



Fecha: 30/06/2017
Fuente: EL LIDER DE (SAN ANTONIO-CHILE)
Pag: 21
Art: 2
Título: SEIS TIPS PARA SOBREVIVIR AL "MODO FÚTBOL" SI NO LE GUSTA LA PELOTA

Tamaño: 31,5x25,4
Cm2: 799,7

Tiraje: 6.200
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Seis tips para sobrevivir al “modo fútbol” si no le gusta la pelota

Escuchar críticas deportivas, oír gritos de gol por casi un mes y entonar el “Ceachei” puede resultar terrorífico para algunos. La recomendación para este grupo es tener paciencia, no aislarse y aprovechar los partidos para socializar.



Hay que sumarse a los asados y tener paciencia. Disfrutar de la parrilla y hacer vida social con las personas que no están pendientes de la televisión”

Pablo Marassi,
psicólogo Universidad SEK.

Fecha: 30/06/2017
 Fuente: EL LIDER DE (SAN ANTONIO-CHILE)
 Pag: 21
 Art: 3
 Título: SEIS TIPS PARA SOBREVIVIR AL "MODO FÚTBOL" SI NO LE GUSTA LA PELOTA

Tamaño: 15,8x22,5
 Cm2: 354,9

Tiraje: 6.200
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

Camila Espinoza López

“Chi-Chi-Chi, Le-L-Le, Viva Chile” se escuchó con fuerza este miércoles en todo Chile, luego de que la Roja venciera a Portugal, quedando a un paso de obtener la Copa Confederaciones. Sin embargo, para quienes no son fanáticos del fútbol, escuchar los gritos de los hinchas no fue motivo de celebración y buscar formas de no oír los aullidos de la fanática y concentrarse en lo que fuera que estuviera haciendo a esa hora, se convirtió en un desafío titánico.

“Es imposible no ser parte de la efervescencia y de la dinámica del fútbol. Es un deporte popular. Esto se va a expresar también en nuestro país, por ejemplo, en festividades religiosas como Navidad, ya que son fenómenos tan masivos que somos parte de estos igual”, afirma Luis Pino, psicólogo social de Universidad de Las Américas.

El especialista explica que las personas, dependiendo de su personalidad, pueden buscar diferentes estrategias para sortear actividades que no les agrada-

dan, como estar 90 minutos frente al televisor viendo un partido. Aca van algunos consejos.

1 Ser indiferente: “Dentro del espectro de personas que no adhieren al fútbol, podemos encontrar a quienes no les afecta. Se muestran indiferentes”, dice Pino.

Una opinión si misma la r tiene Dominique Karahanian, académica de la Universidad de

la Mayor, quien plantea que no ser fanático del fútbol no debería generar trastornos en la vida cotidiana: “Si a mí algo no me gusta, por defecto no lo voy a ver”.

“No creo que sea un problema”, recalca.

2 Alejarse: Otro mecanismo de defensa será alejarse “de donde está la gente celebrando y todo lo que implica la performance: la vestidura, el traje y el asado”, plantea Pino.

Para algunos, leer un libro, buscar una película que les guste o simplemente dormir, será una vía de escape.

3 Dar argumentos: Es frecuente que quienes detestan el fútbol

Fecha: 30/06/2017
 Fuente: EL LIDER DE (SAN ANTONIO-CHILE)
 Pag: 21
 Art: 4
 Título: SEIS TIPS PARA SOBREVIVIR AL "MODO FÚTBOL" SI NO LE GUSTA LA PELOTA

Tamaño: 15,4x19,9
 Cm2: 307,1

Tiraje: 6.200
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

desarrollen argumentos contra el deporte y que justifiquen su animadversión. “Eso hará que la persona se sienta bien y restablece el equilibrio que produce el malestar”, sostiene el académico.

4 Usar el deporte como excusa: Pero la principal recomendación de los especialistas es usar el deporte como una excusa y asistir a un asado u reunión con cercanos para compartir y disfrutar de una buena comida y conversación.

“Vamos a ver allí a personas que no les gusta el fútbol, pero que, para que no quedar fuera, encuentran la

instancia para compartir con los fanáticos. Que el fútbol no sea el foco, que sea una excusa para la camaradería, como compartir con mis padres o amigos”, dice Pino.

5 Buscar a sus pares: Al saber en qué fechas se desatará la efervescencia futbolera, las personas podrían planificar con antelación actividades con cercanos que tampoco se sientan atraídos por este deporte.

“Ser adherente al fútbol satisface la necesidad de participación (...),

quienes no adhieren al fútbol o buscan otras estrategias para

satisfacer esa necesidad. Van a participar de otros grupos u otras instancias que, por su contexto cultural o personal, le parecen mejor. Por ejemplo,

voy a pertenecer al grupo de los basquetbolistas”, dice el especialista.

6 No aislarse y llegar a acuerdos: A fin de cuentas, lo importante, para quienes sufren con el fútbol y que piensan en qué harán el próximo año en que se realizará el Mundial en Rusia, es no restarse de los eventos sociales.

También es clave llegar a consensos en el hogar y evitar la lucha por el control remoto. “Toda norma de convivencia implica la aceptación de otro (...). Hay que sumarse a los asados y tener paciencia. Disfrutar de la parrilla y hacer vida social con las personas que no están pendientes de la televisión”, comenta Pablo Marassi, jefe de carrera de psicología de Universidad SEK. ★