

# El 'síndrome de la cara vacía' y las secuelas psicológicas de la pandemia: ¿cómo nos afecta llevar mascarilla?

EILA R. FILGUEIRAS NOTICIA 21.10.2020 - 06:18H



- El síndrome puede desmejorar las habilidades sociales de una persona e incluso su inteligencia emocional.
- "Puede verse afectado el desarrollo de los niños, pudiendo llegar a ser defectuoso", dice una experta a 20minutos.
- [La pandemia genera nuevas patologías mentales producidas por el confinamiento y por el miedo al contagio.](#)



Imagen de recurso de un joven con mascarilla. PIXABAY

Los cambios en la sociedad impactan de manera irremediable en la vida de todas las personas que la conforman. Tras un duro [confinamiento](#) en primavera, los ciudadanos nos encontramos una condición para volver a salir a la calle: llevar una **mascarilla que nos cubre más de la mitad de la cara**. ¿Cómo afecta psicológicamente **no ver el rostro completo** de las personas con las que nos cruzamos e interactuamos?

El psicólogo **José Antonio Galiani** investigó la pregunta y **acuñó el término "síndrome de la cara vacía"** como resultado de la investigación. Dicho síndrome provoca una sensación de extrañeza y vulnerabilidad ante nuestra imagen social porque todavía estamos en proceso de acostumbrarnos a llevar la cara tapada. También se puede dar cuando **no llevamos puesta la mascarilla y nos sentimos expuestos** o, como el término indica, con la "cara vacía".

La psicóloga Alicia Martos, autora del recién publicado libro "Se hizo el silencio: 22 claves para entender la pandemia", puntualiza en una conversación con *20Minutos* que "no es ningún concepto psicológico real", por lo que **no tiene sintomatología concreta ni diagnóstico** y no se puede comparar a los trastornos como por ejemplo la depresión.

Sobre este punto, la psicóloga clínica Elena Daprà, CEO de la escuela de emociones "Vívete", concreta que "si es un síndrome significa que es un conjunto de síntomas mentales y emocionales" que tienen mucho que ver con "el miedo al contagio y a que nuestra vida corra peligro, y también el no poder visualizar a la gente porque **se nos despista la atención** por no estar acostumbrados a ver solo media cara".

### ¿Cómo nos afecta y qué consecuencias tiene?

La doctora Martos explica que el ser humano se rige con **seis emociones básicas: alegría, miedo, ira, tristeza, asco y sorpresa**. "Su codificación facial es específica y universal, todo el mundo expresa estas seis emociones básicas de igual manera. Con la mascarilla se pierde parte de la transmisión de estas emociones, por lo que es importante transmitir verbalmente lo que sentimos para comunicarnos con los demás", cuenta. Así, **al cubrir el tercio inferior del rostro nos perdemos mucha información**.

Como consecuencia de esto es posible que **perdamos habilidades sociales e incluso se vea dañada nuestra inteligencia emocional**. Según la doctora Daprà, "en el caso de los niños se puede ver afectado el desarrollo en el sentido de que sea poco efectivo o incluso defectuoso. No le afecta a todo el mundo por igual, depende de la personalidad y vulnerabilidad de cada uno, y de cómo se haya pasado el confinamiento, el verano... cómo nos haya ido desde marzo hasta ahora".

También es posible que aparezcan **consecuencias relacionales** porque es difícil "poner en marcha las neuronas espejo faltándonos tanta información del rostro". No desarrollamos la empatía de la misma manera y a veces es necesario transmitir verbalmente que estamos enfadados porque sino "puede ser complicado que la otra persona se de cuenta".

Existen también las **consecuencias cognitivas**, que están referidas a "las expectativas, qué va a suceder y qué me quiere decir el otro o cómo se siente", y las conductuales que pueden resultar en que **la persona huya de contextos sociales** y comience a construir relaciones que se mantienen únicamente a través de internet.

### ¿Tiene algún tipo de tratamiento?

La doctora Daprà recomienda que si notamos que padecemos el síndrome y que tenemos problemas identificando emociones en personas que llevan mascarilla, lo mejor es "**fijarnos en la información que tenemos y no la que nos falta**". En caso de que la cosa se complicase mucho en una persona "habría que trabajar las habilidades sociales y la inteligencia emocional", pero eso solamente en los casos graves.

En esta línea, para Martos el síndrome "no tiene tratamiento porque no es un concepto con diagnóstico. **Pasa también con el síndrome de la cabaña**, que es explicativo de una situación concreta pero no tiene sintomatología específica ni tratamiento específico".