

¿Qué es el 'Síndrome de la cara vacía' y por qué algunas personas pueden llegar a padecerlo?

El fin de la obligatoriedad del uso de las mascarillas ha provocado que algunos ciudadanos se sientan desprotegidos. Pueden llegar a sentir ansiedad y no solo por un alto miedo al contagio, sino también por tener que volver a exponerse en sociedad



Samuel Martínez 5 de julio de 2021-23:01h 7
@samumartinezr

El 21 de mayo de 2020, en el Boletín Oficial del Estado (BOE) se publicó una orden ministerial que establecía la obligatoriedad de las mascarillas. Desde ese momento, dicha prenda se convirtió en el máximo aliado de todos para luchar contra el contagio y, pese a las molestias que a muchas personas pudiera llegarles a acarrear su uso, la gran mayoría terminó por acostumbrarse y lo incorporó a sus enseres cotidianos. Tanto es así que, según psicólogos como Jorge Lareo del **Instituto Psicológico Cláritas**, algunas personas han podido llegar a desarrollar una especie de dependencia a la mascarilla. Es lo que muchos profesionales han convenido en denominar 'Síndrome de la cara vacía' y, aunque Lareo insiste en que no se trata de ningún trastorno ni enfermedad mental que aparezca en los manuales, también advierte que se han detectado, especialmente después de que el Gobierno eliminara la obligación de protegerse con mascarilla en los espacios abiertos, un número creciente de casos que comparten unos síntomas parecidos y que pueden englobarse en ese miedo a retirarse la prenda. Pero, ¿por qué alguien puede llegar a padecer el síndrome? Y no solo eso: ¿cuál es la sintomatología? Y, una vez diagnosticada, ¿cómo puede tratarse?

Por definirlo brevemente, el psicólogo Jorge Lareo entiende el síndrome como "un conjunto de síntomas que se están disparando entre las personas de carácter ansioso ante el hecho de quitarse la mascarilla y mostrar la cara". Insiste en que "no tiene evidencia científica porque se trata de algo muy reciente, pero que el término es útil para ubicar todos esos síntomas y darles solución". Se trata de una alteración que puede tener dos orígenes. "Por un lado", apunta, "puede tener que ver con un miedo de carácter obsesivo y descontrolado al contagio". Sin embargo, el 'Síndrome de la cara vacía' también puede emanar del temor a mostrarse de nuevo socialmente: "Hemos pasado mucho tiempo resguardados tras la mascarilla y algunas personas pueden haber desarrollado un rechazo a mostrar sus rasgos faciales y expresiones". Los síntomas que aparecen en cada una de las vertientes pueden ser parecidos, pero el tratamiento que se les aplica ha de ser distinto.

PUBLICIDAD



Recibe nuestros boletines

- ☐ Adelanto para socios/as
- ☐ Cultura
- ☐ Internacional
- ☐ Educación
- ☐ Desalambre
- ☐ Cuarto propio
- ☐ Consumo claro
- ☐ Andalucía
- ☐ Euskadi
- ☐ Catalunya

Introduce aquí tu email

Apúntate

Lo más... Leído Comentado

Normalmente, las personas más proclives a desarrollar un síndrome como este son las que ya sufrían algún tipo de patología psicológica anteriormente. "Los perfiles ansiosos, por ejemplo, podrían experimentar síntomas del 'Síndrome de la cara vacía' con más facilidad que las demás", subraya Lareo. Pero, ¿cuáles son esos síntomas? Sobre todo tienen que ver con los cuadros ansiosos y el miedo. "Además", completa, "en este tipo de casos también son frecuentes las conductas evitativas". Estas se evidencian entre aquellos perfiles que han desarrollado miedo o ansiedad con respecto a exponerse sin mascarilla y a las relaciones sociales: "En esos casos es muy fácil que dejen de salir para no tener que verse en el compromiso de mostrarse, que abandonen a sus círculos de amigos, etc.". Por último, el psicólogo avisa de que, aunque es menos común, este tipo de síntomas pueden llevar a los afectados a un aumento en el consumo de alcohol u otras sustancias para tratar de sobrellevar la angustia y el estrés que les generan las situaciones a las que se exponen.

Terapia: pasar de la evitación al enfrentamiento

"En todo lo que tiene que ver con la ansiedad y las fobias", resuelve Lareo, "el objetivo es pasar de la evitación al enfrentamiento". Para ello, una de las terapias que más se utilizan en la actualidad es la cognitiva conductual, que se enfoca, por un lado, en atacar esos miedos, esos pensamientos irracionales y, por otro, en enfrentar las conductas de evitación de las que habla el psicólogo, es decir, en ayudar al paciente a plantar cara —siempre de menos a más— a las situaciones que le provocan más estrés. "Eso sí", concluye, "es muy importante tener en cuenta qué origen tiene cada caso". La terapia será muy distinta si hay que enfrentar un perfil de miedo extremo al contagio, o si hay que trabajar con un miedo a la exposición, una baja autoestima o un mal concepto de uno mismo: "Lo importante es no quedarse en la superficie y buscar los problemas anteriores que pueda haber debajo de ese 'Síndrome de la cara vacía'".

ETIQUETAS

¿Qué es...?

