

3. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES

Las emociones son una parte integral de la experiencia humana. Acompañan a las personas a lo largo de su vida y juegan un papel fundamental en la forma de interactuar con el mundo que les rodea. A lo largo de los años, se han identificado diferentes tipos de emociones, entre ellas las emociones básicas, secundarias y las microexpresiones, cada una con sus características y manifestaciones únicas (Russell, 2003).

- 3.1. Introducción y fundamentos teóricos
- 3.2. Emociones básicas
- 3.3. Componentes de las emociones: fisiológico, cognitivo y subjetivo.
- 3.4 Describiendo emociones
- 3.5 Propuestas de herramientas TIC para aprender sobre emociones básicas, secundarias y microexpresiones en el aula.

3.1. Introducción y fundamentos teóricos

Las emociones básicas son consideradas universales, es decir, se encuentran presentes en todas las culturas y son reconocidas y experimentadas de manera similar por las personas en diferentes partes del mundo. Estas emociones básicas incluyen la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa. Cada una de estas emociones tiene su propia expresión facial característica, patrones de respuesta fisiológica y reacciones conductuales asociadas. Se cree que estas emociones básicas son innatas y nos brindan información importante sobre nuestra interacción con el entorno (Matsumoto, 2004).

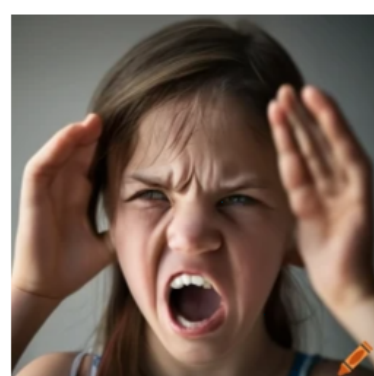
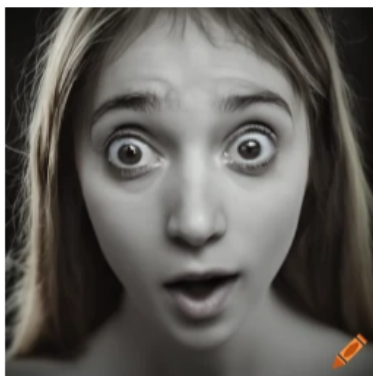
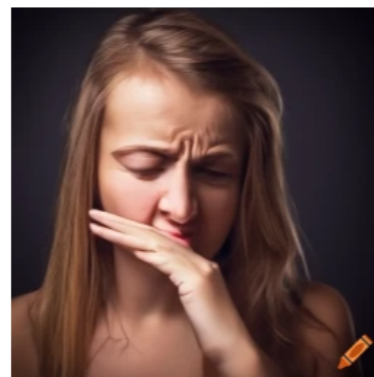
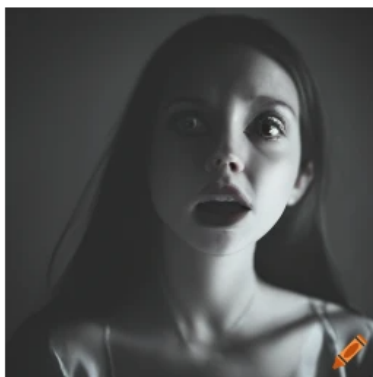
Por otro lado, las emociones secundarias son aquellas que se derivan de las emociones básicas y son más complejas en su naturaleza. Estas emociones secundarias pueden ser el resultado de una combinación de emociones básicas o pueden surgir como una respuesta más elaborada a una situación específica. Algunos ejemplos de emociones secundarias incluyen la vergüenza, la culpa, la envidia y el orgullo. Estas emociones tienden a estar más influenciadas por factores culturales y sociales, y su expresión puede variar entre diferentes contextos (Frijda, 1986; Pallarés, 2010).

Las microexpresiones son breves y fugaces expresiones faciales que revelan emociones genuinas y auténticas. Son respuestas emocionales automáticas e involuntarias que ocurren en una fracción de segundo y pueden pasar desapercibidas para la mayoría de las personas. Las microexpresiones pueden revelar emociones ocultas o no expresadas conscientemente, lo que las convierte en una herramienta útil en la detección de mentiras y en la interpretación de las emociones de los demás. Estas expresiones faciales sutiles pueden ser difíciles de detectar, pero con la práctica y el entrenamiento adecuado, es posible aprender a reconocerlas y comprender su significado (Ekman, 2017).

El estudio de las emociones básicas, secundarias y las microexpresiones ha sido objeto de investigación en diversos campos como la psicología, la neurociencia y la comunicación no verbal. Comprender y reconocer estas emociones y expresiones faciales puede tener aplicaciones importantes en áreas como la terapia, la educación, el liderazgo y la comunicación interpersonal (Aracena & González, 2021).

