

¿Por qué los hombres lloran con el fútbol?

Valentina Sanclemente Pérez,
antropóloga, magíster en Estudios del Comportamiento

Mariam Abisaad Janna, psicóloga, magíster
en Estudios del Comportamiento

Ilustraciones:
Ricardo Macía

El gol anulado que marcó a una nación

Desde antes del partido se sentía la tensión. Enfrentar a Brasil en su casa era difícil, muy difícil. Los brasileños anotaron muy pronto, pero seguíamos con la fe intacta.

Hasta el minuto 65.

Tiro libre cobrado por James. El balón llega al centro del área. Quedó para Mario Alberto Yepes. Pateó al arco y gol. Un goooool. El del empate, la alegría, la euforia, los gritos, los abrazos. Luego llegó otro gol, pero fue anulado y al final perdimos 2-1.

En pocos momentos de la vida se siente cómo se unifica este país y también cómo luego se cae a pedazos otra vez.

Vi cómo se le llenaron de lágrimas los ojos a Checho Guzmán, un amigo ingeniero, ese histórico 4 de julio. Él mismo lo describió así: "Lloré en el momento en que se acabó el partido. Estábamos con mis amigos. ¡No puede ser verdad! Lloré al instante. Para mí fue muy duro".

Quizá sea uno de los pocos días en los que él ha llorado.



Cancha y corazón: El partido emocional masculino

Así como el balón rueda por el campo, las emociones de los hombres encuentran en el fútbol una vía de escape y de expresión.

La tristeza por una derrota o los gritos por una victoria son expresiones auténticas que rara vez se permiten en otros contextos. Tal vez, cuando dejan salir lo que sienten no lo hacen exclusivamente por lo que están viviendo en ese momento, sino por todo lo que han venido guardando.

Y es que el fútbol refleja la lucha interna de los hombres con sus propias emociones, en un lugar donde lágrimas y gritos son bienvenidos, en un refugio donde la vulnerabilidad se viste de pasión.

No es el deporte en sí mismo lo que permite esta expresión emocional, sino la conexión con otros que comparten la misma pasión. Al estar rodeados de quienes se comportan de manera similar, los hombres se sienten seguros para expresarse libremente, y esto los lleva a crear una comunidad sólida y comprensiva.

Desde el principio de los tiempos, la sociedad ha moldeado a los hombres con una armadura de berraquera emocional. Algunos estudios recientes¹ hablan de la "crisis de desconexión" que muchos hombres enfrentan desde pequeños.

Esta desconexión se refleja en la tendencia a mentir sobre sus emociones: el 22 % de los hombres encuestados admite ocultar sus verdaderos sentimientos, más del doble de las mujeres (10 %).²

Entonces, el fútbol –y el deporte en general– actúa como una red de apoyo, un espacio donde la identidad y el sentido de comunidad se fortalecen. La lealtad a un equipo y las experiencias compartidas con amigos y familiares brindan un entorno seguro en el cual la expresión emocional es aceptada y valorada.



Fig. 1. El deporte como refugio emocional

1 Way, N. (2013). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection*. Harvard University Press.

2 Mental Health Foundation. (2016). *I'm Fine Campaign*. Mental Health Foundation. <https://ncps.com/blog/posts/i-m-fine-campaign>

