



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Entrevista a David Peris Delcampo, realizada por Alejo García-Naveira



David Peris Delcampo es uno de los referentes actuales en Psicología del Deporte en España. Psicólogo Experto en Psicología del Deporte acreditado a nivel nacional (COP-España) y europeo (EUROPSY), Psicólogo General Sanitario y Doctor en Psicología. Actualmente es profesor en la Universidad de Valencia y desarrolla su actividad investigadora en las áreas de rendimiento deportivo, bienestar psicológico y desarrollo de habilidades socioemocionales a través del deporte.

Cuenta con una amplia trayectoria profesional trabajando con deportistas, entrenadores, familias y directivos en clubes y entidades deportivas como el Valencia CF, el CD Castellón, la Fundación Real Madrid y la Real Federación Española de Atletismo, entre otras. Ha publicado más de 40 artículos

científicos y es autor de seis libros relacionados con la Psicología del Deporte. En la actualidad es presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD).

Email: david.peris-delcampo@uv.es

1. Su trayectoria en la Psicología del Deporte es muy destacada. ¿Cómo surgió su interés por esta disciplina y qué le motivó a especializarse en ella?

Desde siempre me ha apasionado la Psicología y el Deporte, aunque hay situaciones en la vida que te marcan en ese sentido y que te encauzan hacia un camino determinado. En este sentido, una vez tuve un entrenador que me decía que él sabía cuándo yo iba a hacer un buen partido o no, en función de cómo me veía en la primera jugada: si erraba el primer pase, mal partido; en cambio, si empezaba bien ya desde el comienzo, confiaba en que mi partido iba a ser bueno. Además, era un futbolista técnicamente muy bueno (según decían), pero que eso de correr no era para mí. Toda esa información, sobre todo lo que me decía ese entrenador que fue importante en mi trayectoria, me hizo pensar y me planteó una cuestión (que aún hoy intento resolver y optimizar cada día), sobre cómo podemos hacer para que los deportistas puedan tener herramientas, incorporadas a través del entrenamiento deportivo, para poder funcionar a su mejor nivel, incluso en las situaciones más complicadas.

Alejo García-Naveira. Coordinador Sección Psicología del Deporte COPM. Profesor Universidad Villanueva. Email: alejo.garcian@villanueva.edu



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Por ejemplo, y en mi caso, poder ayudar a este jugador (yo, ¡ojalá entonces supiera lo que sé ahora!) a que fuera capaz de desconectar de lo que ha sucedido en la jugada inmediatamente anterior, o que tuviera los objetivos claros de rendimiento o realización para realizar las tareas necesarias dentro del campo, tanto en ataque como en defensa. Y eso a través de tareas propias del entrenamiento, incorporando variables psicológicas en cada tarea, si así se considera, y/o realizando un trabajo más individualizado utilizando otros medios. Pero siempre partiendo de entender el juego, la competición, desde el punto de vista psicológico, para aportar soluciones desde el propio entrenamiento.

Muy probablemente mi formación como entrenador, tanto de fútbol como de fútbol sala influye en esta percepción, la de entrenar psicológicamente a los deportistas a través de situaciones de entrenamiento y partidos. Creo que es un aspecto que debemos potenciar desde el trabajo como psicólogos del deporte.

Por tanto, desde siempre he pensado cómo manejar aspectos psicológicos en el deporte y, cuando acabé la licenciatura, realicé un Máster en Psicología del Deporte y todo lo que vino detrás. Siempre con la idea de entender el juego desde el punto de vista psicológico y buscar la manera óptima de ayudar a las personas en el deporte para que tengan un buen funcionamiento psicológico.

2. En su perfil profesional se resalta su labor en la FEPD. ¿Cuáles son sus principales objetivos como presidente y cómo planea alcanzarlos?

La Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) o Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte (integra a las diferentes asociaciones autonómicas de España) lleva desde 1986 organizando los congresos nacionales y siendo una referencia, no sólo en la Psicología del Deporte de nuestro país, sino también a nivel internacional (ver: <https://psicologiadeporte.eu/>).

El principal objetivo que nos planteamos al ostentar la presidencia de la FEPD fue reforzar los lazos nacionales e internacionales para que la FEPD sea "la casa de todos" y, de esta manera, potenciar la imagen de la Psicología del Deporte tanto en el ámbito científico y aplicado, como en la sociedad en general. Además, se quería "colocar" a la Psicología del Deporte de nuestro país en lo más alto a nivel internacional, que por la calidad de las intervenciones e investigaciones se merece.

