

## Entrevista al Dr. David Peris Delcampo Doctor en Psicología

por Almer Villajos.



*David Peris Delcampo (en redes @dperisd) nació en Burriana (Castellón) en 1973. Es Licenciado en Psicología por la Universitat Jaume I de Castellón y Doctor en Psicología por la Universitat de València. Es entrenador de Fútbol Nivel III, de Fútbol Sala Nivel III y Monitor de Pádel. Es Educador Social. Autor de varios libros y artículos científicos. Ha desarrollado su trabajo como Psicólogo del Deporte en clubes como el Valencia CF, CD Castellón o Fundación Real Madrid, además de la Real Federación Española de Atletismo, y en numerosos deportistas y técnicos de varios deportes. Es el presidente de la Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana (APECVA). Es profesor de varios cursos de entrenadores y de postgrado. Es profesor de la Universitat de València. Actualmente es el presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD).*

### **1. En el pasado mes de mayo de este año se celebró en Santander (Cantabria) el XVII Congreso Nacional de Psicología del Deporte; nos puede resumir las conclusiones de este.**

*“El Congreso de la Federación Española de Psicología del Deporte es un referente de nuestra especialidad, sobre todo de habla hispana”*

El congreso de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) es el congreso de referencia en nuestra especialidad en habla hispana que se viene celebrando de manera aproximada bianual desde 1986. En él se combinan trabajos académicos con otros de corte mucho más aplicado ya que es un punto de unión de los diferentes profesionales interesados en la Psicología del Deporte. En este último congreso, en Santander, con el título de “Una mirada hacia la Psicología del Deporte Europea”, se buscó ampliar el punto de mira, no sólo hacia la Psicología del Deporte de habla hispana, sino también hacia los países anglosajones e incluso otros, teniendo además el reciente precedente del XIV Congreso Mundial de Psicología del Deporte que se celebró, auspiciado por la FEPD en Sevilla en julio de 2017. En él se desarrollaron tanto temas teóricos como prácticos, como es habitual en este tipo de congresos, ya clásicos en el calendario de nuestra especialidad.

Como principales conclusiones es que la Psicología del Deporte en España goza de muy buena salud, tanto a nivel teórico como práctico y cada vez hay más gente, profesionales de la Psicología, aposentados y también jóvenes, que están empujando esta especialidad a cotas cada vez más altas.

**2. Durante las fechas del XVII Congreso Nacional de Psicología del Deporte, se realizó, junto a la Asamblea General Ordinaria, la elección a la Nueva Junta Directiva de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) donde usted fue elegido Presidente. Nos puede decir ¿cuáles van a ser los objetivos de la FEPD para los próximos años?**

*“La Federación Española de Psicología del Deporte tiene que ser la ‘casa de todos’ y para ello es importante el acuerdo con el Consejo General de la Psicología de España para trabajar conjuntamente en esta línea”*

El principal objetivo que nos planteamos es que la Federación Española de Psicología del Deporte sea “la casa de todas las personas” que se interesen en la Psicología del Deporte y un nexo de unión para todos/as; que de alguna manera ya lo es para muchos, pero ampliar esa red que también implica llegar acuerdos con el Colegio de Psicología de España (para poder realizar actividades junto con la División de Psicología del Deporte, por ejemplo), o con otras entidades tanto nacionales como internacionales.

Además, los que actualmente formamos la junta somos de una generación que ha conocido a los pioneros y los inicios de la Psicología del Deporte en España y que las generaciones más recientes no conocen; por lo que es necesario dar la importancia necesaria a la memoria histórica con la idea que para avanzar adecuadamente es necesario saber de dónde venimos y qué es lo que ha pasado. Cuidar y reconocer la historia es otro de los grandes retos que nos planteamos.

Otro importante objetivo que viene de la parte aplicada es que los diferentes profesionales del deporte reconozcan a los buenos profesionales, psicólogos y psicólogas del deporte, y sepan qué cosas pueden hacer que esos otros profesionales no pueden ni saben. Y ya no hablamos de casos de intrusismo que pueden ser muy graves para la salud de las personas que los “sufren”, además de ilegales. Creo que tenemos un gran reto por delante en este sentido y debemos invertir en ello, en ofrecer una información adecuada, en el sitio y la manera correcta.

