

Profesión: Psicólogo	Titulo obtenido: Licenciado en Psicología
Años de egresado: 2008	Lugar de Egreso: Universidad Católica del Uruguay

¿Cómo fue el proceso por el que te decidiste por esta profesión?

Al comienzo no tenía idea, me fui de intercambio un año y todavía me quedaba una materia por salvar, entonces tenía la idea de llegar y salvar el examen, no tenía idea de lo que iba a hacer. Un día mis padres me dijeron que me tenía que ir para Psicología, y como yo no había pensado nada, ni me gustaba nada, empecé a leer un poco más y hablar con gente e informarme sobre Psicología y sobre otras cosas. Comencé descartando, agarre todas la carreras que había y me informe y me decidí por Psicología. Me dijeron que tenía características, confié en ellos y descarte otras opciones y elegí.

Algún otro factor que influyó aparte de tus padres...

Yo también veía características mías, cómo me veía yo, cuáles eran mis puntos fuertes y débiles. Cuando me fui de intercambio vi que me gustaba hablar con la gente, y la gente también confiaba en mí para contarme sus cosas personales. Todo esto fue influyendo, y pensé que quizás soy una persona de confianza con la que las personas se sienten bien y les gusta que yo los escuche.

¿Hiciste algún tipo de orientación vocacional?

No. Pero me acuerdo que en el liceo, en 5° año que teníamos cosas de Psicología en Filosofía y me gustaba un poco más, entonces eso también ayudó.

Mi hermano hizo un proceso de orientación vocacional, entonces me decía algunas cosas de su proceso, cómo descartar cosas, lo de elegir por números o letras, pensar como me veía y dónde me veía en el futuro. En qué lugar físico me veía y con qué cosas me gustaría trabajar y qué no.

También leí el libro “Una brújula para desorientados” que me prestó mi hermano, mucha información que obtuve la leí de ese libro y cuando me decidí por Psicología pregunté por cómo era el programa.

¿Desde chico tuviste algún interés que hoy puedas relacionar con tu profesión?

Sí, indirectamente sí. A mí siempre me gustó mucho el deporte, siempre jugué al fútbol, siempre me gustó, hacía muchos deportes. Pero cuando seguí Psicología nunca pensé que me iba a dedicar a algo relacionado al deporte. Pero en un trabajo en 4º año de la carrera que consistía en hacer un trabajo libre, pensé en hacer asesoramiento de deportistas con lesiones y entonces ahí empecé a buscar información y en el último semestre de la carrera me gustó, relacioné todo y decidí que mi carrera de Psicología iba a ir para el lado del deporte y hoy en día estoy muy feliz, no me quiero dedicar a nada más. Capaz en algún momento pensaré hacer algo de clínica, pero hoy me interesa mucho el deporte. Por lo que está muy relacionado mi pasado con la actualidad de mi carrera.

¿Cómo fue el proceso de formación profesional? ¿Cuáles fueron los aspectos más importantes para tu actual trabajo?

Empecé la carrera en la Universidad Católica en el 2003 y terminé en el 2006 el 4º año. Después tuvimos un semestre solo, que era una vez por semana ir al Cerro a hacer unas prácticas y ahí en 2007 empecé a hacer la tesis que me llevo un año y medio.

¿En qué consistió la tesis?

Hice un entrenamiento psicológico para los arqueros. Como mi tutora era la psicóloga de un cuadro de fútbol muy importante de Montevideo hice allí la tesis. Mi tesis fue una investigación con práctica y ahí me quedé en ese cuadro de fútbol, hice la tesis y una pasantía y me recibí en el 2008.

Después en el 2008 empecé en Buenos Aires un Posgrado en Psicología del Deporte que duraba 2 años, una vez por mes todo un día.

Luego entré a trabajar en el cuadro de fútbol donde hice la pasantía, y ahí también fui a un equipo de básquetbol muy conocido de Montevideo. Después surgió un nuevo intercambio, para hacer un Master en Psicología del Deporte. Ahí me surgieron muchas dudas, sobre el trabajo que tenía en ese momento, si me lo iba a perder o me esperaban a que realizara el Master en el exterior y volviera. Si quería priorizar el trabajo o mi formación o esperar otro momento. Por suerte en el trabajo apoyaron el hecho de que me vaya a realizar el Master, lo que sea lo mejor para mí es lo mejor para ellos, me dijeron. Y ahí me decidí, hoy me falta sólo hacer la tesis del master. Es una carrera