3.2. Emociones básicas

Las investigaciones previas sobre las emociones, entre las que destacan las de Ekman (1992, 2017), señalan que las básicas son fundamentales en nuestra experiencia humana y desempeñan un papel crucial en nuestra forma de percibir, comprender y responder al mundo que nos rodea. Son consideradas universales, lo que significa que se encuentran presentes en todas las culturas y son reconocidas y experimentadas de manera similar por las personas en diferentes partes del mundo. Las más comúnmente reconocidas y estudiadas son la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa (James, 1985). Cada una de ellas tiene una expresión facial característica y una respuesta fisiológica única. Por ejemplo, la alegría se manifiesta con una sonrisa y una sensación de ligereza, mientras que la tristeza se asocia con lágrimas y una sensación de pesar. El miedo puede provocar respuestas de evitación o lucha, como el aumento del ritmo cardíaco y la sudoración. La ira se caracteriza por una expresión facial tensa y una sensación de agitación. El asco puede llevar a una mueca facial y una reacción de rechazo. La sorpresa se manifiesta con los ojos y la boca abiertos y una respuesta de sobresalto (Ekman, 2017).



Serra, A. (2023). "Retrato de Emociones Básicas" [Ilustración generada con Inteligencia Artificial (Craiyon V3)]. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Estos tipos de emociones tienen un propósito adaptativo y ayudan a responder a diferentes situaciones de manera rápida y eficiente. Por ejemplo, el miedo prepara para enfrentarse a una amenaza, la ira impulsa a defender nuestros límites y derechos, y la alegría permite experimentar gratificación y bienestar. La investigación ha demostrado que las emociones básicas son reconocidas de manera similar en diferentes culturas, lo que respalda la idea de que tienen una base biológica y evolutiva. Incluso los bebés recién nacidos muestran respuestas emocionales consistentes con estas emociones básicas, lo que indica que son innatas (James, 1985; Matsumoto, 2004; Ostrosky & Vélez, 2013). Sin embargo, es importante destacar que las emociones básicas no existen de forma aislada, sino que interactúan y se entrelazan entre sí. A menudo se experimenta una combinación de emociones en diferentes situaciones y contextos. Por ejemplo, una situación que inicialmente despierta miedo puede llevar a la ira o a la tristeza dependiendo de cómo la interpretemos (Ekman, 2017; Ostrosky & Vélez, 2013).

El reconocimiento y la comprensión de las emociones básicas son fundamentales para el desarrollo de habilidades emocionales y la regulación emocional. Permiten comprender las propias emociones, así como las emociones de los demás. Esta comprensión emocional facilita a establecer



relaciones más sólidas, comunicarse de manera efectiva y manejar los desafíos emocionales de manera saludable (Durlak et al., 2011; Izard, 2007).

3.3. Componentes de las emociones: fisiológico, cognitivo y subjetivo.

Las emociones son experiencias complejas que involucran una interacción entre diferentes componentes: fisiológico, cognitivo y subjetivo. Estos componentes trabajan en conjunto para dar forma y dar significado a las emociones. A continuación, siguiendo a Fernández-Abascal et al. (2010) se exploran cada uno de ellos en detalle.

El componente fisiológico se refiere a las respuestas físicas y corporales que se experimentan cuando se está emocionalmente activado. Al experimentar una emoción, el cuerpo se prepara para responder de manera apropiada. Por ejemplo, en situaciones de miedo, se observa un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, los músculos se tensan y puede aparecer una sensación de hormigueo o sudoración en las palmas de las manos. Estas respuestas fisiológicas son desencadenadas por el sistema nervioso autónomo y preparan al cuerpo para luchar, huir o congelarse en respuesta a la emoción experimentada.

El componente cognitivo relativo a los procesos mentales y cognitivos que acompañan a las emociones, involucra la interpretación y evaluación de la situación o evento que desencadena la emoción. Los pensamientos, creencias y percepciones influyen en cómo se interpreta y se da sentido a las situaciones emocionales. Por ejemplo, si alguien nos critica, las creencias y pensamientos sobre nosotros mismos y sobre la crítica influirán en la emoción que se experimenta como respuesta. El componente cognitivo también incluye la capacidad para reconocer y etiquetar las emociones, así como la de comprender y manejar las emociones de manera efectiva.

El componente subjetivo comprende la experiencia subjetiva o la sensación interna que se siente durante una emoción. Es la calidad y el tono emocional que se percibe en el estado emocional. Por ejemplo, la alegría puede ser experimentada como una sensación de ligereza y excitación, mientras que la tristeza puede serlo como una sensación de pesadez y melancolía. La subjetividad de las emociones es única para cada individuo y puede variar en intensidad y duración.

En definitiva, estos tres componentes de las emociones, el fisiológico, cognitivo y subjetivo, están intrínsecamente interconectados y se influyen mutuamente. Las respuestas fisiológicas pueden



influir en las interpretaciones cognitivas y viceversa. Del mismo modo, las interpretaciones cognitivas pueden afectar a la intensidad y a la calidad subjetiva de las emociones (Fernández-Abascal et al., 2010)

El reconocimiento y la comprensión de estos componentes son esenciales para desarrollar habilidades de inteligencia emocional. Nos permiten ser conscientes de nuestras emociones, comprender cómo influyen en nuestros pensamientos y comportamientos, y aprender a regular y gestionar nuestras respuestas emocionales de manera efectiva. Al entender y explorar los componentes fisiológico, cognitivo y subjetivo de las emociones, podemos profundizar en nuestro autoconocimiento emocional y mejorar nuestras habilidades de autorregulación emocional (Aracena & González, 2021; Buitrago, 2020; Fryda, 1986).

