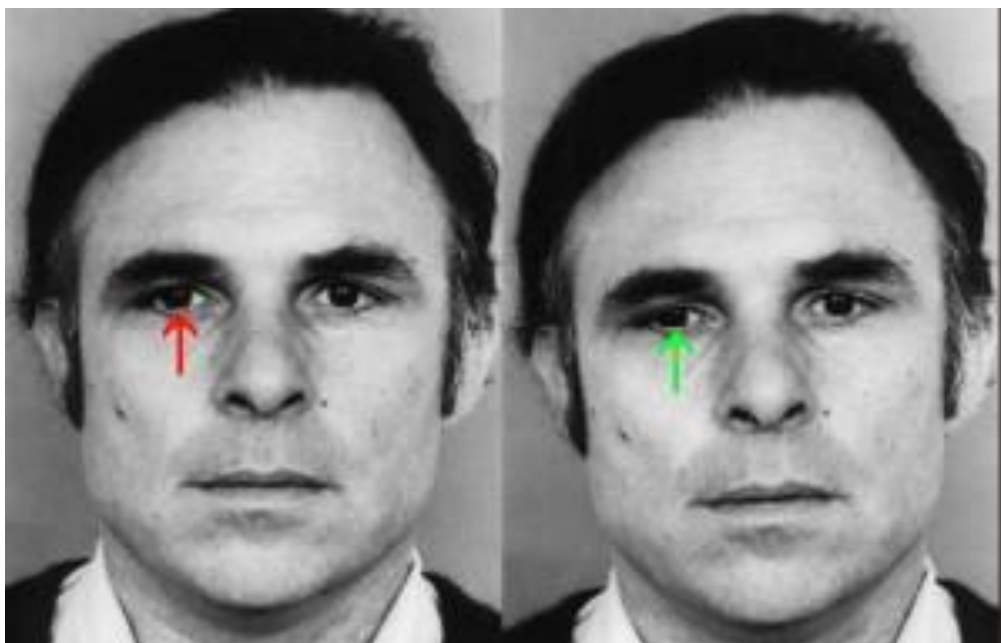


Izquierda: no marcable; derecha: AU63

En posición neutral no se ve la esclera como pasa en la foto de la izquierda (flecha roja), mientras que en la derecha (flecha verde) se aprecia un ápice de ella, por lo que ya la podemos marcar como AU63.

Podeis marcar AU64 si:

- No puedes ver la parte de abajo del iris, pero en posición neutral sí puedes y esto no es debido a la acción de las AUs 6, 7, 9, 10, 12 y/o 13, ya que estas AUs pueden provocar cierto cierre de ojos (en el párpado de arriba, o en los dos).
- No puedes ver toda la pupila y en estado neutral sí.



Izquierda: No marcabable; Derecha: AU64

Las fotos vuelven a ser muy parecidas, tened en cuenta que os he puesto las fotos más difíciles (en todas las AUs), las que más problemas os pueden dar. Si teneis problemas, podeis partir las caras por la mitad, como ya hicimos en las AUs61 y Au62!!.

Las maneras de marcar las AUs63 y AU64, no son fiables si la cabeza mira hacia arriba o hacia abajo, ya que hace que la posición de los ojos sea angañosa!

Si la cabeza está alta (AU53):

-Marcar AU64, si los ojos permanecen mirando a la cámara en línea recta, o están claramente bajos.

-No marcar los ojos si están en el mismo ángulo que la cabeza.

-Si la cabeza está levemente levantada, aunque no puedas marcarla como AU53 (cabeza alta), debes tener en cuenta ese pequeño ángulo de inclinación a la hora de marcar los ojos.

Si la cabeza está baja (AU54):

-Si la AU63 está en los límites de lo marcabable, pero la cabeza está baja, marcarla como AU63.

-En esta caso es más difícil marcar la AU64, tendríamos que tener en cuenta el ángulo de inclinación de la cabeza, como pasaba antes con la cabeza alta y la AU63.

AU65 y AU66

AU65: Walleye (bizquear) / AU66: Cross-eyes (ojos cruzados)

La AU65, sería torcer sólo un ojo (mucho cuidado con los bizcos!!, fijaos en la posición neutral), mientras que la AU66, consistiría en cruzar los dos (como si te miraras una mosca en la punta de la nariz!).



AU65 , sólo mueve un ojo



AU66, cruza los dos ojos

M68, M69 y 69

En lugar de AU o AD, ahora tenemos M. M se refiere a que es no es una AU en sí, sino, un movimiento (ojos, cabeza,...).

Estas microexpresiones son muy significativas cuando ocurren con las AUs 4, 5, 7 o 14. M69 y 69 pueden ayudar a la interpretación cuando hay otra persona cerca de la que está siendo evaluada con las FACS.

M68 69 y M69 – Movimiento de ojos

Región: Superior

CÓMO LOCALIZARLAS:

M68: Los ojos miran primero hacia arriba y luego hacia un lado en un movimiento continuo, sin pausas, para luego volver a mirar al centro. En el video vemos que cuando comienza a hacer la AU14 (Hoyuelo), los ojos se desplazan como hemos dicho antes.

M69: La AU14 o las AUs 4, 5 y 7 (solas o en combinación), son precedidas por un movimiento de ojos, que miran hacia otra persona en la conversación, bien con un movimiento de ojos, o con un movimiento de ojos y cabeza.

69: En esta AU, ocurren las AUs 4, 5 o 7, (solas o en combinación), cuando se mira fijamente a la persona, cuando “clavas” la mirada en el que te habla.

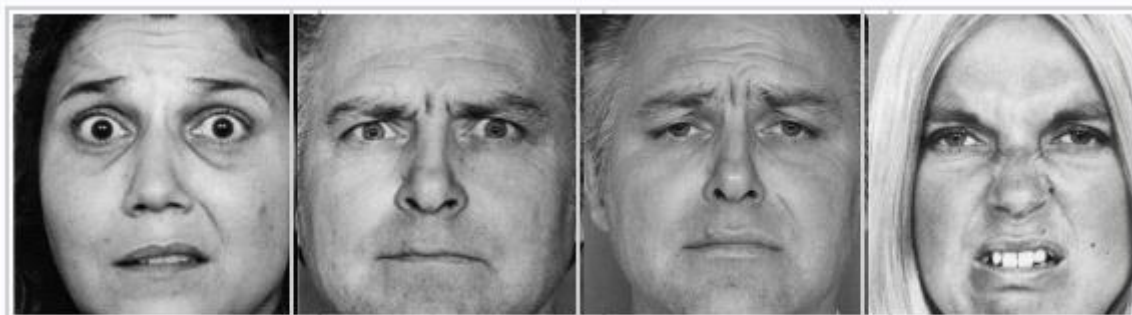
DE AQUÍ EN ADELANTE REVISAR LOS CÓDIGOS DE COMPORTAMIENTO

Emociones

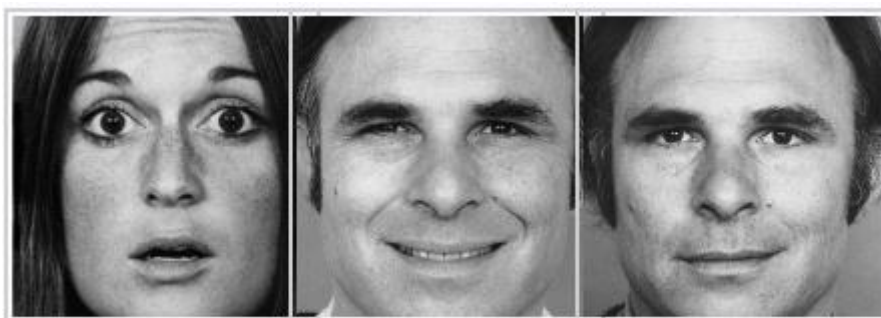
Tras muchos años de investigación, Paul Ekman determinó, que existen 7 expresiones faciales en cualquier persona del mundo, bien seamos de distinta raza, cultura, status,...

y son:

Miedo, ira, tristeza, asco,



Sorpresa, alegría y desprecio.



Cada una de ellas tiene su propia codificación en la cara, por ejemplo, la ira se caracteriza por fruncir el ceño, entrecerrar los ojos y apretar los labios.

Ekman denominó a cada uno de estos gestos Action Units (AU), o Unidades de Acción, así, fruncir el ceño es la AU4, abrir los ojos la AU5, tensión en párpados la AU7 y apretar los labios la AU24. De este modo, la lectura de una expresión de ira podría ser: 4+5+7+24.

Es importante saber, que para saber si alguien está enfadado con nosotros (o con algo), puede no poner los tres gestos a la vez, pero seguro que uno o dos sí que pone, aunque sea durante unas décimas de segundo y eso es lo que vamos a aprender a determinar.

Estos números (AUs), los iremos aprendiendo poco a poco, hay unos que son muy fáciles y otros muy difíciles, ya que son muy parecidos o se entremezclan con otras AUs, pero no os asustéis y preguntad, entre todos nos será más fácil.

Las AUs también determinan una escala de intensidad, desde la A a la E (A,B,C,D,E).

A- La microexpresión es un poco apreciable

B- Se ve la microexpresión bien pero es muy debil

C- La microexpresión se ve claramente

D- La microexpresión es severa

E- La microexpresión es extrema

Para determinar la intensidad de la microexpresión, es mucho mejor ver la cara en estado neutral, ya que hay personas, digamos con caras “curiosas” que pueden inducir a error, tanto en la intensidad, como a la hora de determinar una microexpresión.

Por lo tanto, una lectura más acertada de nuestra cara de ira de arriba sería:

4D+5D+7D+24C.

En “PROGRAMAS”, vereis dos programas llamados METTS y SETTS, respectivamente (eso sí, están en inglés y valen una pasta) y ahí nos explican todo lo que hay que saber para reconocer estas emociones. Aunque estén en inglés creo que no hay mucho que entender, mirando las fotos de arriba, supongo que sabreis a que emoción pertenecen sin que os las explique.

Igual os viene saber bien lo que significa cada emoción en inglés, el resto es muy intuitivo:

Pena (Sadness), Enfado (Anger), Sorpresa (Surprise), Miedo (Fear), Asco (Disgust), Desprecio (Contemp), Felicidad (Happy).

MIEDO (Fear)

Se ha investigado más sobre el miedo que cualquier otra emoción, probablemente porque es fácil despertar miedo en casi cualquier animal, incluyendo la rata.



La amenaza de daño, físico o psicológico, caracteriza a todos los disparadores, temas y variaciones del miedo. El tema es el peligro de daño físico, y las variaciones pueden ser cualquier cosa que aprendemos es probable que nos dañen de cualquier manera, físicas o psicológicamente. Justo como la restricción física es un disparador no aprendido para la ira, hay disparadores no aprendidos para

el miedo: algo lanzado a través del espacio rápidamente, que nos golpeará si no lo esquivamos; la pérdida repentina de soporte, de manera que caigamos a través de espacio. La amenaza de dolor físico es un disparador no aprendido para el miedo, aunque durante el momento de dolor quizá no se sienta miedo.

Ver serpientes podría ser otro no aprendido, disparador universal. Los estudios de Ohman demostraron que estamos biológicamente preparados para tener más miedo de formas de reptiles que de armas o cuchillos. Aunque un número considerable de gente no parece tener miedo de serpientes; sino lo contrario, disfrutan del contacto físico incluso con serpientes venenosas.

Quizás no hay estímulo innato del miedo presente en cada uno. Siempre hay personas que no muestran lo que vemos en la mayoría, ya sea en el estímulo que llama a la emoción, o en la respuesta emocional más común. Los individuos se diferencian en casi cada aspecto de la conducta humana, y las emociones no son la excepción.

Podemos aprender a tener miedo de casi cualquier cosa. No hay duda que alguna gente teme cosas que, de hecho, no plantean ningún peligro, por ejemplo el miedo de un niño a la obscuridad. Tanto adultos como niños, pueden tener miedos sin fundamento. Por ejemplo, pegar electrodos al pecho de alguien para medir la actividad cardiaca (un electrocardiograma) puede alarmar a la gente que no sabe que el aparato sólo registra, y no manda actividad eléctrica. La gente que piense que será electrocutada experimentará un verdadero, pero sin fundamento, miedo. Se necesita una capacidad bien desarrollada de compasión para respetar, ser comprensivos hacia, y pacientemente tranquilizar a alguien que tiene miedo a algo que nosotros no. En vez de eso, la mayoría de nosotros rechazamos tales miedos. No necesitamos sentir el miedo de otra persona para aceptarlo y para ayudar a la otra persona a hacer frente a ese miedo. Las buenas enfermeras entienden los miedos de sus pacientes; al ser capaces de ver en la perspectiva del paciente, son capaces de tranquilizarlos.

Podemos hacer casi cualquier cosa o absolutamente nada cuando tenemos miedo, dependiendo de lo que hemos aprendido en el pasado sobre lo que puede protegernos en la situación en la que nos encontramos. Estudios de otros animales, y lo que encontramos en la investigación sobre cómo los seres humanos están preparados físicamente para actuar, sugieren que la evolución puede favorecer a dos acciones diferentes: esconderse y huir. Durante el miedo, la sangre acude a los largos músculos de las piernas, preparándonos para la huída. Eso no significa que vamos a huir, sino que la evolución nos ha preparado para hacer lo que ha sido más adaptativo en la historia de nuestros antepasados.