También consideramos necesario que existan actividades de calidad, desde la FEPD, formativas o de otro tipo, más o menos frecuentes, relacionadas con la Psicología del Deporte, tanto presenciales como on line. Habrá pronto novedades en este sentido.

Y, sobre todo, que el Congreso Nacional, que se realiza generalmente cada dos años, sea, aún más, el punto de unión entre todas las personas interesadas en Psicología del Deporte y una fecha puesta en el calendario de todos ellos. Sobre esto, el próximo congreso Nacional de Psicología del Deporte, que se celebrará en Barcelona del 13 al 15 de junio de 2024, con actividades previas y visitas a centros de rendimiento de la Ciudad Condal, esté puesta en la agenda de todas las personas interesadas, como fecha clave “save the date”.

**3. Muchas personas consideran la Psicología del Deporte como una forma especializada de Coaching en esta actividad ¿cuál es su opinión al respecto?**

*“El Coaching es una estrategia psicológica que se genera a través de un entorno facilitador. La Psicología del Deporte es mucho más que eso”*

Que no tienen demasiada idea de esto; y hay personas interesadas en fomentar esta confusión para poder “ejercer” un papel que no les corresponde. El coaching es una manera de aplicar la Psicología, pero no a través del coaching se “puede hacer todo” lo que se hace desde la Psicología. Y me explico.

En el libro “El juego interior del Tenis”, Tim Gallwey recuperó esa idea de Sócrates de realizar preguntas para que el “preguntado” sacara sus propias conclusiones. A diferencia de Sócrates (que pretendía que la persona que tenía delante llegara a la conclusión que el propio filósofo quería), la idea inicial del coaching (y quizás la más “pura”) se refiere a que, a través de preguntas y otras estrategias (relacionadas ciertamente con lo que en Psicología estudiamos como técnicas de entrevista) el experto en coaching (coloquialmente llamado “coach”) busca que su cliente o coachee encuentre sus propias soluciones; es decir, es un proceso mediante el cual un experto en las estrategias de “hacer preguntas” y todo lo que está relacionado con eso (técnicas de entrevista) genera ese entorno facilitador donde el coachee, desde sí mismo, avanza en relación a un conocimiento o encuentra sus propias soluciones. El propio proceso del coaching es en sí mismo psicológico (“es una técnica psicológica”); pero lo que se trabaja a través de ese proceso puede ser psicológico o no. Por ejemplo, un entrenador deportivo puede, mediante un método socrático mejorado (que es el coaching) hacer que sus deportistas entiendan mejor aspectos técnico-tácticos y sean mejores deportistas desde esa perspectiva; y eso sería un trabajo para el entrenador porque es quien sabe de eso y debe ejercer esa función. En cambio, si mediante el coaching (generar el entorno facilitador de reflexión...) se trabajan aspectos psicológicos propios del profesional de la Psicología, debe ser el psicólogo (en este caso del deporte) el que lo utilice. Esta es una idea que desarrollamos claramente desde el Máster en Coaching y Liderazgo de la Universidad de Valencia, del que soy director (junto con el Dr. Enrique Cantón) y que llevamos a cabo desde el año 2011. Otros profesionales pueden utilizar el coaching (si saben hacerlo) desde su rol profesional (que además puede ser muy útil en diferentes profesiones, incluso desde el rol de líder-coach), pero no suplantar el rol del psicólogo cuando se trabajan propiamente aspectos psicológicos.

Lo que ha pasado, lamentablemente, es que ha habido exdeportistas, empresarios, “gurús” u otras personas que han utilizado esta idea de “entrenamiento” (traducción del inglés de “coaching”) para ofrecerse como “entrenadores mentales”, es decir, de coaches o coaches mentales. Sin entrar más en detalles, parece que “mensajes motivacionales”, “consejos desde la experiencia”, “acompañamiento al 100%” u otras acciones que aparentemente ofrecen rendimiento inmediato (ciertamente “humo”) han sido utilizadas por estas personas buscando la “mejora mental” sin ningún criterio científico (criterio que sí te da la Psicología Aplicada) ni tampoco profesional (que es el Psicólogo o Psicóloga con el respaldo necesario legal y deontológico). A partir de ahí se han “vendido ideas tremendamente falsas” como que “el coaching no es Psicología”, “el coaching no se ocupa de la salud mental, sino de personas sanas y la Psicología sí”... para justificar que el “profesional” (o pseudoprofesional) mental de un equipo de trabajo pueda ser alguien “no psicólogo”. Visto así es un tema grave para la Salud Mental y para el funcionamiento en general de las personas del deporte. De ahí la importancia de informar bien y de hacer aquello que está en nuestras manos para mejorar esta situación.

