

Manos aparte - Don't touch your face Challenge

#RedPingüiNO



Marta Arévalo – marta.arevalo@uah.es

Pablo Sotoca – pablo.sotoca@uah.es

Área de Didáctica de la Expresión Corporal

Departamento de Ciencias de la Educación

[Grupo UAH de investigación MOVE](#)

[Grupo UAH universidad saludable](#)

[Universidad de Alcalá](#)



Licencia
Creative Commons



Reconocimiento
(Nombrar fuente y autores en las copias)



No comercial
(Y obras derivadas no comerciales)



Compartir igual
(Copias y derivadas bajo misma licencia)

Colaboran: Cristina Díaz y Patricia García

Agradecimientos: Dra. Victoria Baeza (especialista en Paliativos, Hospital de Toledo), David Dionisio (UAH), Carmen Padilla (UCA), Alejandro Iborra (UAH) y a [Genialy](#)

Introducción

El distanciamiento social, el lavado de manos frecuente y **evitar tocarse la cara** son medidas fundamentales de prevención del contagio en esta pandemia que estamos viviendo en 2020 (OMS), y aún serán importantes estas medidas cuando las restricciones de confinamiento vayan disminuyendo. Según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, el 80% de las infecciones se contagian a través de las manos al tocarnos las zonas mucosas de la cara. Sobre el lavado de manos correcto existen recursos de divulgación y estrategias que invitan a la ciudadanía a adquirir este hábito y a hacerlo correctamente. Sin embargo, no existen programas o estrategias de acompañamiento para reducir o evitar el contacto de las manos con la boca, nariz y ojos, puertas de entrada del virus al organismo. Si bien, algunos medios de comunicación ofrecen algunas pautas generales para evitar este comportamiento, principalmente señalan que es muy difícil. Por este motivo, parece urgente e importante crear una **iniciativa que ayude a las personas** a conseguirlo.

¿Puedes dejar de tocarte la cara durante el tiempo que vas a leer este texto? ¡Inténtalo!

La acción de llevar tu mano a la cara mientras lees este texto puede tener distintos desencadenantes, por ejemplo, regular tu atención en tu tiempo de lectura o tener interiorizado un gesto aprendido. Aunque esta acción puede discurrir en un plano inconsciente, podemos activar la capacidad reflexiva que contiene el propio movimiento, porque podemos pensar desde el movimiento del cuerpo mismo, siendo sujeto y objeto de la sensación misma de la acción (Alloa, 2014). Quizá nos demos cuenta cuando ya ha ocurrido y hayamos posado la mano sobre la barbilla o acariciado un ojo, pero con la repetición, existe la posibilidad de anticiparse y poner la atención necesaria para poder frenar la acción antes de que ocurra.

Objetivos

1. Entender los principales **mecanismos y factores que sustentan el hecho de tocarse la cara** con las manos, e indagar si existen modelos de cambios de este comportamiento.
2. Proponer una **intervención** que permita a las personas involucrarse en la autorregulación de este comportamiento para evitar estos patrones gestuales.

Contexto

Las personas no tienen ningún modelo mental sobre cómo dejar de tocarse la cara, según advierte Hallsworth (2020), experto en economía del comportamiento y profesor de la Universidad de Columbia, y sí lo tienen sobre lavarse las manos, que es una acción visible con la que las personas han estado familiarizadas durante toda su vida (aunque no es tan sencillo de incorporar como hábito). Esta visualización también es factible en la acción de estornudar en un codo, al tratarse de una acción consciente y fácilmente observable. Pero la idea de dejar de tocar la cara no es ninguna de estas cosas, son **acciones de autorregulación** que se hacen con poco o ninguna conciencia (Grunwald, Weiss, Mueller y Rall, 2014). Debemos brindar a las personas estrategias específicas para reducir este patrón y entender de forma sencilla los mecanismos para regular su propio comportamiento.