larga, porque Psicología no es sólo la carrera de grado porque si quieres destacarte en algo o focalizarte en algo tenes que seguir, y más si es de tu interés y te gusta lo haces, con otro gusto y con otras ganas. Lo que das en los cuatro años de carrera te dan una base importante pero luego tenes que mirar hacia el futuro y ver qué es lo que te gustaría especializarte. Porque sólo con ser Licenciado no alcanza, hoy en día hay mucha gente especializada y estudiando, tenes que seguir estudiando y progresando. Yo me voy a recibir de Master en el 2012, hace ya 8 años que estoy estudiando, pero son elecciones que se hacen.

¿Cómo es un día habitual de tu trabajo? ¿Qué tareas concretas desarrollas?

Pero sí, todos los días tengo algo relacionado con la Psicología. Por ejemplo, una vez por semana, voy a un entrenamiento en la mañana de fútbol y otro de básquetbol en la noche. Siempre voy todos los días al club de fútbol donde trabajo a ver a un jugador específico, para trabajar con él sobre un tema. Esto lo hago en el mediodía, porque en la mañana y en la tarde trabajo en la empresa, y después en la noche aunque no todos los días, voy a algún entrenamiento.

Esta profesión tiene algo atípico que otro trabajo capaz no lo tiene, que es que los fines de semana tenes que asistir los días que hay partido, aunque no voy a todos, los días que hay partidos importantes tenes que trabajar e ir sí o sí porque es muy importante. Igualmente trato de ir a más partidos no solo los importantes. Todo esto te implica que los sábados tenes que despertarte a las 7am y los domingos también. Luego tenes que estar todo el día en eso, hasta las 17 pm, haga frío o llueva o con mucho calor sin un árbol que de sombra. Los fines de semana ya dejan de estar libres y pasan a ser un día más de trabajo, también pasa que te tenes que adecuar a los tiempos que los clubes de fútbol tengan, a sus entrenamientos o sus concentraciones. Digo, para los entrenadores de fútbol es lo mismo.

Entonces es un sacrificio importante, por ejemplo si hay un juego un viernes y un lunes capaz el sábado de noche no tenes libre tampoco. Entonces vas toda la semana, y los domingos olvidate.

El día a día de trabajo es muy largo y muy intenso, tenes que estar todo el tiempo con los ojos abiertos, tenes que escribir, analizar, grabar. Yo me quedo viendo los partidos de básquetbol que se televisan, los grabo y los veo todos. Y los tenes que analizar porque hay muchas cosas que aunque vayas al partido te perdes. Por lo que el trabajo no solo abarca las horas que estás trabajando sino que el trabajo sigue después, en tu casa.

Si tengo dudas de algo, lo busco en internet o en los libros, busco información. Entonces el trabajo no sólo es cumplir 8 horas y listo, sino que sigue. Es sacrificado pero es lindo.

¿Podes explicar exactamente cuál es tu tarea específicamente?

Sí, el objetivo principal como Psicólogo no es el resultado, el resultado es una consecuencia de un trabajo del entrenador, del preparador físico y del Psicólogo. Es un trabajo en conjunto, entonces creo que lo primero es tratar de que la persona, al igual que lo busca cualquier Psicólogo, esté bien en general, en su vida, porque si la persona está bien en su vida, va a estar bien en el momento de trabajo. Por lo que es importante que el jugador esté bien para que pueda rendir al máximo. Por lo que se busca el rendimiento al máximo del jugador, que dependerá de aspectos directamente deportivos que también se trabajan o aspectos personales. Por ejemplo, si tiene un problema con su mujer, no es un aspecto específicamente deportivo, pero tampoco me puedo aislar de esa situación porque eso le va a repercutir en el partido. Entonces lo tenes que atacar, por lo que a pesar de que se trabaja en deportes y con resultados en realidad también buscas el bienestar de la persona. Si bien el trabajo es deportivo tenes que trabajar con la clínica, y hay distintos motivos de consulta: porque se insultan, que no se tienen confianza, cuando erran, el no hacer goles, el no poder salir de una situación. Entonces trabajo mucho eso, primero teniendo una entrevista con la persona para conocerlo y después aspectos más deportivos. Esto más que nada en el básquetbol, donde el trabajo de los jugadores es en sí el básquetbol, a diferencia de lo que sucede en el fútbol donde los jugadores están en otra etapa, porque son los juveniles, están estudiando y es un proceso que hace más de formación a largo plazo, no tanto de resultados como en el básquetbol.

