ÍNDICE

I. LA EMOCIÓN 9

1. Introducción 11
2. Funciones de las emociones 12
3. Análisis de la experiencia emocional: principales emociones ... 15

II. LA EXPRESIÓN FACIAL Y LA PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN 23

1. Aspectos históricos: la «herencia» de Darwin 25
2. Aspectos conceptuales 32
   - 2.1. Emociones básicas y universalidad en el reconocimiento y expresión de las emociones 32
   - 2.2. La hipótesis del *feedback* facial 34
3. Estudios sobre la expresión facial de las emociones 38
   - 3.1. Expresión facial en niños y bebés 39
   - 3.2. La expresión de los primates 43
   - 3.3. La «bifurcación» 47
   - 3.4. Y ahora... el *sapiens sapiens* 51

III. LA EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES 57

1. La expresión neutra 61
2. La alegría 64
3. La ira 67
4. El miedo 72
5. La tristeza 77
6. La sorpresa 81
7. El asco 85

IV. SISTEMA DE CODIFICACIÓN DE LA ACCIÓN FACIAL (FACS)..... 93

1. La Unidad de Acción 1. Eleva la parte interior de las cejas 97
2. La Unidad de Acción 2. Eleva la parte exterior de las cejas 100
3. La Unidad de Acción 4. Desciende y junta las cejas 103
4. La Unidad de Acción 5. Eleva el párpado superior..... 107
5. La Unidad de Acción 6. Eleva las mejillas y reduce la apertura palpebral..... 110
6. La Unidad de Acción 7. Eleva párpado inferior y reduce la apertura palpebral 115
7. La Unidad de Acción 9. Frunce la nariz 119
8. La Unidad de Acción 10. Eleva el labio superior 121
9. La Unidad de Acción 11. Remarca el pliegue naso-labial..... 124
10. La Unidad de Acción 12. Desplaza comisura labios hacia atrás y arriba..... 126
11. La Unidad de Acción 15. Desciende la comisura de los labios.. 132
12. La Unidad de Acción 16. Desciende labio inferior..... 138
13. La Unidad de Acción 17. Eleva la barbilla..... 142
14. La Unidad de Acción 20. Alarga la comisura de los labios..... 145
15. La Unidad de Acción 22. Labios en forma de embudo..... 147
16. La Unidad de Acción 23. Tensa los labios..... 149
17. La Unidad de Acción 24. Junta y aprieta labios..... 155
18. La Unidad de Acción 25. Separa los labios 157
19. La Unidad de Acción 26. Desciende mentón..... 159
20. La Unidad de Acción 27. Desciende mandíbula abriendo boca 161
21. La Unidad de Acción 38. Dilatación de las fosas nasales 163
22. La Unidad de Acción 44. Reducción acentuada de apertura de párpados 165
23. La Unidad de Acción 54. Bajar la cabeza 167
24. La Unidad de Acción 55 y 56. Inclinación cabeza a izquierda y derecha 168
25. La Unidad de Acción 63 y 64. Mirada hacia arriba y abajo 169

BIBLIOGRAFÍA..... 173

HOJA DE REGISTRO 177

Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla.

(Wenger, Jones y Jones, 1962, pg. 3)

1. INTRODUCCIÓN

La emoción es una de las áreas de la psicología en la que existe un mayor número de modelos teóricos, pero quizás también un conocimiento menos preciso. Debido a las propias características del objeto de estudio de que se trata, nos encontramos ante un fenómeno difícil de investigar, en el que los estudios sistemáticos son recientes y quizá hasta hace unas décadas mucho más escasos que en cualquier otro proceso psicológico, al tiempo que la metodología utilizada es, si cabe, mucho más variada y diversa.

Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional en la que están implicados al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Este planteamiento coincide con el modelo teórico establecido por Lang en 1968 para el estudio de la ansiedad, conocido como modelo tridimensional de la ansiedad. Es decir, en el análisis de la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que, al igual que en el caso de la ansiedad, suele aparecer desincronía entre los tres sistemas de respuesta. Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. En muchas ocasiones, las diferencias entre los distintos modelos teóricos de la emoción se deben únicamente al papel que otorgan a cada una de las dimensiones que hemos mencionado.

Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo omnipresente en todo proceso psicológico.

Desde el advenimiento de la psicología científica ha habido sucesivos intentos por analizar la emoción en sus componentes principales que permitieran tanto su clasificación, como la distinción entre las mismas. Quizá la más conocida sea la que formuló el propio Wilhem Wundt, conocida como teoría tridimensional del sentimiento, que defiende que todas las emociones pueden analizarse en función de tres dimensiones: agrado-desagrado; tensión-relajación y excitación-calma. El objetivo sería poder establecer un perfil diferencial de cada una de estas posibles reacciones afectivas en función de combinaciones específicas de las dimensiones que hemos mencionado.

