

## El rostro no siempre es el espejo del alma

Por Gemma Cubero del Barrio. Fotografías de Álvaro Villarrubia

¿Qué desencadena una emoción? ¿Podemos aprender a controlarlas? ¿Son iguales en todo el mundo o cambian en cada cultura? ¿Qué gestos desvelan si estamos tristes, enfadados o mintiendo? ¿Podemos aprender a distinguir una sonrisa auténtica de una falsa? ¿Por qué algunas personas no saben disimular sus emociones mientras otras se delatan?

Estas son algunas de las incógnitas que han inspirado la vida de Paul Ekman, profesor de psicología de la Universidad de California y experto en comunicación no verbal, y que durante 40 años ha viajado alrededor del mundo para investigar los gestos faciales de las emociones. Sus conclusiones científicas le han convertido en uno de los cien psicólogos más influyentes del siglo XX y entre los científicos es conocido como el Darwin del siglo XXI. *“Las emociones desempeñan un papel vital en nuestra vida, nos unen como personas, determinan nuestra calidad de vida y están presentes en cualquier relación. Pueden salvarnos o causar verdadero daño”*, afirma el autor desde su espaciosa casa en las colinas de Okland, California. *“Si aprendemos a reconocer las historias que originan las emociones y a identificar cuándo intentamos ocultarlas, podemos mejorar nuestra comunicación, modificar nuestras respuestas y minimizar el impacto emocional en los demás”*, añade.

Nacido en 1934, su fascinación por la expresión facial surgió a través de la fotografía. Armado con su cámara Argus C-3 cuando sólo era un niño, retrataba a los vecinos de su barrio, en la periferia de Nueva Jersey. *“Quería comprender a la gente de una forma visual e intuitiva”*, recuerda. *“Mi familia era muy visceral, había mucha ira. Mi madre sufría trastorno bipolar y caía en frecuentes depresiones, y a mí me castigaban por decir lo que sentía. En muchas ocasiones mi madre se enfadaba porque me gustaba gesticular y me reprochaba que la cara se me iba a quedar deformada para siempre por tal motivo. Se suicidó cuando yo tenía 14 años. No vivió lo suficiente para ver que la movilidad de mi rostro se convertiría en una útil herramienta científica y que me ganaría la vida explorando esos gestos”*.

Ekman afirma que las emociones juegan un papel crucial en la detección del engaño. Se puede pillar una mentira a partir de la voz, los movimientos corporales y las palabras. Se puede mentir por falseamiento u ocultamiento.



**SORPRESA.** Es la emoción más breve y puede fundirse con otras. Los párpados superiores suben pero los inferiores no están tensos. La mandíbula suele caer.



**ASCO.** Ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior.

“Ponernos una máscara es la mejor forma de ocultar una emoción, y la mejor máscara es una emoción falsa que desconcierte y que actúe como camuflaje”, asegura. Para él, la sonrisa es la “careta” más utilizada porque forma parte de los saludos convencionales, está “bien vista” y suele emplearse en la mayoría de los intercambios sociales. Sus movimientos son sencillos y pueden reproducirse voluntariamente, lo que no ocurre con otras expresiones faciales más complejas de “reproducir”. Sin embargo, se puede saber cuándo una sonrisa es falsa porque no estará acompañada de la acción de los músculos orbiculares de los párpados, ni se alzarán las mejillas, ni descenderán las cejas, ni aparecerán las típicas “patas de gallo”, surcos característicos de una sonrisa auténtica.

Así, una emoción falsa se detecta por asimetría facial, por la falta de suavidad en la manera en que la expresión aparece y desaparece del rostro, y por las microexpresiones, movimientos faciales muy rápidos que se distinguen porque abarcan todo el semblante y sólo permanecen en la cara unas dos décimas de segundo, pudiendo pasar desapercibidos fácilmente. *“Las mentiras que llevan consigo una emoción son las más fáciles de detectar, porque es precisamente la lucha interna entre lo que se siente realmente y la emoción falsa, lo que traiciona al mentiroso”*, afirma el reputado psicólogo.

**Gestos y culturas.** Cuando Ekman comenzó sus estudios, el ámbito emocional estaba plagado de clichés. *“A mediados de los años 50 se pensaba que la expresión facial transmitía información estereotipada, como en el estudio de la caligrafía. Se valoraba mucho más razonar y aprender, y ni siquiera había una herramienta científica que pudiera utilizarse para estudiar las expresiones faciales y las emociones”*. En los primeros años de su vida profesional, estudió los gestos de las manos, hasta que en 1965 dio un giro a su carrera. Durante cinco años, Ekman viajó alrededor del mundo para comprobar científicamente si los gestos y las expresiones difieren con la cultura, siguiendo las teorías de antropólogos tan destacados como Margaret Mead. Según esta línea de pensamiento, los seres humanos aprendemos los gestos y las expresiones a través del contacto social, y éstos varían en función de la cultura. Pero el investigador recordó que Charles Darwin había dicho exactamente lo contrario: las expresiones humanas eran innatas y por tanto universales en todas las especies.



**PENA.** Muy duradera. Caen los párpados superiores y se angulan hacia arriba las cejas. Además, el entrecejo se arruga y los labios se estiran horizontalmente.



**TERROR.** Sucede a la sorpresa. Párpados superiores elevados al máximo e inferiores tensos. Las cejas levantadas se acercan. Los labios se alargan hacia atrás.

