



La expresión de las emociones: ¿es tan universal como creemos?

Desde los trabajos experimentales del eminente psicólogo de la Universidad de California, Paul Ekman, en la década de los 60, la comunidad científica ha aceptado que las llamadas expresiones básicas (miedo, ira, asco, tristeza, alegría y sorpresa) se corresponden con expresiones faciales universales, y que esa universalidad permite asumir que se trata de reacciones fisiológicas naturales, comunes a todos los seres humanos con independencia del entorno cultural en el que se hayan desarrollado. Aquellos trabajos de Ekman se llevaron a cabo tomando como referencia a indígenas de Papúa-Nueva Guinea, ya que eran algunos de los habitantes del planeta que menos contacto tienen con la cultura occidental.

El psicólogo Carlos Crivelli, junto a su colega José-Miguel Fernández-Dols, de la Universidad Autónoma de Madrid, estaban trabajando juntos en este tema cuando se les ocurrió que tal vez deberían revisar las conclusiones de Ekman. Así que uno de ellos, Crivelli, se fué al archipiélago Trobriand, en Papúa-Nueva Guinea -acompañado de su compañero y amigo Sergio Jaramillo, del Museo Americano de Historia

Natural de Nueva York- y replicó el experimento.

Enseñaron a los lugareños fotos de gente alegre, triste, enfadada o asustada; pidieron que las interpretaran, e hicieron cuestionarios al respecto. Los resultados han sido relativamente sorprendentes. Muchos de los nativos interpretan el rostro de una persona con los ojos muy abiertos y labios separados (que al menos en occidente identificar claramente con el miedo) como el rostro de alguien "enfadado".



A priori no parece un gran descubrimiento científico, pero supone un cambio importante en la medida en que cuestiona que una emoción básica, como el enfado, puede expresarse al menos de dos maneras; y que una misma expresión facial puede interpretarse, al menos, de dos formas distintas.

James Russell, un psicólogo de la Universidad de Boston, en un artículo al respecto publicado en la revista Science, resume: "el número limitado de maneras en que los músculos faciales pueden moverse crea una plantilla básica de expresiones que luego son filtradas a través de cada cultura para ganar significado". (Fuente: RT)

Psico-Dato: No existe una forma única de expresar nuestras emociones. Más que la forma correcta de expresarse, es la forma más sincera y auténtica la que te permite decir lo que sientes.

El mal humor provoca enfermedades

El mal humor no sólo repercute negativamente en la vida social, sino también afecta al estado de salud, dado que tras las emociones negativas se producen una serie de cambios en el cerebro, lo que puede provocar enfermedades.

Los especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social advierten que enojarse frecuentemente puede provocar males graves o generar algún trastorno. Por ejemplo, las personas con mal humor crónico corren más riesgo de desarrollar la diabetes y tener migrañas frecuentes. Según el estudio, los enojos constantes afectan fuertemente al corazón, aumentando el ritmo cardiaco,



presión arterial, flujo sanguíneo y produciendo taquicardia, y en personas susceptibles pueden llevar a un infarto. Además, algunos individuos desarrollan problemas a nivel de la piel, como enrojecimiento y pruritos. Entre los diabéticos la ira causa un mayor descontrol de la glucosa a nivel sanguíneo, lo que produce aún más daño renal y gástrico.

Los psicólogos indican que desahogarse siempre ayuda a disminuir el coraje. Sin embargo, quienes sufren de mal humor de una forma constante deben buscar atención médica y evaluación psiquiátrica. (Fuente: RT)

Psico-Dato: El mal humor y represión de las emociones negativas tienen efecto dañino en nuestra salud, por eso trabaja la expresión armónica de tus emociones. ¡Libérate y fluye!