Muchos animales primero se congelan cuando son enfrentados por un peligro, como un depredador potencial, probablemente porque eso disminuye la probabilidad de ser notados. Ekman observó esto al acercarse a un grupo de monos dentro de una caja grande. La mayoría de los monos se quedaron quietos mientras él se acercaba, en un esfuerzo para evitar la detección. Cuando se acercó incluso más, de manera que era obvio que su mirada se posaba en un mono en específico, ese mono huyó.

Si no nos escondemos ni huimos, la siguiente respuesta más probable es enojarnos contra lo que nos amenaza. No es poco común experimentar miedo y sucesivamente ira. No hay prueba científica que evidencie si somos capaces de experimentar dos emociones en el mismo instante, pero en la práctica eso quizá no importe. Podemos alternar entre el miedo e ira (o entre otras emociones) tan rápidamente que las sensaciones se combinan. Si la persona que nos amenaza parece ser más poderosa, somos probables de sentir más miedo que ira; pero incluso podemos, en momentos, o después de escapar, estar enojados contra la persona que nos amenazó. Podemos también enojarnos con nosotros mismos por tener miedo, si creemos que pudimos ser capaces de ocuparnos de la situación sin miedo. Por la misma razón podemos estar a disgusto con nosotros mismos.

A veces no hay nada que podamos hacer al enfrentarnos a un daño grande. Sin embargo, algo muy interesante sucede cuando somos capaces de enfrentarnos a una inmediata, amenaza severa. Las desagradables sensaciones y pensamientos que caracterizan al miedo pueden no ser experimentados, al enfocar nuestro pensamiento conciente en la tarea actual de hacer frente a la amenaza.

He aquí una experiencia narrada por Paul Ekman:

“Cuando fui por primera vez a Papua Nueva Guinea en 1967, tuve que subir a un aeroplano monomotor que me llevaría al último paso en mi viaje a una pista de aterrizaje de misionarios, de la cual caminaría a la aldea en donde estaría viviendo. Aunque para entonces ya había tomado muchos vuelos a diversas partes del mundo, seguía sintiendo un poco de miedo al vuelo, sin ser capaz de relajarme, aún menos dormir, incluso en un viaje largo. Me preocupaba tener que volar en un aeroplano monomotor, pero no tenía opción; no había caminos a donde iba. Una vez estando en el aire, el piloto me informó que la gente de tierra le habían comunicado que las ruedas habían caído del aeroplano en el despegue. Dijo que teníamos que volver, y resbalar en la suciedad al lado del camino. Porque el aeroplano podría incendiarse en el impacto, me dijo que me preparara para saltar. Me indicó cómo abrir levemente la puerta para evitar que se destruya en el impacto cuando aterricemos, lo cual podría prevenir que yo saliera volando. Me dijo que tuviera cuidado de no dejar la puerta totalmente abierta, porque entonces me podría aventar hacia afuera. Innecesario decir, allí no había cinturones de seguridad. Mientras rodeábamos el campo de aterrizaje preparándonos para aterrizar, no sentí ninguna sensación desagradable y no tuve ningún pensamiento espantoso sobre mi posible muerte. En lugar de eso, pensé en lo increíble que era haber llegado así de lejos, haber viajado por más de dos días, y ahora a menos que una hora de mi destino y no lograrlo. Parecía absurdo, no espantoso, en los minutos antes de que aterrizáramos. Miré cómo el departamento de bomberos nos esperaba en la pista de aterrizaje; mientras rasgamos el suelo, agarré la manija de la puerta firmemente, manteniendo la puerta como me lo había indicado el piloto. Entonces había terminado. Ningún fuego; la muerte y las lesiones fueron evitadas. En quince minutos habíamos descargado mi equipaje del aeroplano dañadísimo, lo habíamos puesto en otro aeroplano, y habíamos despegado. Repentinamente, me preocupé de que la escena se repitiera, literalmente, y esta vez no lo lograría.”

Mucha gente a pesar de experimentar peligro extremo, no tienen sensaciones ni pensamientos desagradables. Lo que distingue sus experiencias y la de Ekman de las situaciones de peligro en las cuales el miedo se siente es si se puede o no hacer cualquier cosa para hacer frente al peligro. Si es así entonces el miedo quizá no se sienta. Si no, si no hay nada qué hacer sino esperar para ver si uno sobrevive, entonces es probable que la gente sienta terror. Sin concentración sobre una tarea destinada a salvar la vida durante una situación de peligro, se es más probable a sucumbir al terror. Es cuando no podemos hacer nada cuando es más probable que experimentemos el miedo de forma más aplastante, no cuando nos enfocamos en ocuparnos de una amenaza inmediata.

Investigaciones recientes han encontrado tres maneras en que el miedo es diferente dependiendo si la amenaza es inmediata o inminente. Primero, las diferentes amenazas resultan en diferentes comportamientos: amenaza inmediata usualmente provoca una acción (congelarse o huir) que se ocupe de esa amenaza, mientras que preocuparse por una amenaza inminente provoca un incremento de la vigilancia y de la tensión muscular. Segundo, la respuesta a una amenaza inmediata es a menudo analgésica, reduce las sensaciones de dolor, mientras que preocuparse por una amenaza inminente incrementa el dolor. Y por último, hay evidencia que sugiere que una amenaza inmediata y una inminente involucran áreas distintas de actividad cerebral. El pánico tiene un marcado contraste con la respuesta de una persona a una amenaza inmediata.

La familia de las experiencias de miedo se pueden distinguir en tres factores:

-Intensidad, ¿Qué tan severo es el daño que amenaza?

-Sincronización, ¿El daño es inmediato o inminente?

-Afrontamiento, ¿Se pueden tomar acciones que reduzcan o eliminen la amenaza?

Desafortunadamente ningún estudio ha considerado los tres factores de una sola vez, dificultando saber exactamente qué tipo de experiencia de miedo se está estudiando. Nuevas fotografías del miedo nos dan algunas pistas, a menudo revelando la intensidad de la amenaza, ya sea inmediata o inminente, y el potencial de afrontamiento.

Cuando sentimos cualquier tipo de miedo, cuando somos conscientes de tener miedo, es difícil sentir cualquier otra cosa o pensar en cualquier otra cosa por un tiempo. Nuestra mente y atención están enfocadas en la amenaza. Cuando hay una amenaza inmediata, nos enfocamos hasta que la hayamos eliminado, o si encontramos que no podemos, nuestros sentimientos quizá se conviertan en terror. Anticipar la amenaza de daño también puede monopolizar nuestra conciencia por largos periodos de tiempo, o tales sentimientos quizá sean episódicos, emergiendo de vez en vez, interrumpiendo nuestros pensamientos cuando nos ocupamos de otros asuntos. Los ataques de pánico son siempre episódicos; si fueran continuos por muchos días, la experiencia sería tan debilitante que la persona presa del pánico podría morir de cansancio.

Una amenaza de daño inmediata enfoca nuestra atención, movilizándonos a enfrentarnos al peligro. Si percibimos una amenaza inminente, nuestra preocupación sobre lo que pueda pasar nos puede proteger, advirtiéndonos, haciéndonos más atentos. Las expresiones faciales cuando estamos preocupados sobre un daño inminente, o aterrorizados si la amenaza es severa, notifica a los otros que una amenaza se acerca, advirtiéndoles que se resguarden del daño o reclutándolos para que nos ayuden a ocuparnos de la amenaza. Si nos vemos preocupados o aterrorizados cuando alguien nos ataca o está apunto de hacerlo, nuestra expresión quizá cause que el atacante retroceda, satisfecho de que no seremos una amenaza en el futuro. (Desde luego ese no siempre será el resultado. Un atacante en busca de una víctima fácil quizá interprete una expresión de miedo como señal de que la víctima no atacará y será fácil de superar) Señales de nuestro pánico deben motivar a los otros para ayudarnos o tranquilizarnos.



El centro del miedo es la posibilidad de dolor, físico o psicológico, pero el dolor por sí mismo no es considerado por ningún teórico o investigador de la emoción como una emoción. ¿Por qué, algunos

preguntarían, no es el dolor una emoción? Ciertamente puede ser una sensación muy fuerte que capta nuestra atención. La respuesta de Silvan Tomkins a ésta cuestión, escrita hace más de cuarenta años, es todavía muy válida. El dolor, dijo, es muy específico para ser una emoción. Con tantos tipos de dolor sabemos exactamente dónde duele. ¿Pero dónde podemos localizar, en nuestro cuerpo, la ira, miedo, terror, tristeza o agonía? Como los sentimientos eróticos, cuando sentimos dolor, no nos equivocamos en señalar dónde lo sentimos (a menos que sea dolor reflejo, sentido en una parte diferente a donde debería sentirse). Si nos cortamos el dedo, no frotamos nuestro codo para calmar el dolor, de la misma manera en que sabemos qué partes de nuestro cuerpo queremos estimular cuando estamos sexualmente despiertos. El dolor y el sexo son ambos extraordinariamente importantes, y sentimos muchas emociones debido a ellos, pero por sí mismos no son ninguna emoción.

Cada una de las llamadas emociones “negativas” pueden ser positivas en el sentido que algunas personas disfrutan sintiéndolas. (Por eso es desorientador dividir las emociones en positivas o negativas, como muchos teóricos lo hacen).

Algunas personas aparentemente disfrutan el sentir miedo. Las novelas y películas de terror son muy populares. Si observáramos en una sala de cine las caras de la audiencia durante una película de terror veríamos preocupación, incluso terror, junto con gozo. En una investigación, se mostraron escenas de películas de terror a personas sentadas solas en una habitación, las expresiones fueron grabadas con una cámara oculta. Aquellos que mostraban cara de terror también mostraban la fisiología de tener miedo: ritmo cardíaco elevado y mayor cantidad de sangre acudiendo a los músculos de las piernas.

Uno podría decir que esta gente no está realmente en peligro, y que saben que no sufrirán ningún daño. Pero hay gente que va más allá, los que buscan experiencias de miedo, quienes incluso disfrutan del riesgo de muerte en los deportes que practican. No se sabe si es el miedo lo que disfrutan, o la excitación asociada con tomar semejantes riesgos, o el alivio y orgullo en la realización que se sienten después. También hay gente que es justo lo opuesto, para quienes los sentimientos de miedo son tan tóxicos que llevan a cabo esfuerzos extraordinarios para evitar sentirse así. Para cada emoción hay gente que disfruta sintiendo determinada emoción y sus opuestos, gente que no tolera sentirlos, así como gente que no busca experimentar determinada emoción pero no la encuentran particularmente mala.

Cada una de las emociones que hemos considerado hasta ahora juegan un rol en un estado de ánimo más duradero que puede durar por horas. Cuando estamos tristes por mucho tiempo, estamos de un ánimo decaído. Cuando fácilmente nos enojamos, buscando algo con lo que enojarnos, estamos de ánimo irritable. Se usa el término ansioso para el ánimo en el que nos sentimos preocupados y no sabemos el por qué: no podemos señalar el detonador. Nos sentimos como si estuviéramos en peligro, y no sabemos qué hacer al respecto porque no conocemos la amenaza.

Como el ánimo decaído, la personalidad melancólica, y la depresión se relacionan con la tristeza/agonía y el ánimo irritable, personalidad hostil, y violencia patológica se relacionan con la ira, el miedo se relaciona con el ánimo ansioso, personalidades tímidas o vergonzosas y una serie de desordenes descritos a continuación. La timidez extrema, por ejemplo, se dice que caracteriza alrededor del 15% de la población. Ese tipo de gente está preocupada por cómo probablemente fallarán en situaciones sociales cotidianas; evitan el contacto social y tienen baja autoestima, un elevado nivel de hormonas del estrés, y alto ritmo cardíaco. Tienen también un elevado riesgo de enfermedades de corazón. Un investigador prominente, Jerome Kagan, sugiere que los padres típicamente distinguen tres diferentes rasgos relacionados con el miedo: los padres llaman retraídos a los niños que evitan a la gente, tímidos a los que evitan situaciones de poca familiaridad, y quisquillosos a los que evitan comida fuera de su rutina común. Muchos investigadores distinguen

dos tipos de timidez, en vez de tres: La timidez auto-conciente, quienes tienen conflicto sobre acercarse o evitar a los extraños y las situaciones nuevas, y la timidez miedosa, quienes evitan a los extraños y las situaciones nuevas.

