

ESTILO DE VIDA

El fútbol, una pasión que incide en la salud

La psicóloga Yolanda Cuevas habla en este artículo sobre las interacciones entre el deporte rey y nuestro bienestar

Ya está en marcha la temporada de fútbol: los jugadores ajustan los cordones de sus zapatillas, los entrenadores preparan las tácticas y los aficionados... ¿Disfrutan o sufren? Yolanda Cuevas Ayneto, miembro de Saluspot y psicóloga en Psicología Salud y Deporte, explica en esta entrevista las razones por las que el fútbol mueve masas de aficionados, indica los beneficios y riesgos para la salud que conlleva ver un partido y, por último, ofrece 10 consejos prácticos para mantener la calma durante el encuentro. Siente los colores de tu equipo ¡pero siempre con salud!

–¿Qué lleva a una persona a identificarse con un equipo de fútbol?

–El sentido de pertenencia es necesario en el ser humano. Suele inculcarse de padres a hijos y todas las experiencias en edades tempranas dejan una gran huella emocional, buenos recuerdos que se transmiten a la siguiente generación. Compartir emociones crea lazos entre las personas y el fútbol es un deporte muy emocional.

–¿Esta identificación conlleva beneficios para la salud?

–Compartir el ocio con amigos o familiares, animar, entablar conversación con desconocidos que están a nuestro lado, desconectar de las preocupaciones... Todo esto implica disfrute y fomenta la liberación en nuestro cerebro de unas sustancias químicas llamadas endorfinas. La hormona de la alegría, capaz de reducir el dolor y aumentar el bienestar emocional.

–¿Y perjuicios?

–Cuando falta gestión y autocontrol, repercute en la salud física y mental de los hinchas: ataques al corazón, violencia verbal, agresiones, disturbios a la salida, enfados familiares, no poder conciliar el sueño, ansiedad, peor rendimiento en el trabajo, reacciones emocionales desproporcionadas... Son el resultado de una sobreimplicación.

–¿Existen diferencias entre ver un partido en el estadio o en la televisión?

–En el estadio el contagio emocional aumenta debido a las neuronas espejo, responsables de la empatía y de la imitación entre las personas. Además, la masa protege el anonimato y permite conductas como el insulto: en lugar de recriminarlo, las personas lo apoyan del mismo modo que dan credibilidad a la masa que protesta por una jugada aunque no hayan llegado a verla.

–¿Tienden los aficionados a ver los partidos en compañía?

–Sí, así comparten diferentes vi-



Vivir un partido de fútbol en el estadio es una experiencia que puede ayudar positivamente a la salud. :: IDEAL

siones, la cena durante el descanso... Un partido es un gran acontecimiento semanal para muchas familias. Somos seres sociales, por lo que aunque uno acuda solo, casi siempre acaba uniéndose al hincha de al lado.

Cuando fallan los nervios

–¿Por qué los hinchas se enfadan o tienen conductas violentas en un partido de fútbol?

–Depende de si ven el partido condicionados por problemas o de si padecen trastornos de personalidad. La gente aprende a enfadarse en los partidos y los niños absorben y reproducen estas conductas. Gritar, insultar, amenazar, lanzar objetos y destrozar mobiliario implica una carencia de habilidades para la gestión emocional. La frustración que generan las expectati-

«La gente aprende a enfadarse en los partidos y los niños absorben y reproducen estas conductas»

vas no equilibradas lleva al desastre emocional. Asimismo, responsabilizar al árbitro de un mal resultado es la respuesta cuando uno se siente impotente y amenazado.

–¿Qué problemas de salud puede provocar un enfado por culpa del fútbol?

–Rabia, rencor, envidia, impaciencia... Esto provoca ansiedad, estrés, rigidez mental, falta de empatía y dificultad para comunicarse, e incrementa las tensiones. Se fomenta así un estado de intranquilidad e inseguridad que limita. Los ataques de ira están relacionados con la depresión y los trastornos de ansiedad, y suponen un riesgo de sufrir infartos, obesidad e hipertensión.

–¿Por qué el árbitro suele ser el centro de las críticas?

–Es fácil culpar a otro en vez de asumir la responsabilidad del equipo, del jugador o del entrenador. El juego no siempre es limpio y, en ocasiones, el objetivo es engañar al árbitro. Pero diferenciar entre realidad y ficción es difícil para el ojo humano y queda en manos del azar. Pocas veces se perdona a los árbitros y estar sujetos a una gran

presión también condiciona su percepción y sus decisiones.

–¿Qué satisfacción da presenciar un partido de fútbol?

–Sentirse identificado con un jugador, ver reflejados en él nuestros deseos o alimentar las aspiraciones de nuestros hijos. La gran mayoría de niños y jóvenes que ven partidos de fútbol practican el deporte, aunque en ocasiones los padres presionan tanto con sus expectativas que derivan en la frustración y el abandono deportivo.

–¿Podría ofrecernos 10 consejos prácticos para que los hinchas mantengan la calma en un estadio de fútbol?

●Deja los enfados en casa, sal puntual y no tengas expectativas muy altas: son exigencias que fabricas en tu contra.

●No bebas alcohol antes de los par-

«Los ataques de ira están relacionados con la depresión y los trastornos de ansiedad, y suponen un riesgo importante»

tidos: actúa como un filtro mental que condiciona los estímulos del exterior y la reacción tanto física como cognitiva.

●Empatiza: los demás tienen derecho a opinar.

●Piensa que te está grabando una cámara que retransmitirá después tu comportamiento: actúa para no arrepentirte de lo que verías.

●Lleva agua para calmar la ansiedad: el cerebro interpreta por sus vivencias evolutivas que si bebemos agua no hay peligro.

●Anima como te gustaría que lo hicieran si fueras tú el jugador: chillar e insultar no motiva.

●No te pierdas el partido: si estás pendiente de grabarlo con el móvil, no verás las jugadas y te enfadarás.

●Viste la camiseta de tu equipo sólo si juega: llevar camisetas de otros clubes cuando no juegan puede interpretarse como provocación en determinados partidos.

●No hagas del árbitro el único responsable del resultado: acepta que no es una máquina infalible.

●Aprende técnicas de respiración y de relajación: son frenos que te devuelven el equilibrio.