

De la cancha a la amistad

● Más allá del rendimiento físico o la competencia, el deporte tiene la capacidad de fortalecer vínculos sociales. Hoy, cuando el estrés y la rutina afectan a buena parte de la población, la actividad deportiva surge como un espacio de conexión auténtica.

Según datos recientes, 7 de cada 10 personas afirman sentirse con mejor ánimo tras hacer deporte. El llamado “tercer tiempo” funciona como un bálsamo y antídoto para el individualismo. Fomenta el respeto, la empatía y la amistad, incluso entre desconocidos.

El 72% de los deportistas reconoce que ha forjado nuevas amistades gracias a estos espacios. En jóvenes, este tipo de experiencias puede aumentar hasta en un 40% su autoestima y percepción de bienestar. La psicología deportiva lo respalda, entrenar o jugar en equipo mejora la

motivación, reduce el riesgo de enfermedades y potencia la salud mental.

El desafío es entender que una cancha puede ser mucho más que un lugar para competir. Es también un espacio de inclusión, de crecimiento personal y colectivo. Si seguimos cultivando esos momentos compartidos, los valores del deporte -respeto, trabajo en equipo, solidaridad- seguirán marcando huella mucho después del pitazo final.

Daniela Baytelman