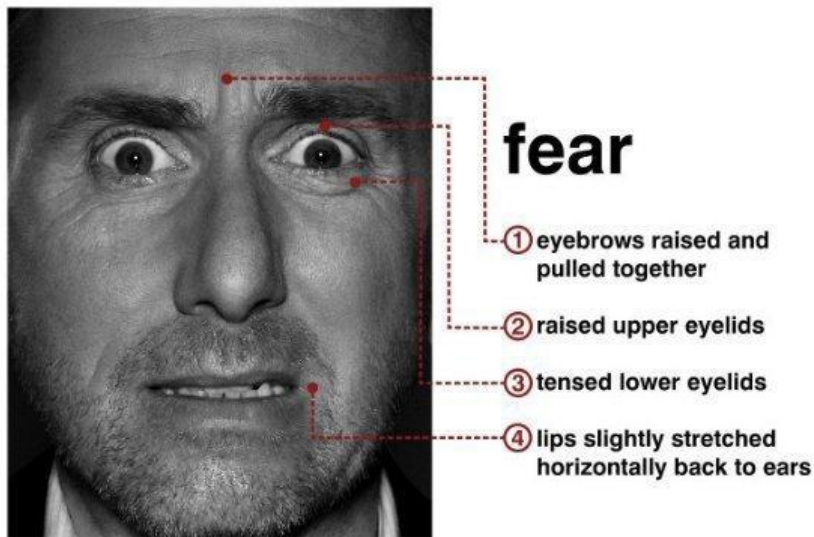
Hay muchos desórdenes emocionales en los que el miedo juega un rol esencial. La fobias son los más obvios y los más conocidos. Se caracterizan por miedo a eventos o situaciones interpersonales, de muerte, daño, enfermedad, sangre, animales, lugares, multitudes, etc. El Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) es considerado el resultado de haber estado en una situación de peligro extremo, que es seguido por reexperimentar persistentemente el evento traumático y la evasión de eventos asociados con el trauma. El TEPT usualmente se acompaña por dificultad en conciliar el sueño y problemas de concentración, así como explosiones de ira. Los ataques de pánico que ocurren repetidamente son otro desorden emocional que involucran preocupación o terror. A menudo aparecen sin razón aparente y pueden ser incapacitantes. La ansiedad patológica es otro desorden emocional que difiere del ánimo ansioso normal en términos de ser más recurrente, persistente, e intensa, interfiriendo con tareas básicas de la vida como el trabajo y el sueño.

Los principales efectos del miedo:

- Subjetivos : tensión, desasosiego, malestar..
- Fisiológicos: agarrotamiento, paralización....
- Afrontamiento: escape, evitación, focalización atención

En el lenguaje corporal de manifiesta de la siguiente manera:

- Cejas levantadas y contraídas al mismo tiempo.
- Las arrugas de la frente se sitúan en el centro y no extendidas por toda la frente.
- Párpado superior levantado, mostrando la esclerótica, con el párpado inferior en tensión y alzado.
- Boca abierta y labios o bien tensos y ligeramente contraídos hacia atrás, o bien estrechados y contraídos hacia atrás.



SORPRESA (Surprise)

La sorpresa es la más corta de las emociones, durando un par de segundos cuando mucho.



La sorpresa aparece en el instante mientras nos damos cuenta qué es lo que está pasando, y entonces la sorpresa se transforma en miedo, diversión, alivio, ira, repugnancia, o cualquier otra dependiendo

de qué nos ha sorprendido, o incluso puede no ser seguida por ninguna emoción si determinamos que lo que nos sorprendió no tiene ninguna consecuencia importante. Es raro ver una fotografía de la sorpresa porque es inesperada y corta, un fotógrafo está raramente listo para disparar y si lo está quizá no sea lo suficientemente rápido para capturarla una vez que algo sorprendente ha sucedido. Fotógrafos de prensa usualmente muestran sorpresa actuada o de pose.

La sorpresa sólo se dispara por un evento repentino e inesperado. Cuando un evento inesperado sucede lentamente, no nos sorprendemos. Debe ser repentino y no debemos estar preparados.

No tenemos el tiempo suficiente para movilizar nuestros esfuerzos deliberadamente para manejar nuestro comportamiento cuando nos sorprenden. Esto raramente es problema a menos que estemos en una situación en la cual no deberíamos estar sorprendidos. Por ejemplo, si hemos dicho saber todo sobre algo, y reaccionamos con sorpresa cuando algo que debimos haber sabido repentina e inesperadamente aparece, entonces es obvio que decíamos saber más de lo que realmente sabíamos.

Algunos estudiosos de la emoción no consideran a la sorpresa una emoción porque dicen que no es agradable ni desagradable, y ellos señalan que todas las emociones deben ser una u otra. Ekman no está de acuerdo con esto. La sorpresa se siente como una emoción a la mayoría de la gente. En ese instante o dos antes de que saber qué ocurre, antes de que cambiemos a otra emoción o a ninguna emoción, la sorpresa por sí misma puede sentirse bien o mal. Alguna gente nunca quiere ser sorprendida, incluso si es por un acontecimiento positivo. Este tipo de gente pide que nunca se les sorprenda. Otros aman ser sorprendidos; deliberadamente dejan muchas cosas imprevistas de modo que puedan experimentar lo inesperado. Buscan experiencias en las que es probable sean sorprendidos.

La única cuestión que pondría en duda que la sorpresa es una emoción, se presenta en el hecho de que su duración es fija, inamovible. La sorpresa no puede durar más de un par de segundos a lo mucho, lo que no pasa con ninguna otra emoción. Pueden ser muy breves, pero también pueden durar más. El miedo, que a menudo sigue a la sorpresa, puede ser extremadamente breve, pero también puede prolongarse por mucho tiempo.

Sin embargo tiene sentido incluir la sorpresa en nuestra discusión de las emociones, sólo observando que tiene su propia característica especial -una fija y limitada duración. Cada una de las emociones también tienen sus propias características únicas. La tristeza/agonía es única por lo menos de dos maneras: hay dos lados a esta emoción que se alternan a menudo, el sentimiento de resignación de la tristeza y la agitada agonía; y esta emoción puede durar mucho más que otras. La ira se diferencia del resto de las emociones por ser la más peligrosa a otros debido al potencial de violencia. Y veremos que el desprecio, disgusto, y los muchos los tipos de disfrute tienen características no compartidas con las otras emociones. En ese sentido, cada emoción tiene su propia historia.

Mientras que la sorpresa es una emoción, el sobresalto no lo es, aunque mucha gente use éste término o similares alternados con sorpresa. No se ven iguales; la expresión de sobresalto es exactamente lo opuesto a la expresión de sorpresa. En una investigación se dispararon pistolas falsas para sobresaltar a los participantes. Casi inmediatamente los ojos se cierran fuertemente (en la sorpresa se abren completamente), sus frentes bajadas (en la sorpresa se levantan las cejas), y sus labios tensamente estirados (en la sorpresa la quijada se abre). La diferencia en la expresión de sobresalto y la de sorpresa implica que sobresaltarse no es simplemente un estado más extremo de la sorpresa.

El sobresalto se diferencia de la sorpresa de otras tres maneras. Primero, la sincronización del sobresalto es incluso más estrecha que la sorpresa – la expresión siempre es evidente en 1/4 de un

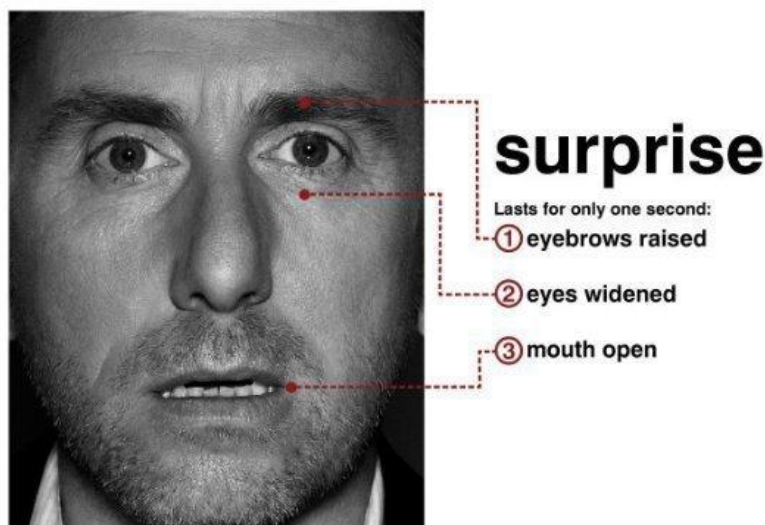
segundo y termina en una mitad de segundo. Es tan rápido que si parpadeas no verás el sobresalto de alguien. La sincronización no es fija en ninguna emoción. En segundo lugar, si te dicen que serás sobresaltado por un ruido muy fuerte reduce, en la mayoría de la gente, la magnitud de la reacción, pero no la elimina. No puedes ser sorprendido si sabes lo que va a suceder. Tercero, nadie puede inhibir la reacción de sobresalto, incluso si se dice exactamente cuando ocurrirá ese fuerte ruido. La mayoría de la gente puede inhibir todas menos las más sutiles muestras de una emoción, especialmente si se han preparado. El susto es un reflejo físico, más que una emoción.

Los principales efectos de la sorpresa :

- Subjetivos : incertidumbre, la mente se queda en blanco.
- Fisiológicos : vasoconstricción periférica, conductancia piel, aumento momentáneo de la actividad neuronal...
- Afrontamiento : curiosidad, exploración. La sorpresa se prepara para afrontar los acontecimientos inesperados.

En el lenguaje corporal se manifiesta de la siguiente manera:

- Cejas levantadas, colocándose curvas y elevadas.
 - Piel estirada debajo de las cejas.
 - Arrugas horizontales en la frente.
- Párpados abiertos, párpado superior levantado, y párpado inferior bajado ; el blanco del ojo suele verse por encima del iris.
- La mandíbula cae abierta, de modo que los labios y los dientes quedan separados, pero no hay tensión ni estiramiento de la boca.



Ira (Anger)



Ira, la cara para el ataque y la violencia. Teóricos e investigadores de las emociones han propuesto una serie de motivos para la ira, pero no hay evidencia de que alguno de éstos sea el principal; de hecho parece haber múltiples motivos para ésta emoción.

La manera más fácil para activarla en infantes es la interferencia física, sosteniendo los brazos del infante de manera que no los pueda liberar. Ésta es una metáfora de una de las causas más frecuentes de ira en niños y adultos: alguien que interfiere en lo que intentamos hacer. Si pensamos que la interferencia es deliberada, no incidental ni necesaria, si parece que la persona que interfiere *elige* interferir con *nosotros*, la ira será más intensa.

Frustración respecto a algo, como una falla propia o ajena de memoria o habilidad, e inclusive frustración contra objetos inanimados. Tentativas de herirnos física o psicológicamente, insultos, golpes, críticas a nuestra apariencia o desempeño, empujones. El rechazo de alguien amado. Son todas estas posibles causas de ira.

Una de las características más peligrosa de la ira es el hecho que la violencia provoca más violencia, y el ciclo puede rápidamente intensificarse. Se necesita una persona que se controle a sí misma para no responder furiosamente a la ira de otra persona, especialmente cuando la ira de esa persona parece injustificada y prepotente. De ésta manera, la ira de otra persona puede considerarse otra causa de ira.

Decepción en los actos de otra persona, especialmente cuando esa persona es alguien que nos importa profundamente, es otra causa de ira. Puede parecer extraño que estos a los que más amamos puedan también enfurecernos tanto, pero ésta es la gente que tiene más poder para herirnos y decepcionarnos. En las épocas más tempranas de una relación romántica probablemente idealicemos a la persona amada, lo cual nos provocaría enojo al decepcionarnos aquella persona. De hecho parece ser más seguro mostrar ira hacia un conocido que a un extraño. Una de las razones a ésto último es que éstas son personas que nos conocen íntimamente, conocen nuestros miedos y nuestras debilidades, y saben qué es lo que más nos hiere.

Quizá nos enfurezcamos con alguien que defiende acciones o creencias que nos ofenden, incluso si es un completo desconocido. Ni siquiera necesitamos conocer a esa persona; leer acerca de alguien que se involucra en acciones o que sostiene creencias con las que estamos en desacuerdo, puede despertar nuestro enojo.

Los teóricos evolutivos Michael McGuire y Alfonso Troisi hacen la interesante sugerencia que la gente muestra diversas “estrategias de comportamiento” en respuesta a diversas causas, temas y variaciones, de la ira. Tiene sentido pensar que las diversas causas de la ira no despertarán la misma intensidad o tipo de ira. Cuando alguien nos rechaza o nos decepciona, nosotros quizá intentemos herir a esa persona, mientras que un intento de lastimar a un asaltante callejero puede costarnos la vida.

Se podría decir que la frustración, la ira de otra persona, una amenaza de daño y ser rechazado son variaciones en el tema de interferencia. Incluso la ira contra alguien que defiende lo que consideramos malo podría considerarse una variación en interferencia. Pero es importante que consideremos éstos como diversos disparadores y determinemos para nosotros mismos cuál es el más potente, el detonador más poderoso de nuestra ira.

Existe una gama de sentimientos de ira, desde la molestia leve hasta la rabia. No sólo hay diferencias en la intensidad de los sentimientos de ira, sino también diferencias en la clase ira sentida. La indignación es una ira arrogante; estar malhumorado es una ira pasiva; la exasperación es tener la paciencia completamente acabada. La venganza es un tipo de acción iracunda usualmente cometida después de un período de reflexión sobre la ofensa, a veces de mayor intensidad que el acto que la provocó.

Cuando es breve, el resentimiento es otro miembro de la familia de las emociones de ira, pero mantener un rencor, un resentimiento de muchos años, es diferente. Si una persona ha actuado de una manera que sentimos injusta o indigna, quizá no la perdonemos y guardemos ese resentimiento por mucho tiempo, incluso a veces toda una vida. No es que estemos continuamente enojados, pero siempre que pensemos o veamos a esa persona, la ira reaparecerá. El resentimiento puede intensificarse, en cuyo caso nunca estará fuera de nuestras mentes. La persona está preocupada por la ofensa, pensando excesivamente sobre ella. Probablemente, cuando el resentimiento incrementa, la probabilidad de venganza sería mayor.