3.4 Describiendo emociones

Describir emociones es un aspecto fundamental para comprender y comunicar nuestras experiencias emocionales. A través de la descripción, podemos expresar y compartir con otros cómo nos sentimos, lo que nos permite establecer conexiones emocionales más profundas y promover una mejor comprensión mutua. Para describir emociones de manera efectiva, es importante tener en cuenta varios aspectos clave.

En primer lugar, es esencial identificar y reconocer la emoción específica que estamos experimentando. Existen diferentes emociones, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa, cada una con sus propias características y matices. Al identificar la emoción principal, podemos comenzar a explorar y describir sus aspectos particulares.

Un aspecto importante de la descripción emocional es el uso de un lenguaje preciso y concreto. Es útil utilizar adjetivos descriptivos que reflejen con precisión la intensidad, la cualidad y las sensaciones físicas asociadas con la emoción. Por ejemplo, en lugar de simplemente decir "me siento triste", se puede describir con más detalle como "me siento abrumado por una sensación de tristeza profunda, con un nudo en el estómago y una sensación de pesadez en el pecho".

Además, es valioso considerar el contexto o la situación que desencadena la emoción. Describir el evento o las circunstancias que nos llevan a sentir una determinada emoción puede proporcionar una mayor comprensión de nuestra experiencia emocional. Esto implica reflexionar sobre los factores desencadenantes, las interacciones o los pensamientos asociados con la emoción.


Asimismo, es importante tener en cuenta la duración y la intensidad de la emoción. Al describir nuestras emociones, podemos comunicar si la emoción es pasajera o persistente, así como la intensidad con la que la experimentamos. Esto ayuda a transmitir una imagen más completa de nuestra experiencia emocional.




Además de utilizar el lenguaje verbal, también podemos recurrir a otros medios para describir emociones. Por ejemplo, podemos utilizar expresiones faciales, gestos o incluso el arte para representar visualmente nuestras emociones. Estas formas de expresión no verbal pueden complementar y enriquecer nuestra descripción verbal de las emociones, permitiendo una comunicación más completa y precisa.

3.5 Propuestas de herramientas TIC para aprender sobre emociones básicas, secundarias y microexpresiones en el aula.


Estas herramientas TIC proporcionan una variedad de recursos para enriquecer la enseñanza de emociones en el aula y permiten a los estudiantes explorar, comprender y practicar el reconocimiento de emociones básicas, secundarias y microexpresiones de manera efectiva:

A. Juegos Educativos en Línea:


- The Mood Meter  (<https://moodmeterapp.com>): The Mood Meter es una aplicación gratuita que ayuda a los estudiantes a comprender y regular sus emociones. Proporciona recursos para educadores y actividades para estudiantes.

- Smiling Mind    (<https://www.smilingmind.com.au>): Smiling Mind es una aplicación gratuita de meditación y mindfulness que ayuda a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad. Ofrece recursos para educadores y actividades para estudiantes.


B. Aplicaciones Educativas:


- Moodfit  (<https://www.getmoodfit.com>): Moodfit es una aplicación gratuita que ayuda a los estudiantes a monitorear y comprender sus emociones. Proporciona recursos para educadores y actividades para estudiantes.




- Headspace  (https://www.headspace.com): Headspace es una aplicación de meditación y mindfulness que ayuda a los estudiantes a reducir el estrés y la ansiedad. Ofrece recursos para educadores y actividades para estudiantes.


C. Simulaciones Virtuales:


- Virtual Speech  (https://www.virtualspeech.com/education): Virtual Speech es una plataforma de realidad virtual que permite a los estudiantes practicar habilidades de comunicación, incluyendo la identificación de emociones en las expresiones faciales.


- Google Expeditions  (https://edu.google.com/products/vr-ar/expeditions): Google Expeditions es una plataforma de realidad virtual que permite a los estudiantes explorar diferentes partes del mundo, incluyendo culturas y situaciones emocionales.

D. Herramientas de Análisis de Video:

- Affectiva  (https://www.affectiva.com): Affectiva es una plataforma de análisis de emociones que permite a los estudiantes analizar expresiones faciales en videos. Proporciona recursos para educadores y actividades para estudiantes.

- Emotion AI  (https://emotion.ai): Emotion AI es una plataforma de análisis de emociones que permite a los estudiantes analizar expresiones faciales en videos. Proporciona recursos para educadores y actividades para estudiantes.

- iMotions  (https://imotions.com): iMotions es una plataforma de análisis de emociones que permite a los estudiantes analizar expresiones faciales en videos. Pueden utilizar esta herramienta para estudiar y comprender mejor las microexpresiones emocionales.

- OpenFace  (https://github.com/TadasBaltrusaitis/OpenFace): OpenFace es un software de código abierto que proporciona herramientas de análisis de expresiones faciales en videos. Los estudiantes interesados en la investigación pueden utilizarlo para proyectos relacionados con emociones.