De hecho, esta idea de comparar al coach o el coaching con el psicólogo del deporte aún está presente (porque desde alguna federación y algunos personajes de cierta relevancia se han encargado de “vender”) para intentar ocupar una figura que le corresponde al psicólogo del deporte. En mi caso por ejemplo, que colaboro en diferentes medios de comunicación tanto escritos, como radio y televisión, me han llamado comparándome en más de una ocasión al psicólogo del deporte con el coach mental, o el coaching... pues igual que me llaman a mí para opinar sobre temas psicológicos, si existe esa confusión ¿a quién pueden llamar también y qué puede decir?... Es aún un tema a resolver. En mi caso, dentro de la explicación que doy en ese momento, busco que se me identifique como psicólogo del deporte y decir que es éste el profesional que aborda estos temas.

Además, creo que para hacer un buen trabajo como psicólogo del deporte hay que ser psicólogo desde luego y saber aplicar bien la Psicología al entorno deportivo, y eso también requiere una especialidad dentro de nuestra disciplina. El coaching es otra cosa, como ya he comentado.

A modo de resumen, el coaching es una estrategia psicológica que consiste en generar un entorno facilitador por medio de preguntas y otros elementos, y que puede ser utilizada por diferentes profesionales como también utilizan estrategias relacionadas con la comunicación o el manejo de grupos, por ejemplo. Pero cuando se trabajan aspectos psicológicos propios del psicólogo del deporte, es este profesional quien debe hacerlo. Es decir, el profesional “mental” del deporte es el psicólogo del deporte; y eso tiene que estar muy claro y debemos trabajar para que esta información esté cada vez más presente.

#### **4. Según el informe estadístico sobre el deporte del año 2021 del Ministerio de Cultura y Deporte, en el año 2021 había en España alrededor de unas 3.628.188 personas federadas, y un número total de licencias federadas deportivas fue de 3.628,2 mil, la cuestión es la siguiente ¿la psicología del deporte solo se aplica a deportistas de alto nivel (DAN) o a todos los que ejercen esta actividad?**

*“La Psicología del Deporte se aplica allá donde hay personas que actúan en el deporte y para eso es necesario que haya buenos psicólogos del deporte que sepan optimizar el funcionamiento desde la Psicología”*

La Psicología estudia el comportamiento humano, y las personas que hacen deporte pueden beneficiarse de la Psicología en su actividad, tanto para rendir más, como para funcionar mejor, además de prevenir temas relacionados con la Salud Mental, por ejemplo. De hecho, hay psicólogos y psicólogas del deporte en todos los ámbitos, tanto en deporte de iniciación, como en gestión deportiva, deporte amateur, en deporte de ocio... es allí donde están las personas donde se aplica la Psicología cuando se hace bien y se entiende la necesidad.

Afortunadamente, cada vez hay más psicólogas y psicólogos formados específicamente en Psicología del Deporte (sin ir más lejos el Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana tiene un Máster en Psicología del Deporte desde el año 2003), lo que hace que cada vez más haya profesionales que sepan hacer bien un trabajo que cada vez se demanda más.

De hecho, las “otras patas de la mesa” del deporte (físico, técnico, táctico...) están muy trabajadas con ya amplia trayectoria, y muchos deportistas ya son muy buenos en esas áreas, por lo que buscan tener esa ventaja añadida que es el óptimo funcionamiento psicológico, lo que “provoca” el buen trabajo de buenos psicólogos y psicólogas del deporte. La demanda en este sentido es cada vez mayor.