Uso muchos tests de deportes donde se evalúa estrés, estrés-ansiedad, motivación, el equipo, cómo le influye el entrenador, como le influyen los errores. En el cuadro de fútbol se trabajan muchos temas extra deportivos que influyen mucho en el rendimiento. Cuando voy a un entrenamiento, veo el entrenamiento, cómo funcionan, veo el entrenador, las indicaciones que da o que no da, su comportamiento. Lo mismo para el entrenador físico. También veo cómo entrenan los jugadores, si tienen ganas o no, si un jugador pasa mal una pelota veo cuál es su reacción. Se observa todo, tenes que hablar con los entrenadores para ver cómo van, porque están todos los días con los jugadores y los conocen mucho y te pueden decir qué mirar, cómo los ven, qué problemas tienen.

También tomo algún jugador específico para ver cómo está entrenando, puedo llamar a los jugadores y encontrarlos antes de los entrenamientos. Muchas veces ellos mismos se acercan porque ya me conocen todos, hace 5 años como en el caso del cuadro de fútbol, te cuentan lo que les pasa y te piden ayuda.

En general vas preparado para ver algo, porque ya vas entrevistando a los jugadores y quieres ver cómo va rindiendo o si progresa o no. Veo las fortalezas y debilidades que el jugador me nombró y veo cómo reaccionan. También voy al banco de suplentes para ver cómo están, si están tensos o ansiosos o no. Observas cómo se sientan, la distribución, los gestos del entrenador, todo.

¿Qué es lo que más y menos te gusta de tu trabajo?

Lo que más me gusta, es todo. Lo que más satisfacción me da es ver como el trabajo da resultado, no un resultado de 2-0, ganaste 70-74, sino como el jugador se siente cómodo y llega a un resultado, la confianza que te tiene como Psicólogo, que te cuente las cosas y lo ayudes a superarse. Eso es lo que más satisfacción te da, a pesar del resultado numérico, para vos eso ya te hace ganador. Ese es el trabajo que tenemos que hacer, no tenemos que mirar tanto el resultado final, claro que influye pero se trabaja con el jugador, con el deportista. A veces trabajas bárbaro y el otro equipo es mejor, entonces te planteas ¿trabajé mal? No! Es que el otro equipo es excelente, pero podemos ganar, pero las probabilidades a veces son chicas. No tengo que quedarme triste porque perdí, si los jugadores jugaron bien, estuvieron cómodos y se trabajó lo que se había pautado, te tenes que quedar contento. Esa es la mayor satisfacción y si el resultado es positivo numéricamente mucho más todavía.

Pero cuando perdes te cuestionas si estás haciendo las cosas bien o no, y eso es lo peor.

¿En el ejercicio de esta profesión se presentan situaciones de stress?

Sí mucho estrés, muchísimo. Es como todo en la Psicología: depende y todo el relativo. Yo situaciones de estrés con los pacientes he tenido, más que nada en el básquetbol. Porque me he enfrentado por primera vez, el año pasado por ejemplo, con quien siempre fue mi ídolo, y ahora verlo con mi edad de 26 años y decirle “Hola soy el Psicólogo”, a un hombre que podría ser mi padre y decirle esta es mi cancha y no la tuya, me dio mucho estrés. Hoy en día por suerte tenemos una relación bárbara.

Cuando me fui a estudiar al exterior me dijeron algo que es muy importante para el Psicólogo y más que nada para los que trabajamos en el deporte: “A los deportistas no

hay que admirarlos, hay que respetarlos, porque son personas como todos”. A mí me pasó con esta entrevista que contaba, tenía a mi ídolo y casi se me pone a llorar. Ahora somos pares y nos llevamos bien. Pero esa fue una situación de estrés, igual que cuando conozco equipos nuevos, siempre estás un poco estresado por que no sabes cómo van a reaccionar, con lo que te vas a encontrar. Por suerte reaccionaron siempre bien, pero te puede pasar cualquier cosa. Mi mayor estrés es la incertidumbre, que es lo que a todos nos genera estrés.