Por qué nos tocamos la cara

Según Gardner y Rebar (2019), “el comportamiento habitual está regulado por un proceso impulsivo y, por lo tanto, puede generarse con un mínimo esfuerzo cognitivo, conciencia, control o intención” y estos impulsos son **dependientes del contexto asociado**. Por esta razón, se desencadenan espontáneamente y las respuestas motrices se vuelven menos accesibles cognitivamente, volviéndose gradualmente comportamientos rutinarios. Estos auto-toques faciales espontáneos (sFST) han sido estudiados, pero en realidad sabemos poco de ellos, advierte el estudio Mueller, Martin, Grunwald (2019). Los autores señalados exponen que estos comportamientos pueden tener un **trasfondo emocional**, y lo que a veces sentimos como un picor, un cosquilleo o una urgencia inevitable de tocarnos el rostro, es el fruto de la incomodidad en una relación interpersonal o un signo de susceptibilidad a las distracciones. Además, la Dra. Wood, entrevistada por El País (2020), apunta también otro patrón relacionado con dotar de contenido significativo y comunicativo a **gestos aprendidos** que implican las manos en la cara, por ejemplo, tocarse el mentón para pensar. Podemos identificar que tocarnos la cara tiene cierta naturaleza automática y se genera frecuentemente desde el plano inconsciente, es dependiente del contexto, y desencadenante desde el estado emocional (Bening, Labus y Barchard, 2020), pudiendo convertirse en una conducta repetitiva. Las razones que disparan estos comportamientos son variadas.

Encontramos que habría tres grupos de toques y desencadenantes:

1. **Toques por aviso:** determinados sucesos que los disparan como el picor, sudor, cosquilleo, legañas, lagrimeo o tener pelo delante y que, como señala Hallsworth (2020), tienen un aviso previo.
2. **Gestos aprendidos:** que pueden ser **comunicativos o culturales**. En los primeros podríamos identificar acciones como el flirteo, y en los segundos otros gestos como puede ser la acción de apoyar la mano en la barbilla mientras escucho o espero. Si bien, no tienen un aviso previo, sí se pueden identificar en qué situaciones se desencadenan.
3. **Toques de compensación:** los que se originan desde el plano emocional y que, con el objetivo de **calmarnos**, se podrían dividir en:
 - Necesidad de mantenimiento de la atención o cuando necesitamos reenfoclarla
 - Estrés, ansiedad, sentimiento de vergüenza
 - Sentimiento de incomodidad o inquietud en una relación interpersonal
 - Necesidad de mantenimiento de la atención
 - Susceptibilidad a las distracciones y el aburrimiento



Cuánto y cómo nos tocamos la cara

Frotar, acariciar, rascar, acicalar o posar son acciones que realizamos sobre nuestra cabeza y que están dentro de la corporalidad, ese medio que permite conocer el mundo y desde el cuál interactuamos y nos adaptamos. Estas acciones son respuestas físicas y fisiológicas, también experiencias sentidas y un medio de codificación de significados y construcciones de relaciones emocionales, culturales y sociales. El problema es que éstas, en la mayoría de ocasiones, se convierten en conductas de riesgo en una pandemia si lo hacemos sobre la zona T (**boca, nariz y ojos**), donde se encuentran las mucosidades. A priori, tocar la zona de mejillas, mentón y frente no entraña peligro en sí mismo, pero al hacerlo tendríamos las manos más cerca de las zonas sensibles y el tiempo de reacción para no tocarlas sería menor, por lo que también parece desaconsejable.

Sobre el número de veces que nos tocamos la cara al día, hay diversos estudios y varían las cifras, porque dependen del contexto donde se estudiaron. Pero, sí podemos afirmar y comprobar por nosotros mismos que nos tocamos la cara con mucha frecuencia¹. Además, es interesante conocer que **nos tocamos la cara con ambas manos**, parece ser que, con la mano dominante con más frecuencia, pero no es significativo comparativamente (Mueller, Martin, Grunwald, 2019).

Cómo intervenir

Además de las medidas conocidas como el uso de gafas, mascarilla y/o guantes que actúan de barrera física y que, por el hecho de llevarla, nos coloca en una situación de toma de conciencia y tacto distinto que puede persuadir o inhibir el patrón de movimiento. También encontramos iniciativas, amparadas por la tecnología, para evitar tocarse la cara. La creación de un sitio web y software **donottouchyourface.com** que usa tu cámara web para notificarte cuando tocas tu cara y realiza un seguimiento de cuántas veces lo haces, así como la existencia de una pulsera inteligente para dejar de tocarse la cara y que avisa antes de hacerlo, se llama **Immutocuh**, son algunas de ellas.

