

ENTREVISTA A ANA MERAYO

POR MARCELO ROFFÉ Y FRANCISCO GARCIA UCHA



Experiencia Profesional

Actual-2016 Responsable del Servicio de Atención Integral al Deportista (SAIE) del programa Masia360 del FC Barcelona.

Actual-2017 Co-autora de Certificaciones de cursos de Psicología aplicada al deporte de Universitat. Innovation Hub de FCBarcelona.

Actual-2008 Asesoramiento individual a entrenadores y deportistas en psicología

deportiva.

2016-11 Masia del FC Barcelona: educadora-tutora de los deportistas del Club FC Barcelona residentes en Masia.

.2014 Club Náutico Cambrils: Psicología del deporte **2014-2008 Club Natació Terrassa:** asesoramiento psicológico a técnicos y jugadoras de Waterpolo femenino (División de Honor)

2013 Mundial de Natación Barcelona 2013: Coordinación del Departamento de Atención al Deportista de Natación Sincronizada.

2011-04 Residencia J. Blume: Coordinadora del Servicio de Tutoría y Responsable del Equipo de Tutores.

2009 CF Escuela de Arroyo de la Encomienda (Valladolid): Psicología del Deporte.

.2008 Creación del Proyecto: Servicio de Tutoría en Residencias Deportivas de Alto Rendimiento de Cataluña (en colaboración con el CAR de Sant Cugat).

2008-07 Club de Tenis Cunit: Psicología Deportiva **2007-06 Club de Tenis Mataró:** Psicología Deportiva. **2002 Fundación Regional de Medicina Deportiva de la Junta de Castilla y**

León. Prácticas de Psicología Deportiva. 2002 Fundación FC Real Valladolid. Prácticas Psicología Deportiva.

- 1- Como nació tu amor por la psicología?
- 2- Como nació tu amor por la psicología del deporte?

La primera y segunda pregunta de cómo nació tu amor por la psicología o como nació por la psicología del deporte, en mi caso se concibe primero la segunda y que tiene que ver con la primera. Que quiere decir, que yo desde que era pequeña practique natación y a medida fui avanzando, fui tecnificando y entrando en el alto rendimiento lo que yo sabía es que me gustaría trabajar en el ámbito del deporte y ser aquella persona que pudiera hablar con los deportistas, que pudiera hablar con los entrenadores y que hiciera posible que la comunicación fuera más fluida o que fuera más bidireccional, entonces a partir de ahí fue cuando a los 12 años empieza mi vocación y que a los 16 años descubro que se llama Psicología, y a los 18 años cuando entro a la carrera investigando veo que hay una especialización que es la Psicología del Deporte, o sea creo que desde ese mismo momento que empiezo a practicar más en serio el deporte, es cuando empiezo a sentir que me quiero dedicar y estudiar algo relacionado con el deporte y con el entender a la persona que es el deportista y facilitar o generar procesos de facilitación en el contexto deportivo entre esos protagonistas.

- 3- En tu importante carrera, cuáles fueron los momentos más favorables? Y los más duros?

Respecto a cuales considero mis momentos más favorables como Psicóloga del Deporte, creo que todos porque toda experiencia haya sido más/menos positiva me ha dado un aprendizaje, con ese aprendizaje he adquirido unas competencias y con ellas he salido fortalecida por que he tenido nuevas experiencia que voy acumulando en mi mochila, por lo tanto el decir más favorables creo que mi experiencia en ocho años de la Blume fue maravilloso por que fueron mis primeros pinitos y tuve la grandísima suerte de aprender de grandes profesionales, mientras paso de la Blume al futbol Club Barcelona es lo mismo o sea nuevos deportes que yo no conocía, nuevos profesionales, nuevos entornos y esos también son experiencias nuevas y positivas. Las menos favorables son menos duras? Pues como todo proceso de cambio es el momento de adaptación pero yo nunca las he vivido como duras sino como nuevos entornos a los que me tenía que adaptar y a los que sabía que tenía que haber un tiempo, y cuanto más grande es la institución o más tiempo o más precaución para poder observar todo y para ir trabajando en base las necesidades reales y no a lo que tu como profesional consideras sino tanto el entorno como la institución realmente necesita.

- 4- En tantos años de trayectoria, en cuantos deportes trabajaste y cuál te agrado más?

Al dedicarme en exclusivo a instituciones deportivas he tenido la suerte de estar en contacto con muchos deportes, no sé si lo sabré decir todos de memoria pero yo creo que son más de 16 ó 17. He trabajado en futbol, futbol sala, hockey, básquet, balonmano, natación, sincronizada, vela, triatlón, pentatlón, golf, waterpolo, ajedrez, tenis, pádel, judo, patinaje artístico, entonces creo que he tenido una gran cuna de aprendizaje dado que al estar en una residencia deportiva en la

que conviven muchos deportistas de rendimiento me ha enseñado a entender mucho el deporte pero sobre todo entender al deportista y **sobre a todo entender a la persona que es el deportista.**

5- Que evolución fuiste viendo de nuestra especialidad? En España? Y en el resto del mundo?

La evolución de la Psicología del Deporte en España y en el resto del mundo, en el momento en el que yo me quiero especializar en la Psicología del Deporte en el 2013, existían en España 3 masters oficiales, al día de hoy existen muchos postgrados, muchos masters, muchos certificados, mucho interés por la Psicología, cuando en esos primeros momentos un mismo Psicólogo se dedicaba a trabajar 5, 8 ó 10 federaciones y mucho menos en los Clubes y sobre todo se atendía el alto rendimiento. Hoy en día tanto los clubes de formativos como los temas de formación de los entrenadores si que he visto un cambio tanto a nivel de España como a nivel mundial en el que no solo se vela por el trabajo individual con el deportista sino que se integra de una forma más sistémica al Psicólogo dentro del club para padres, para entrenadores, para jugadores, para directivos y no solo desde el trabajo con equipo sino también desde el formativo.

