

# LA EXPRESIÓN FACIAL



La expresión facial es fundamental por su capacidad de modular la intensidad de la comunicación. Esto significa que cuando sentimos una emoción particular tenemos una expresión facial asociada. Uno de los trucos que tengo antes de subir al escenario, además de hacer mi postura de poder "estrella de mar", es sonreír. Me ayuda a preparar adecuadamente mi estado interno antes de enfrentarme a la audiencia.

Si sonreímos y adoptamos una postura física positiva sin duda influenciaremos en nuestro estado mejorándolo y, en consecuencia, aumentando nuestras posibilidades de éxito. Además, si sonríes, es mucho más fácil que tu interlocutor también lo haga, por simple mimetismo o rapport natural. Y, en consecuencia, tu audiencia estará más receptiva y hará una valoración más positiva de tu intervención.

## EJERCICIO

Según los especialistas (Darwin, P. Ekman), todas las emociones emanan de 5 o 6 emociones "de base" ¿sabrías identificarlas? Ponte frente a un espejo grande que tengas en casa y practica varias veces las siguientes expresiones:

- 1- Alegría**
- 2- Rabia**
- 3- Sorpresa**
- 4- Tristeza**
- 5- Miedo**
- 6- Asco**

¿Cómo te has sentido? Piensa en hechos pasados que te hayan producido este tipo de emociones.

Por último, para profundizar en esta materia me gustaría que visionaras dos documentales muy interesantes:

- "La cara es el espejo de las emociones" de la UNED. Enlace:  
<https://youtu.be/DnWaDSO7Jp0>

- "Expresión emocional - Paul Ekman" del famoso programa científico Redes. Enlace: <https://youtu.be/6pigcdUIUd4>