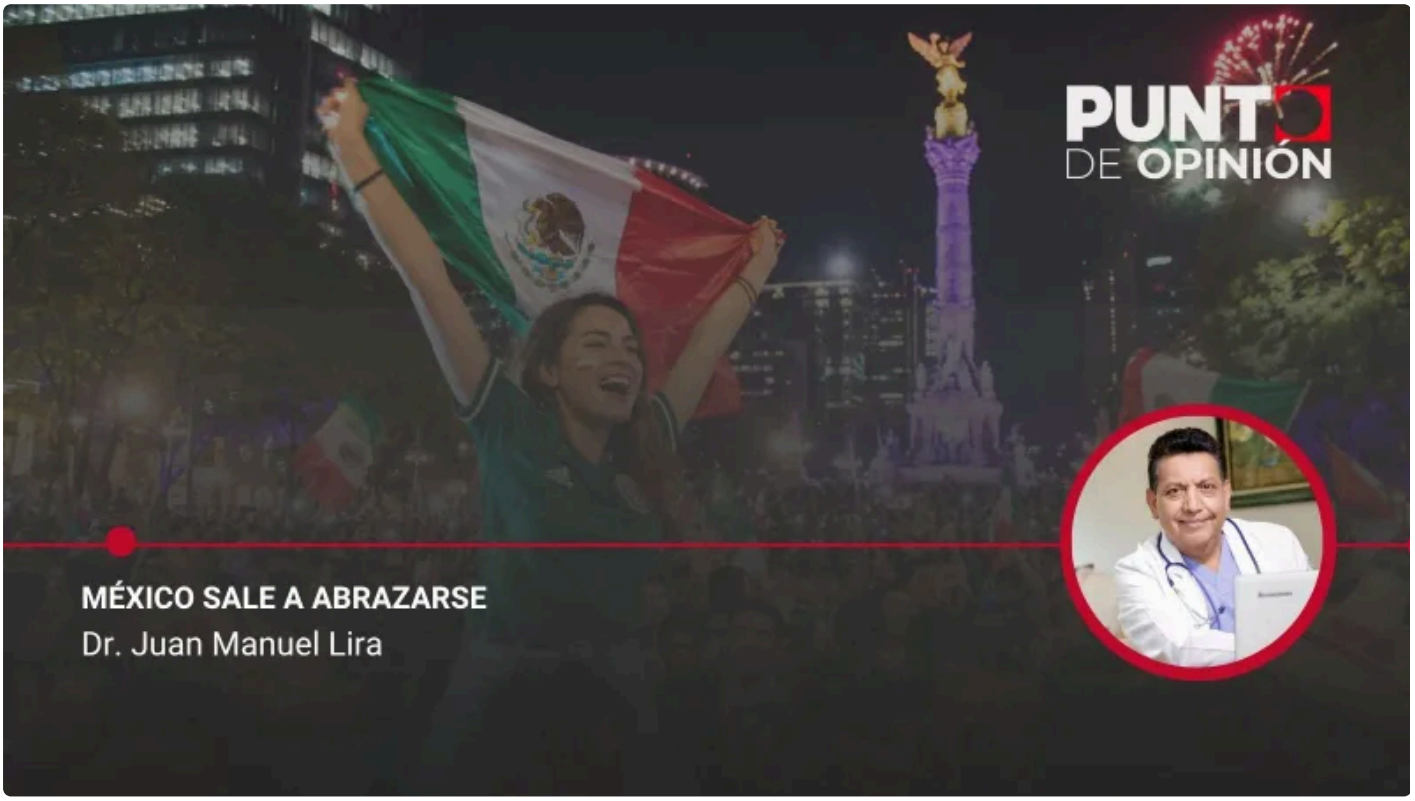
OPINIÓN

México sale a abrazarse

Por Juan Manuel Lira · 22 de junio de 2026 · 5 min de lectura



Bastaron dos partidos. Dos victorias en la primera ronda de un Mundial —apenas el principio de un camino largo— y el país entero salió a la calle como si ya tuviéramos la copa entre las manos. En el Ángel de la Independencia, en la Minerva de Guadalajara, en la plaza del pueblo más pequeño, miles de personas que ni siquiera se conocen se abrazaron envueltas en la misma bandera. Sonaron los cláxones hasta la madrugada. Salió a festejar gente que no sigue el futbol, que no sabría explicar un fuera de lugar, pero que esa noche quiso estar ahí, con los demás.