En Japón y Estados Unidos, Ekman evaluó el comportamiento facial en un laboratorio y descubrió que, en solitario, tanto japoneses como estadounidenses, al ver vídeos con escenas quirúrgicas y accidentes, movían los mismos músculos de la cara. Sin embargo, cuando un científico estaba presente durante el experimento, los japoneses tendían a enmascarar más las emociones de desagrado con una sonrisa. Intrigado por estos resultados, decidió cotejarlos en una cultura aislada de la civilización y convivió dos años con el pueblo fore en Papúa Nueva Guinea.

Ekman pensaba que si Margaret Mead estaba en lo cierto – las personas aprendían las expresiones de la cultura, del ambiente–, y Darwin se equivocaba, entonces en una civilización virgen como la de los fore, podría encontrar expresiones emocionales que nunca hubiera visto antes. No fue así.

Tras este viaje, la teoría de Darwin salía fortalecida. Las expresiones de alegría, tristeza, ira, sorpresa, asco, miedo y desprecio son universales, independientemente de la sociedad o la cultura a la que se pertenezca. “*Todo lo demás, los gestos con las manos, incluso si reprimimos la emoción o la expresamos abiertamente, lo aprendemos de nuestro entorno y varía en función de la persona*”, afirma el científico.

En 1978, Ekman publicó un sistema de códigos faciales denominado “El sistema de codificación de la actividad facial”, que permitía medir por primera vez, y con rigor científico, todos los movimientos musculares de la cara. Con este método descubrió que el rostro puede generar más de 10.000 expresiones y que es posible identificar signos para detectar una mentira.

James J. Newberry, agente de los Servicios de Inteligencia Militar de Estados Unidos, está considerado una de las personas que mejor detecta mentiras en el mundo. “*Todo lo que él ha investigado científicamente tiene una aplicación en la vida real. Con sus aportaciones hemos aprendido a entender mejor lo que vemos*”, afirma Newberry. “*Como no existe la ‘respuesta de Pinocho’ que delate la mentira, en nuestros cursos los agentes aprenden que su trabajo consiste en conseguir que la persona interrogada se sienta cómoda y en entender cómo piensa*”, explica Newberry. “*Una vez que se establece una comunicación normal con el entrevistado y se conocen sus reacciones, les enseñamos a detectar desviaciones o hot spots, que son las emociones que no coinciden con las palabras*”.



**IRA.** La emoción más peligrosa para los demás porque puede generar violencia. Mirada fija, ojos feroces, cejas juntas y hacia abajo, y tendencia a apretar los dientes.



**PLACER.** Contracción del músculo cigomático (que va del pómulos al labio superior), y del orbicular que rodea al ojo. Las mejillas se elevan y surgen “patas de gallo”.

## Hay siete tipos de sonrisas



**Sincera.** Dura más cuando los sentimientos positivos son muy intensos. Participa el músculo cigomático. Se elevan las mejillas y salen “patas de gallo”.



**Amortiguada.** Sentimientos positivos aunque disimulando la intensidad. Se aprietan los labios, salen “patas de gallo” y se estiran las comisuras de los labios.



**Falsa.** Su fin es camuflar, vencer al otro de que se siente una impresión positiva. Contradice la emoción interior. De todas, es la única sonrisa mentirosa.



**Burlona.** Llamada también “de Chaplin”. Poco corriente. Los labios se elevan en un ángulo muy pronunciado. Insolente, se alegra del mismo hecho de sonreír.



**Desdeñosa.** Contracción del músculo orbicular de los labios, protuberancia en torno a las comisuras y, a veces, hoyuelo. Se confunde con una auténtica.



**Temerosa.** No hay expresión positiva. El músculo risorio tira de los labios hacia las orejas y los labios quedan en posición rectangular.



**Triste.** Muestra emociones negativas sin querer ocultar la desdicha. Es asimétrica y prolongada. Habitualmente implica que la persona no va a quejarse.

Fuente: <http://www.elmundo.es/magazine/2004/264/1097864642.html>

## Actividades

1. Relaciona cada concepto con su definición:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| a) Cultura                | ● Reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios fisiológicos y endocrinos. |
| b) Comunicación no verbal | ● Comunicación mediante gestos (kinésica) y movimientos corporales.               |
| c) Emoción                | ● Sistema simbólico de valores, creencias y actitudes.                            |

2. Señala si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:

a. Paul Ekman es experto en comunicación verbal	
b. Las emociones desempeñan un papel secundario en nuestra vida	
c. Paul Ekman busca maximizar el impacto emocional sobre los demás	
d. Paul Ekman quería desde niño comprender a los demás mediante el razonamiento	
e. Una emoción falsa se detecta por la asimetría facial	
f. Las emociones permiten detectar el engaño	
g. Margaret Mead defendió que las expresiones humanas eran universales e innatas	
h. Darwin defendió que las expresiones humanas eran innatas	
i. Japoneses y estadounidenses al ver vídeos de accidentes movían los mismos músculos faciales	
j. El rostro puede generar alrededor de 1000 expresiones diferentes	

- ¿Qué investiga la comunicación no verbal? (Líneas 1-34).
- Explica qué elementos permiten detectar la mentira. (Líneas 33-62).
- Resume la relación entre gestos y culturas. (Líneas 63-100).
- Realiza un valoración crítica del tema del texto.