

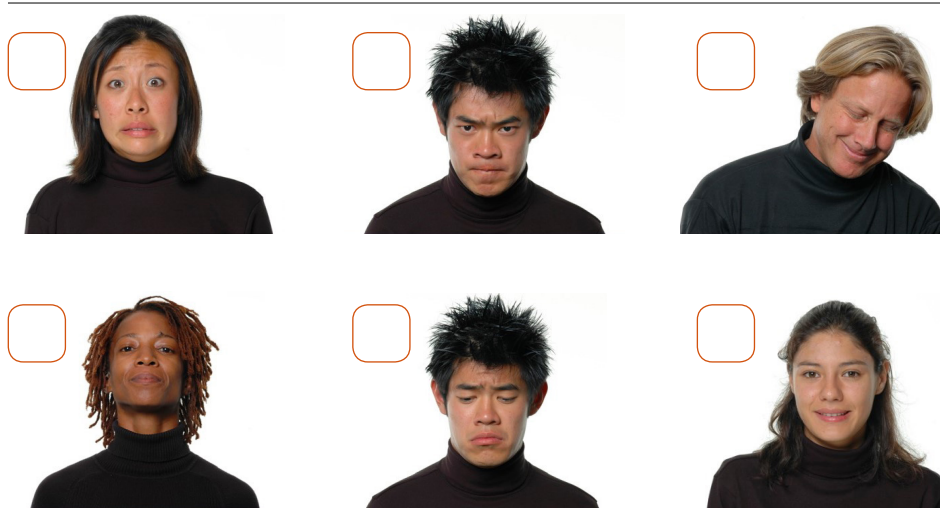
5.3

Reconocer las emociones en los demás

*“El rostro es el espejo del alma
y los ojos, sus delatores”.*
Cicerón

¿Qué tan bueno eres para reconocer las emociones de los demás? Las personas enviamos y recibimos mensajes afectivos todo el tiempo. Sin embargo, no necesariamente sabemos cómo interpretarlos. O simplemente a veces pasan desapercibidos. Las expresiones faciales son un medio muy importante para comunicar las emociones. Identificar las emociones de los demás es fundamental para desarrollar la empatía, las habilidades sociales y para sentirnos conectados con otros. En esta lección vamos a reflexionar sobre la importancia de reconocer las emociones de los demás.

1. Identifica a qué emoción de la lista corresponde cada una de las expresiones faciales que se muestran y anota la letra en el recuadro de cada imagen.¹



Lista de emociones

- | | | |
|---------------|----------------|-------------|
| A.) Orgullo | E.) Vergüenza | I.) Miedo |
| B.) Desprecio | F.) Amabilidad | J.) Interés |
| C.) Sorpresa | G.) Amor | K.) Asco |
| D.) Tristeza | H.) Enojo | L.) Dolor |

1. Ejercicio adaptado a partir de la prueba de inteligencia emocional de Greater Good Magazine, consultado en: https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/ei_quiz

GLOSARIO

Expresión facial de las emociones.

Gestos o ademanes del rostro que al manifestar intenciones, disposiciones o estados de ánimo, funcionan como indicadores de algunos estados mentales. Existen al menos seis emociones que se expresan universalmente de la misma manera a través de expresiones faciales: alegría, enojo, desprecio, asco, miedo, tristeza y sorpresa.

Dacher Keltner y Paul Ekman (2004), "Facial Expression of Emotion", en M. Lewis y J. Haviland-Jones (eds.), Handbook of Emotions, 2a. ed., Guilford Publications, Nueva York, p. 242.

2. En grupos de tres personas realicen la siguiente actividad.
 - I. Comparen y discutan sus respuestas en la actividad 1. Si hay diferencias entre sus respuestas, pónganse de acuerdo y elijan por equipo la que les parezca mejor.
 - II. Cuando su profesor comparta las respuestas, anota cuántas emociones pudieron reconocer.

3. De forma individual contesta la siguiente pregunta:

¿Consideras que aprender a reconocer mejor las emociones de los demás te puede servir? ¿Por qué? Da un ejemplo.

Resumen:

El lenguaje no verbal, como las expresiones faciales, los gestos, la postura corporal o incluso el tono de voz, nos dan información muy valiosa para conocer el estado emocional de los otros más allá de las palabras. Reconocer las emociones en los demás facilita la comunicación y nos permite desarrollar empatía y habilidades sociales muy importantes para la vida.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?



Para tu vida diaria

En el descanso entre clases o cuando vas camino a la escuela, observa a las personas a tu alrededor y con base en sus expresiones faciales intenta reconocer qué emociones experimentan en esos momentos. Anota aquí lo que te haya llamado la atención del ejercicio.

¿Quieres saber más?

¿Crees que nuestro cerebro es capaz de distinguir a una persona honrada de una tramposa? ¿Cómo hace nuestro cerebro para descifrar las expresiones faciales? Si te interesa saberlo, busca en YouTube el video “Cerebro empático. El poder de los gestos” o [haz clic aquí](#).