

EVITAR DESEQUILIBRIOS

Fanáticos del fútbol deben controlar expectativas

Sentimientos de alegría, euforia y angustia acompañarán los partidos de la selección. La clave es aprender a manejar las emociones.

AMBIENTE LABORAL

La concentración en el trabajo es otro factor a considerar. La clave, según el psicólogo de Megasalud, Ricardo Bascuñán, está en optimizar el tiempo laboral. "Durante la jornada deben resolverse la mayor cantidad de tareas posibles antes de ver los partidos", afirmó. De esta manera es posible disfrutarlos con el mínimo de preocupaciones y se transformará en un refuerzo de la conducta laboral. Agregó que, "para el próximo partido será más fácil concentrarse sólo en las actividades del trabajo y si Chile gana, se verá como recompensa y resultará aún más satisfactorio dejar todo listo antes del match".



Los partidos, al ser eventos que permiten compartir en grupo, potencian las emociones y pueden magnificar los sentimientos de derrota, lo que podría generar problemas de estrés o depresión.

EE El malestar de los hinchas puede aumentar en la medida que vivan el Mundial como un estrés permanente. Lo adecuado es vivirlo como una instancia realista, de esparcimiento y de sana competición entre países".

Jimena Miranda,
coordinadora Psicología UDD.

La participación de la selección chilena en el Mundial de Brasil no es sólo alegría. La tensión, preocupación y la angustia pueden desatar cambios de humor con resultados negativos para la salud mental.

Según explicó la coordinadora académica de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, Jimena Miranda Contreras, la ansiedad es una sensación o estado emocional natural ante alguna situación estresante y que comienza a incomodar cuando ésta supera la respuesta adaptativa propia de las personas.

“Sin duda, el Mundial es un tema contingente que pudiera generar un aumento del estrés en las personas, con consecuencias en sus relaciones familiares y laborales”, sostuvo la experta.

Sobre lo anterior agregó que como los partidos usualmente son instancias de compartir en grupo (familias, amigos o colegas, entre otros), se potencian las características individuales y se contagian la respuesta de celebración de los triunfos y se magnifican las de derrota.

EXPECTATIVA/REALIDAD

Asimismo, en estas circunstancias las expectativas individuales del logro de la selección se comparan, pudiendo, incluso, en algunos casos dejar de ser realistas.

“El malestar de los hinchas puede aumentar significativamente en la medida que vivan el Mundial como un estrés permanente. Lo adecuado, en cambio, es vivirlo como una instancia realista, de esparcimiento y de sana competición entre países”, agregó Jimena Miranda.

De no ser controlado, las manifestaciones pueden ser en el plano físico, psicológico y conductual, evidenciándose, por ejemplo, con un aumento de la sudoración, taquicardia, irritabilidad y dificultades para concentrarse, miedo a perder el control.

En tanto, el director de la Escuela de Psicología de la Universidad Santo Tomás, Rodolfo Álvarez Jara, señaló que como el Mundial es un evento que se realiza cada cuatro años, son muchas las expectativas que se juntan.

“Los más eufóricos, cada vez que el equipo pierda, es posible que vean todo negro, se desanimen, pero no llegarán a estados muy bajos de ánimo. Mientras

que los que son más distímicos (bajos de ánimo) podrían llegar más fácilmente a deprimirse”, detalló.

La frustración y tristeza será mayor en la medida en que se vaya avanzando en las etapas mundiales, debido a que las expectativas previas se enfatizan. No así si los eventos negativos ocurren en las primeras fases, ya que de esa manera aún no se genera la idea y sensación de triunfalismo.

En cuanto a las manifestaciones y efectos sobre los rendimientos personales en los trabajos, familias y amistades, el docente indicó que pueden variar, pero que generalmente se vincularán con ánimo negativo, irritabilidad, disminución en el contacto hasta en algunos casos, aislamiento (para evitar burlas en los más fanáticos) y desatención, lo que podría ocasionar resultados deficientes en

todos los ámbitos.

MANEJO DE EMOCIONES

Pero aunque a los efectos y emociones pueden tener distinta intensidad, lo que sí es seguro es que sentimientos como ansiedad, alegría, euforia y angustia, serán los protagonistas cada vez que “La Roja” dispute sus partidos.

Considerando que el fútbol es el deporte más popular del país, el psicólogo de Megasalud, Ricardo Bascuñán, sostuvo que es importante manejar de la mejor manera posible las emociones y los tiempos laborales (ver recuadro).

“El público nacional está ‘sediento’ de triunfos en materia futbolística y es inevitable imaginar a Chile en los primeros puestos”, explicó el especialista precisando que por ello “la presión psicológica y la ansiedad provocada es altísima”.