El trabajo con padres y madres de deportistas, con los responsables deportivos, árbitros y jueces, deportistas de todos los niveles, entrenadores... todos ellos son susceptibles de trabajo psicológico con profesionales de la Psicología del Deporte. Incluso ampliando el ámbito de actuación a figuras que son nuevas y que tienen una gran incidencia psicológica, como puede ser el Responsable de Juego Limpio y Formación en Valores, instaurado recientemente a las entidades adheridas al programa Elige esos Cinco que se desarrolla conjuntamente con la Fundación Deportiva Municipal de Valencia y la Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana (APECVA) que coordinamos desde la “parte psicológica” el Dr. Enrique Cantón y yo mismo.

En este sentido, es necesario tener en cuenta que la Psicología es una ciencia transversal, ya que estudia el comportamiento humano, que también pueden utilizar otros profesionales desde su rol (por ejemplo, entrenadores, dirigentes, árbitros...) y son los psicólogos y psicólogas del deporte los que asesoran, forman, preparan programas, intervienen... para que todo y todos funcionen bien psicológicamente. Pero hay un tipo de intervención específica, muy fina, que sólo puede hacer el psicólogo del deporte, que además puede asesorar a otros profesionales.

En definitiva, la Psicología del Deporte es para todas las personas del deporte que encuentren esta necesidad, por lo que se precisa de buenos profesionales de la Psicología (del Deporte) para favorecer el buen funcionamiento psicológico, el rendimiento deportivo y la Salud Mental de esas personas del deporte.

**5. En el congreso mencionado anteriormente, una de las ponencias versaba sobre la retirada de los deportistas, su autora M<sup>a</sup> Dolores González Fernández, afirma que: la retirada deportiva es un proceso complejo por el que todo deportista va a pasar. ¿Este proceso es semejante a un proceso de duelo? ¿Son procesos diferentes?**

*“Cada vez más deportistas de alto nivel se preparan para la retirada deportiva con ayuda de psicólogos del deporte”*

La retirada deportiva es un momento trascendente en la vida de un deportista que, aún siendo joven para la vida en general, ya no lo es para lo que ha estado haciendo durante toda su vida hasta ese momento. Cada vez más, muchos deportistas preparan ese momento con suficiente tiempo de antelación con la ayuda de psicólogos del deporte; aunque también es cierto que otros no lo hacen y les pillan casi como de improviso. Como todas las etapas de la vida, son cambios que si se gestionan adecuadamente, se tendrá más opciones de afrontarlos mejor e incluso de aprovecharlos. Es un tema además que está candente y está relacionado con otro tema también de actualidad, que es la Salud Mental.

En función de cómo se afronte y se prepare, se puede pasar por un duelo o incluso como una oportunidad, depende de cómo se trabaje, se prepare y, sobre todo de la persona que pasa por ese momento más o menos importante en su vida.

**6. Desde la psicología del deporte, se puede explicar ¿cuáles podrían ser los motivos de la menor participación de las mujeres en el deporte de alto nivel?**

*“Mejores medios y condiciones, visibilidad, oportunidades y mujeres referentes hacen que el deporte femenino tenga cada vez más popularidad y participación”*

La Psicología estudia el comportamiento humano, y por ende también el porqué ciertos colectivos realizan un tipo de actividades y no otras. Quizás expertos en Psicología Social o Sociología podrían explicar mejor esta cuestión, pero seguramente razones culturales y biológicas den respuesta a esto. También está el tema económico en el que los premios y sueldos, en muchos deportes, son mayores en hombres que en mujeres, aunque esto cada vez más es menos frecuente. Está, además, el tema del espectáculo que, por ejemplo en Gimnasia Rítmica puede ser para el espectador más vistoso ver a mujeres o en otros deportes (por tema de velocidad, fuerza, intensidad...) sea más atractivo el deporte de hombres. No obstante a eso, cada vez más las diferencias se equiparan por las medidas que se están desarrollando para igualar en premios y condiciones a hombres y mujeres, y eso hace que todos y todas puedan invertir tiempo y recursos de igual manera para lograr el éxito deportivo y mejorar en ese “espectáculo” que haga atractivo para las personas que visibilizan esa actividad deportiva. También la visibilidad de los medios de comunicación hace que se inviertan más recursos en las mujeres deportistas y puedan ser cada vez más y mejores. De hecho, en los últimos Juegos Olímpicos, las medallas logradas por nuestras deportistas mujeres igualan e incluso superan a las de los deportistas hombres, por lo que algo se está haciendo bien en este sentido.

