

CUBREBOCAS, ALIADO DE LOS ADOLESCENTES

Uso de cubrebocas, ¿exigencia o elección para los adolescentes?

Especialistas encuentran que la mascarilla se convirtió en un aliado para este grupo poblacional, la ven como un escudo ante el escrutinio de los demás en una etapa de cambios corporales y emocionales; ello aunado al auténtico miedo al contagio

**BERENICE GONZÁLEZ
DURAND**

—aberemx@yahoo.com

Guillermina se sube al auto con sus dos hijas en el asiento de atrás. La pequeña se despoja inmediatamente del cubrebocas después de la jornada escolar y le comenta a su madre con alivio que también a la hora del recreo ya está permitido retirarlo. Por el espejo retrovisor, la mujer observa a su hija mayor portando aún la mascarilla al interior del auto. La madre le pide a la adolescente de 13 años que se lo retire, pero ella le responde con un desganado “ahorita”, mientras come unos trozos de jícama introduciéndolos a su boca por debajo del cubrebocas. Esta historia no es un caso aislado, después de dos años de pandemia, muchos adolescentes encontraron un escudo en el trozo de tela que les cubre el rostro y que para muchos pasó de ser una exigencia a una elección.

“La adolescencia es un cambio muy fuerte a nivel físico y emocional”, señala la doctora María Becerril, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, quien agrega que muchos niños vivieron estos cambios de reconocimiento corporal y emocional durante la pandemia. El proceso se vivió de manera aislada para de pronto enfrentarse a sus iguales con transformaciones que no pudieron

atejarse de manera gradual y que ellos también están asimilando de manera individual frente a la esfera social. “Los chicos que se encuentren más inseguros con su imagen y los más introvertidos se encontrarán más a gusto usando el cubrebocas”, apunta la experta.

Identidad y escrutinio

En esta etapa donde los adolescentes se esfuerzan por entenderse a sí mismos, exploran su identidad e intentan saber cómo son frente al mundo que los rodea, también evalúan fuertemente sus atributos físicos en relación a los parámetros sociales dominantes en un trabajo de conformación de la autoestima y evaluación del yo. Frente a esta dura evaluación de la imagen corporal, se encontraron con un aliado: el cubrebocas, un escudo para el escrutinio de los demás que incluso les puede conferir un atractivo particular.

En el estudio “La belleza y la máscara”, realizado por el Centro para el Estudio de la Apariencia Humana de la Escuela de Medicina Perelman, en la Universidad de Pensilvania, se encontró que las personas que se sentían inseguras con su físico se consideraron más atractivas cuando usaban cubrebocas, un aditamento que ocultaba precisamente la parte de la cara en

donde se encuentran las proporciones faciales asociadas con la percepción de un rostro más armónico.

Por otra parte, Becerril señala que más allá de la vanidad, otra de las razones para evitar despojarse del tapabocas también está asociada a un auténtico miedo de ser contagiado, pues a pesar de que las condiciones se han vuelto menos riesgosas, permanece un estado de shock post traumático en ciertos individuos. “La pandemia les trajo muchos mensajes, como: no salgas, no te expongas, que nadie te vea, no te acerques a nadie. Al inicio de la pandemia hubo muchos fallos que aumentaron el miedo y la incertidumbre, y donde la casa se volvió el lugar más seguro y estable. Esta etapa de pánico generalizado nos afectó de una u otra manera”.

Sin embargo, Becerril apunta que la adolescencia es un proceso de sociabilización que sirve para prepararse para la vida adulta y tarde o temprano nos tendremos que volver a acostumbrar a mirar el rostro completo de los demás. “Es el momento para empezar a tomar decisiones, para individualizarse y evidentemente el hecho de mirarnos a la cara nos ayuda en este proceso porque aprendo a leer la expresión facial de lo que el otro me está diciendo. Quizá alguien te dice que está enojado, pero el

lenguaje corporal es otro”.

Todos los códigos para interrelacionarnos con los demás se están aprendiendo bajo nuevas premisas. “A nivel social esto es muy importante porque se trata de la preparación de los adolescentes para la vida adulta, para poder seleccionar grupos de compañeros, los que contribuirán en su crecimiento. Lo importante es reconocer en qué momento y de qué forma los podemos ir acompañando para que



puedan poco a poco desaprender lo que un inicio fue un: te cubres, te tapas, te alejas”.

La especialista apunta que no es fácil desaprender de un momento a otro esto para volver a convivir de manera social, por lo que antes de juzgar a los más jóvenes por su comportamiento y tomar decisiones por ellos, es importante entender por qué quieren seguir ocultándose y darles un acompañamiento asociado a lo que se encuentra como respuesta. Se pueden encontrar diversos factores en el camino, desde la aparición de acné hasta cuadros de miedo o la ansiedad. “Los debemos apoyar en cada una de las circunstancias detectadas para volver a sentirnos seguros en un ambiente social. Si esto no se logra, es importante buscar el apoyo especializado necesario para lograr bienestar en esta nueva etapa”.

