

## ¿Tenemos miedo de quitarnos la mascarilla?

20 julio 2021 21:01 CEST

Gente con y sin mascarilla en Bilbao el 6 de julio de 2021. Shutterstock / Yana Demenko

---

### Autor



**Leticia Morata Sampaio**  
Profesora Ayudante Doctor.  
Departamento de Psicología y  
Sociología, Universidad de Las Palmas  
de Gran Canaria

Las 00.00 horas del pasado 26 de junio fue una fecha deseada pero también temida para los ciudadanos. En aquel momento, dejó de ser obligatorio en España el uso de mascarilla al aire libre, siempre y cuando se respetara una distancia mínima de un metro y medio con el resto de personas.

Desde que empezó la pandemia, la mascarilla se ha convertido en una de las medidas más eficaces para frenar la transmisión del SARS-CoV-2. Pasamos de mirar con asombro a quienes las llevaban, a ser codiciada por todos en los inicios del estado de alarma.

Durante este periodo, nuestra relación con ellas ha ido cambiando según las normativas, los datos de contagios y los avances médicos. Asimismo, tanto la obligación de usarla como el miedo a enfermarse la han convertido en un objeto necesario y cotidiano. Ahora son parte de nuestra cultura.

Sin embargo, en determinadas ocasiones, aunque ya no son obligatorias, hay quienes han decidido seguir utilizándolas. Comprender el porqué podría ayudar a las autoridades sanitarias a orientar las medidas de contención y las campañas dirigidas a mejorar las prácticas preventivas. Analizar los motivos para el cumplimiento de las medidas es tan necesario como analizar las causas de su incumplimiento.

**El miedo, ¿aliado o enemigo?**

El miedo es uno de los factores que pueden influir en el uso de mascarillas por parte de los ciudadanos. Pero ¿es esto bueno? Recordemos que el miedo, bien gestionado, es necesario para afrontar riesgos. Es una respuesta adaptativa. Sin embargo, si se vuelve escaso o excesivo, puede convertirse en riesgo.

Así lo explica la [Teoría del miedo-impulso](#), la cual especifica que el miedo puede dar lugar a cambios. Pero estos disminuirán si es excesivo, ya que las conductas se centrarán en esta emoción y no en afrontar el riesgo.

Por otra parte, la misma situación o información temida no tiene un efecto idéntico en todas las personas. Muchas cumplen las recomendaciones, mientras que otros no lo hacen. Asimismo, hay quienes cumplen las medidas en un lugar y momento determinado, pero no lo hacen en otro.

### **¿De qué depende el efecto persuasivo del miedo?**

Las razones para usar o no mascarilla son diversas. Además de las dictadas por los organismos públicos, existen causas personales, sociales, culturales, psicológicas e incluso económicas. Analizar todos los motivos es complejo, pero centrarnos en algunos puede aportarnos respuestas que ayuden a la prevención del covid-19.

Desde la psicología, las teorías conductistas han demostrado que las consecuencias de las conductas pueden cambiar los comportamientos. Por ejemplo, el castigo externo, como las multas por no usar mascarillas o el rechazo social, puede ser efectivo. Pero debe tener limitaciones.

Si el motivo de usar mascarillas fuera el cumplimiento de las normas impuestas, cuando la obligación desapareciera, o no estuviéramos vigilados, dejaríamos de usarlas. Pero si, junto a las normas, se han generado creencias y hábitos, el cambio de conducta podría persistir aunque no haya leyes externas.

Esto es lo que hemos observado recientemente. Todavía es común encontrar mucha gente caminando por parques y aceras con distancia y mascarilla, a pesar de que la obligación de su uso en exteriores es limitado.

Por eso, para poder predecir si cumpliremos o no determinadas medidas de protección contra el covid-19, se ha propuesto aplicar [el Modelo de creencias de la salud](#), una teoría clásica de psicología. Este modelo sugiere que las creencias sobre las amenazas de la enfermedad y la efectividad de las medidas pueden predecir nuestras conductas.

Con ello, podríamos sugerir que si los motivos para usar mascarilla fueran únicamente las prohibiciones, ya nadie las usaría en los espacios abiertos con distancia de seguridad. Y este no es el caso, por lo que las prohibiciones no deben ser, por tanto, la única causa.

### **¿Qué creencias nos hacen respetar las normas?**

Por otra parte, hay otro estudio en España, llamado [COSMO-Spain](#), que analiza los conocimientos y la percepción del riesgo de la población ante la pandemia de covid-19. Sus resultados muestran que entre un 80 % y un 86 % de la población acepta el uso de mascarilla, siendo una de las medidas más aceptadas en la actualidad.

Con estos datos, podríamos pensar que, si la gente considera que esta herramienta es útil, la usaría. De hecho, aunque haya menos restricciones en espacios abiertos, podemos observar que muchas personas siguen utilizándolas.

Sin embargo, solo un 25 % de la población considera que tienen riesgo de enfermarse de covid-19. Por tanto, si no lo consideramos una amenaza, tenderemos a protegernos menos.

Asimismo, las valoraciones personales sobre la posibilidad de enfermarse de covid-19, según un [estudio](#) reciente (en formato *preprint*), suelen tener un sesgo optimista. Es decir, creemos que tenemos menos posibilidad de enfermarse que otras personas aunque se nos informe de los riesgos.

Con ello, tenemos dos variables. Por una parte, pensamos que las mascarillas son útiles. Por otra, que tenemos poco riesgo de enfermarse. Con ambas, todavía el uso de la mascarilla sigue presente.

Por ello, podríamos considerar que no solamente es importante informar y sensibilizar a la población sobre los riesgos que corre cuando hay un virus circulando, sino también otro tipo de información,

como la eficacia de las medidas preventivas.

### **¿Prohibición o responsabilidad individual?**

Las acciones propuestas por las autoridades sanitarias han sido claves para frenar la propagación del virus. Las normativas, protocolos y acciones informativas que nos han acompañado desde el inicio de la pandemia han servido para contener los casos. Pero nuestra seguridad y salud también dependen de la responsabilidad de cada persona.

Por eso, ahora que nos encontramos en pleno momento de cambio en nuestra relación con las mascarillas, debemos decidir (en las situaciones en las que no es obligatoria) cómo y cuándo usarla. Hemos de aplicar la responsabilidad individual. Recordemos que el cumplimiento adecuado de las medidas de prevención, junto con nuestra responsabilidad, nos puede ayudar a volver a mostrar nuestras caras.

Pero para ello necesitamos conocer las respuestas a muchas preguntas que la pandemia nos ha obligado a plantearnos. ¿Cómo y cuándo es necesaria? ¿Cuáles son los riesgos para mí? ¿Cómo puedo proteger a los demás?

En definitiva, es fundamental valorar que el miedo, sin información, no es suficiente. Necesitamos sensibilizar a la población, permitirles comprender la situación y disponer de los recursos suficientes para cumplir las medidas de seguridad.



miedo prevención responsabilidad Covid-19 mascarillas parques medidas de higiene  
medidas no farmacológicas