El odio es una perdurable e intensa aversión. No estamos enojados continuamente hacia la persona odiada, sino encontrarnos o escuchar sobre ella o él puede despertar fácilmente nuestra ira. Probablemente sintamos también repugnancia y desprecio hacia la persona odiada. Como el resentimiento, el odio es generalmente de mucho tiempo y centrado en una persona específica, aunque general en carácter, mientras que el resentimiento se conecta con uno o varios agravios específicos. El odio puede incrementarse también, controlando la vida de la persona que odia, de manera que le hace perder el control continuamente.

Es difícil clasificar el odio y el resentimiento constante. No son emociones, ya que duran demasiado. No son estados de ánimo por la misma razón, y también porque sabemos por qué odiamos o estamos resentidos contra alguien mientras que típicamente no sabemos por qué estamos teniendo determinado humor. Ekman a pensado en llamar al resentimiento una *actitud emocional*, y al odio un *anexo emocional*, junto con romántico y amor parental. Estos sentimientos están muy mezclados con la ira pero no son lo mismo.

A diferencia de la tristeza, es más difícil especificar un sólo mensaje para la ira. “Quítate de mi camino” parece capturar parte de ella, una amenaza contra alguien que está interfiriendo. Sin embargo, no encaja muy bien con la ira despertada por la ira de alguien más, o la ira hacia la persona que leemos en el periódico que ha hecho algo indignante. Y a veces la ira no es simplemente un sentimiento de querer apartar a la persona que se mete en nuestro camino; es el sentimiento de desear lastimar a esa persona.

A la larga la ira se acompaña de otros sentimientos, y raramente sola. A menudo, el miedo precede y sigue a la ira, miedo del daño que el objeto de nuestra ira puede infligirnos o miedo de la propia ira, de perder el control, de infligir daño. Alguna gente combina a menudo repugnancia con la ira, repugnancia contra al sujeto que se ataca. O la repugnancia puede centrarse en sí mismo, por el hecho de sentir ira, por no poseer el suficiente autocontrol. Algunos se sienten culpables o avergonzados por sentir ese enojo.

La ira es la emoción más peligrosa, porque intentamos dañar al blanco de nuestra ira. Pueden ser solamente palabras de ira, gritadas o muy enfáticamente dichas, pero el motivo es el mismo: para dañar. ¿Es éste impulso para lastimar una parte necesaria, incorporada al sistema de respuesta de la ira? De ser así, debemos ver intentos de lastimar en los primeros años de vida, y observar su disminución solamente cuando se enseña un niño a refrenar ese impulso. Si no, el impulso de la ira podría simplemente ser “ocuparse por la fuerza del problema”, sin la necesidad de intentar lastimar a la persona causante. Si eso fuera así, observaríamos comportamiento dañino solamente en los niños que aprenden que el daño a una persona es la manera más acertada de eliminar el problema. Es importante saber cuál es la opción correcta. Si el daño no se incorpora al sistema de la respuesta de la ira, entonces puede ser posible criar a niños de manera que golpear o lastimar no sea parte de lo que se hace en respuesta a la ira contra los otros.

Joe Campos, investigador pionero en la emoción infantil, publicó “golpear y azotar que parecen tener la función de quitar el obstáculo” en recién nacidos, y mencionó lo que él llamó “proto-ira” en niños, en diferentes situaciones que implicaban interferencia con lo que el niño hacía, por ejemplo remover el pezón materno cuando están mamando. No está claro si estos movimientos son intentos descoordinados de lastimar a la persona quién es la fuente del obstáculo o apenas intentos de parar la interferencia. No hay información de cuándo exactamente y cómo los intentos para lastimar emergen, o si lo hacen en todos los niños.

Hay pruebas de que golpear, morder, y patear son evidentes a temprana edad en la mayoría de los niños, pero empiezan a ser controlados cerca de los dos años, y continúan disminuyendo cada año dese entonces. El siquiatra y antropólogo Melvin Konner escribió, “La capacidad para la violencia... nunca se suprime. Siempre está ahí.” Ekman sospecha que el impulso de dañar, virtualmente para todos, es una parte central de la respuesta de la ira, pero también cree que hay diferencias importantes entre nosotros sobre cuán violentos estos impulsos son.

Aunque podemos condenar a la gente por lo que dicen o hacen cuando están enojados, es posible comprenderlos. Es la persona que daña sin ira la que no es comprensible. La gente lamenta a menudo lo que dicen estando enojados. En su disculpa, explican que estaban enganchados por la ira y afirman que lo que dijeron no era realmente lo que pretendían; sus actitudes y creencias verdaderas fueron torcidas por el poder de la ira. La conocida frase “perdí la cabeza” ejemplifica esto. Las disculpas no son fáciles si aún queda un rastro de ira, y las disculpas no pueden deshacer el daño hecho.

Si estamos *atentos* a nuestro estado emocional, no sólo conscientes de cómo nos sentimos sino detenernos a considerar si queremos actuar en nuestros sentimientos de ira, todavía habrá una lucha si decidimos no actuar en nuestra ira. Esa lucha será mayor para algunos de nosotros que para otros, porque algunos de nosotros nos enojamos más rápida e intensamente.

A menudo lo que nos motiva para controlar nuestra ira y no dejarla crecer en rabia, es nuestra obligación de continuar la relación con la persona blanco de nuestra ira. Ya sea nuestro amigo, jefe, empleado, esposo, o hijo, no importa lo que esa persona haya hecho, pensamos que dañaremos irrevocablemente nuestra relación futura si no podemos manejar nuestra ira.

Cada uno de nosotros experimentamos la intensidad de las emociones de manera distinta. Alguna gente simplemente no puede sentir ira extrema, y la furia es algo que nunca podría ser parte de sus vidas. Las diversas expresiones de ira dependen no sólo de si la paciencia es poca, si no también de cuánto es la capacidad explosiva, cuánta “dinamita” hay, y no es lo mismo para todos. Los científicos todavía no saben la fuente de tales diferencias, cuánta parte es herencia genética y cuánto por el ambiente. Desde luego ambos tienen que ver.

La mayoría podemos evitar un acto o discurso de ira, incluso cuando estemos enfurecidos. Desde luego hay gente que parece verdaderamente incapaz de controlar su ira. Ésto quizá sea un patrón de por vida, o el resultado de una lesión a un área particular del cerebro.

Aunque podemos sentir el impulso de decir algo hiriente o de atacar físicamente, la mayoría podemos elegir no actuar. Algunas palabras se nos saldrán, agitaremos un brazo en el aire, pero el control es posible en la gran mayoría. Casi siempre tenemos la opción de no dañar, de no ser violentos en palabras o acciones.

Si se actúa violentamente para prevenir el asesinato de un hijo, por ejemplo, ¿Ésta es una verdadera pérdida de control? Cuando la violencia se usa para un propósito útil, pocas personas lo condenan. Puede incluso no ser impulsiva sino planeada cuidadosamente. Incluso su Santidad, el Dalai Lama cree que la violencia en tales circunstancias está justificada.

Sin embargo no todos, incluso en una circunstancia extrema, actuarían violentamente. No es posible que los que no actuarían tengan un umbral de ira más alto, que una provocación más severa debe ocurrirles para que pierdan control, puesto que es difícil concebir una provocación más extrema. Ekman pidió a gente que describiera la situación que se imaginaran provocaría más ira a alguien, la amenaza de muerte a un miembro de la familia ha sido lo más frecuentemente mencionado. Sin embargo, aún bajo amenaza de muerte un miembro de la familia, no todos actuarían violentamente para prevenirlo. Algunos quizá no actuarían por miedo, y algunos a causa de un valor fuertemente arraigado nunca serían violentos.

La mayor parte del tiempo no nos enfrentamos a provocaciones tan severas cuando nos enojamos. La ira, sea intensa o violenta, puede ocurrir cuando la provocación les parezca a otros ser leve. Un desacuerdo, un desafío, un insulto, una frustración menor. Algunas veces elegimos no efectuar control sobre nuestra ira, no preocuparnos de las consecuencias o, por el momento, no pensar en ellas.

La psicóloga Carol Tavris, quien ha escrito un libro entero acerca de la ira, sostiene que exteriorizar la ira -algo respaldado por otros psicólogos-generalmente empeora las cosas. Cuidadosamente repasando la investigación, ella concluye que la ira reprimida “no nos hace, en ninguna manera predecible o consistente, deprimirnos, producirnos úlceras o hipertensión, empujarnos en excesos alimenticios, o darnos ataques de corazón... La ira reprimida tiene poco que ver con cualquier consecuencia médica si sentimos el control de la situación que es la causa de nuestra ira, si interpretamos la ira como signo de un agravio de ser corregido en vez de una emoción para protegernos hoscamente, y si nos sentimos comprometidos al trabajo y a la gente en nuestras vidas”.

Hay un costo por mostrar ira. Las acciones y palabras de ira pueden dañar una relación, momentánea o a veces permanentemente, y a menudo traen una respuesta de ira. Incluso sin palabras o acciones de ira, nuestra expresión facial iracunda o el tono o señales vocales, muestran que estamos enojados. Si esa persona entonces responde airadamente, o con desprecio, puede ser más difícil mantener nuestro control y evitar una lucha. La gente enojada no es bien aceptada. Niños violentos pierden la amistad y aprobación de otros niños, y los adultos que se enojan a menudo son socialmente inactivos.

Generalmente somos mejores cuando no actuamos en nuestra ira o cuando tenemos el cuidado de actuar constructivamente, de una manera que no ataque a la persona que nos enoja. Una persona enojada debe considerar, y no es común que lo hagan, si puede ocuparse de la causa de su ira de una mejor manera. Mientras tanto, también habrá muchas ocasiones cuando el remedio será más fácil de alcanzar si el problema se trata después que la ira haya pasado. Hay momentos, sin embargo, cuando no nos importa que estemos empeorando las cosas, cuando no nos importa ninguna relación futura con el blanco de nuestra ira.

Cuando la ira es intensa, podemos desconocer inicialmente, o ni siquiera querer saber, que nos hemos puesto furiosos. No es falta de atención de nuestras emociones. No es que seamos incapaces de retroceder a considerar si queremos seguir con nuestros actos de ira. Más bien no nos damos cuenta que estamos enojados, a pesar que estemos enganchados en palabras y actos violentos.

Es muy confuso por qué o cómo sucede esto. ¿Desconocemos que estamos enojados porque saber eso significaría que debemos condenarnos? ¿Hay gente menos capaz que otros de darse cuenta que están enojados? ¿Es tal desconocimiento más común con la ira que con las otras emociones? ¿Hay un nivel de ira que, cuando alcanzado, significa siempre que la persona enojada tendrá que darse cuenta de su ira, o eso también varía de persona a persona? ¿Es más difícil reconocer nuestras sensaciones emocionales cuando se está enojado, temeroso, o angustiado? Desafortunadamente, no ha habido investigación científica sobre estas preguntas.

El principal beneficio de estar enterado y atento de nuestra ira es la oportunidad de regular o suprimir nuestras reacciones, reevaluar la situación, y de planear nuestras acciones para remover la fuente de nuestra ira. Si somos inconscientes de nuestras sensaciones y simplemente actuamos en ellas, no podemos hacer nada de lo mencionado. Inconscientes, incapaces de reflexionar por un momento sobre lo que estamos a punto de hacer o decir, es más probable que hagamos o digamos cosas que más tarde lamentaremos. Incluso si somos conscientes de nuestra ira, si no podemos estar atentos a nuestras sensaciones, si no damos paso atrás, deteniéndonos a considerar brevemente lo que sucede, no seremos capaces de escoger nuestras acciones.

Hay una manera particular, causante de muchos problemas en las relaciones íntimas, de responder a la ira. John Gottman encontró lo que llamó *stonewalling* (negarse a dar respuesta, contestar con evasivas) en sus estudios a matrimonios felices e infelices. Más común mostrado por hombres que por mujeres, es un frío retiro de interacción, en la cual la persona evade responder a las emociones de su compañero o compañera. Típicamente, el *stonewalling* es una respuesta a la ira o a la queja de la otra persona, en la que la persona se retira porque se siente incapaz de lidiar con sus emociones y con las de la otra persona.

El teórico de la emoción Richard Lazarus ha descrito una técnica muy difícil para manejar la ira, difícil porque el propósito no sólo es controlarla sino desactivarla también: " Si nuestra pareja o amante nos ha ofendido por algo dicho o hecho, en vez de atacar para reparar nuestra estima herida, quizá seamos capaces de reconocer que, estando bajo gran estrés, ellos realmente no puedan tomar responsabilidad; ellos no tenían, en efecto, el control de sí mismos, y sería mejor asumir que su intención básica no era lastimar. Viendo así las intenciones del otro es posible empatizar con la situación de la persona y disculpar el arrebató" Lazarus reconoce que más fácil decirlo que hacerlo.