Visto de lejos, parece desproporcionado. ¿Tanta euforia por una fase de grupos? Pero quien se ríe de esa alegría no ha entendido nada. Porque lo que se celebró esas noches no es, en el fondo, el marcador. Es algo mucho más hondo y escaso: la oportunidad de ser, aunque sea por un rato, **un solo "nosotros"**.

México es un país que discute consigo mismo todos los días. Nos divide la política, la geografía, el bolsillo, la manera de ver el mundo. Y de pronto aparece un equipo con la camiseta verde y, durante noventa minutos, las trincheras de la polarización se vacían. El que piensa distinto a ti grita el mismo gol. El desconocido de la otra cuadra te abraza como a un hermano. No es poca cosa, en un tiempo en que sobra la desconfianza, **encontrar un motivo para mirarnos como lo que somos: parte de lo mismo**.

Y esto no es nuevo. Desde que el mundo es mundo, los pueblos han inventado razones para juntarse y sentirse uno solo: una procesión, una feria, una danza, un partido. Cambian las formas, pero la necesidad es siempre la misma. La de saber que no estamos solos, que pertenecemos a algo más grande que nuestra propia historia. El futbol, hoy, cumple ese papel viejísimo con una camiseta nueva.

Octavio Paz lo escribió hace décadas: el mexicano, tan dado a guardarse detrás de sus máscaras, halla en la fiesta la puerta para salir de su soledad y volcarse en los otros. El festejo del Tri es una de esas fiestas. Una comunión callejera, ruidosa y generosa: ahí están la señora de los elotes coreando con los muchachos, el oficinista que se aflojó la corbata, los niños trepados en los hombros de su papá. Por unas horas se suspenden las cuentas pendientes y la vida pesa un poco menos.

Y hay algo más, que como médico no puedo dejar pasa**r: ese abrazo no es solo un gesto, el cuerpo lo agradece.** Cuando nos abrazamos, el cerebro suelta oxitocina, la sustancia que nos hace sentir confianza y calma; baja el cortisol, esa hormona del estrés que tanto nos desgasta. Está estudiado, incluso, que las personas que reciben afecto y se sienten acompañadas se enferman menos. De modo que esas noches en que medio país se abraza con desconocidos no solo nos hacen bien al alma. Nos hacen bien, de verdad, a la salud física y mental.

Quien sale a celebrar conoce de sobra las dificultades de cada día: el dinero que no alcanza, la incertidumbre del mañana, las heridas que no terminan de cerrar, el dolor de quienes esperan justicia o esperan de vuelta a los suyos; la cita para una cirugía que no llega. La alegría no borra nada de eso. Pero ¿sería injusto y hasta soberbio pedirle a un pueblo que no celebre porque tiene problemas?

Al contrario, precisamente porque la vida a veces resulta difícil, la alegría compartida vale más. No es huida ni ingenuidad. Es la afirmación más sencilla y digna que existe: **aquí estamos, seguimos de pie y todavía sabemos festejar juntos**. Quien ha pasado por lo difícil sabe que reír no es olvidar; muchas veces es la manera de aguantar y de no rendirse.

El verdadero sentido de estas noches no en el resultado deportivo, que mañana puede cambiar, sino el recordatorio de que somos capaces de reconocernos. De que, debajo de tanta diferencia, late algo común que nos sostiene.

Queda, eso sí, una pregunta honesta. Toda esa energía que llena las plazas, ese sentido de comunidad que nos sorprende a nosotros mismos, ¿se queda en el estadio y en las calles? ¿O puede convertirse en algo más: en el ánimo de construir juntos también aquello que no se gana con un balón? La historia no ofrece una respuesta única. Hay quien sostiene que la fiesta nos une una noche y al día siguiente nos devuelve, intactos, a nuestras divisiones. Y hay quien cree que esos encuentros dejan una semilla, la prueba viva de que el "nosotros" es posible cuando nos lo proponemos.

La lección que queda es que es lo que se vio en la calle es un país que con casi todo en contra, salió a abrazarse. Y eso, lejos de ser un descuido o una distracción, es una de las cosas más humanas y valiosas que tenemos. Ojalá disfrutemos el camino, sea cual sea su final. Y ojalá no olvidemos, cuando se apaguen los triunfos de la selección, lo bien que se siente mirarnos a los ojos y reconocernos, por una vez, como uno solo. Porque esa imagen, la del **país que se abraza**, también es México. Y vale la pena no perderla de vista.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/mexico-sale-a-abrazarse
Descargado el 21 de noviembre de 2026.