

La profunda autocrítica de Joaquín Montecinos

# "Puse toda mi energía y vida en el fútbol, pero eso me empezó a hacer daño"

MARCO VALERIA

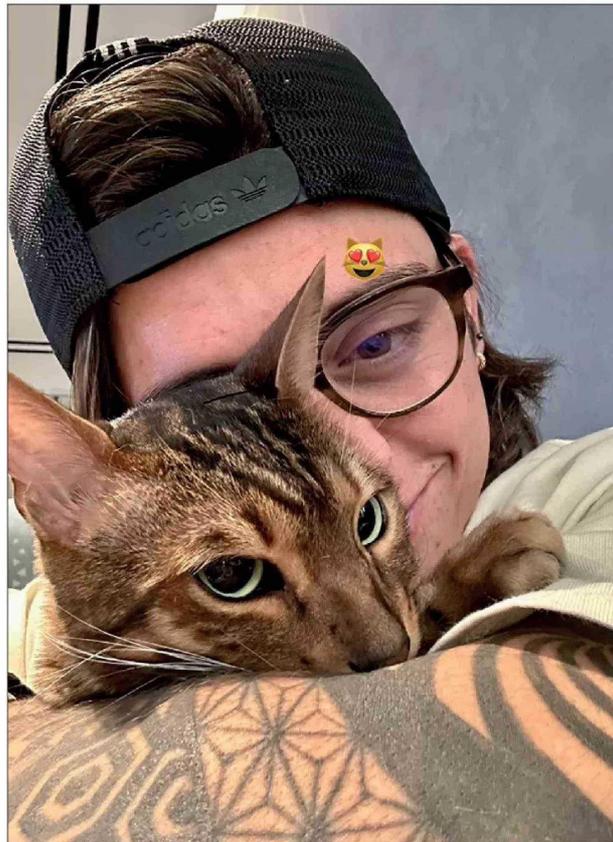
**D**espués de no jugar mucho en el Querétaro, adonde llegó a préstamo desde Xolos de Tijuana, Joaquín Montecinos (28) sufrió en febrero de este año una grave lesión. Mientras jugaba un partido con la Sub 23 de su equipo se cortó el ligamento cruzado y el colateral lateral de la rodilla izquierda. Habló con los dueños del club para retornar a Chile a operarse. Entró al pabellón de los doctores Cristóbal Sáez y Héctor Zamorano en la clínica Meds el 7 de febrero y se estableció como plazo de recuperación ocho meses.

Estuvo tres meses y medio en Chile. La fiesta de despedida incluso la hizo en la casa del doctor Sáez, con quien es amigo hace años. De lunes a viernes, hacía trabajo kinesico en la Meds y los fines de semana se iba de viaje, siempre acompañado de su gato Tiger, que lo acompaña para todos lados. A veces partía a Villarrica a visitar a su papá, el ex futbolista Cristián Montecinos. Y también llegaba a La Serena a reencontrarse con su mamá, Viviana Naranjo.

Hace una semana llegó a Tijuana, donde enfrentará la segunda parte de su rehabilitación. Pretende volver a jugar el próximo año, con la manifiesta intención de retornar a la Selección, pero también con otra mentalidad producto de una profunda reflexión y autocrítica que le desató la lesión.

**¿Cómo lo ha pasado en este tiempo de recuperación?**

"Es una cosa mala que he tomado de manera muy positiva. Esto me ha ayudado a replantearme muchas cosas, a pensar y a estar con mi familia estos tres meses y medio. Fue maravilloso poder estar con mis hermanos, amigos, con mi madre y mi padre. En la Clínica Meds me trataron de forma in-



Joaquín y su gato Tiger, que lo acompaña para todos lados.

Por ejemplo, manejar mis ganas y bajar un cambio cuando sea necesario. Tengo mucha energía y quiero hacer todo bien. A veces, eso me juega la mala pasada de hacer cosas de más por querer ayudar al equipo. Quiero tener más calma para tomar mejores decisiones sobre la base del juego, que deseo entender mejor. Quizás debo estudiar más al rival y a mis compañeros para encontrar la llave en partidos trabajados y complicados".

**¿Algo más?**

"Muchas veces no disfruté el fútbol por no estar jugando constantemente. Puse toda mi energía y vida en el fútbol, pero eso me empezó a hacer daño y no tomé las mejores decisiones. Mi reflexión hoy es que debo ser feliz independientemente de si juego o no, por más que mi objetivo sea siempre jugar y aportar al equipo. El fútbol será lo más hermoso y me ha permitido cumplir sueños, pero el fútbol no es de vida o muerte. Hoy veo el mundo mucho más amplio. Estoy separando lo que pasa en el fútbol día a día y lo que está afuera. Siempre lo junté y eso me hizo daño. Después de un partido o entrenamiento malo estaba todo el día triste buscando respuestas.

**¿Ahora incluso está estudiando?**

"Estoy haciendo un diplomado de evaluación de costos y gestión de proyectos, en la Universidad de Chile, de forma online. Eso lo podré aplicar en todo lo que estoy haciendo, porque quiero instalar una tienda de ropa y un complejo deportivo en Villarrica. Quiero saber y no tener que delegar ciento por ciento. Por supuesto que hay que tener los profesionales necesarios, pero yo también quiero saber. Me gusta saber las cosas que hago".

**"Mi reflexión hoy es que debo ser feliz independientemente de si juego o no", dijo el ex seleccionado nacional que debería estar listo para volver a las canchas recién en octubre.**

creíble. Además conocí gente maravillosa y me puse a estudiar. Se trata de una lesión grave, pero me ha ayudado a ser mejor persona y jugador, más maduro".

**¿En qué se sentido se ha replanteado cosas?**

"Lo que me pasó me ayudó a ver las cosas desde otra perspectiva. Hice la autocrítica que se necesita siempre, tratando de no hacerme daño, porque a veces uno se pasa para el otro lado. Pensé en por qué no estaba jugando,

qué es lo que tengo que cambiar y mejorar como jugador. Ver el fútbol de otra manera, porque cuando no juegas lo ves de otra forma. Y quizás la vida me está dando una señal de que esto ya estaba escrito y me tenía que pasar y que debía tomarlo de esta manera para poder seguir avanzando. Se viene una nueva versión de mí, con más experiencia, madurez y la voy a aprovechar".

**¿Y qué tiene que mejorar?**

"Tengo que mejorar muchas cosas.



**Concurso Nacional de Asignación de Tiempo de Buque Oceanográfico AGS-61 Cabo de Hornos, 2024**

Indean Telecom Partners SPA se permite dirigirle a Ud. con el objeto de informarle respecto de un proyecto de infraestructura de comunicaciones que contribuirá a mejorar la conectividad de la comunidad y la calidad de vida de sus habitantes.

El proyecto corresponde a la instalación de una torre de telecomunicaciones que se ubicará en Beaucheff n° 3500 comuna de Pedro Aoulinre Cerda, en las