Su Santidad, el Dalai Lama ha descrito la misma técnica, en la cual distinguimos entre la acción ofensiva y la persona que la ha hecho. Intentamos entender por qué la persona ha actuado así, e intentamos compadecernos, centrándose en lo que le ha hecho sentir ese enojo. Eso no significa que no informamos a la persona que sus actos no nos hacen felices. Pero nuestra ira se dirige a la acción no a la persona. Si podemos adoptar esta actitud, no querremos dañar a la persona; querremos ayudarlo a no actuar de esa manera. Habrá gente que no querrá ayuda. Un abusador, por ejemplo,

quiere dominar; una persona cruel goza al infligir daño. En estos casos sólo la ira dirigida a la persona, no a la acción, puede parar a tal gente.

Lo que Lazarus y el Dalai Lama sugieren puede sólo ser factible cuando la otra persona no está deliberadamente actuando con ira. Incluso entonces, cuando no estemos lidiando con ira malévol, nuestro estado emocional puede afectar el cómo responderemos. Será más fácil enojarse con la acción que con la persona cuando nuestra propia ira no sea muy intensa, cuando somos plenamente conscientes de estar enojados. Esta manera de manejar la ira no siempre será posible, pero si se practica, puede llegar a ser posible por lo menos algunas veces.

Para todos es difícil controlar la ira cuando se está de un humor irritable. Irritables, nos enojamos con cosas que normalmente no nos enojarían. Estamos buscando una oportunidad para ponernos furiosos. Cuando estamos irritables, algo que apenas pudo habernos molestado nos pone más enojados, mientras que algo que nos ponía moderadamente enojados si que nos hace furiosos. La ira en un humor irritable dura más tiempo y es más difícil de manejar. Nadie sabe salir de un humor; a veces hacer cosas que siempre disfrutamos puede ayudar, pero no siempre. Lo mejor es evitar a la gente cuando nos sentimos irritables, eso si podemos reconocer que estamos de humor irritable. A menudo no es obvio hasta que tenemos el primer arrebato de enojo, después nos damos cuenta que pasó porque ya estábamos irritables.

Bueno, luego de hablar tanto sobre el manejo de la ira, pareciera que la ira no es útil o adaptativa. O quizás la ira era adaptativa en nuestros antepasados que eran cazadores o recolectores pero no para nosotros. Tal pensamiento ignora múltiples funciones útiles de la ira. La ira puede motivarnos para parar o cambiar lo que nos hizo sentir así. La ira contra la injusticia motiva acciones causantes de cambio.

No es útil simplemente absorber la ira de otra persona, o no responder a ella en absoluto. La persona que ofende necesita aprender que lo que ha hecho nos ha descontentado si queremos que la persona deje de hacerlo.

Parte del mensaje que debemos recibir de nuestra propia ira es “¿Qué es lo que me causa enojo?” Puede no siempre ser obvio, puede no ser lo que pensamos; todos hemos tenido la experiencia de “ patear al perro,” de estar enojado con alguien que no nos ha ofendido, como resultado de la frustración. Tal ira desplazada puede ocurrir cuando otra persona nos ha molestado, pero no podemos expresar nuestra ira hacia esa persona, y nos descargamos con quien es más seguro estar enojado.

La ira nos dice que algo necesita cambiar. Si queremos traer ese cambio de la manera más eficaz, necesitamos saber la fuente de nuestra ira. ¿Fue interferencia con lo que tratábamos hacer, una amenaza de daño, un insulto contra nosotros, rechazo, ira de alguien más, o un acto ilícito? ¿Estaba nuestra percepción correcta, o estábamos de un humor irritable? ¿Podemos hacer realmente algo para reducir o eliminar el agravio, y expresar y actuar en nuestra ira eliminará la causa?

Aunque la ira y el miedo ocurran a menudo en las mismas situaciones, en respuesta a las mismas amenazas, la ira puede ayudar a la reducción del miedo y proveyendo la energía para actuar, defensiva u ofensivamente, contra la amenaza.

La ira informa a otros que hay problemas. Como todas las emociones, la ira tiene una señal, una poderosa señal en la cara y la voz. Si otra persona es la fuente de nuestra ira, nuestra expresión de ira dice a esa persona que lo que está haciendo nos es desagradable. De vez en cuando puede sernos útil que el otro lo sepa.

Justo como algunos disfrutan de la tristeza, otros pueden gozar de la ira. Ellos buscan una buena discusión; los intercambios hostiles y ataques verbales son emocionantes y satisfactorios. Alguna gente incluso disfruta de una lucha física. La intimidación se puede establecer o restablecer después de un vigoroso intercambio de ira. Algunos matrimonios encuentran que después de una discusión furiosa o aún una lucha violenta, sus relaciones sexuales son más emocionantes y apasionadas. Inversamente, hay gente que encuentra la experiencia de la ira extremadamente tóxica y hará cualquier cosa para evitar estar enojada.

Justo como cada emoción tiene un humor saturado con esa emoción, y un desorden de esa emoción, hay también un rasgo de la personalidad en el cual cada emoción desempeña un papel fundamental. En la ira ese rasgo es la hostilidad. La ira acelera el corazón e incrementa la presión sanguínea. Es como subir corriendo por una escalera.

Siempre hablamos de emociones que ya han pasado. Le contamos a alguien sobre un evento triste, cuando estuvimos muy enojados, algo que nos ha asustado, y así sucesivamente. A veces mientras describimos una experiencia emocional del pasado comenzamos a experimentar la emoción de nuevo. Cualquiera de nosotros puede encontrarse reviviendo una experiencia emocional que se empiece a describir o recordar. Es probable que esto suceda cuando ese hecho, o un hecho relacionado, se dejó inconcluso.

No es que sea imposible describir una experiencia de enojo del pasado sin enojarse de nuevo. Es posible si no hay *una historia* y si el acontecimiento específico fue resuelto. Incluso es posible, al hablar del hecho emocional pasado, usar una expresión de ira para ilustrar cómo se sintió al respecto. A eso se le llamaría una expresión de referencia.

Una expresión de referencia representa una emoción que no se está sintiendo en el momento; es cómo decir la palabra *ira*, pero con la cara. La expresión tiene que ser transformada de manera que la persona que ve la expresión no se confunda y piense que esa persona está sintiendo la ira justo en ese momento. Típicamente, esto se hace usando sólo una parte de la expresión, y usándola sólo brevemente. Una expresión de referencia de ira puede implicar sólo los párpados superiores levantados, o sólo los labios presionados, o sólo las cejas bajadas. Si más de uno de estos elementos se utiliza, no sólo puede confundir a la persona que ve la expresión, puede incluso reinstituir la ira. Es posible que al hacer la expresión facial de determinada emoción, comencemos a sentir realmente esa emoción.

VIOLENCIA

Justo como cada emoción tiene un humor relacionado que se satura con esa emoción, para cada emoción hay un estado psicopatológico relacionado, en el que esa emoción desempeña un papel importante. El frase *desorden emocional* así lo reconoce. Para la tristeza y agonía el desorden es depresión. El desorden en el cual la ira está tan fuera de control que interfiere con la vida de la persona se manifiesta en aquellos que demuestran ciertas formas de violencia.

No hay mucho acuerdo sobre qué constituye a la violencia. Algunos científicos consideran ataques verbales, insultos y burla ser formas de violencia, así que sus estudios no examinan por separado a aquellos que se enganchan en ataques verbales de los que atacan físicamente. Semejantemente, hay comportamientos agresivos que no implican violencia física, como ser asertivo o dominante en exceso, y muchos investigadores no separan la agresividad ni de violencia física o abuso verbal. Entonces hay quienes destruyen la propiedad en un acto de violencia, rompiendo sillas, vidrios, etc. No sabemos si estas acciones son debidas a causas iguales, la misma educación, por ejemplo, o mediadas por la misma actividad cerebral. De ser así, esperaríamos encontrar que la gente verbalmente abusiva sea también agresiva y físicamente violenta, pero mientras tanto, también hay

gente que demuestra uno y nunca las otras formas de violencia. Esto sugiere que es sabio en este punto de nuestro estudio de la violencia examinar por separado los que se enganchen solamente en abuso verbal, los que demuestran comportamiento altamente agresivo pero no abusivo (no siempre fáciles distinguir), y a los que demuestren violencia física. Sólo así podemos determinar si tienen las mismas causas, y si uno es un paso hacia el otro.

Incluso al restringir nuestro foco a la violencia física, hay muchos tipos a considerar, sólo algunos muestran señales de desorden emocional. La sociedad considera algunos actos violentos como socialmente útiles. Todos, menos los pacifistas, creen que la guerra es a veces justificable. También hay ocasiones cuando se justifica la violencia individual. Cuando una policía mata a una persona que amenazaba las vidas de niños que mantiene de rehenes, pocos se opondrían a ese acto, especialmente si el secuestrador ya había matado a uno o más niños. No sólo a un policía se le justifica por matar a alguien; la mayoría está de acuerdo que un individuo puede ser violento si se requiere para salvar la vida de algún miembro de su familia, o aún de extraños. La violencia que no previene actos peores de violencia, pero es motivada por venganza o recompensa, es comprensible, aunque no la aprobemos tanto.

La filósofa evolutiva Helena Cronin señala que en todas las culturas, y todas las veces en la historia de las cuales sabemos, ciertas formas de violencia se han considerado justificables. Infidelidad, sospecha de infidelidad, y amenaza de o un rechazo real por un compañero sexual son las causas mas comunes de asesinato, y los hombres matan mujeres mucho más seguido que mujeres matan hombres. Cronin, junto con otros pensadores evolutivos, atribuye esto a la casi inevitable incertidumbre del hombre sobre si él es el verdadero padre de cualquier descendiente. De acuerdo con este punto de vista, uno de los estudios más grandes sobre homicidios encontró que uno de cada seis homicidios solucionados era un homicidio entre esposos, y tres cuartos son víctimas mujeres. sorprendentemente el homicidio entre esposos es igualmente probable entre los matrimonios legalmente unidos en todas las etapas de una relación y a través de todos los límites sociales y económicos.

El asesinato para vengar el trato injusto por un jefe también es cometido más a menudo por hombres que por mujeres, debido a la mayor importancia de jerarquías en hombres con respecto a las mujeres. Antes de alejarnos demasiado del punto -que es la violencia producto de un desorden emocional- es importante mencionar que el pensamiento evolutivo nos ayuda a entender por qué ciertas formas de violencia ocurren, quién comete estos actos violentos, y por qué la comunidad puede aprobar algunos. Tales formas de violencia pueden ser deplorables, o incluso legalmente cuestionables, pero la violencia que tiene un valor adaptativo sobre el curso de nuestra evolución es probable que no sea resultado de un desorden emocional.

Una diferencia principal entre los actos de violencia es si son premeditados o impulsivos. Ambos pueden ser normales, incluso socialmente aprobados. Consideremos a una persona cautiva, sabe que su captor ya ha asesinado a otro de sus cautivos, y planea cuidadosamente un ataque contra su asesino potencial. Ésta violencia es premeditada pero no patológica, y es socialmente aprobada. Quizá sea menos obvio que la violencia impulsiva pueda ser aprobada socialmente, pero puede tener su lugar. Por ejemplo cuando un padre grita y golpea, como regaño, a sus hijos por un comportamiento que ya se les había advertido. Mucha gente testigos del acto desaprobaría la actitud del padre.

He dado los casos de actos normales de violencia premeditada e impulsiva, pero también hay versiones anormales de cada uno. Asesinos, violadores, y torturadores quizá planean sus acciones cuidadosamente, seleccionando quién será su víctima, y cuándo y cómo lo harán. También hay golpeadores impulsivos de su pareja, que golpean sin advertencia, sin planeamiento. Investigaciones sobre personalidad y actividad cerebral han encontrado diferencias entre la violencia impulsiva y la

premeditada. Mientras que es importante considerar si la violencia es impulsiva o premeditada, eso no es suficiente para aislar la violencia anormal.

Un ingrediente necesario es que tal violencia es también antisocial -desaprobada por la sociedad- pero eso no siempre implica un trastorno mental. Algunos sostienen que la violencia antisocial cometida por grupos de adolescentes no debe considerarse un trastorno mental, y la evidencia sugiere que muchos de los que cometen estos actos no continúan siendo violentos cuando adultos. Simplemente ser antisocial no necesariamente es una muestra de enfermedad mental, incluso cuando ocurra en edad adulta. La violencia instrumental, como la cometida para ganar dinero, aunque contra de la ley, puede no ser un signo de un Desorden de Personalidad Antisocial, si la persona pertenece a una subcultura que apoye tal comportamiento. La violencia antisocial es necesaria, creo, pero no suficiente para identificar la violencia producto de un desorden emocional. Agregaría el requisito *no-siempre-fácil-de-determinar* que la violencia no tiene ninguna ayuda social (a excepción de violencia en pandilla), y sea desproporcionado a cualquier provocación o sin la provocación.