Escudo digital

También hay un escudo digital que se fortalece con la imagen que buscamos proyectar en las redes sociales, cuyo uso se intensificó durante el periodo de pandemia, pero Becerril comenta que es algo de lo que ya no podemos sustraernos, pues significaría limitar estas nuevas formas de comunicación. “Yo puedo dar una imagen o generar una imagen de lo que deseo que los demás vean de mí o en mí, pero también hay un deseo de protegerme con filtros y efectos que existen en diferentes plataformas. El mostrarnos como queremos que nos vean es un tema asociado al deseo y la forma que nos queremos vislumbrar ante los otros”.

Asegura que en esta conformación de la imagen en las redes sociales, en realidad asumimos que se trata de este deseo lúdico de transformación, pero cuando hay una alteración de la realidad es necesario trabajar en la autoestima para reconocer de qué nos ocultamos para que no se convierta en otro tema de salud.

En un estudio de Nina Heinrichs, destacada psicoterapeuta de la Universidad de Bremen, se señala que la enfermedad mental es muy difícil de evaluar en los jóvenes, pues generalmente en lo que se centra la prevención de los problemas de salud men-

tal infantil es en las conductas externalizadas, de tipo agresivo y de oposición, las que son más fáciles de observar y obtener; sin embargo, la mayoría de los jóvenes no se portan mal y, en cambio, ocultan sus sentimientos. Los sentimientos internalizados, como los que empeoraron durante la pandemia pueden ser difíciles de observar y se pasan por alto fácilmente.

En el libro *El Siglo de la Soledad* (Ediciones Culturales Paidós, 2022) se plantea una reflexión en muchos ámbitos sobre la condición de “distanciamiento social” que ya se vivía desde antes de la pandemia con una crisis de bienestar en materia de salud mental pero que la epidemia solo acentuó.

Su autora, Noreena Hertz, señala que cada vez hay mayor conciencia de que nuestra vida, lo queramos o no, está enlazada con la de millones de personas en todo el planeta, por lo que la reconstrucción del mundo tras el Covid-19 es una oportunidad de individuos y gobiernos para transformar y reconsiderar el orden de las prioridades. Una de ellas es precisamente la salud mental y la reconsideración de todas esas cosas que pueden llevar al individuo a sentirse feliz y conectado con los demás.

En un estudio realizado por la Comunidad Europea sobre los efectos de la pandemia en los diversos grupos de jóvenes se descubrió que la misma región del cerebro correspondiente a las recompensas personales (el cuerpo estriado ventral) también se activa al ayudar a los demás. Esto condujo a una nueva comprensión del cerebro adolescente como muy maduro para las oportunidades de aprendizaje social. Brindar oportunidades para que los jóvenes ayuden a otros es vital para su desarrollo y les puede ayudar con los temores y el estigma de “la generación Covid” que aún intentan ocultar tras una máscara. ●

“

La pandemia les trajo muchos mensajes, como: no salgas, no te expongas, que nadie te vea, no te acerques a nadie”

“

Lo importante es reconocer en qué momento y de qué forma los podemos ir acompañando para que puedan poco a poco desaprender lo que un inicio fue un: te cubres, te tapas, te alejas”

MARÍA BECERRIL

Académica de la Facultad de Psicología de la UNAM



Ideales estéticos detrás de una máscara

Diferentes estudios han analizado cómo influye cubrir la mitad del rostro. Desde ideales estéticos hasta confiabilidad, mantienen el uso del cubrebocas más allá del temor al contagio.

¿Por prevención o vanidad?

Si nariz, labios, mandíbula y cuello, se ocultan a la vista, aumentan las percepciones de agrado.

Los rostros cubiertos con máscaras quirúrgicas se considerarían más atractivos que los que no están cubiertos.

El área perioral (alrededor de la boca y barbilla), determinan en gran parte el atractivo de un rostro.



Desde la perspectiva de la biología evolutiva, la simetría y la juventud de los rasgos son marcadores de atractivo y potencial reproductivo.

Otros datos



La belleza es la armonía de aspectos del promedio percibido como más atractivo.



El prototipo facial común para cada población tiene relación directa con la belleza.



El cubrebocas funciona como un escudo no solo al virus, sino al escrutinio de los demás.



Los adolescentes encuentran en el cubrebocas un filtro de su propia imagen.

Fuente: La belleza y la máscara. Centro para el estudio de la apariencia humana. Escuela de Medicina Perelman de la Universidad de Pensilvania, Filadelfia.