6- Como referente de la especialidad, que te preocupa? Y que te alienta?

Creo que lo que nos preocupa a casi todos los Psicólogos, que la gente, que los profesionales que se dediquen a esto estén debidamente formados, que sepan distinguir lo que es del área y no es el área de Psicología del Deporte y que sepan derivar a otros profesionales cuando la temática es de otras especialidades. Lo que me alienta es las promociones que vienen por debajo vienen pisando muy fuerte no solo en el área de la práctica sino también la científica de investigación, por lo tanto creo que ese combo es brutal, tener una práctica de trabajar en situ, en campo, en pista o en cancha pero también a la vez ir empleando tiempo en formación, en recogida de datos o sea investigando para generar conocimiento científico.

7- Como ves a América Latina y el Caribe en relación a la Psicología del deporte?

Respecto a cómo veo a América Latina y el Caribe, bueno mis contactos por sobre todo han sido con Argentina y con México, y lo que he visto es profesionales muy formados con mucho interés de lo que se está haciendo en todo el mundo y elaborando protocolos tanto de intervención como de formación muy exhaustivas para llegar a todos los protagonistas del entorno, en el que teniendo en cuenta que todas las características sociales, políticas y económicas del país son muy distintas de las que vivimos en España, se intentan adecuar y adaptar a lo que necesita con los recursos que se dispone, o sea que no hay mayor adaptabilidad que sea, que ser eficiente en cuanto a los recursos y los resultados, o sea que veo muchísimo potencial pero no solo potencial sino muchísima evidencia del buen trabajo que se está haciendo tanto en instituciones como en clubes.

8- Que tiene que tener un Psicólogo Deportivo para que le vaya bien en esta profesión?

Pues yo creo que sobre todo, es decir empezando lo esencial para educarse, una formación específica pero también **una formación continuada durante toda la vida**, porque esto es un proceso que nunca acaba, que tiene que ir evolucionando cómo evoluciona nuestra sociedad y cómo evoluciona el deporte, a nivel de competencias personales tiene que tener una gran adaptabilidad a los cambios, ser un detector de necesidades, un dominio de la comunicación y de la oratoria para llegar a todos los contextos en donde trabaja, tiene que tener prudencia,

mantener mucho y velar por la ética y por las buenas prácticas, y tiene que tener paciencia y pensar que ni los cambios se producen ahora ni dejarse dominar por la rapidez que el entorno deportivo quiere que en el que ocurren los casos. Por lo tanto teniendo en cuenta que el deporte es muy resultadista el mantener ese equilibrio en el buen trabajo pero también en que hace falta tiempo para que pase y poder transmitir esta idea, creo que es esencial para poder trabajar tanto con deportistas, familias, entrenadores, instituciones.

9- Que obstáculos más comunes se topan los Psicólogos del Deporte y cómo reaccionan?

A mí me gusta más verlo desde el lado positivo y no desde los obstáculos sino potencialidades, que el hecho de que un buen trabajo explicado y comunicado a las personas con las que llevas a cabo pidiendo lo que comentábamos y si tu estas mirando, si tu estas pidiendo paciencia al profesional también tendrás que pedir paciencia a las personas con las que trabajas, por lo tanto creo que todo esto a nivel de qué cosas se topan los profesionales es que te dan una oportunidad en la que tenemos que elegir muy bien que aspectos trabajar y con pié firme. Por lo tanto con este pié firme, es mejor trabajar dos aspectos e ir consiguiéndolo, que intentar trabajar diez y no conseguir ninguno porque perdemos credibilidad.

Dificultades que pueden ser reales que sí que nos topamos pueden ser la Psicología una ciencia que no está instaurada de forma integral como pueden ser la preparación física o la nutrición, la medicina, el hecho de concebir al Psicólogo como unas prácticas, en vez de como un contrato laboral. Entonces ahí sí que puede ser una fuente de que muchas veces se trabaja de forma altruista y se valora menos la profesión y eso también es importante tenerlo en cuenta y contextualizar que el buscar modelos en el que esté integrado para poder trabajar desde todos los aspectos.

10- Como ves al coaching, que hoy es una moda, en nuestro ámbito.

Respecto al coaching creo que todas las disciplinas de todas las ciencias podemos coger tanto teorías como técnicas que nos puedan ser útiles : por lo tanto el hecho de que un Psicólogo ya lleva implícito las técnicas que se emplean en el coaching, igual que es favorable diferentes teorías o conocer diferentes teorías o herramientas como pueden ser de la educación social, como pueden ser de la pedagogía, como pueden ser de la terapia familiar, o sea al final es una integración de diferentes herramientas para trabajar con el deportista o con los profesionales según las necesidades, pero en este sentido siempre hay que tener en cuenta que cada uno sea conciente del área en que trabaja, **porque igual que un traumatólogo no trataría una dermatitis, lo mismo con un Psicólogo deportivo que no trate un tema Psiquiátrico pues esto es lo mismo,** que cada uno sepa delimitar su línea y sepa poder derivar para poder hacer el menor efecto contrario con la persona que esta trabajando.

Roffé & Ucha: Infinitas gracias Ana, por tu disposición y claridad.

Ana: Gracias a ustedes! Saludos a SOLCPAD!!!