La violencia antisocial resultado de un desorden emocional puede ser algo crónico, o un sólo incidente aislado en toda una vida. La persona violenta quizá sienta remordimiento genuino más tarde, o ningún remordimiento. La persona violenta quizá actuó desvergonzadamente, o quizá en el calor de una explosión de rabia. El blanco de la violencia quizá se seleccionó cuidadosamente, o quizá al azar. La violencia quizá incluya tortura o no. La investigación debe considerar todos estos factores, buscando para considerar si hay diversos factores de riesgo y diversas causas para estas muchas diversas formas de violencia antisocial. Por desgracia, ése no ha sido el caso, como puede ser visto en el manual de criterios de diagnóstico psiquiátricos, DSM-IV, que identifica el Desorden Explosivo Intermitente (IED, en inglés) incluyendo “varios episodios discretos de falla al resistir impulsos agresivos que da lugar a serios actos de agresión o destrucción de propiedad; el grado de expresividad durante los episodios está muy fuera de proporción a cualquier precipitación psicosocial del estrés... El individuo quizá describa los episodios agresivos como “hechizos” o “ataques” en los cuales el comportamiento explosivo es precedido por un sentido de la tensión o despertar y es seguido por sentimiento de alivio. Mientras que elogio esta definición de un tipo de violencia -crónico, serio, fuera de la proporción con la provocación- es un error combinar violencia contra gente y destrucción de la propiedad sin evidencia que ambos se deben a las mismas causas. No hay manera de descubrir si es así cuando los dos están tan juntos.

Mientras que la investigación sobre violencia no ha dibujado distinciones como se ha sugerido, hay evidencia que sugiere múltiples causas para la violencia. Tensión ambiental en la vida temprana, mala relación familiar, lesiones en la cabeza y factores genéticos, todos están asociados con muchos tipos de violencia. Cuál es más importante para cuál tipo de violencia, es muy pronto para decirlo. Es probable que incluso cuando las distinciones están muy finamente dibujadas, más de una causa será encontrada. Por ejemplo, incluso si nos limitáramos a estudiar sólo la violencia crónica, física y antisocial, que no involucra tortura pero que es un solo acto brutal, cometido por un solo e iracundo individuo, con poca provocación, impulsiva, contra un blanco escogido, con remordimiento subsecuente, es probable que no encontremos una sola causa.

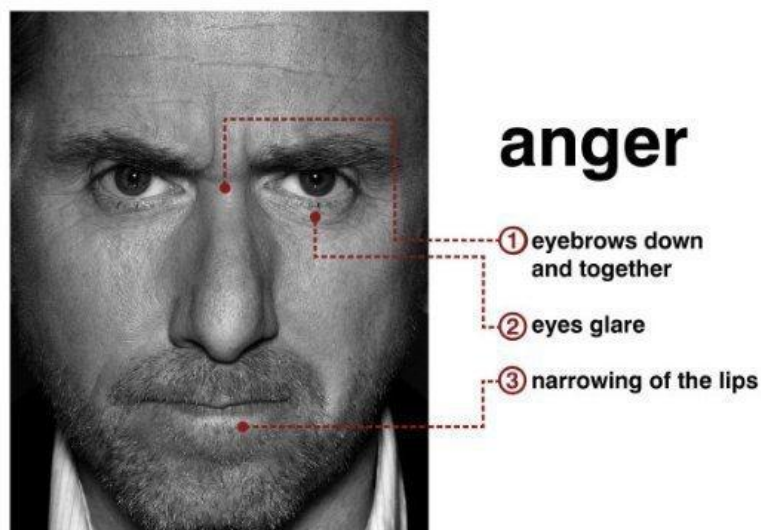
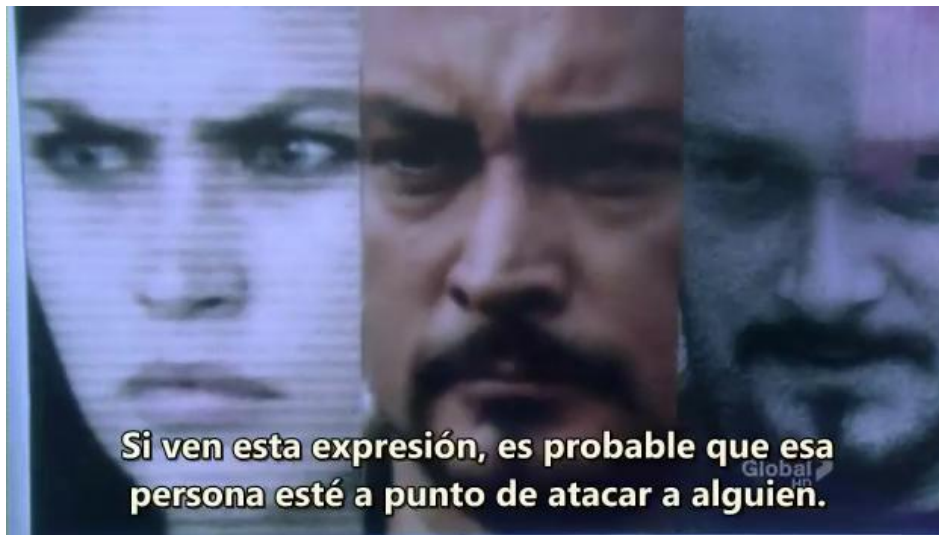
Principales efectos de la ira :

- Subjetivos : enojo, irritación, rabia, furia....
- Fisiológicos : aumentos secreciones hormonales, especialmente adrenalina, elevaciones de la tensión muscular, respiratoria, etc.
- Afrontamiento : moviliza energía, ira hacia dentro, ira hacia fuera, control de la ira..

En el lenguaje corporal de manifiesta de la siguiente manera:

- Cejas bajas y contraídas al mismo tiempo.

- Líneas verticales entre las cejas.
- Párpado inferior tenso ; puede estar levantado o no.
- Párpado superior tenso, puede estar bajo o no por la acción de las cejas.
- Mirada dura en los ojos, que pueden parecer prominentes.
- Labios en una de estas dos posiciones : continuamente apretados, con las comisuras rectas o bajas, o abiertos, tensos y en forma cuadrangular, como si gritaran.
- Las pupilas pueden estar dilatadas.



TRISTESA – AGONIA (Pain)

Hay muchas maneras de que se active la emoción de tristeza: el rechazo de un ser querido, la pérdida de confianza por no conseguir una meta en el trabajo, la pérdida de algún miembro del cuerpo en algún accidente o para algunos la pérdida de un objeto personal.

Hay muchas maneras para describir sentimientos tristes: abatimiento, hiel, congoja, aflicción, desolación, disgusto, pesar, amargura,... . Ninguna de estas sirve para identificar lo que sienten las dos personas de la foto:



La pérdida de un hijo, la peor pesadilla para los padres. Estas dos mujeres perdieron a sus hijos en una muerte violenta (a causa de alguien) y su reflejo más que tristeza, parece agonía. Es por eso, que Friesen y Ekman (espero que a estas alturas sepais quienes son!!) distinguieron dos distintos tipos en esta misma emoción: tristeza y agonía.

La diferencia radica que en la agonía hay protesta; la agonía tiende a participar activamente con la fuente de la pérdida, esto es, en su cabeza está la pérdida de su hijo, pero también qué o quién lo provocó. La tristeza es más pasiva. La agonía aparece sobre todo cuando no hay vuelta atrás, cuando no vamos a recuperar eso que hemos perdido.

La tristeza es una de las emociones más duraderas; después de un período de agonía, la emoción cambia a un estado de tristeza resignada, en el que el individuo se siente completamente indefenso, para dar paso de nuevo a la agonía que protesta en un intento de recuperar la pérdida, cambiándose de nuevo a la tristeza y así sucesivamente.

Cuando la emoción es ligera o moderada, puede durar segundos o minutos antes de percibir otra emoción. La emoción intensa de las dos mujeres de arriba, vendría por oleadas una y otra vez, más que estar continuamente en su grado más alto. En una emoción tan intensa siempre habrá un trasfondo de tristeza o humor apagado, hasta que pasado un tiempo esa tristeza comienza a desaparecer a medida que se cura la herida.

Incluso con una pena tan grande, hay momentos que se sentirán otras emociones. Una persona triste puede tener momentos de ira contra Dios, contra la persona que provocó la muerte de su ser querido, contra el difunto por haber muerto; pero también contra sí mismo por no haber hecho algo, por no haberle expresado algunos sentimientos, o por no haber previsto la muerte (aunque no se pudiera hacer nada) o incluso por no haber tenido poder para evitarlo.

Como hemos dicho, también se pueden mezclar otras emociones junto con la tristeza:

La pérdida conduce a la tristeza, pero también a la ira contra la persona que provocó la pérdida; de hecho, si la pérdida no es permanente, la emoción que más se sentirá será ira. Tampoco es inusual sentir ira hacia el difunto por haberles abandonado.

Otra emoción que se suele entremezclar en este estado de pena es el miedo. Miedo por no poder vivir sin la persona que se ha ido, por la desprotección y por no poder volver a recuperarle. Si la pérdida no ha ocurrido la emoción predominante será miedo más que pena.

Incluso sentimientos positivos se pueden llegar a mezclar con la pena al evocar los felices o divertidos momentos con el fallecido. También ayudará a superar estos momentos, cuando algún familiar cercano se acerque compartiendo la pena y proporcionando confort al cargar con parte de la pena.

En Nueva Guinea, el Dr. Ekman aprendió un nuevo rasgo de la tristeza. Un día el Dr. Ekman estaba en un hospital, esperando a un médico del centro para que le llevara a una aldea. En ese mismo hospital, una madre de una tribu, acababa de perder a su hijo y decidieron acercarla en coche hasta allí, ya que quedaba de paso.

El Dr. Ekman fue en el asiento del copiloto, mientras que el médico conducía y la mujer iba en el asiento de atrás, con su hijo recién fallecido en brazos, sin decir ni hacer absolutamente nada. Al llegar al poblado, esta se bajó del coche y fue cuando empezó a llorar como si la agonía le hubiera caído encima de repente.

El médico la tomó por una mentirosa (más bien teatrera) ya que mientras durante todo el viaje no había derramado ni una lágrima, al llegar a su destino rompió a llorar, queriendo dar a entender, que eso era lo que hubiera tenido que hacer al recibir la noticia en el hospital y que lo único que buscaba era “hacerse la víctima”.

Lo que el médico ignoraba, es que podemos no experimentar agonía a menos que estemos con gente que nos entienda y comparta la pérdida, como un resorte emocional que salta en determinadas condiciones. Nosotros sabemos que ha pasado, pero su significado no se vuelve real cuando les hablamos con los demás acerca de nuestra pérdida o vemos su reacción. El psicólogo Nico Fridja lo reflejó de la siguiente manera: “La tristeza muchas veces no emerge cuando se comunica la noticia, en ese momento el mensaje sólo son palabras, la tristeza golpea cuando se llega a casa y se ve (y siente) la casa vacía.” Esta mujer vivía en una aldea perdida, sin luz, ni agua corriente, ni ropa,... Esta señora vivía como en la edad de piedra y su hijo murió en un contexto que no tenía significado para ella: el hospital; con todos sus aparatos, luces, tecnología, es cómo si estuviera alienada, cómo si fuera de la Edad de Piedra y se hubiera transportado al siglo XX o hubiera estado en Marte y volviera a la Tierra. Otra posibilidad es que estuviera conteniendo su pena delante de dos extraños (el médico y Ekman) o que estuviera en shock, en este último caso, toma un tiempo superar este shock y que emerja ese estado de tristeza.

Hubo un período, en que los expertos creían que las personas que no mostraban los sentimientos de tristeza, estaban sumidos en la negación (no aceptaban la pérdida) y que, consecuentemente, serían más propensos a padecer serios problemas psiquiátricos.

Recientes estudios reflejan que no siempre es así, especialmente cuando la persona ha tenido un declive lento (como haber sufrido mucha quimioterapia o estar un tiempo en coma, por ejemplo), en este caso se ha tenido tiempo de asimilación de lo que va a venir, no han visto la muerte de golpe, la han ido asumiendo al ver el continuo declive del ser querido día tras día. En este tipo de casos la “víctima” de la tristeza experimentará un poco de agonía y tristeza sólo ocasional cuando la muerte ocurre. Si el proceso de defunción ha sido duro, con mucho dolor y períodos “tormentosos”, la muerte puede ser una liberación, con sentimientos de alivio más que desesperación.

Cuando la muerte de un ser cercano ha sido súbita, sin tiempo de prepararse, no es infrecuente que los afectados que los afectados todavía crean que el difunto está aún vivo. En muchos de estos casos incluso algunos seguirán conversando con la persona fallecida esperando que la persona les pueda oír y responder. Cuando la muerte ocurre por accidente, homicidio o suicidio, puede tomar años antes de que se auma la muerte y finalicen estas conversaciones.

Una expresion de tristeza como la de las señoras que perdieron a sus hijos puede verse reflejada también, cuando alguien está anticipando una muerte devastadora y recibe la buena noticia de que está a salvo; por ejemplo: Una madre recibe la noticia de que su hijo a sido sepultado por una avalancha esquiando y han encontrado los cuerpos de los compañeros de su hijo, en ese momento, cuando ya no esperaba en absoluto volver a ver a su hijo, le comunican que lo han encontrado a salvo ladera abajo. En ese momento de liberación, toda la agonía contenida puede emerger, sintiendo las dos emociones juntas: agonía y liberación. Las emociones postpuestas, suprimidas por una razón u otra, emergen cuando las personas se sienten seguras para sentir las, incluso si la emoción no corresponde ya con la situación.

Podría haber otra posibilidad aunque no está demostrada y es ver agonía (con lágrimas incluidas) en la cara de alguien que ha recibido excelentes noticias, en este caso, según el Dr. Ekman (no está demostrado), la alegría abruma al sistema emocional y esa extraordinaria fuerza emocional puede provocar agonía; quién no ha visto cualquier programa, en el que juntan a una madre y una hija después de haber sido separadas durante diez años. La madre llorando y con la agonía más intensa reflejada en su rostro, incluso se desmaya.

