
Una psicóloga detrás del arco

Por: Eyleen Ríos López /JIT
19/03/2020



Zoila Betanco se ha ganado la confianza de los arqueros del equipo nacional y disfruta su trabajo a plenitud.

Hace apenas unos días se celebró en Sancti Spíritus el Campeonato Élite de Tiro con Arco y llamaba la atención una joven que se “movía” entre los atletas, aunque no eran las dianas su objetivo directo.

La encontrabas conversando con unos, observando a otros, en ocasiones anotando algo en su agenda y siempre atenta a las puntuaciones, como si ella hubiera soltado las flechas.

Y es que ese es precisamente el trabajo de Zoila Betanco Álvarez: observar, seguir los resultados y sacar conclusiones, pues parte de lo que allí sucedía era su responsabilidad como psicóloga del equipo nacional.

Con seis años de experiencia en el deporte, pero poco más de dos en el tiro con arco, Zoila se siente parte de este colectivo, disfruta lo logrado y aunque no lo dice se siente orgullosa de cómo la “defiende” el colectivo técnico que encabeza la comisionada Tamara Jiménez.

Luego de compartir varios días con ella, JIT conoció un poco más de su imprescindible labor y de cuánto beneficia contar con un especialista comprometido con el objetivo común.

Zoila confiesa que siempre le gustó el deporte, aunque nunca practicó ninguno. Disfruta la psicología de intervención más que la investigativa. Ha “armado” sus propias herramientas para dar pasos seguros en un camino no siempre fácil.

Primero el bádminton y luego la arquería, deportes con características muy diferentes... ¿Un reto?

Comencé con el tiro en noviembre del 2017. En los primeros momentos trabajé con ambos hasta que me dejaron

solamente aquí. Tuve que adaptarme a cosas diferentes, pues a uno se le considera un deporte con pelota, y se basa más en acciones tácticas, y al otro se le cataloga como de arte competitivo y sus ejecuciones son más pasivas.

¿En qué has insistido más con los arqueros?

Han necesitado mucho en materia de autocontrol y concentración. Esas fueron las mayores dificultades encontradas. También aspectos vinculados a la motivación. Son atletas muy longevos y van cambiando los intereses. Resulta difícil mantener alta la motivación. En ocasiones golpean las condiciones del entrenamiento. Algunos están en su casa, tienen hijos y roles que cumplir.

¿Cómo se comienza a trabajar en este campo?

Resulta imprescindible la caracterización inicial, el diagnóstico individual. A partir de ahí vemos sobre cuáles elementos enfocar el trabajo. Por ejemplo: establecer una rutina psicológica para disparar o prepararse ante un disparo, o para asumir una competencia, es un proceso que depende de las individualidades. Siempre es distinto, aunque existen puntos en común.

¿Dependes más del trabajo en grupo o individual?

Me gusta trabajar en grupo, se aprovecha mucho. Tiempo antes de la competencia comienzo a hacer trabajos colectivos, ya sea en hombres o mujeres, y como cierre prefiero una dinámica grupal en que todos contrasten sus modos de actuar y de responder ante las situaciones que se presentan.

¿Sobre qué basas más la atención con los arqueros?

Hay que darles muchas herramientas para el autodiálogo, para las autoinstrucciones; incidir en su manera de pensar y hacer las cosas durante el trabajo, porque la atención debe estar centrada en la técnica. Muchos pensamientos influyen en el momento de un disparo.

¿Algo novedoso para ellos?

En 2018 asistí a un curso sobre la preparación mental del arquero, organizado por la federación internacional. Se abordaron temas que se ensayan a nivel mundial, como una técnica de meditación llamada mindfulness.

La estoy aplicando con ellos porque permite manejar los pensamientos que entran y salen en esos momentos, y porque ayuda mucho a la autorregulación. Me ha dado buenos resultados, sobre todo con quienes asimilan la visualización. Algunos no la asimilan y a otros no le gusta. Entonces tengo que buscar otras variantes.

¿Qué consideras primordial para el trabajo del sicólogo del deporte?

Necesita establecer empatía con el atleta, llegar al punto de que le respete sin que falten los lazos de confianza.

Se comenta mucho sobre la importancia de la primera impresión que causas en alguien... ¿Cómo influye eso en tu trabajo?

Toda relación se inicia con lo que llamamos el efecto halo, es decir con esa primera imagen que tienes de alguien, con ese prejuicio creado respecto a las cosas... Si resulta negativo y después se confirma con conductas reales, la relación está destinada a fracasar. Para el sicólogo es funesto.

Como sicóloga qué no haces nunca...

No enjuiciar a los atletas. Enmarcarlos en un patrón es malo y el sicólogo tiene que cuidarse de eso... Tampoco juzgar a las personas, porque siempre están en proceso de desarrollo y pueden mejorar. Incluso, aunque tengan sus límites –los biológicos están claros–, siempre hay potencial de desarrollo.

¿Te gustaría trabajar con otros deportes?

Me atraen los juegos con pelota porque hay que variar constantemente la táctica y eso significa un reto. Como

sicóloga debo pasar por todos los deportes para enriquecer el campo de experiencias.

Me gustaría probarme en los que incluyen varias disciplinas, como el triatlón, y en algunos de tiempo y marca porque me parecen arriesgados. Tengo claro que no se trata de variar constantemente porque impide la especialización.
