

El 'síndrome de la cara vacía'.

Por qué los chavales no se quieren quitar la mascarilla en el colegio

MARTA FDEZ. VALLEJO



Las mascarillas van a desaparecer de las aulas tras la Semana Santa, después de dos años en los que han limitado las relaciones y la comunicación entre escolares y con sus profesores e, incluso, los aprendizajes. Para la mayoría de los alumnos va a ser motivo de celebración, una suerte de liberación, pero entre los adolescentes se están registrando casos de ansiedad y miedos por tener que descubrirse la cara —los hay que se resisten a quitársela—. Es lo que los expertos conocen ya como el 'síndrome de la cara vacía'. Los chavales estaban protegidos tras una máscara, escondían tanto los cambios físicos propios de la edad, como el acné o los aparatos en dientes, como sus emociones, detallan psicólogos y docentes. Y esa es la principal razón de no querer quitársela, aunque en otros persiste el miedo a contagiar a algún familiar de riesgo.

Ocultar defectos y emociones

«Nos ha sorprendido. Hay alumnos, sobre todo en los primeros cursos de Secundaria y en sexto de Primaria, que no se quieren quitar las mascarillas», cuenta Iratí Ruiz, profesora de inglés en un colegio vizcaíno. Los docentes de este centro ya habían notado ese rechazo a destaparse la cara cuando las autoridades sanitarias permitieron a los escolares salir al patio sin protección en boca y nariz. «Les decíamos: 'Pero, ¡quítate la mascarilla!', y nos contestaban que estaban más a gusto con ella o que les daba vergüenza», recuerda esta maestra, que asegura que esto les está pasando «tanto a las chicas como a los chicos».

«Ha sido un escudo de protección para ellos ante inseguridades y complejos que son propios de la adolescencia», resalta María Campo Martínez, profesora del Máster de Orientación Familiar de la Universidad de la Rioja (UNIR). «Con las mascarillas se sentían cómodos porque tapan esos pequeños problemas físicos propios de la edad, como los granitos, el primer vello que aparece en la cara, los aparatos para los

dientes o el cambio físico del rostro por el paso del tiempo. Ahora van a tener que mostrarse», argumenta. «Piensan: 'Con la cara tapada no me tengo que exponer a que me vean, al comentario sobre mi aspecto, a qué van a pensar de mí'. Y tienen dudas de si gustarán, miedo a sentirse rechazados», coincide la psicóloga infantil Silvia Álava.

Esta inseguridad ante el fin de las mascarillas en el aula puede revelar también un problema emocional. «Una buena parte de la comunicación no verbal se hace con la cara. Detrás de la mascarilla se ocultaban expresiones de enfado, aburrimiento, angustia, desaprobación ante los demás... Estábamos menos expuestos. Nadie veía mis emociones. La mascarilla es una protección psicológica, una barrera que impide mostrar-

nos a nosotros mismos», añade Álava.

El temor al contagio es otra de las razones que está detrás de esta reticencia de los chavales a dejar de usar la mascarilla. «Les hemos metido mucho miedo con el virus. Llevamos dos años diciéndoles que se van a infectar y que, si no respetan las normas, pueden poner en peligro a personas de riesgo», advierte Silvia Álava. «Se ha hecho con ellos mucha labor de concienciación. Y ahora les puede costar quitar el temor al virus, sobre todo los que tienen en su círculo cercano a familiares

vulnerables», coincide la docente de la UNIR.

Qué debemos hacer

El primer paso es determinar el motivo, si es emocional o si se trata de un miedo físico al contagio, coinciden las expertas. «Debemos analizar cada caso porque la forma de abordar el problema es diferente. Si se trata de temor al contagio, no hay que cuestionarles, debemos acabar con esa inseguridad pero de forma gradual, sin forzarles y sin imponerles nada», aconseja la psicóloga. Explicarles

que hay que «confiar en las medidas sanitarias y relajarlos», completa María Campo. ¿Cómo? «Hay que proponerles que comiencen a quitarse la mascarilla en sitios ventilados y entre sus círculos de conocidos más cercanos. Es importante respetar, no ordenar, pero no es bueno dejar que sigan con el protector. Retrasaríamos el problema y sería peor», incide la experta de la UNIR.

En el caso de que se trate de una inseguridad por complejos 'físicos', el trabajo debe ser con el alumno y con el grupo en el aula. «Hay que hacerle ver que los demás le tienen que aceptar tal y como es. En clase, incidir en el respeto y la empatía para evitar comentarios que les avergüencen», señala la psicóloga. «Es uno de los objetivos que nos hemos planteado para abordar con los alumnos tras la Semana Santa», confirma la docente vizcaína.

Pero este 'síndrome de la cara vacía' puede ocultar conflictos emocionales más profundos y revelarse como «una pequeña alerta». «Es más complicado actuar

ante esos casos,

necesitan ayuda más profesional», advierte la docente de la Universidad de La Rioja, que

recuerda que tras la pandemia se han multiplicado los trastornos psicológicos entre los adolescentes.

Qué se han perdido

Los dos años de no verse las caras en el colegio han pasado factura a los escolares. «Las personas necesitamos relaciones más estrechas y las mascarillas imponen distancia. En el caso de los adolescentes es más necesario aún, son muy importantes las complicidades. Y han crecido sin esos vínculos más finos, negando sus impulsos de abrazarse, de cercanía», advierte la profesora universitaria.

«Para ellos un gesto con la boca, la forma de morder un boli o una sonrisa son parte importante de sus relaciones», comenta la maestra vizcaína.

Un alivio para la voz de los profesores y un impulso a los idiomas

Para los docentes, el fin de las mascarillas en el aula es una gran noticia. «Dejarán de forzar la voz, ya no se verán obligados a gritar», comenta la psicóloga, que también imparte clases. Ver la cara a los profesores y escucharles en el aula con claridad va a ser muy enriquecedor para los aprendizajes. «Beneficiará mucho a los más pequeños, ya que para aprender a leer se empieza con la comunicación no verbal», añade. «Y en la enseñanza de idiomas es un paso muy importante, ya que las mascarillas limitaban la pronunciación», advierte la profesora de inglés.