La ira también puede ser una defensa contra la agonía, un sustituto, o incluso, la cura. Cuando alguien es rechazado por la persona que le gusta, puede sentir ira por ser rechazado

La ira puede ser una defensa contra la agonía, un sustituto, o incluso, la cura.

En momentos de intensa soledad, la tristeza, puede volver y ser conducida por la ira. En algunos casos, la ira es contenida, emergiendo a la mínima señal que le recuerde la pérdida, para evitar experiencia de la agonía.

Algunos psicoterapeutas mantienen que una prolongada tristeza y agonía en respuesta a una pérdida, es la respuesta a una ira contenida. Si esa persona fuera capaz de exteriorizar esa ira, esa tristeza sería curada.

El Dr. Ekman piensa que la tristeza y la agonía también pueden ayudar a superar la pérdida y sin esos sentimientos el sufrimiento duraría más.

Si una persona está medicada, otra persona puede no ver en su rostro reflejada la tristeza y esto puede ser negativo. La tristeza y agonía en la cara de una persona es una llamada de ayuda a los demás. Ese apoyo social, también es cura y en consecuencia, si una persona no refleja tristeza en su rostro, no recibirá esa “cura” por parte de los demás.

Con esto, no quiere decir que la expresión de tristeza sea deliberada para conseguir el apoyo de los demás, estas expresiones son involuntarias, no deliberadas, pero su función evolutiva es para que la persona que vea esa expresión se sienta conmovida y quiera confortarnos.

Otra función de la tristeza y la agonía es hacer que los demás entiendan cómo te sientes. Esto es lo que pasa muchas veces en el cine cuando es una película triste, podrás ver lágrimas en los ojos de la gente.

Imaginaos la situación: Verano de 1995, en un campo de refugiados bosnio, un niño pobre de 8 años llora por la muerte de sus padres y todos sus hermanos.

Es duro no querer confortar a ese niño que muestra tal grado de agonía. El impulso de ayudarlo es fundamental para el sentido de toda comunidad. Está motivado por el sufrimiento que sentimos cuando otro sufre, especialmente un pobre niño que ha perdido todo.

Esta es una de las funciones de esta expresión, es llamar buscando ayuda, para imponer el sufrimiento en otras personas y que, conmovidas, presten ayuda y/o confort. Pero cuando una persona ayuda a otra en estas situaciones, pese al sufrimiento, experimenta también una sensación de bienestar al confortar a los demás, lo cual es bueno para las dos partes; una se siente confortado por la pérdida y la otra siente bienestar por confortar a la otra, reducir su miseria, compartir la carga con él al menos un rato y proporcionarle un sentimiento positivo.

Pero no todas las personas quieren ser ayudadas cuando experimentan la tristeza o agonía, algunas quieren encerrarse en sí mismas, estar solas, no ser vistas en ese estado; algunos podrían estar incluso avergonzados de ser débiles o inútiles, o por ser tan dependientes de la persona que perdieron.

Muchas personas no darán muestras de esos sentimientos negativos, pero no mostrarlos no significa que vaya a superarlos, esto es, que los intente suprimir, no significa que no estén ahí. Hemos dicho anteriormente que esta emoción es involuntaria, porque si bien es cierto que hay personas que intentan suprimirlas, nunca la podrán suprimir completamente, siempre habrá momentos en los que el cuerpo tome el control y nos muestre la verdad. Debido al rol que ha tenido el ser humano masculino a lo largo de la historia, es mucho más común ver este tipo de casos en los hombres que en las mujeres.

Cada expresión conlleva su mensaje y el de la tristeza sería: “Estoy sufriendo, cófrtame y ayúdame”. La ayuda **suele** llegar porque estamos hechos para responder a la emoción con la emoción.

Aunque no todo el mundo responde de la misma manera.

La ira puede ser una defensa contra la agonía, un sustituto, o incluso, la cura.

En momentos de intensa soledad, la tristeza, puede volver y ser conducida por la ira. En algunos casos, la ira es contenida, emergiendo a la mínima señal que le recuerde la pérdida, para evitar experiencia de la agonía.

Algunos psicoterapeutas mantienen que una prolongada tristeza y agonía en respuesta a una pérdida, es la respuesta a una ira contenida. Si esa persona fuera capaz de exteriorizar esa ira, esa tristeza sería curada.

El Dr. Ekman piensa que la tristeza y la agonía también pueden ayudar a superar la pérdida y sin esos sentimientos el sufrimiento duraría más.

Si una persona está medicada, otra persona puede no ver en su rostro reflejada la tristeza y esto puede ser negativo. La tristeza y agonía en la cara de una persona es una llamada de ayuda a los demás. Ese apoyo social, también es cura y en consecuencia, si una persona no refleja tristeza en su rostro, no recibirá esa “cura” por parte de los demás.

Con esto, no quiere decir que la expresión de tristeza sea deliberada para conseguir el apoyo de los demás, estas expresiones son involuntarias, no deliberadas, pero su función evolutiva es para que la persona que vea esa expresión se sienta conmovida y quiera confortarnos.

Otra función de la tristeza y la agonía es hacer que los demás entiendan cómo te sientes. Esto es lo que pasa muchas veces en el cine cuando es una película triste, podrás ver lágrimas en los ojos de la gente.

Imaginaos la situación: Verano de 1995, en un campo de refugiados bosnio, un niño pobre de 8 años llora por la muerte de sus padres y todos sus hermanos.

Es duro no querer confortar a ese niño que muestra tal grado de agonía. El impulso de ayudarlo es fundamental para el sentido de toda comunidad. Está motivado por el sufrimiento que sentimos cuando otro sufre, especialmente un pobre niño que ha perdido todo.

Esta es una de las funciones de esta expresión, es llamar buscando ayuda, para imponer el sufrimiento en otras personas y que, conmovidas, presten ayuda y/o confort. Pero cuando una persona ayuda a otra en estas situaciones, pese al sufrimiento, experimenta también una sensación de bienestar al confortar a los demás, lo cual es bueno para las dos partes; una se siente confortado por la pérdida y la otra siente bienestar por confortar a la otra, reducir su miseria, compartir la carga con él al menos un rato y proporcionarle un sentimiento positivo.

Pero no todas las personas quieren ser ayudadas cuando experimentan la tristeza o agonía, algunas quieren encerrarse en sí mismas, estar solas, no ser vistas en ese estado; algunos podrían estar incluso avergonzados de ser débiles o inútiles, o por ser tan dependientes de la persona que perdieron.

Muchas personas no darán muestras de esos sentimientos negativos, pero no mostrarlos no significa que vaya a superarlos, esto es, que los intente suprimir, no significa que no estén ahí. Hemos dicho anteriormente que esta emoción es involuntaria, porque si bien es cierto que hay personas que intentan suprimirlas, nunca la podrán suprimir completamente, siempre habrá momentos en los que el cuerpo tome el control y nos muestre la verdad. Debido al rol que ha tenido el ser humano masculino a lo largo de la historia, es mucho más común ver este tipo de casos en los hombres que en las mujeres.

Cada expresión conlleva su mensaje y el de la tristeza sería: “Estoy sufriendo, confórtame y ayúdame”. La ayuda **suele** llegar porque estamos hechos para responder a la emoción con la emoción, pero esto no quiere decir que siempre sintamos la emoción que se nos señala, a veces no la percibimos o a veces no sufrimos con el sufrimiento de otros, me explico; Ted Bundy fue condenado a muerte por asesino en serie, si hubiera familiares suplicando por su vida (la de él), viviendo intensa agonía por el destino de Ted, lo más probable es que los familiares de las víctimas no sintieran absolutamente nada.

Aparte de esto, tampoco todo el mundo responde de la misma manera. Algunas personas sienten ira por la miseria de los otros y por esa “petición de ayuda”. Sentirían ira porque la persona triste no puede cuidarse por sí misma. Cuando un niño coge una rabieta y se pone a llorar de verdad porque no le han comprado el juguete que quería, muchos padres le suelen recriminar el que sea tan llorón (en lugar de consolarle) y le exigen (enfadados) que deje de llorar.

Otro caso de omisión de la ayuda, vendría para determinadas razas: los judíos, los indios americanos, los esclavos africanos, los palestinos,... pueden ser rechazados al no ser considerados realmente como seres humanos, muchos de ellos habrán sido llamados directamente “animales” (y

tratados como ellos o mucho peor). Esto nos lleva a que mientras mucha gente se conmueve con el sufrimiento de los animales, otra mucha gente no.

Nos queda también el caso de la gente que disfruta con el sufrimiento de los otros. El tormento, físico o psicológico, les hace sentirse bien mostrar lo poderosos que son y ver como este poder provoca dolor y sufrimiento.

Las lágrimas son aceptadas en los niños y en mujeres de las culturas del Oeste, pero unas lágrimas en los ojos de un hombre son un signo de debilidad; por lo menos hasta ahora. En 1972, el candidato presidencial Edmundo Muskie, reaccionó con lágrimas ante noticias ofensivas hacia su mujer en los periódicos, lo que según todos los expertos, le costó las elecciones. Todo lo contrario ocurrió en 1996, cuando ambos, Bob Dole y Bill Clinton, mostraron lágrimas en sus campañas electorales sus seguidores siguieron fieles y no fueron criticados por los medios.

Las lágrimas tampoco corresponden, como ya hemos visto anteriormente, a la tristeza o agonía exclusivamente, aunque en el caso de la tristeza o agonía la emoción se mitiga después de haber llorado y “sacar todo lo de dentro” y aunque haya diferencias respecto a lo que provoca el llanto, llorar es una expresión emocional universal. Los expertos creían que llorar era un rasgo exclusivo de los seres humanos, sin embargo, ha habido reportes de lágrimas en primates ante situaciones de angustia.

Cuando estamos tristes, alicaídos, sentimos la tristeza por varias horas. Una personalidad melancólica está predispuesta a sentir tristeza o humor triste; una depresión es un desorden mental en el que la tristeza y agonía toman el control emocional. Por supuesto, la gente los utiliza incorrectamente diciendo estar deprimidos cuando realmente su tristeza no es de un grado muy elevado. Esta depresión, dependiendo de su grado, puede desaparecer pronto si se entremezclan otras emociones, los desórdenes emocionales duran más tiempo: una verdadera depresión puede durar días, meses, o incluso años.

En un desorden emocional, emociones particulares dominan la vida, monopolizando el estado emocional, dejando muy poco espacio para sentir otras emociones.

Las emociones se viven muy intensamente una y otra vez, estando estas fuera de control imposibilitando a la persona que las sufre regularlas y mucho menos escapar de ellas, interfiriendo como ya hemos dicho en la vida personal, laboral, hábitos alimenticios y en el sueño.

Si la tristeza domina la situación, hablaremos de depresión ligera, mientras que si el dominio es de la agonía, la depresión será severa.

Las personas deprimidas, no sólo se sienten impotentes para cambiar sus vidas, también se sienten desesperanzadas; no creen que la situación vaya a mejorar nunca. Además de la emoción de tristeza o agonía, la culpabilidad y la vergüenza son fuertemente sentidas para las personas que se creen inútiles.

La depresión puede ser una reacción a algún episodio de la vida, una sobre reacción, o puede aparecer sin causa aparente.

Otras emociones como la ira o el miedo, pueden estar mezcladas; si hay cambios bruscos entre estar deprimido y otro estado de ánimo, estaremos hablando de depresión bipolar antiguamente depresión

maníaca (“depresión maníaca” traducido directamente en inglés, no sé si en castellano se dice igual). Los pacientes con depresión muestran más sonrisas que los de cualquier otro tipo de depresión, pero ojo, no son sonrisas de diversión.

Parece que hay dudas de si hay disposición genética a sufrir depresiones, si hay tendencia depresivas heredadas (o hereditarias más bien), en estos casos la medicación podría ayudar y la psicoterapia, con medicamentos o sin ellos puede ser de ayuda también.

En los estudios que se han realizado, no se han visto expresiones faciales propias de la depresión, nada que no se vería en una persona simplemente triste, esto es, en 30 segundos no se podría determinar si una persona está triste o deprimida. Será la intensidad de la emoción repetida una y otra vez lo que nos pondría sobre la pista de una depresión y descartar simplemente la tristeza y agonía por la pérdida de un ser querido, por ejemplo.

Efectos principales de la tristeza:

- Subjetivos : desánimo, melancolía, pérdida de energía....
- Fisiológicos : Enlentecimiento del metabolismo corporal. Cuanto más se incrementa la tristeza y el metabolismo corporal se ralentiza más nos acercamos a la depresión.
- Afrontamiento : auto-examen, cohesión social, reducción de la actividad.

En el lenguaje corporal de manifiesta de la siguiente manera:

- Los ángulos interiores de los ojos hacia arriba.
- La piel de las cejas forma un triángulo.
- El ángulo interior del párpado superior aparece levantado.
- Las comisuras de los labios se inclinan hacia abajo, o los labios tiemblan.