En este sentido, estamos presentes en aquellos eventos internacionales que el tiempo nos permite; hemos establecido vínculos con otras asociaciones internacionales;

tenemos presencia activa en medios de comunicación divulgando adecuadamente la Psicología del Deporte; desde la FEPD, hemos publicado dos libros ("Salud Mental y Psicología del Deporte: fundamentos prácticos", junto con la Sociedad Latinoamericana y del Caribe de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, SOLCPAD, <https://solcpad.com/>); e "Introducción a la Psicología del Deporte 40 años después", como homenaje al primer libro que se escribió en España de Psicología del Deporte). Continuamos con los congresos nacionales: el XIX Congreso se celebrará en Castellón en abril de 2026, junto con otros encuentros y acciones formativas tanto presenciales como online. En definitiva, seguimos desarrollando iniciativas orientadas a cumplir con los objetivos propuestos.

Una de las primeras acciones que realizamos cuando empezamos la presidencia de la FEPD fue la de firmar un acuerdo marco con el Consejo General de la Psicología de España (COP-España, <https://www.cop.es/index.php>), a través de la División Estatal de Psicología del Deporte (<https://www.pacfd.cop.es/>), de forma que ambas entidades estemos perfectamente alineadas en promocionar una Psicología del Deporte de calidad. Es un gran acuerdo que ha facilitado diferentes acciones conjuntas, como por ejemplo la plena colaboración con el XIX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte de Castellón, que se celebrará del 15 al 17 de abril de 2026 (www.psicodepor.org); o la propuesta de realizar el Congreso Europeo de Psicología del Deporte de FEPSAC en 2028 en Palma de Mallorca, también con el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB). Sin duda, un gran evento internacional que beneficiará a todas las partes y que ofrece a psicólogos y psicólogas de nuestro país la posibilidad de participar y disfrutar de un congreso de esa magnitud.

La realización del XIX Congreso FEPSAC Europeo de Psicología del Deporte es otro de los hitos que nos planteamos en nuestra legislatura, ya que España nunca había organizado un congreso europeo (sí dos mundiales, el de 1973 en Madrid, y el realizado en Sevilla en 2017). En el último congreso europeo realizado en Innsbruck (Austria), en julio de 2024, se confirmó la realización de nuestro congreso en Palma de Mallorca en 2028. En el próximo congreso de la FEPSAC, que se realizará del 13 al 17 de julio de 2026 en Timisoara (Rumanía, <https://congress2026.fepsac.com/>), recibiremos la bandera que se otorga a los organizadores del siguiente congreso FEPSAC.

También hemos colaborado con otras asociaciones internacionales con las que, por ejemplo, hemos realizado ya dos ediciones del Encuentro Ibérico + de Psicología del Deporte, junto con la Sociedade Portuguesa de Psicología do Desporto (SPPD).

Pero no sólo con entidades relacionadas con la Psicología del Deporte; también, por ejemplo desde el XIX Congreso Nacional de Psicología del Deporte, tenemos un acuerdo con el Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y Deporte de la Comunidad Valenciana (COLEFCV) para poder publicar trabajos del congreso en su Revista Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión, además de otras posibles acciones conjuntas siempre respetando los roles profesionales de cada colectivo.

Es importante que establezcamos relaciones con otras entidades que tengamos cosas en común para así poder generar un mayor impacto en nuestras acciones, trabajando conjuntamente con objetivos comunes. Si debatimos entre nosotros de manera constructiva para crecer, si realizamos conjuntamente acciones que puedan suponer un mayor impacto, si estamos alineados en objetivos y existe una buena comunicación entre distintas entidades, tendremos unos mejores medios para fomentar y promocionar la Psicología del Deporte de Calidad que todos deseamos.

Existen además otros proyectos, relacionados con reconocer la historia y las personas históricas de la Psicología del Deporte en nuestro país, o la de realizar diferentes acciones formativas de manera periódica, con el fin de promocionar las diferentes asociaciones autonómicas y divulgar adecuadamente una Psicología del Deporte de calidad.

3. En su opinión, ¿cuál es el papel de la Psicología en la Salud Mental y el rendimiento de los deportistas y cómo puede contribuir a su bienestar integral?

Desde mi punto de vista, la buena Salud Mental (o quizás deberíamos llamarla Salud Psicológica), es sinónimo de Bienestar Psicológico; y existen estudios que nos muestran que, si la persona deportista está bien (buen Bienestar Psicológico), tiene más opciones de rendir mejor en el plano deportivo, aunque existen matices importantes que es necesario conocer y estudiar. De hecho, el lema principal del XIX Congreso Nacional de Psicología del Deporte de Castellón es "Bienestar Psicológico en el Deporte Moderno", donde debatiremos sobre estos aspectos.

