

Introducción

Las expresiones faciales delatan nuestras emociones. Si las atendemos con cuidado, podemos saber más sobre el mundo interno y emocional de nuestros estudiantes y generar empatía ante las diversas situaciones que estén atravesando. Desde una perspectiva educativa, conocer las emociones de tus estudiantes es importante para que nuestras acciones puedan influir de manera positiva en el aprendizaje y desarrollo de tus estudiantes. Por ello, en esta lección te invitamos a explorar cómo se expresan las emociones en el rostro de una manera divertida y generando un vínculo de confianza con tus estudiantes.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes detecten la expresión facial de algunas emociones en ellos mismos y en las otras personas.

¿Por qué es importante?

Porque reconocer las expresiones faciales en sí mismos y en los demás les permite establecer una conexión empática con los otros.





Conceptos clave

Expresión facial de las emociones.

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

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

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

Situación	Expresión Facial	Emoción
_____		Alegría
Sólo de recordar el olor vuelvo a sentir náuseas.		
_____		
_____		Enojo



CONSTRUYE T
Conoce T Relaciona T Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

1 min.

Momento de atención:

Señal de silencio.

- Explícale al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la "señal de silencio". Para indicarla levanta la mano y cierra el puño. Quien la vea también la levantará, la mantendrá levantada con el puño cerrado y permanecerá en silencio en espera de que todo el grupo se dé cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención.

8 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que en parejas completen la tabla.

- Explica que tienen que completar las columnas que estén vacías en la tabla con base en la información que se proporciona. Por ejemplo, en la primera fila, está escrito Alegría, por lo que un estudiante tendrá que contar una situación en la que se sintió alegre y tendrá que hacer la expresión facial de esa emoción para que el otro dibuje los gestos realizados por su compañero.
- En la siguiente fila, propón a los equipos que cambien de turno, a quien dibujó en la primera fila, ahora le toca referir una emoción y realizar la expresión facial. Se espera que refieran asco.
- Las últimas dos filas siguen intercambiando turnos. En la tercera fila, la emoción que está representada en el rostro es de sorpresa, aunque en ocasiones puede llegar a confundirse con miedo. Coméntales, que la diferencia entre la expresión facial de sorpresa y miedo radica en que en la primera los ojos están muy abiertos, la mandíbula cae y la boca está abierta, en cambio, al experimentar miedo la boca se retrae hacia atrás. Puedes revisar la lección 5.3 donde se trabajó también con la idea de las expresiones faciales.

4 min.

Actividad 2:

Solicita a tus estudiantes que de manera individual recuerden una emoción y completen la tabla.

- Pídeles que recuerden una emoción diferente a las que ya comentaron en

GLOSARIO

Expresión facial de la emoción.

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

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

Situación	Expresión Facial	Emoción
_____		_____

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

Resumen:

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



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

2 min.

Actividad 3:

Solicita que respondan la pregunta sobre la utilidad de leer las expresiones faciales.

- parejas. Si notas que les cuesta trabajo decidir qué emoción utilizar, proponles que piensen en una emoción que hayan sentido en la semana o bien una emoción que experimenten con frecuencia. Puedes ayudarles con algunos ejemplos como amor por una persona cercana, miedo ante un examen sorpresa, aburrido al estar en una actividad que no es de su interés.
- Coméntales que no se requiere que compartan sus respuestas, aunque lo pueden hacer si se sienten cómodos.

- Se espera que respondan que es útil porque les ayuda a estar más conscientes de sus emociones, porque pueden detectar lo que está sintiendo una persona o, bien, porque les puede ayudar a saber cómo reaccionar con una persona ante una situación dada. Por ejemplo, cuando una persona está muy enojada, es mejor esperar a que se tranquilice.

Para tu vida diaria

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

¿Quieres saber más?

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



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

2 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Poner atención a las expresiones faciales de tus estudiantes contribuirá a mantener una relación empática y cercana con ellos ante las diversas emociones que experimentan día a día. Ten en cuenta que aunque la expresión facial revela la emoción que experimenta un estudiante, eso no te da información sobre el disparador de la emoción. Por ejemplo, puedes percatarte de un gesto de enojo y quizás pensar que se debe a que no le gusta tu clase o que no le caes bien, sin embargo, el enojo puede haber sido detonado por un recuerdo, por una molestia que siente en el cuerpo o cualquier otra cosa. Entonces, cuando reconozcas la expresión facial de uno de tus estudiantes, aprovecha para acercarte y preguntarle cómo se siente. Estar atento a las expresiones faciales de las personas muchas veces te puede dar mayor información de lo que logren comunicarte con sus palabras.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes detectaron las expresiones faciales de algunas emociones en ellos mismos y en los demás.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					