ASCO



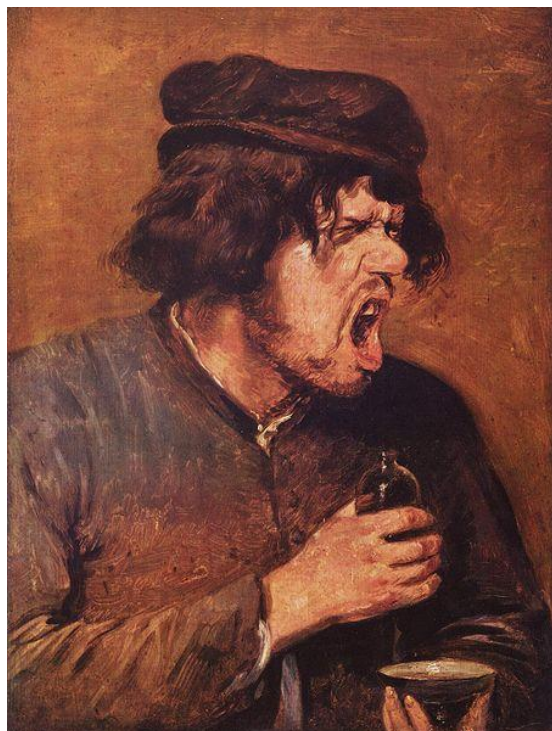
Mímica del asco. Ilustración del libro La expresión de las emociones en el hombre y en los animales, de Charles Darwin (1872).

Asco es la denominación de la emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos, como determinados alimentos, excrementos, materiales orgánicos pútridos o sus olores. El asco puede ser suscitado también por personas o comportamientos. A diferencia de otras formas menores de rechazo, el asco se expresa mediante mediante violentas reacciones corporales como náuseas, vómitos, sudores, descenso de la presión sanguínea e incluso el desmayo. La ciencia trata el asco como una emoción elemental en lugar de como instinto, pues no es innato, sino que se desarrolla mediante la socialización.

Lothar Penning, que se ha dedicado a los aspectos sociológicos e históricoculturales del asco, lo define como «un mecanismo social condicionado por la cultura y transmitido mediante la pedagogía, que emplea reflejos faciales y náuseas para preservar la identidad básica social, adquirida de forma prerracional»

El asco desempeña un papel en algunas fobias, pero la característica esencial de una fobia es el miedo, no el asco. La sensibilidad extrema al asco se considera parte de la idiosincrasia. En la enfermedad de Huntington el enfermo no siente asco, ni identifica las expresiones de asco de los demás. Este síntoma es uno de los primeros en manifestarse. El bofio es otro de estos síntomas.

Origen del asco



El asco se origina en el cerebro, en las amígdalas cerebrales, que pertenecen al sistema límbico, donde se procesan también otras emociones. La activación de estas áreas por el asco ha sido demostrada experimentalmente. La capacidad de sentir asco es innata, pero la sensación de asco se adquiere en el transcurso de los primeros años de vida mediante la socialización. Se ha comprobado que los niños pequeños no sienten asco hacia sustancias, objetos u olores; se pueden meter por ejemplo excrementos, insectos o lombrices en la boca. Ocasionalmente, los neonatos reaccionan con gestos faciales a los líquidos de sabor amargo, aunque la mayoría de los científicos no interpretan esta reacción como asco, sino como aversión gustativa innata, así como la preferencia por el sabor dulce es también innata. A diferencia de los adultos, que reaccionan con asco frente a olores como los de excrementos o el sudor, los niños no manifiestan esta reacción hasta los tres años.

Una corriente de investigación se basa en que la capacidad de sentir asco es genética, sin embargo el objeto del asco es variable y viene determinado por la cultura. La reacción del asco no es un instinto innato, sino que es adquirida mediante el ejemplo de otros, especialmente de los padres, y está por tanto influida culturalmente. El principio es «Te dan asco las cosas que en tu sociedad en la que vives se consideran asquerosas» La biología evolutiva considera que tiene sentido sobre todo con respecto a la alimentación, pues las fuentes de alimentos no son idénticas en cada cultura y con el transcurso de la evolución cambian sin cesar. Los productos animales son los que tienen mayor potencial de provocar asco en todo el mundo, a diferencia de las plantas y los objetos inanimados.

En todo el mundo se da una misma manifestación del asco: la nariz de arruga y los labios superiores se elevan, mientras que las comisuras descienden. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale de la boca ligeramente. Desde el punto de vista fisiológico se produce un reflejo facial, salivación, náusea y en casos extremos caída de la presión sanguínea y desmayos. La sensación de asco es distinta para cada individuo. Es posible reprimir o superar el miedo. Por ejemplo en el ejercicio de la medicina o en el sector fúnebre esta superación juega un papel importante, aunque hay grandes diferencias entre individuos.

No se sabe con seguridad qué función evolutiva cumple el asco. Algunos científicos como Paul Rozin sostienen que el origen de la emoción radica en una reacción defensiva contra determinadas sustancias incomedibles. La psicóloga Anne Schienle supone que el asco junto a los reflejos faciales, se originan, y por lo tanto sirven, para evitar la aceptación de alimentos no comestibles o nocivos.

En todo el mundo, las cosas consideradas más asquerosas son los cadáveres, las heridas abiertas, los deshechos corporales como las heces, la orina o el pus, el olor de los alimentos podridos y determinados animales como gusanos, rata o formas en desarrollo como las larvas. Las peculiaridades de la sensación para cada cosa difieren en diferentes culturas y en opinión de los expertos en ciencias sociales en Europa en épocas anteriores era menos pronunciada que actualmente.

Experimentos científicos prueban que las asociaciones desempeñan un papel esencial en el origen del asco. Muchos estudiantes rechazaron tomar una sopa que había sido removida con un peine nuevo de fábrica. También suscitó asco zumo de naranja servido en recipientes para análisis de orina nuevos y esterilizados. Lo mismo ocurrió con un pudding de chocolate servido en el plato con la apariencia de excrementos de perro—muchos no quisieron probarlo aunque sabían que se trataba

de pudding de chocolate.[3] Se pudo demostrar que la sensación de asco no fue provocada por la calidad real de los platos, sino por las asociaciones psicológicas negativas.

La reacción de asco no está presente en los animales, en opinión de los principales investigadores, aunque reaccionan considerablemente ante experiencias gustativas desagradables, y la mayoría de especies lo hace mediante reflejos faciales o incluso mediante vómitos, como los humanos. Como muchos humanos también si tienen náuseas tras probar determinados alimentos pueden desarrollar una aversión permanente a ese alimento. Se observó un efecto similar en lobos: en él un hombre preparó una carne de cordero que les provocó fuertes náuseas. A partir de entonces esos lobos huían a la vista de las ovejas o mostraban actitud de sometimiento.[5] Los investigadores interpretaron estas señales como síntomas de asco, aunque otros las consideran resultado de una experiencia gustativa insatisfactoria.

Felicidad: [emoción positiva]

La felicidad es un estado de ánimo que se encuentra en la posesión de algún bien. Es como se evalúa la vida o los aspectos más significativos de la misma. No es fugaz como el placer, ya que es relativamente estable en el tiempo. Aunque el mantenimiento en el tiempo no es la característica principal de las emociones positivas.

La felicidad facilita la empatía, ésta conduce a la manifestación de conductas altruistas, favorece el rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, etc..

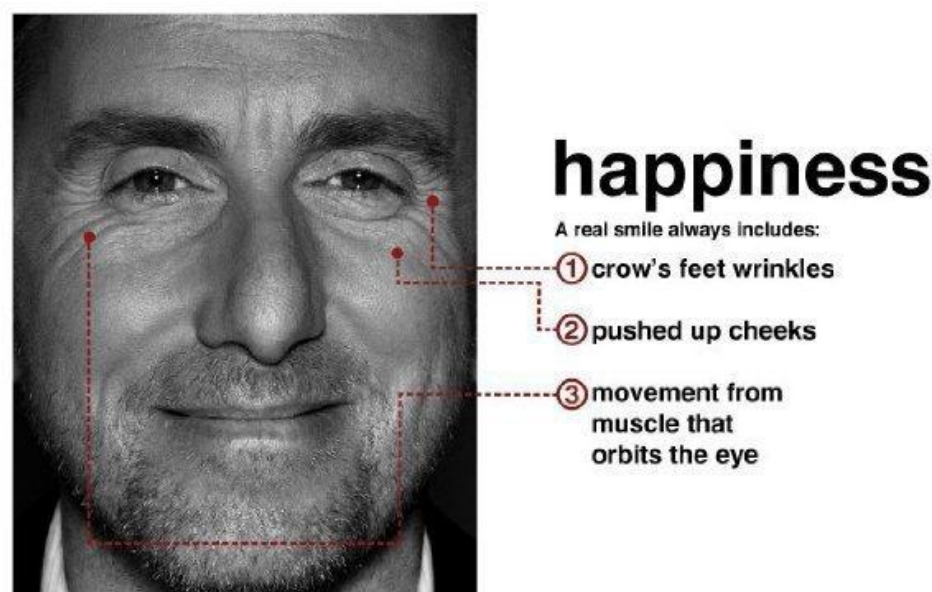
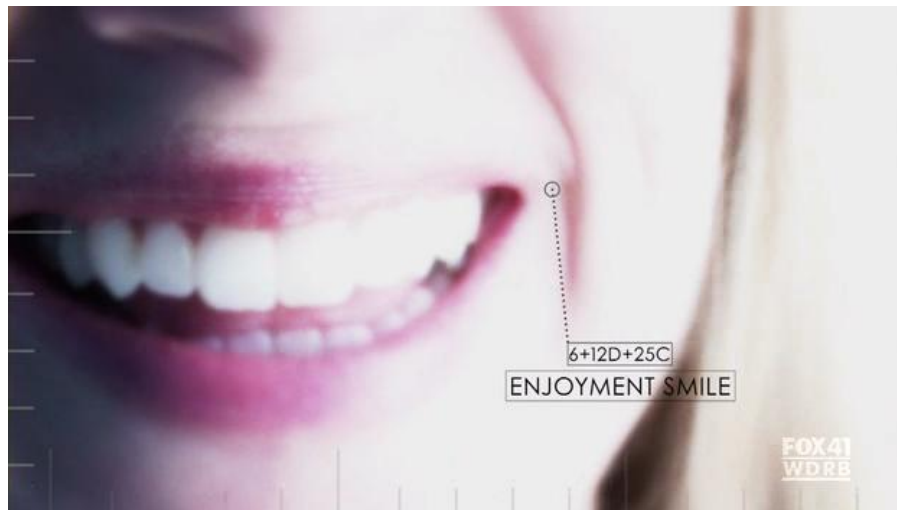
Los desencadenantes de la felicidad son los logros de los objetivos que se pretenden, también se produce en la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee.

Principales efectos de la felicidad :

- Subjetivos : alegría, sensación de bienestar... No excluye momentos de lucha de dolor...
- Fisiológicos : inhibe los sentimientos negativos y aumenta la energía.
- Afrontamiento : altruismo, empatía...

En el lenguaje corporal de manifiesta de la siguiente manera:

- Comisuras de los labios hacia atrás y arriba.
- La boca puede estar abierta o no, con o sin exposición de los dientes.
- El pliegue naso-labial, baja desde la nariz hasta el borde exterior por fuera de la comisura de los labios.
- Mejillas levantadas.
- Aparecen arrugas debajo del párpado inferior.
- Las arrugas denominadas 'patas de gallo' van hacia afuera, desde el ángulo externo del ojo.

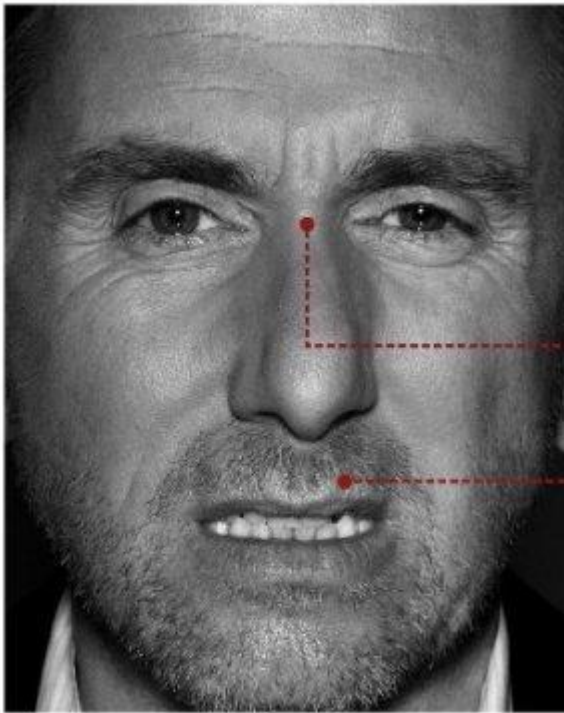


Disgusto: [emoción negativa]

Sentimiento de enojo y desánimo que tiene alguien, que se produce en él a causa de un pleito o desacuerdo con otra persona o por alguna cosa que le resulta desalentadora, molesta o desagradable.

En el lenguaje corporal de manifiesta de la siguiente manera:

- Labio superior levantado.
- Labio inferior también levantado, y empujando hacia arriba el labio superior, o bien tirado hacia abajo y ligeramente hacia adelante.
- Nariz arrugada.
- Mejillas levantadas.
- Aparecen líneas debajo del párpado inferior.
- Cejas bajas, empujando hacia abajo al párpado superior.



disgust

① nose wrinkling

② upper lip raised