Buena parte de nuestra inteligencia somática opera inconscientemente sin supervisión consciente ni conocimiento (Claxton, 2015), pero la capacidad de aprendizaje sobre nuestras acciones y movimientos permite que desde el plano corporal podamos adaptar, regular y controlar lo que movemos, el cómo y el cuándo lo hacemos. El autodescubrimiento desde la identidad corporal nos permite aprender de nosotros mismos, a partir de las diferentes sensaciones internas y externas, pudiendo distinguir lo que las provoca y apelar a ellas para orientar comportamientos, acciones y actitudes (Grasso, 2006). Desde la intervención sobre el movimiento de manos, hay que tener en cuenta que no tocarse la cara requiere de una reorganización cerebral, que puede realizarse mediante una toma de conciencia y una autorregulación progresiva. La toma de conciencia de la acción motriz que vamos a realizar es la antesala de la inhibición que permite frenar tocarse la cara, en este caso, y hacer emerger un pensamiento encubierto (Claxton, 2015). Siguiendo las pautas de Hallsworth (2020) y dado que hay poca o ninguna evidencia disponible sobre estrategias específicas y se necesita más trabajo para determinar las opciones más efectivas, existe una fuerte evidencia de que la mejor manera de garantizar que estas tácticas sucedan es mediante **el uso de "if-then plans" (planes "si-ocurre") y los comportamientos sustitutivos o alternativos**. A continuación, proponemos cómo intervenir en cada tipo de toque:

¹ Se encontró que los adultos se tocaban los ojos, la nariz o los labios 15 veces por hora en promedio mientras realizaban tareas de oficina (Nicas y Best, 2008), que estudiantes de medicina contabilizaron tocarse los ojos, la nariz o la boca 2,6 veces por minuto y hasta 23 veces por hora (Kwok, Gralton y McLaws, 2015), e incluso en una unidad de cuidados intensivos de trauma, los profesionales de la salud se tocaban la cara 5 veces por hora (Clack, Scotoni, Wolfensberger y Sax, 2017) o en un laboratorio 7 de cada 10 se tocaron la cara al menos una vez y entre los que se tocaron la cara, el contacto con la nariz fue más común (Johnston, Eggett, Johnson y Reading, 2014).

- 
- 1) **Toque por aviso:** deberemos **observar y tomar conciencia del desencadenante**. Por ejemplo, si me toco la cara durante una videoconferencia, puedo anticiparme y tener las dos manos ocupadas con objetos (ratón y bolígrafo) o si siento un picor o cosquilleo en la nariz, sustituir tocarme con la mano y hacerlo con un pañuelo.
 - 2) **Gesto aprendido:** para los comunicativos y los culturales deberemos **observar y tomar conciencia del desencadenante**, por ejemplo, si observo que me toco el mentón cuando escucho a alguien, sustitúyelo por otro gesto (como puede ser juntar las manos delante del cuerpo).
 - 3) **Toque de compensación:** para los que se originan desde el plano emocional con un objetivo de calmarnos, podremos usar la **estrategia condicional** “sí-ocurre”, por ejemplo, "si me toco la cara, entonces diré ¡ay!" o "si me freno mi mano antes de tocarme la cara, lo celebraré”.

Además de estas estrategias, para todos estos toques podemos usar también la **monitorización** gracias a que nos avisen otras personas involucradas. Otras propuestas a estudiar serían, los **registros** numéricos asociados a tipos de toques y el refuerzo social e individual al ir consiguiendo reducir este comportamiento. La **autovigilancia** es todavía más eficaz si los resultados se comparten públicamente, así que debería considerarse la posibilidad de mostrar los resultados a sus amigos y compartir el reto incluso en redes sociales. En algunos casos, se tratará de practicar movimientos que sean el reverso del hábito (tocarse la cara), aprendiendo de manera consciente cada acción del toque y a diferenciarlo de su cadena de respuesta habitual, y en otras sustituyéndolo por otra acción, pero en todo caso recibiendo la aprobación individual o social por sus esfuerzos por inhibir tocarse la cara.

Se trata de generar, con la **repetición** y la constancia, casi un comportamiento automático contrario, integrando en el modelo mental. Sax y Clack (2015) revisa el concepto de **modelos mentales** para mejorar la higiene de las manos y afirman que se trataría de aplicar la heurística, que puede describirse como atajos mentales o reglas generales, recurrir a modelos mentales existentes para permitir juicios rápidos. Se trata de diseñar intervenciones para hacer que los comportamientos “seguros” (no tocarse la cara) sean intuitivos y para evitar errores de omisión proporcionando señales visuales, olfativas, asociativas, en definitiva, como recordatorios.

Creemos que una propuesta de este tipo debe tener algunos elementos para conseguir compromiso, como son:

- a) Un **nombre** de proyecto que le de identidad (recordamos el proyecto internacional y viral del “rinoceronte naranja” para no gritar a tus hijos).
- b) El componente de **humor**, el **juego** y relación emocional afectiva positiva que genere adherencia por la activación química cerebral que se activa con el humor.
- c) La sencillez del marco de intervención, dejando oculta parte de la complejidad de la misma, partiendo por ejemplo de la consecución de retos y niveles.
- d) Que se pueda **compartir**, colectivizar.
- e) La existencia de cierta **clasificación** por el buen progreso.
- f) La divulgación digital en redes.

