

# DENTRO DE LA "ZONA"

por Lisa Franseen, Ph.D.  
Sport Psychology Consultant to the NAA

*Ha llegado la hora de otro artículo para la revista Archery Focus, y para evitar repetirme, he decidido echar la vista atrás y repasar todos los artículos que he escrito desde 1997. ¡Al hacerlo me quedé sorprendida al comprobar de que nunca he tratado el tema de la zona de confianza! Siendo psicóloga tengo el deber de reprocharme ante el hecho de haber descuidado hablar de este tema tan importante. Dejando a un lado mis reproches personales, vamos a introducirnos en el tema de la zona de confianza y analizar qué significa esto para el arquero.*

## ¿Qué es la zona de confianza?

Es muy importante para ti conocer a fondo del significado de "zona de confianza" antes de aplicarlo al tiro con arco. De todas formas, vamos a comenzar definiéndolo. Imagina que la zona de confianza es algo que te refuerza y te da confianza en tu vida. Este refuerzo permite sentirte a salvo, cómodo y te asegura tu supervivencia, pero solamente cuando estás dentro de tu zona de confianza. Las paredes de tu refuerzo (los límites de tu zona de confianza) se reconstruyen a medida que nos comportamos de diferentes maneras para sentirnos a salvo mientras lo hacemos. Para cada uno de nosotros, estos comportamientos, pensamientos y sentimientos son muy distintos.

***"En cualquier momento en el que nos encontremos fuera de la Zona Confortable, en ese momento y al hacer alguna actividad estaremos incómodos y nos sentiremos preocupados."***

Dejadme que os dé un ejemplo. Una amiga mía vino a mí quejándose de que mientras estuvo sentada viendo una obra de teatro, la persona de delante de ella estuvo intentando hablar con la persona que le acompañaba a ella. Esto la enfadó bastante, pero no hizo nada para remediarlo. Yo le dije a mi amiga casi a voces que por qué no le había dicho nada a esa persona, y ella me contestó: "¡OH, no podía hacer eso. Me fui a otro asiento! El caso es que el que mi amiga impidiera que esa persona continuara hablando diciéndola que no lo hiciera, significaba salirse de su zona de confianza. Para ella era mas fácil sentarse en otro sitio y aguantar esa situación, antes que pedir al "incordio" que guardara silencio. Si mi amiga

hubiera sido honesta consigo misma, se hubiera dado cuenta de que estaba demasiado asustada para afrontar esa situación. Si yo hubiera estado en la misma situación, me hubiera resultado muy fácil enfrentarme a esa persona y pedirle que se callara. Permanecer firme ante esta situación está dentro de mi zona de confianza.

Cuando alguna vez salimos de nuestra zona de confianza, en el momento de hacer algo nuevo y no sentirnos a gusto haciéndolo, comenzamos a experimentar miedo, ¡es espeluznante! ¡nunca antes nos habíamos sentido así!, ¿quién sabe lo que ocurre? ¡Parece horrible y que nunca vamos a ser capaces de superarlo! De todas formas, hacer algo nuevo, considerar nuevas ideas o sentir algo que nunca nos hemos permitido sentir (para los hombres puede resultarles triste y a las mujeres puede hacerles enfadar) nos impide cruzar nuevos horizontes, desafiarnos a evolucionar y abrir las puertas necesarias para convertirnos en algo mas de lo que somos.

Esto es lo que pasa cuando te arriesgas o haces algo nuevo:

Antes de hacer algo nuevo, tu zona de confianza es algo como esto



Y después de completar algo nuevo tu zona de confianza es algo como esto



Siempre hay hechos que se encuentran fuera de nuestra zona de confianza que son nuevas y espeluznantes a la vez para nuestra psique. Pero tan pronto como tu zona de confianza se amplíe y después de haber tomado algún riesgo, ¡de repente otras muchas cosas no parecen tan peligrosas o increíbles de hacer!. Cuando tomamos riesgos se añade un plus para tener más éxito y comienzas a hacerte más fuerte. Comienzas a creer en ti mismo. Piensas: " si he sido capaz de hacer esto, qué más puedo ser capaz de hacer? Mi análisis final es este – para alcanzar nuestro potencial en la vida, o en el tiro con arco (esto lo veremos más adelante), debemos estar dispuestos a separarnos de nuestra actual zona de confianza. Es arriesgado, es espeluznante pero es esencial. Agrandar tu zona de confianza, acercarte a tu potencial, tener más elecciones en la vida y conseguir honestamente la mayor satisfacción y confianza que tengas contigo mismo es fundamental para el desarrollo completo de la persona y del éxito del deportista. Con autoestima y confianza estarás más dispuesto a arriesgarte. ¿Puedes imaginar lo

maravilloso, positivo y enriquecedor que puede llegar a ser esto para tu vida?. Tomando como referencia nuestra propia analogía del refuerzo cuando damos un paso adelante, una zona de confianza pequeña es como vivir en 200 metros cuadrados. Estas apretado y no tienes demasiado espacio para hacer nada. Una zona de confianza amplia es como tener cientos de acres que poder cubrir. ¡Piensa en lo que podrías hacer en esta habitación!