Lo que también me genera mucho estrés es cuando en el básquetbol perdemos, mucho estrés. No en el momento del partido, pero luego te cuestionas a ver qué hiciste mal, tu trabajo, qué cosas tenes que mejorar, qué viste o qué no viste. Y donde pierdas muchos partidos, pasas noches sin dormir, no solo yo, todo el cuerpo técnico. Porque tenes miedo de que si perdes un partido más te echan. En el club de fútbol no, ahí es más formación, lo que no significa que no hagas nada y seas irresponsable, pero en el mundo del básquetbol un punto importa mucho, lo único que importa es el resultado y son situaciones donde dormís muy mal, muy mal. Es mucho estrés y mucha presión, aunque estés convencido de que trabajaste bien si no ganaste te pueden echar. Es mucha presión.

¿Qué percepción tienes acerca del mercado de trabajo de tu profesión?

Como Psicólogo creo que el mercado laboral es grande. Hay un auge de la Psicología muy grande. Tampoco hay que esperar que lleguen las ofertas sino que hay que ofrecerse, no podes quedarte esperando a que te lleguen las cosas, tenes que ir a buscarlas.

Otra cosa que es importante es no creerte algo que no sos. Hay que buscar y buscar y bajar la cabeza si te dicen que no pero seguir para adelante. A mí también me ha pasado de que me digan veni a trabajar y me dijeron después que no, y luego fui a otro y me dijeron que sí.

Creo que hay un campo grande para trabajar con niños, hay mucho trabajo, y creo que para adultos también, y en general son muy bien pagos.

¿Qué le dirías a un joven que está pensando en dedicarse a esta profesión?

Que está bueno, que requiere muchos sacrificios, no hay un horario fijo de 8 horas. Siempre hay que estar informado y leyendo. Es una carrera, en realidad es una muy

linda profesión, mucho más linda que la carrera. Y es como todo, hay que hacer sacrificios, hay cosas que no te van a gustar pero igual es una profesión hermosa.

Igual creo que no es para cualquier persona, no siempre el mejor alumno es el mejor psicólogo. Capaz alguno se bajonea por que no se saca las mejores notas, pero no siempre el más estudioso es el mejor Psicólogo, hay muchas características personales que influyen y hay que tenerlas en cuenta. Tienes que hacer psicoterapia e ir a supervisión. Lo más lindo es ayudar a la gente y es por eso que elegí esta carrera y es lo que más satisfacción me da. Cada vez estoy más comprometido con lo que hago, y ver los resultados, que el jugador te abraza y te agradezca. Ver que los esfuerzos que invertí rinden sus frutos es muy gratificante. Llegar después de 9 años de preparación a decir “hoy no tires la pelota” y que el resultado sea positivo... Ver que el jugador te respeta, te toma en cuenta, te pide ayuda y progresa es muy importante y te hace sentir que estás haciendo bien el trabajo.

¿Hay algún libro o película que pudieras recomendar para aproximarse a esta disciplina?

Como psicólogo no he visto muchas películas. Igual hay películas muy buenas y de todas puedes sacar algo. Vi la serie de “In treatment” (En tratamiento) que está buena. Es una ficción, y como todo ves cosas buenas y cosas malas, te sirve porque ves cosas que aparecen que decís eso nunca lo haría yo como psicólogo y otras que sí está bueno tenerlas en cuenta.

Hay una película que me gusta mucho que se llama “El buen pastor” trata sobre un agente de la CIA y habla sobre la confidencialidad y el secreto. El “Discurso del Rey” es una excelente película que si bien no es de un psicólogo es como si lo fuera, es interesante porque hay situaciones que son propias de la Psicología. Por ejemplo todo el tema de la confidencialidad, el secreto, la relajación, la confianza que tiene que tener el rey para poder dar su discurso. Cuando tiene que hacer de cuenta que está dando el discurso final, eso se trabaja mucho en psicología, es lo que nosotros llamamos visualización, que es anticiparte a un acontecimiento que va a pasar para poder bajar la ansiedad y poder estar preparado. Entonces cuando se enfrenta a la situación la persona, por ejemplo el momento del partido, ya lo vivió y puede rendir mejor.

Si pudieses volver el tiempo atrás ¿volverías a elegir estudiar lo mismo?

Sí, sí sí. Lo volvería a hacer y si supiera cómo es lo haría hasta mejor, o sea, lo hubiese hecho de manera más responsable, capaz son momentos y la madurez hace que cambies en cómo ves las cosas. Si hoy volviese a estudiar la carrera a los 27 años la haría de otra manera, más comprometido... Pero obviamente lo volvería a elegir, sin ninguna duda.