

¿Qué impacto psicológico pueden tener las emociones en los hinchas del fútbol?

- Los altos grados de efusividad pueden calificarse como consecuencias psicológicas a corto plazo de las emociones fuertes provocadas por el fútbol.
- Aunque depende de las pautas de crianza y factores externos, todas las personas tienen diferentes formas de reaccionar a las emociones provocadas en los partidos de fútbol.
- De acuerdo con el Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, no se conocen consecuencias a largo plazo de las emociones provocadas por el fútbol.

Bogotá. Julio de 2024. Durante el mes de julio, la Selección Colombia ha despertado el amor y la pasión de los colombianos, así como la ilusión de que, tras 23 años, pueda coronarse nuevamente campeón de la Copa América.

Este sin lugar a dudas ha sido un tema que ha tocado todos los sectores de la sociedad, pues, aunque no sean seguidores o conocedores del fútbol, los colombianos son ~~muy patriotas~~ **muy patriotas** y apoyan a la Tricolor con la esperanza de que pueda convertirse en el nuevo campeón del certamen.

Desde el comienzo de la Copa América podría hablarse de una montaña rusa de emociones debido a los partidos “de infarto” que se han disputado. Por esa razón, es clave preguntarse qué puede pasar cuando las emociones fuertes dominan el momento y si se pueden generar consecuencias psicológicas a raíz de ello.

En este sentido, Andrés Mauricio Novoa Castellanos, Representante del Campo Psicología del Deporte y el Ejercicio para el Capítulo Bogotá y Cundinamarca del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, asegura que “a lo largo de un partido de fútbol, los hinchas pueden llegar a experimentar diversas emociones dependiendo de lo que ocurre en el desarrollo del juego; pudiendo pasar de la alegría a la ira o de la ansiedad a la frustración”.

Además, asegura que las emociones pueden aflorar aún más en momentos decisivos como seminales o finales, donde se intensifican “pudiendo experimentar altos grados de efusividad y liberación como consecuencia de estar más cerca de conseguir el título o haberlo conseguido”.

Sin embargo, cada quien tendrá reacciones diferentes, ya que, de acuerdo con Novoa, “los comportamientos dependerán del repertorio conductual (historia de aprendizaje)



que tenga la persona para expresar estas emociones, así como las estrategias de afrontamiento que tenga para expresar la euforia y el modelado que haya tenido en su historia”.

Igualmente, las reacciones o afectaciones también tienen mucho que ver con las personas y la relación que tengan con el deporte como tal. Para quienes lo viven más de cerca o con mayor “pasión”, las reacciones serán más intensas que para quienes lo disfrutan de otra forma, así como vivirlo y compartirlo con familia, amigos y colegas.

“La respuesta dependerá de la conexión que sienta la persona con el deporte y el equipo, siendo natural que experimente emociones displacenteras como la tristeza, la rabia y frustración y que se irán disminuyendo al paso de los días. Sobre todo, entendiéndolo que en el fútbol los equipos juegan partidos constantemente y se puede pasar de la tristeza de la derrota de un partido a la alegría de la victoria en el siguiente”, añadió el experto.

En cuanto a las sensaciones de frustración o tristeza, las reacciones emocionales son diversas, explica Novoa, “dependerán de cómo la persona expresa la emoción y de su contexto; sin embargo, pueden predominar reacciones como llanto de felicidad, saltos, gritos efusivos, entre otros, siendo la felicidad, la alegría y efusividad las emociones predominantes ante la victoria de su equipo”.

Para poder manejarlos, el experto aconseja: se debe comprender que al fin y al cabo el deporte es un juego que implica que hay un ganador y un perdedor y, siempre habrá una nueva competencia. Además, es importante reconocer el rol de espectador de los hinchas, entendiéndolo que el alto grado de afectación será para los deportistas. También, es recomendable tener otros espacios de ocio y esparcimiento, cuidar el tiempo que se le invierte a la actividad, con quién se comparte y se disfruta, entendiéndolo que hay más roles y espacios en la vida cotidiana.

Finalmente, concluye que no se conocen afectaciones emocionales a largo plazo en cuanto a las reacciones frente al fútbol. “Probablemente no lleguen a existir efectos a largo plazo en la salud emocional entendiéndolo que las emociones son temporales y que en el deporte existen competencias seguidas en las cuales los estados de ánimo variarán dependiendo del resultado”.

Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic
Julio de 2024.



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331