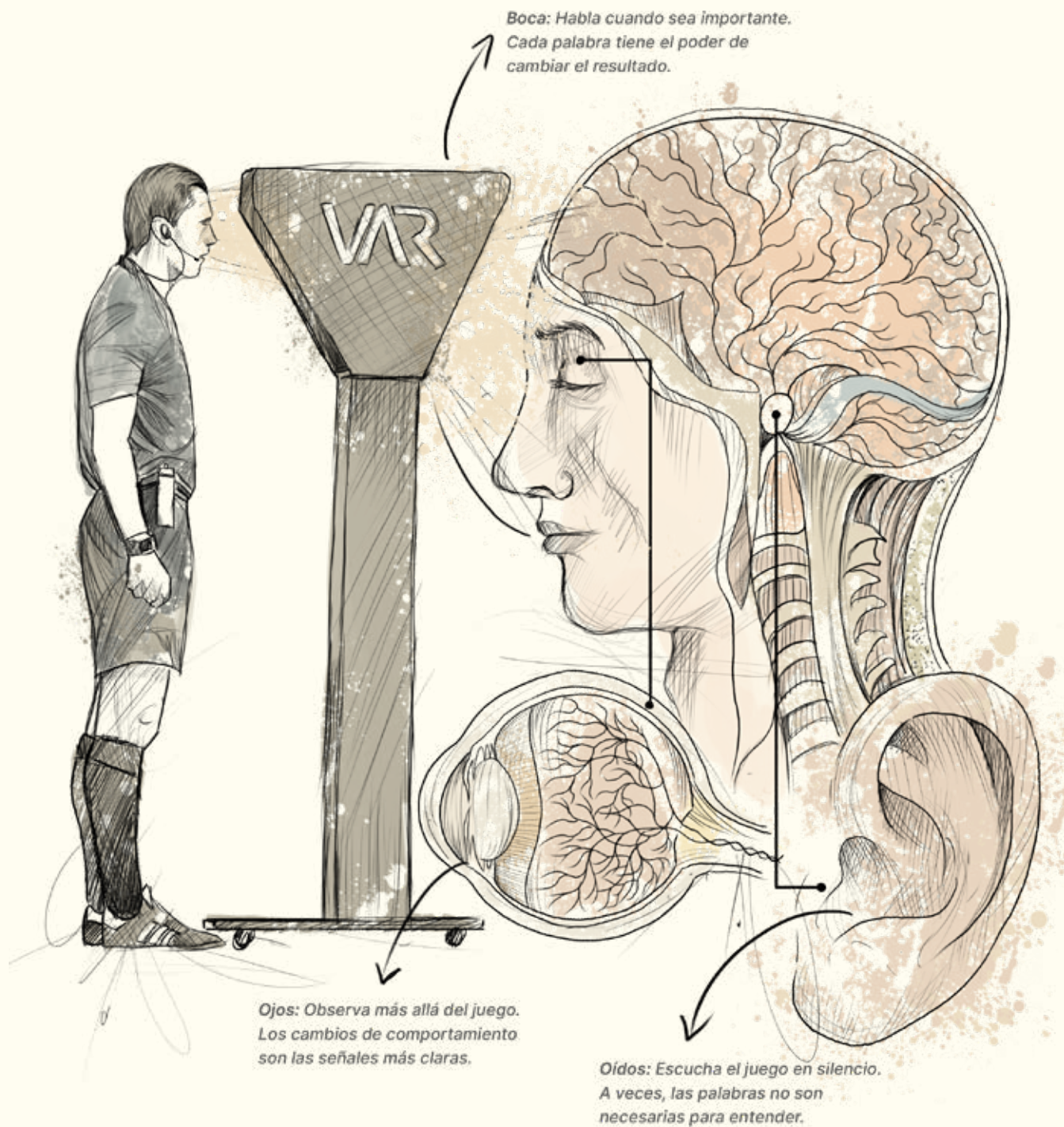


Fig. 2. El VAR de las emociones

Estrategias emocionales inspiradas en el fútbol

El deporte no solo hace evidente la capacidad de los hombres para sentir profundamente, sino que también invita a reconsiderar las normas tradicionales de masculinidad que los restringen.

Por eso, aquí identificamos algunas red flags dignas de revisar con el VAR. La siguiente es una guía para adentrarse al mundo emocional masculino y entender cuáles pueden ser algunos comportamientos que suelen presentar.³

- **Jugando en solitario:** observa si se queda en la banca, evitando el juego en equipo y prefiriendo enfrentar sus problemas solo cuando normalmente no es así. Puede sentirse más cómodo evitando el contacto emocional directo y enfrentando sus desafíos en silencio.
- **Tomando el tiempo extra:** presta atención si recurre al alcohol, drogas u otras sustancias como una forma de escapar de sus problemas emocionales. Como el jugador que quiere ganar tiempo, puede intentar prolongar la sensación de alivio temporal, pero eventualmente tendrá que verse la cara con el juego real.
- **El golpe directo al arco:** verifica si hay cambios bruscos, como irritabilidad o agresividad, que podrían ser señales de **malestar emocional subyacente**. Esto quizá sea un intento de desahogo emocional, pero también tiene el potencial de ocasionar daños para él y los que lo rodean.

- **El balón desviado:** está alerta ante señales de falta de dirección o interés en la vida diaria, como descuido personal o falta de participación en actividades que antes disfrutaba.
- **El fuera de juego mental:** escucha si habla sobre sentirse atrapado, sin encontrar una forma de avanzar. Frases como “no vale la pena”, “todo es inútil” o “sería mejor si no estuviera aquí” pueden indicar que necesita ayuda rápida para volver al campo.
- **El pase final:** está atento a comportamientos autodestructivos, como conductas de riesgo o hablar sobre querer hacerse daño. Como una asistencia cerca del área, estos comportamientos pueden poner en peligro su bienestar y necesitar intervención inmediata para evitar consecuencias graves.

Reconocer estas alertas puede llegar a ser de gran utilidad para la prevención de enfermedades a futuro y para reducir el riesgo de situaciones de peligro porque, así como en el fútbol, la vida debería ser un terreno en el que las emociones se expresen libremente y se celebren en comunidad.

Se trata de cualquier emoción de valencia negativa que se presenta de manera oculta o no tan evidente, y que puede influir en el estado de ánimo de una persona sin que esta lo reconozca fácilmente.



Esta guía fue construida como elemento complementario del trabajo de grado de la maestría en Estudios del Comportamiento, en el que se realizó una intervención comportamental para aumentar la intención de expresar las emociones en hombres en la ciudad de Medellín.

³ Las conductas base de estos comportamientos están tipificadas en la Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Asociación Americana de Psiquiatría.