Propuesta

El proyecto que presentamos se llama **#RedPingüiNO**. Crear la Red Pingüino es querer concienciar a los que tenemos cerca de que no se toquen la cara, queriendo que se viralice en red, es lo que diríamos coloquialmente un "pasa la bola", un "¿te apuntas?", un "somos muchos". Estos animales no se tocan la cara y cuando lo necesitan, colaboran y van todos juntos. El hashtag tiene su significado en este proyecto, también porque tienes que poner la diéresis para poder estar en la red, y significa que tienes que prestar atención, como ocurre con evitar tocarse el rostro con las manos. No es un voluntariado, son actos voluntarios.



Toma de conciencia

Dos tipos de estrategias:

- 1) Introducir en tu vida diario las **onomatopeyas sonoras** asociadas a tocarse la cara (1 semana):
 - **¡Nooooo!** si me toco la zona T
 - **¡Ayyyyyy!** si me toco la cara (no zona T)
 - **¡Oleeeee!** si freno las manos antes de tocarme la cara
- 2) **Cuenta atrás** cuando noto un picor o dolor, quiero tocarme y busco un pañuelo limpio hasta poder rascarte. También puedes asociarle una onomatopeya que escojas ("¡Shuuuu!")

Realiza un **recuento aproximado** antes de acostarse sobre cómo lo hemos hecho durante el día y márcate algún propósito para el día siguiente. Verás el progreso poco a poco.

Autorregulación y hacia la automatización

CLASIFICACIÓN:

ADULTOS: Puedes activar el modo juego o simplemente apuntar tu progresión en una hoja. Puede ayudarte para ser consciente de cómo es tu nivel de autocontrol.

NIÑOS Y NIÑAS: Recomendamos el modo juego. Se trata de un juego serio, creado para el aprendizaje y autorregulación, pero con un gran componente de diversión.

Niveles:

- **Ningüino:** de 0 a 10 has dicho al día ¡Nooooo! - ¡Comparte tu truco en casa y con amigos!
- **Estás muy cerca:** Entre 10 y 25 veces has dicho ¡Nooooo! - ¡Comparte qué estás cerca!
- **Vas por buen camino:** Entre 25 y 50 veces has dicho ¡Nooooo! - ¡Tienes que esforzarte!
- **Game Over:** Entre 50 y 100 veces has dicho ¡Nooooo! - ¡Ponte las pilas! Sigue intentándolo.

Sobre **medios y canales de comunicación**, utilizaremos una web, twitter e Instagram, además de los canales sociales propios del grupo de trabajo. Se podría plantear un programa específico para adultos y otro para niños y niñas. Además, también se podría incorporar al profesorado y centros educativos a su labor. Nos gustaría poder crear un vídeo de menos de 3 minutos sobre el proyecto concienciación de por qué, cuándo, cuánto y cómo nos tocamos la

cara y su papel en el contagio del COVID-19 y otros contagios.

Motivación y necesidades

Es necesario situar por qué una profesora e investigadora del Departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad se interesa por esta área, que parece más relacionada con las ciencias del comportamiento y con la salud pública. Mi interés suscitado parte de tres motivaciones que se comentan a continuación: La primera es que vi que existía un vacío en las propuestas de cómo dejar de tocarse la cara cuando yo misma quise dejar de hacerlo y buscar orientación para cambiar mis hábitos gestuales corporales, es decir, **parto de una necesidad y motivación personal real**. En segundo lugar, sí está dentro de mi área de conocimiento, especialidad e interés profesional. Y es que el **cuerpo en movimiento** cuenta, consciente o inconscientemente, quiénes somos y cómo nos relacionamos y adaptamos con el medio a través de la gestualidad y su dimensión expresiva corporal. En tercer lugar, llevo trabajando **en propuestas educativas atractivas y virales en el medio digital** en los últimos años, y siento que puedo contribuir a la pandemia que estamos padeciendo aportando mi granito de arena de esta manera. Aunque soy muy consciente de que esto requeriría un equipo multidisciplinar y un apoyo institucional, para elaborar un material multimedia y visual que permita divulgar este proyecto, el grupo de trabajo generado pretende convertirlo en viral en cuestión de días.

