

# Cómo regular las emociones durante el Mundial: consejos de especialistas para evitar la ansiedad y disfrutar del fútbol

01/07/2026



Los partidos de **la Selección** no solamente se viven como un evento deportivo, sino que también **se trata de una experiencia colectiva que moviliza emociones intensas en cada individuo**. Sin embargo, cuando la intensidad supera ciertos límites, puede impactar en el bienestar emocional y alterar la rutina diaria.

Por este motivo, desde el **Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires (UBA)** advierten que durante los grandes torneos de fútbol suelen incrementarse las consultas por ansiedad, insomnio, alteraciones del estado de ánimo e incluso las urgencias relacionadas con el consumo excesivo de

**alcohol.** En este sentido, los especialistas recomiendan adoptar hábitos que permitan disfrutar del Mundial sin descuidar la salud mental.



Festejos de hinchas argentinos por el Mundial 2026. Foto: Imagen cedida

El **Dr. Juan Ingelmo**, médico del *Departamento de Salud Mental del Hospital de Clínicas* (MN 110.685), explicó a Canal 26 que el fútbol moviliza mucho más que el interés por un deporte. “La Selección Nacional representa uno de los símbolos de pertenencia más fuertes que tenemos. **Cuando juega Argentina, muchas personas sienten que una parte de su identidad también está en juego.** Por eso las emociones son tan intensas”, señaló.

A esto se suma el componente colectivo del Mundial. Millones de personas viven al mismo tiempo **la misma expectativa, la misma alegría o la misma frustración**, generando una sincronía emocional poco frecuente en la vida cotidiana.

Según explicó el especialista, la anticipación de un encuentro importante activa el sistema de alerta del organismo de manera

similar a cualquier situación de incertidumbre. **“El cuerpo no distingue demasiado bien entre una amenaza real y una amenaza simbólica:** libera las mismas hormonas del estrés, el ritmo cardíaco sube, la atención se estrecha, el sueño puede alterarse”, explicó.

En esos momentos el cuerpo libera hormonas relacionadas con el estrés, aumenta la frecuencia cardíaca y puede alterarse el descanso nocturno. Si bien estas reacciones son normales y forman parte de la emoción previa al partido, **el problema aparece cuando la intensidad emocional supera la capacidad de regulación de cada persona.**



Como cuidar la salud mental durante los partidos de Argentina Foto: Imagen generada con Copilot IA para Canal26.com.

## Señales que indican que el estrés

# del Mundial puede estar afectando tu salud

Los especialistas del Hospital de Clínicas recomiendan prestar atención si, en los días previos o posteriores a un partido, aparecen **síntomas** como:

- Ansiedad o tensión constante.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o los estudios.
- Problemas para dormir.
- Molestias físicas como tensión muscular, palpitaciones o trastornos digestivos.

En personas con antecedentes de ansiedad, **los grandes eventos deportivos pueden actuar como desencadenantes o agravar síntomas que se encontraban controlados.**

En este mismo sentido, el Hospital de Clínicas recomienda buscar ayuda cuando las emociones comienzan a interferir con la vida cotidiana. **Si el estrés afecta el descanso durante varios días**, dificulta el rendimiento laboral o académico, genera conflictos familiares o lleva a utilizar alcohol u otras sustancias para aliviar la tensión, **es importante realizar una consulta con un profesional de la salud mental.**



Cómo disfrutar del mundial sin sufrir ansiedad Foto: Buenos Vecinos BA.

## Cómo disfrutar del Mundial sin descuidar la salud mental

La regulación emocional es sumamente crucial para **poder disfrutar del Mundial sin tener ningún disgusto**, ya que no solo implica vivir el torneo con más tranquilidad, sino que insta a aprender a mantener una perspectiva saludable. Entre las principales recomendaciones se encuentran:

- Respetar, en la medida de lo posible, los horarios de sueño, incluso si los partidos son por la noche.
- Moderar el consumo de alcohol, ya que puede potenciar tanto la euforia como la tristeza.
- Evitar la sobreexposición a noticias, debates y redes sociales antes y después de cada encuentro.
- Mantener conversaciones respetuosas sobre fútbol para

evitar discusiones innecesarias.

- Buscar espacios de descanso y realizar otras actividades que permitan desconectarse del torneo.

Además, **quienes saben que suelen vivir este tipo de competencias con mucha intensidad pueden anticiparse hablando con familiares, amigos o un profesional** para desarrollar estrategias que les permitan atravesar el Mundial de una manera más saludable.

Disfrutar de un **Mundial** implica compartir emociones, celebrar y también **aprender a gestionar la frustración** cuando los resultados no son los esperados. Mantener el equilibrio emocional permite vivir el torneo con entusiasmo sin que la ansiedad, el estrés o el insomnio afecten la salud o la vida cotidiana.

Fuente: Canal 26