¡Así que sigue adelante y pide a esa chica a salir un día; aprende a hacer un descenso en esquí; hazte amigo de alguien que pertenece a un grupo étnico distinto del tuyo; tira competiciones nacionales el próximo año en las que nunca pensaste poder hacer más de 1100 puntos; dile a la persona que tira contigo que se eche un poco más adelante porque está invadiendo tu posición en la diana; utiliza las eliminatorias como entrenamientos; diviértete!

### ¿Qué ocurre cuando intentamos separarnos de nuestra zona de confianza?

Aventurarnos a abandonar nuestra zona de confianza es una buena idea, entonces ¿por qué no lo hacemos más a menudo? Cuando consideramos hacer, pensar o sentir algo nuevo, ocurre un proceso psicológico interesante. Al mismo tiempo que consideramos el realizar los cambios, nuestras mentes comienzan a crear maravillosas y poderosas razones (yo las llamaría excusas) para no realizarlos. Debido a esto, los cambios nos dan miedo y nos es más fácil auto-convencernos con excusas para no hacerlos.

Aquí os pongo un claro ejemplo: mucha gente me comenta que quiere hacer ejercicio. Saben qué clase de ejercicio van a hacer, como hacerlo y que disponen del equipo necesario para hacerlo. En cuanto están preparados para empezar, se les oyé decir palabras como estas: "Hoy no he tenido tiempo. Estoy demasiado cansado. No he dormido suficiente esta noche. Me ha surgido algo a última hora. Si, iba a hacer ejercicio pero, he tenido que llamar a los niños e ir al banco. Mañana lo haré, lo prometo".

Evitando riesgos y no abandonando nuestra zona de confianza estamos privándonos de sentirnos bien ya que en el último momento nos hemos echado atrás en nuestra decisión y hemos vuelto a nuestra zona de confianza, en donde nos encontramos seguros y cómodos. De todas formas, si nunca rompemos la barrera de nuestra zona de confianza y permanecemos año tras año en el mismo lugar, nuestra autoestima llegará a sufrir, nos volveremos inflexibles y nunca sabremos realmente lo que es vivir.

### ¿Qué tenemos que hacer con nuestras zonas de confianza en el tiro con arco?

Finalmente ha llegado la hora de aplicar la zona de confianza a ti, como arquero. Vamos a concentrarnos en alguna cosa diferente de las que solemos hacer habitualmente y que no estaríamos dispuestos a cambiarla nunca. Cada uno de nosotros tenemos una serie de creencias acerca de nosotros mismos y que nunca arriesgaríamos. Creemos a pies juntillas en ellas, pero no como algo que hayamos creado nosotros, sino que forman parte de nosotros. Para algunos arqueros la creencia podría ser "no soy un buen arquero". Para otros podría ser "soy un arquero con una buena técnica pero no lo suficiente como para formar parte del equipo nacional". Para otros

podría ser "me gustaría ser como \_\_\_\_\_ (el arquero que tu quieras)". Si no desafiamos a nuestras creencias, nunca mejoraremos. Permitirnos creer "en algo diferente" requiere abandonar nuestra zona de confianza y permanecer firmes para resistir la tentación de no hacerlo.

**“¿Quién le ha dicho que no puede llegar a hacer 1300 puntos? ¿Quién le ha dicho que no tiene la amotivación suficiente para entrenar diariamente? ¿Quién le ha dicho que nunca estará en el Equipo Nacional?”**

Creo que los arqueros, a medida que pasan los años, se vuelven conformistas con el tipo de arqueros que son. Recuerdan experiencias pasadas y asumen que siempre serán los mismos. Pero, ¿por qué no arriesgarnos y cambiar nuestras creencias aceptando retos y creer en cosas nuevas? ¿Quién te dice que no puedes ser un arquero de 1300? ¿Quién te dice que no estas lo suficientemente motivado como para entrenar todos los días? ¿Quién te dice que no puedes formar parte del equipo nacional? ¿Quién te dice que puedes entrenar arriesgándote cada día un poco más? ¿Quién te dice que no puedes permanecer siempre con el mismo entrenador?.

También creo que nos conformamos con estar siempre en el mismo nivel de puntos, cuando lo que deberíamos hacer es no conformarnos nunca en tirar en el mismo nivel. Esto significa que si tiro en un nivel inferior del que suelo tirar, me enfadaré. Si me acerco al nivel que normalmente suelo tirar, me asustaré. Enfadándome, solo conseguiré continuar tirando por debajo de mi nivel. Asustándome, conseguiré aumentar mi tensión muscular, perder la concentración y quedarme cerca de mi nivel medio.

La figura que expongo puede ayudarnos a ilustrar como una puntuación alta requiere adoptar un nuevo comportamiento que se encuentra fuera de nuestra zona de confianza. Esto es así porque nosotros queremos estar dentro de nuestra zona de confianza, en donde nuestros pensamientos y creencias nos bombardean y nos apartan de poder alcanzar una nueva puntuación.



