



«Amb la mascareta no em veuen la cara i no em sento tan insegura»

[inici centrareport] Des de fa setmanes que ja no cal portar la **mascareta** pel carrer i d'aquí poc es preveu que també s'elimini en espais tancats, com ara les classes. El conseller de Salut, Josep Maria Argimon, està a favor de començar a retirar-les dels centres educatius al març, tot i que encara no hi ha una data exacta.

Ja fa més de dos anys que la mascareta s'ha convertit en un element gairebé indispensable i ens hem acostumat a veure les persones amb el rostre mig tapat. Tenint en compte això és natural que ara se'ns faci estrany veure algú amb la cara totalment descoberta. De fet, moltes persones se **sentien més còmodes amb la mascareta posada** i no és tant per motius de salut, sinó més aviat per motius psicològics.

I és que aquest complement permet amagar una part del rostre i, per tant, dissimular certes inseguretats. Així ens ho heu explicat vosaltres mateixos a través d'Instagram. En una enquesta que vam publicar aquesta setmana, **alguns ens heu confessat que preferiríeu que la mascareta es mantingués a les classes**, ja que no portar-la us fa sentir acomplexats.

Aquestes són algunes de les més de 100 respostes que ens heu compartit:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

I és que treure's la mascareta genera un cert sentiment de desprotecció anomenat "**la síndrome de la cara buida**". Si bé alguns senten certa ansietat perquè pensen que hi ha més risc de contagi, a altres els genera angoixa pensar que se'ls veurà el rostre sencer. Aquesta síndrome pot generar por i malestar i provocar símptomes com nerviosisme, mals de cap, sudoració?

Per tal d'evitar aquestes sensacions, els experts recomanen anar traient-nos la mascareta de manera gradual: primer en espais oberts on hi hagi poques persones, després a lloc amb més gent i així fins a sentir-nos preparats per a retirar-la totalment. **És important respectar els nostres ritmes i també parlar de com ens sentim per poder gestionar millor la situació.**

[ficentrareport]