Publicado el 5 de julio de 2021 - 23:01 h



He visto un error

El periodismo independiente no se paga solo

Gracias a más de 61.000 socios y socias nadie nos dice qué podemos publicar y qué no. Es nuestra arma para acabar con la impunidad de los más poderosos. **Hazte socio, hazte socia**

APOYA EL DIARIO ES



Las zapatillas que previenen los problemas de pies

Nuestro mayor secreto, utilizar materiales naturales únicos. Resultado: las zapatillas...

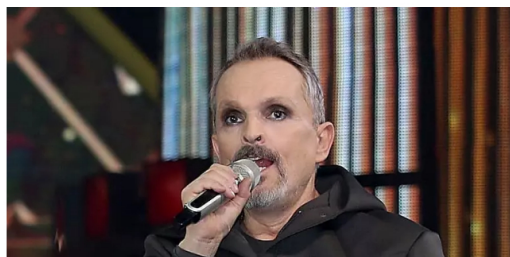
Yucca | Patrocinado

Compra Ahora



¿Bitcoin rompió la barrera de los 30K? ¿Es hora de invertir en Bitcoin?

eToro Blog Post | Patrocinado



Miguel Bosé causa preocupación tras su aparición en la televisión mexicana

eldiario.es



Así avanza la vacunación: mapas y gráficos sobre su evolución en España y el mundo



Ana Ordaz
Victoria Oliveres
Raúl Sánchez

El coronavirus en España: mapas y últimos datos de los casos y su evolución



Raúl Sánchez
Ana Ordaz
Victoria Oliveres

El coronavirus, en datos: mapas y gráficos de la evolución de los casos en España y el mundo



Raúl Sánchez
Ana Ordaz
Victoria Oliveres

El coronavirus en Canarias: mapas y gráficos



Canarias Ahora

GUÍA | Las convocatorias de la vacunación contra la COVID para agosto en Castilla y León
elDiario.es



El PP desprecia el órdago de Vox y le fuerza a dar marcha atrás en su plan de "ruptura"



Iñigo Aduriz

elDiario.es brands

El papel de la mujer en la ciencia



Los rostros de la lucha contra el cambio climático



Cómo sentimos satisfechos con nuestro aspecto físico gracias a la ciencia



Cuidados de la piel en verano para evitar problemas futuros



¿Has lanzado una campaña con fines sociales en redes? Participa en los #PremiosRedesEnA



Pontevedra despunta como capital gastronómica con su I Festa das Cunchas



O elDiario.es

Hazte socio, hazte socia

¿Qué pasaría si hubieras invertido \$1K en Netflix hace un año?

eToro | Patrocinado

Haz Clic Aquí

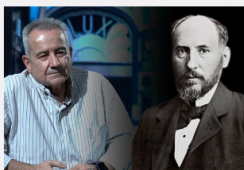
Únete a la conversación 7

Más artículos de Samuel Martínez

@samumartinezr



Olimpiada Popular de Barcelona, la alternativa a los JJOO nazis que desbarató la Guerra Civil



Santiago antes de Ramón y Cajal: mil y una travesuras del primer Nobel español

"La gran ola" de Kanagawa, la esencia japonesa que encajó en Occidente

El Himno de Riego: de su posible origen en los Pirineos a la incomodidad de los anarquistas en la República

Ahora en portada



Catalunya

La Fiscalía investiga el aval del Govern a los encausados por el Tribunal de Cuentas



Política

El juez propone juzgar a López Madrid por contratar a Villarejo para "hostigar" a la doctora Pinto

Política

Los mensajes del ex número dos de Interior prueban la maniobra para salvar a Villarejo en el caso de la doctora Pinto

Euskadi

Urkullu arranca a Sánchez un acuerdo económico de última hora y asistirá a la conferencia de presidentes de Salamanca

Andalucía

Isidro Lozano, el malagueño que pasó un año en prisión siendo inocente: "Me metía en la cama y pensaba que era una pesadilla"

Sociedad

La quinta ola se frena aunque los contagios se han duplicado en la mitad de las grandes ciudades en dos semanas



Catalunya

El vicepresidente del Govern acude a una comida con Puigdemont y otras 20 personas tras pedir reducir la vida social



Economía

Maroto asegura que el Gobierno maneja "datos positivos" para el turismo pese a la quinta ola

Sociedad

Los contrastes de la pandemia: de la falta de restricciones en Madrid al toque de queda valenciano

Galicia

Sanxenxo se enquistó como la zona cero del coronavirus en Galicia en plena temporada turística

Andalucía

Andalucía hace una llamamiento a las mujeres embarazadas para que "se vacunen a la mayor brevedad posible"

Sociedad

La retirada de Simone Biles en los Juegos abre otra grieta en el muro de silencio que estigmatiza la salud mental

elDiario.es
Periodismo a pesar de todo

Necesitamos tu apoyo económico para hacer un periodismo riguroso y con valores sociales

Descubre nuestras apps



Vivimos en redes

elDiario.es

¿Te molesta la publicidad?



Hazte socio o socia de elDiario.es y, además de navegar sin publicidad, disfrutarás de un diseño exclusivo y de otras muchas ventajas. **En elDiario.es solo nos financiamos con la publicidad y el apoyo de nuestros más de 60.000 socios y socias.**