Y también está el tema de referentes. Por ejemplo, en fútbol o baloncesto, cuando se le pregunta a una niña cuál es su referente, ya no menciona sólo a deportistas hombres, sino que pueden hablar de Alexia Putellas (dos veces Balón de Oro en fútbol) o de Amaya Valdemoro (que jugó en la WNBA), por ejemplo.

De esta manera, la visibilidad en los medios del deporte femenino, la mejora económica de los premios y condiciones así como las ayudas de instituciones y otras empresas (lo que hace que puedan invertir más en medios para ser mejores deportistas), la mejora del deporte femenino como espectáculo, y los referentes propios (mujeres deportistas) hace que el deporte femenino cada vez tenga más calidad y que muchas más niñas quieran practicar deporte a cada vez más alto nivel. Eso aumenta tanto la cantidad de mujeres deportistas, como la calidad y su rendimiento deportivo.

**7. También nos interesa como está nuestro país sobre la formación académica sobre psicología del deporte ¿Cuál es su valoración?**

*“Cada vez hay mejores psicólogos del deporte en España gracias a la buena formación de postgrado que disponemos en nuestro país”*

España, como país, es un referente en Psicología del Deporte en habla hispana desde luego y con prestigio a nivel internacional. Cada vez más hay psicólogos del deporte que hacen bien su trabajo a nivel aplicado, e investigadores que sacan publicaciones potentes en revistas de reconocido prestigio. Eso, en gran parte viene determinado por el buen hacer de los pioneros y por la buena trayectoria en general de la Psicología del Deporte en España que ha sido también en gran parte por los estudios de postgrado en forma de Máster que especializan a los psicólogos y psicólogas que los cursan (recordemos el ya comentado Máster en Psicología del Deporte de este colegio autonómico, el Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana que se imparte desde 2003). Actualmente hay varios másters buenos, de buena trayectoria, que provoca que cada vez más psicólogos trabajen mejor y eso nos beneficia a todos.

Sobre este punto, es necesario entender que el deporte precisa de una intervención “especial”, con características muy particulares, que precisan de profesionales de la Psicología que sepan actuar en ese específico entorno, que puede cambiar incluso sustancialmente en función del deporte o de deportistas. El grado o la licenciatura en Psicología de da la base, y los estudios de Postgrado en forma de Máster te ofrecen la especialización necesaria de base para poder actuar con eficiencia como psicólogo del deporte. Además, actualmente existe la especialización en forma de Psicólogo Experto en Psicología del Deporte otorgada por el Consejo General de la Psicología de España, que reconoce a esos profesionales expertos.

Es importante que dirigentes, entrenadores, y otras personas del deporte, entiendan la diferencia entre un psicólogo, un psicólogo del deporte, o incluso un psicólogo del deporte que conoce un deporte en cuestión, de otras figuras “intrusas” que quieren hacer algo que nos corresponde por ley y deontología; para que elija aquello que considere y sea consecuente con su decisión, sin confundir figuras ni “meter a todos en el mismo saco”.

## **8. ¿Desearía añadir alguna puntualización más?**

Me gustaría recalcar el acuerdo de la Federación Española de Psicología del Deporte con el Consejo General de la Psicología de España, por la importancia que va a tener en el impulso de nuestra especialidad. Ambas entidades son distintas pero complementarias y trabajar todos juntos para potenciar la Psicología del Deporte nos hará más fuertes.

Para terminar, me gustaría incidir en que la Psicología del Deporte funciona muy bien si se aplica bien, y para eso es necesario que los profesionales del deporte entiendan cómo funciona la Psicología, y qué psicólogos y psicólogas del deporte les pueden ayudar. Como todo, cuando se aplica una ciencia, si se utiliza bien, los resultados son buenos. Trabajemos todos juntos para que esta idea esté clara y muy presente en el deporte actual de todos los niveles.