

'Dimensionar el balón': clave para disfrutar el mundial



Luis Mario García | Campus Monterrey

Desde gritar eufóricamente 'gol', abrazar a un desconocido en un momento de algarabía o llorar de felicidad, hasta gritarle al televisor, patear cosas y enojarse con el árbitro o los jugadores son algunas de las acciones que causa el fútbol en un gran número de personas.

En esta época mundialista esta exacerbación aumenta y continuará hasta el domingo 15 de julio cuando se juegue la final; tal vez baje un poco cuando culmine la participación de la Selección Mexicana, y aunque **es importante estar al tanto de este evento deportivo por ser cada cuatro años, también es importante no dejar que afecte en la vida diaria.**

“Lo que hay que hacer para disfrutar es simplemente 'dimensionar la pelota', cuál va a ser el impacto en mi vida. Creo que el disfrute tiene que ver con la expectativa, si yo tengo la expectativa de un campeonato no voy a disfrutar nada como producto final, aunque si soy apasionado del juego voy a disfrutar cada juego como si fuera un evento independiente”, manifestó Cristóbal Ruiz, psicólogo educativo y tutor en el Departamento de Mejoramiento Académico del Campus Monterrey.

Emociones encontradas

Si el fútbol causa alegría es porque **sirve como un lazo de unión entre personas de un mismo país, una región o una misma familia, además de promover acciones positivas y generar empatía con los jugadores**, destacó Ruiz.

“Despierta valores de nobleza, de decir ‘yo quiero que mi hijo vaya al fútbol para que vea lo que es esa cercanía entre padre e hijo’. Es de enseñanza, el valor del trabajo en equipo es algo muy valioso que muestra este tipo de deportes”, comentó.

“Cuando ves las lesiones lloran todos, hasta los contrarios, ya que algunas veces son muy espectaculares. La emoción de esa alegría desbordante cuando meten el gol y la tragedia total en gol del contrario o del autogol. Se da todo, creo que eso es lo grandioso del fútbol, tienes lugar para todo tipo de sensación”, añadió.

También es la excusa perfecta para las reuniones con los amigos y como un método de distracción los fines de semana, agregó el especialista.

Pero también **puede causar enojo o frustración cuando el equipo preferido sufre una derrota, lo cual, en casos, provoca una baja en el estado de ánimo que es notoria en las actividades diarias**, señaló César Herrera, director del Departamento de Asesoría y Consejería del Campus Monterrey.

“Influye en la medida que una persona se lo permite, podemos partir de una teoría en la que establecemos que no solamente el fútbol, sino otros tipos de aficiones, religiones o cosas externas, en este caso en el fútbol, puede cumplir una función de complementar la misma identidad de la persona”, explicó.

Por lo mismo, una derrota del equipo se ve como propia, así como el triunfo, indicó el especialista.

Para evitar esto, se debe aprender a **distanciar las emociones que genera el fútbol y verlo como un espectáculo**, manifestó Herrera.

“La mayoría de las personas pueden guardar una distancia entre lo que es el equipo de fútbol y lo que yo soy, y simplemente una cuestión de identificación, inclusive muchas personas no son muy aficionadas al deporte sino más bien como una cuestión de entretenimiento o de moda”, comentó.

Otro aspecto relevante es reconocer la derrota sin caer en sentimientos de debilidad o inferioridad, apuntó Ruiz.

“Estamos en una competencia en la que simplemente alguien tiene que ganar y no se trata de que si pierdo me vaya a sentir atropellado, sino que lo veamos con positivismo y decir ‘lo que pasa es que ellos se prepararon más’, y no lo veamos como que ellos son mejores, finalmente tan humanos son ellos como nosotros”, explicó.

También recomendó **no dejar de lado otros temas importantes** de actualidad, como las **elecciones presidenciales** o la **renegociación del Tratado de Libre Comercio**.

Así, en estos días mundialistas se debe disfrutar al máximo el fútbol sin caer en sentimientos derrotistas o distraerse de los temas relevantes para la sociedad.