*Pensamientos al acercarte a los 1300 por primera vez*  
 "¡Oh Dios mío, puedo batido mi récord. Si solo pudiera tirar un 29, podría hacer 1300! Madre mía nunca he hecho una puntuación tan alta. Mírame, posiblemente lo bata en la próximas 3 flechas. Pero



no, no hay forma, nunca pude hacer un 30 a 30 metros. Pero da igual, incluso terminando por debajo de los 1300 y por encima de los 1275 ya esta bien para mi. Sólo necesito tirar en mi media y eso lo he hecho ya".

*Sentir que puedes acercarte a 1300 te conduce a tener miedo y excitación, miedo y desconfianza, miedo y baja autoestima.*

*Lo que suele producirse cuando quieres alcanzar los 1300 es que te sientes plenamente satisfecho si tan solo igualas tu récord personal pero, realmente tiras por debajo de tu mejor marca.*

Este ejemplo es el mismo, sea la puntuación que sea la que quieres conseguir. Quizá, de algún modo, batir tu récord personal es un riesgo. ¿Qué clase de arquero eres con este modo de pensar? ¡Tu actitud e identidad debería de cambiar por completo! ¿De que forma esperas mejorar? Así no es posible. Probablemente sientas presión cuando estés cerca de conseguir una puntuación importante, pero siempre ganas a aquellos que nunca se han acercado a esa puntuación. Quizás no tengas dinero para viajar a todas las competiciones a las que te gustaría ir, o no tengas tiempo para ir, o ese no es realmente tu mayor deseo. Puedes ver que hay muchas formas para auto-convencerte de no arriesgar-te en intentar hacer cosas nuevas.

Quizás esta "seguridad" es lo que nos permite tirar como siempre lo hacemos. Hay muchos arqueros que sólo tiran un par de veces al año cerca de su media y vuelven al punto de partida

una y otra vez. Exponiendo esto en el tema de "la zona de confianza" nos puede ayudar a entender a que es debido y cómo lo deberíamos de cambiar.

El tiro con arco, como deporte en el que influye decisivamente la psicología, creo sinceramente en el concepto de la zona de confianza y en como puede ayudarte a alcanzar tu potencial real de tiro. Trabajando con muchos deportistas, veo sus creencias, elecciones, técnicas y comportamientos desde esta perspectiva de trabajo. La buena noticia es que teniendo conciencia de los límites de tu zona de confianza podrás tomar diferentes elecciones. ¡Te invito a abrir las puertas de tu refuerzo en el tiro con arco, a cruzar el foso y a luchar por conseguir ese refuerzo! Te garantizó que no querrás perderte nada a partir de entonces.

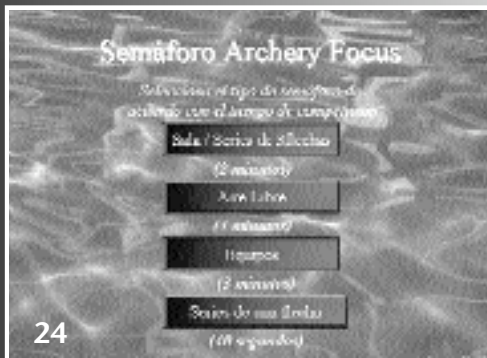
La Dr. Lisa Franseen es una psicóloga Deportiva y clínica en Denver, Colorado y trabaja con deportistas a través del Comité Olímpico USA. Comenzó a trabajar con el tiro con Arco en 1994 en el Centro Olímpico USA de Colorado Springs. Desde allí, ha continuado ayudando a los arqueros de todos los niveles y modalidades a mejorar sus rendimientos y divertirse más a través de su consejos, indicaciones y trabajos en el aspecto mental y actitudinal, incluidos los arqueros del equipo Olímpico USA. Lisa también es la profesora de Psicología Deportiva en los cursos de formación y certificación de entrenadores de la NAA en los niveles 3 y 4.



## El Semáforo ARCHERY FOCUS para Windows

Si desea poder entrenar con un semáforo de de cuenta atrás, al igual que sucede en las grandes competiciones, pruebe el Semáforo AF para Windows. Si desea recibir el CD envíenos el cupon de solicitud a Archery Focus en español

por tan solo **5.000 pts**



NOMBRE : \_\_\_\_\_ PC (Cacterísticas): \_\_\_\_\_  
 APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
 DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_  
 CIUDAD: \_\_\_\_\_ CODIGO POSTAL: \_\_\_\_\_  
 TELEFONO: \_\_\_\_\_ ¿Es SUSCRIPTOR de AF? : \_\_\_\_\_

Entidad	Oficina	DC	Nº de Cuenta
Datos Bancarios: _____			

O con Cheque: \_\_\_\_\_

Enviar por correos o fax a:  
 Archery Focus SV.  
 Avda. Esparta nº 59 - 3º C  
 28 230 Las Rozas - Madrid  
 o al Fax 91 - 631 60 70  
 o por E-mail: [holgado@jet.es](mailto:holgado@jet.es)

al precio de **5.000 pts**

