



## Somos cuerpo... y sentimientos

Desconocemos el origen y autoría de esta imagen que Marta Reid, miembro del equipo de Ediciones pastorales de la Arquidiócesis de México, nos entregó recientemente. Con ella podemos centrarnos en nosotros mismos y en los demás, aceptarnos como somos y aceptar a los demás como son, descubrir lo que no afecta y nos preocupa y desarrollar lo que nos ayuda a vivir con mayor esperanza.

### Nuestros rostros

Dice F. J. Barbado que a veces la cara no es el espejo del alma sino su máscara. Y el rostro no es solo la cara esculpida a lo largo de la vida. Con la cara se nace, pero el rostro se hace. La cara se ve; el rostro descubre. Por eso el rostro hay que leerlo. El rostro y no la cara es el espejo del alma.

Aquí tenemos unos cuantos rostros distintos, aunque todos semejan ser bastante similares. Podemos trabajar con ellos sabiendo que, en realidad, las personas tenemos una gran colección de "caras", que nos las vamos poniendo dependiendo de las circunstancias. Además, a partir de cierta edad, nuestro rostro va a ser reflejo de una predisposición genética y de un componente personal, pues "a partir de los cuarenta, cada uno es responsable de su propio rostro" o, de otra forma, cada uno tiene el rostro que ha elegido y que ha ido forjando con el tiempo. En él aparecerán más rasgos y expresiones que reflejan lo que es más habitual en nosotros: el enfado, la ira, la tristeza, la timidez, la apertura, la serenidad, el sentido del humor, la alegría, el entusiasmo...

### Los rostros de los demás

Las características faciales juegan un papel clave en nuestros juicios diarios sobre los otros. Investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) han desarrollado una nueva herramienta informática que ayuda a los ordenadores a determinar si una cara entra dentro de la categoría de rostro atractivo o de aspecto amenazador.

Este equipo estudió que parte de la información en la que se basa la evaluación de las caras podía ser aprendida desde el punto de vista de la informática. Específicamente, la tarea fue formulada con la intención de predecir nueve juicios basados en rasgos faciales (atractivo, competente, fiable, dominante, tacaño, miedoso, extrovertido, amenazador y simpático) utilizando técnicas de aprendizaje de máquinas. Los investigadores «enseñaron» al ordenador cómo interpretar las caras y probar la precisión predictiva en el resto de las imágenes. Tres rasgos –dominante, amenazador y tacaño– resultaron ser predecibles con una efectividad situada entre el 91 y el 96 por ciento.

Nosotros lo hacemos de alguna forma automáticamente y analizamos el rostro de los demás nada más verlo, lo que influye poderosamente en la interacción mutua.

### Estos rostros

Nos centramos en estos rostros, a los que podemos nombrar según el lugar que ocupan en la fila y en la columna (el último es 6,5 y el feliz 3,2). Así podremos ver lo que el rostro refleja de nosotros mismos, potenciar los sentimientos que consideramos positivos y evitar los negativos... Y el rostro también irá cambiando.

Para comenzar, los vemos todos.

- ¿Reflejan lo que dice su pie?
- ¿Qué tipo de sentimientos predominan?
- ¿Cuáles echamos en falta?

Volvemos a verlos todos, pero centrándonos en cada uno:

- ¿Cuáles de ellos son o han sido también los nuestros en alguna ocasión?
- Recordamos cuándo fue esa ocasión y que la causó. ¿Cuándo estuvimos así? ¿Por qué?
- Recordamos especialmente cinco y vamos co(me)ntando lo que nos sucedió. ¿Cuál de esa realidad o sentimientos sigue viva en nosotros?

O elegimos tres que nos representen:

- ¿Cuáles son los tres que quisiéramos no tener? ¿Qué podemos hacer para evitarlo?
- ¿Cuáles son los tres que nos gustaría poseer permanentemente? ¿Qué podemos hacer para lograrlo?

Pensamos también en los demás:

- ¿A qué personas nos recuerdan algunos de estos rostros?
- ¿Cuál de ellos predomina más en nuestro grupo?
- ¿Cuál predomina entre los cristianos, entre los políticos, entre...?

Y concretamos:

- ¿Qué consejo daríamos a cinco de ellos?
- Nos aplicamos después el consejo a nosotros mismos.

Herminio Otero



AGOTADO



CONFUNDIDO



EXTÁTICO



CULPABLE



SOSPECHOSO



ENOJADO



HISTÉRICO



FRUSTRADO



FRISTE



CONFIADO



AVERGONZADO



FELIZ



MALICIOSO



ASQUEADO



ASUSTADO



RABIOSO



APENADO



CAUTELOSO



CÓMODO



DEPRIMIDO



AGOBIAO



ESPERANZADO



SOLITARIO



ENAMORADO



CELOSO



ABURRIDO



SORPRENDIDO



ANSIOSO



PASANADO



TÍMIDO