

**José Antonio Hoyos. Grupo: B**

## **EL FUTBOL EN AYUDA DE LAS EMOCIONES**

El fútbol, más allá de ser un deporte popular y entretenido, tiene un impacto profundo en la salud emocional y mental de las personas. Muchas investigaciones han demostrado que practicar deportes en equipo, como el fútbol, es una excelente forma de controlar las emociones, especialmente en situaciones de ansiedad social y estrés. Cuando una persona juega al fútbol, se ve obligada a concentrarse en el juego, lo que reduce las preocupaciones sobre lo que ocurre a su alrededor o sobre lo que los demás piensan de ella. Esto puede ser especialmente beneficioso para quienes experimentan ansiedad social, ya que el fútbol proporciona una distracción saludable y permite interactuar con los demás en un entorno controlado y estructurado; el fútbol también enseña a manejar la frustración. Durante un partido, los jugadores enfrentan momentos de derrota, pero aprenden a superar esos momentos y a seguir adelante. Esta capacidad para lidiar con la frustración puede trasladarse a la vida cotidiana, ayudando a las personas a manejar situaciones difíciles con más calma y resiliencia. De hecho, muchos jugadores de fútbol mencionan que el deporte les ha permitido desarrollar una mentalidad más positiva, en la que pueden enfrentar los desafíos con una actitud de superación.

Además, el fútbol fomenta el trabajo en equipo y la colaboración. Los jugadores deben comunicarse y coordinar sus esfuerzos para lograr un objetivo común: ganar el partido. Este sentido de pertenencia y la interacción constante con los compañeros de equipo puede reducir el aislamiento social, un factor común en las personas que sufren de ansiedad social. Al formar parte de un equipo, las personas tienen un espacio donde pueden hacer amistades, compartir experiencias y sentirse apoyados; El ejercicio físico, por su parte, también libera endorfinas, sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo. Estas hormonas contribuyen a una sensación de bienestar general, reduciendo los niveles de ansiedad y estrés. Los beneficios psicológicos del fútbol se extienden más allá del campo, mejorando la autoestima y fomentando una actitud positiva hacia la vida; En resumen, el fútbol no solo es beneficioso para la salud física, sino que también juega un papel clave en el control emocional. Ayuda a las personas a manejar mejor la ansiedad social, la frustración y el estrés, y promueve una mentalidad de trabajo en equipo y bienestar general.

**Preguntas sobre el texto:**

1. ¿Qué impacto tiene el fútbol en la salud emocional de las personas

A) Mejora la salud física exclusivamente

B) Ayuda a controlar emociones como la ansiedad y el estrés

C) No tiene impacto emocional

D) Solo mejora la salud mental

2. ¿Cómo ayuda el fútbol a las personas con ansiedad social?

A) Ofrece distracción al concentrarse en el juego

B) Aumenta la ansiedad al enfrentarse a otros

C) No tiene ningún efecto en la ansiedad social

D) Obliga a las personas a hablar frente a multitudes

3. ¿Qué enseña el fútbol en cuanto a la frustración?

- A) A rendirse cuando se pierde
- B) A manejar la frustración y seguir adelante
- C) A ignorar los sentimientos de frustración
- D) A culpar a los demás por las derrotas

4. ¿Qué beneficio tiene el trabajo en equipo en el fútbol?

- A) Fomenta el aislamiento social
- B) Ayuda a desarrollar una actitud competitiva
- C) Mejora las interacciones sociales y reduce el aislamiento
- D) Aumenta la competencia entre los jugadores

5. ¿Qué sustancias químicas se liberan durante la práctica de fútbol que ayudan a mejorar el estado de ánimo?

A) Adrenalina

B) Endorfinas

C) Dopamina

D) Serotonina