A partir del planteamiento de Wundt, otros investigadores han propuesto diferentes dimensiones que caracterizarían las emociones. En la actualidad, las únicas que son aceptadas por prácticamente todos los autores y que además son ortogonales son la dimensión agrado-desagrado y la intensidad de la reacción emocional. No obstante, atendiendo únicamente a éstas no puede establecerse una clasificación exhaustiva y excluyente de todas las reacciones afectivas. Así, por ejemplo, emociones como la ira o el odio pueden ser desagradables e intensas y no se trata del mismo tipo de emoción.

Es difícil, entonces, lograr una clasificación completa de todas las emociones posibles en base a dimensiones independientes. No obstante, la dimensión agrado-desagrado sería exclusiva y característica de las emociones, de forma que todas las reacciones afectivas se comprometerían en dicha dimensión en alguna medida. Esta dimensión alguedónica de placer-displacer sería la característica definitoria de la emoción respecto a cualquier otro proceso psicológico. Es decir, algo que define y diferencia las emociones de cualquier otro proceso psicológico es la disposición para la acción y la «cualidad fenomenológica».

La emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo.

2. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Sin ánimo de ser exhaustivos podemos señalar 3 funciones de la emoción:

a) Funciones adaptativas.

b) Funciones sociales.

c) Funciones motivacionales.

A. Funciones adaptativas

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción. La correspondencia entre la emoción y su función se refleja en el siguiente cuadro:

TABLA 1
Funciones de las emociones (tomado de Plutchik, 1980)

Lenguaje subjetivo	*Lenguaje funcional*
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación. No obstante, como veremos, para el propio autor de *El origen de las especies*, las emociones son uno de los procesos menos sometidos al principio de selección natural, estando gobernadas por tres principios exclusivos de las mismas.

Los autores más relevantes de orientación neo-darwinista son Plutchik, Tomkins, Izard y Ekman. Como veremos más adelante, los investigadores que

se centran en el análisis de las funciones adaptativas de las emociones ponen especial interés en el estudio de su expresión, análisis diferencial de las emociones básicas, estudios transculturales de las mismas y funciones específicas que representan.

B. Funciones sociales

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Carroll Izard, por ejemplo, destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que otras como la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. No obstante, en algunos casos, la expresión de las emociones puede inducir en los demás comportamientos altruistas y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se hubieran producido en el caso de que los demás hubieran conocido el estado emocional en el que se encontraba. Por último, si bien en muchos casos la revelación de las experiencias emocionales es saludable y beneficiosa, tanto porque reduce el trabajo fisiológico que supone la inhibición, como por el hecho de que favorece la creación de una red de apoyo social ante la persona afectada, los efectos sobre los demás pueden llegar a ser perjudiciales, hecho éste que está constatado por la evidencia de que aquellos que proveen apoyo social al afligido sufren con mayor frecuencia trastornos físicos y mentales. (Pennebaker, 1995)

C. Funciones motivacionales

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad. La emoción **energiza** la conducta motivada. Una conducta «cargada» emocionalmente

se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro, **dirige** la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características alguedónicas de la emoción.

La relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

3. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA EMOCIONAL: PRINCIPALES EMOCIONES

El estudio de la experiencia emocional implica necesariamente atender a lo que se piensa o se siente, a cómo se actúa o se expresa y a la forma como reacciona el organismo. La emoción cumple una serie de funciones que facilitan la adaptación del organismo al medio, favorece la aparición de las conductas necesarias, al mismo tiempo que se modifica por las mismas. Por ello en el análisis de las emociones se requiere conocer no sólo las características de las mismas, sino los procesos cognitivos implicados, los estímulos que las inducen, los cambios producidos en el organismo, las conductas que favorece o la propia forma de expresarse.

Atendiendo a todas estas características que definen la experiencia emocional, presentamos a continuación en forma de cuadros esquemáticos algunos de los aspectos más relevantes implicados en las principales emociones.

Felicidad	
Características	La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera.
Instigadores	• Logro, consecución exitosa de los objetivos que se pretenden. • Congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales y en la comparación con los demás.
Actividad fisiológica	• Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino. • Aumento en frecuencia cardiaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo. • Incremento en frecuencia respiratoria.
Procesos cognitivos implicados	• Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas. • Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad, así como el aprendizaje y la memoria. • Dicha relación, no obstante, es paradójica, ya que estados muy intensos de alegría pueden enlentecer la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo.
Función	• La felicidad influye positivamente en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida. • Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía. • Facilita el que se establezcan nexos y relaciones interpersonales. • Induce sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad. • Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental.
Experiencia subjetiva	• Estado placentero, deseable, se siente con evidente sensación de bienestar. • Sensación de autoestima y autoconfianza.
Gestos faciales	• Elevación de las mejillas. • Comisura labial retraída y elevación de la misma. • Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.