En dos semanas, realizando conmigo misma algunas de las propuestas plasmadas, he podido reducir tocarme la cara. Además, estoy viendo cómo otras personas con las que estoy siendo acompañada en este propósito reportan que también les está ocurriendo. Siento que con el paso del tiempo entras en un bucle de toma de conciencia y reducción y eso es algo muy positivo para cuando salgamos a la calle.

**¿Has sido consciente de si te has tocado la cara durante el tiempo que has leído este documento?
Necesitamos ayuda, no sirve simplemente decirlo. No es fácil, pero es posible.**

¡Únete a la #RedPingüino!

Referencias bibliográficas

- Alloa, E. (2014). Reflexiones del cuerpo: Sobre la relación entre cuerpo y lenguaje. *Eidos*, (21), 200-220. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-88572014000200011&lng=en&tlng=en
- Alonso, W. J.; Nascimento, F. C.; Shapiro, J.; Schuck-Paim, C. (2013). Facing Ubiquitous Viruses: When Hand Washing Is Not Enough. *Clin Infect Dis*, 56 (4), 617. DOI: [10.1093 / cid / cis961](https://doi.org/10.1093/cid/cis961)
- Benning, Labus y Barchard (24 de marzo de 2020). Cómo dejar de tocarse la cara para minimizar la propagación del coronavirus [Comunicado de prensa]. Recuperado de <https://www.larioja.com/sociedad/salud/dejar-tocarse-cara-20200324100408-ntrc.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Clack, L.; Scotoni, M.; Wolfensberger, A.; Sax, H. (2017). First-person view” of pathogen transmission and hand hygiene – use of a new head-mounted video capture and coding tool. *Antimicrobial Resistance & Infection Control* volume 6, Article number: 108.
- Claxton, G. (2015). *Inteligencia corporal. Por qué tu mente necesita el cuerpo mucho más de lo que piensas*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- El País (15 de marzo de 2020). Cómo dejar de tocarte la cara mientras dure la pandemia, y por qué es tan complicado [Comunicado de prensa]. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2020/03/13/buenavida/1584101729_657876.html
- Gardner, B.; Rebar, A. L. (2019). Habit Formation and Behavior Change. *Social Psychology Online*. DOI: [10.1093/acrefore/9780190236557.013.129](https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.129)
- Grasso, A. (2006). La corporeidad: hacia una inteligencia corporal en la escuela. En M. Castañer (coord.), *La inteligencia*

corporal en la escuela: análisis y propuestas (pp. 9-32). Barcelona: Graò.

Grunwald, M.; Weiss, T.; Mueller, S.; Rall, L. (2014). EEG changes caused by spontaneous facial self-touch may represent emotion regulating processes and working memory maintenance. *Brain Res.*, 4, 1557:111-26. DOI: 10.1016/j.brainres.2014.02.002

Hallsworth, M. (5 de marzo de 2020). How to stop touching our faces in the wake of the Coronaviru. Recuperado de <https://www.bi.team/blogs/how-to-stop-touching-our-faces-in-the-wake-of-the-coronavirus/>

Johnston J. D.; Eggett, D.; Johnson, M. J.; Reading, J.C. (2014). The influence of risk perception on biosafety level-2 laboratory workers' hand-to-face contact behaviors. *J Occup Acerca de Hyg*, 11 (9), 625-32. DOI: [10.1080 / 15459624.2014.887206](https://doi.org/10.1080/15459624.2014.887206)

Kwok, Y.L.; Galton, J.; McLaws, M.L. (2015). Face-touching: a frequent habit for self-inoculation of transmissible infections?. *Soy J Infect Control*, 43 (2), 112–114. DOI: [10.1016/j.ajic.2014.10.015](https://doi.org/10.1016/j.ajic.2014.10.015)

Mueller, S.M.; Martin, S.; Grunwald, M. (2019). Self-touch: Contact durations and point of touch of spontaneous facial self-touches differ depending on cognitive and emotional load. *PLoS ONE*, 14(3), e0213677. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213677>

Nicas, M.; D. Best. (2008). A study quantifying the hand-to-face contact rate and its potential application to predicting respiratory tract infection. *J. Occup. Environ. Hyg.* 5(6), 347–352. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18357546> -revisado

OMS, Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (2009). *semFYC recuerda la importancia de lavarse las manos para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas*. Recuperado de <https://www.semfy.com/semfy-com-remuevula-la-importancia-de-lavarse-las-manos-para-prevenir-la-propagacion-de-enfermedades-infecciosas-2/>