Desde la perspectiva profesional, pienso que existen dos grandes vías de intervención psicológica en el deporte que se están aplicando sobre todo en canteras deportivas (especialmente de fútbol). Por un lado, está el trabajar para que la persona deportista esté bien (buen Bienestar Psicológico) y, por otro, está el manejar (trabajar) adecuadamente variables psicológicas relacionadas con el rendimiento para que

el deportista sea más hábil y tenga un mejor funcionamiento en sus competiciones sobre todo. Estos dos aspectos están relacionados y es necesario saber combinarlos adecuadamente para que esa persona, además de rendir bien en su deporte, también tenga recursos para disponer de una buena Salud Psicológica.

En este sentido, reconocer los indicadores o factores de riesgo de deportistas relacionados con la Salud Psicológica para, además de favorecer el rendimiento deportivo, fomentar un buen Bienestar Psicológico, es fundamental. También lo es que todos los agentes del deporte entiendan la importancia de crear un entorno psicológicamente adecuado en el deporte, lo que precisa de un buen trabajo de los psicólogos y psicólogas del deporte bien directamente o trabajando con otros profesionales.

En esta línea, la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) junto con la Sociedad Latinoamericana y del Caribe de la Actividad Física y del Deporte (SOLCPAD), publicamos el libro "Salud Mental y Psicología del Deporte: Fundamentos Prácticos" donde más de 30 autores de diversos países (muchos de ellos españoles) abordamos esta cuestión a lo largo de dieciséis capítulos (<https://www.amazon.es/Salud-mental-psicolog%C3%ADA-del-deporte-ebook/dp/B0CK9CY3ZH>).

De esta forma, es fundamental para generar un deporte de calidad en todas las vertientes y edades controlar adecuadamente los factores de riesgo que perjudican la Salud Psicológica, como por ejemplo la manera de interpretar las situaciones deportivas, las expectativas, las lesiones, el control del peso, el entrenamiento invisible, el entorno, las redes sociales, la retirada deportiva, las exigencias propias del deporte... y, para ello, todos los agentes que participan en el deporte tienen un papel fundamental a los que psicólogos del deporte debemos asesorar y trabajar con ellos para generar ese entorno psicológicamente seguro de rendimiento y salud mental. Obviamente, el trabajo de los psicólogos y psicólogas del deporte es trascendental para intervenir, prevenir, trabajar con los agentes del deporte y, sobre todo, detectar posibles casos y, en su caso, derivarlos a otros profesionales.

4. El XIX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte se celebrará en Castellón en 2026. ¿Qué novedades y enfoques se presentarán en este evento?

El XIX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte y el II Encuentro Internacional de Entrenamiento Mental en el Deporte pretenden seguir en la línea del congreso que realizó la Associació de Psicologia de l'Esport

de la Comunitat Valenciana (APECVA) en el 2016, que fue un éxito de participación y de trabajos científicos presentados. En este sentido, queremos dar importancia a las conferencias aplicadas de índole nacional e internacional (con un total de 7 conferencias), y a los paneles de expertos, que tratan de mesas debate sobre un tema con personas expertas en los diferentes temas que se tratarán (habrá un total de 12). Además, estimamos que puede haber, entre simposios, comunicaciones libres orales y pósteres, alrededor de 300 trabajos presentados; con hasta seis premios previstos a los mejores pósteres.

También, para las personas que presenten trabajos, tendrán la posibilidad de publicarlos en formato de artículo científico en cuatro revistas diferentes: Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico (del COPM, Indexada en SJR percentil Q3, <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>), Motricidade (SJR Q3, <https://revistas.rcaap.pt/motricidade>), Informació Psicològica (del COPCV, <https://www.informaciopsicologica.info/revista>) y la Revista Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión (COLEFCAFECV, <https://colefcafecv.com/publicaciones/revista-actual-actividad-fisica/>).

Otra novedad para esta edición es la realización de un libro de capítulos con la editorial INDE que, aunque no será un libro del congreso, sí saldrá como trabajos del congreso, teniendo entidad propia como un manual de intervenciones psicológicas en diferentes contextos. Por supuesto, el congreso tendrá libro de actas (con los resúmenes de este) con su ISBN correspondiente.

Además, para fomentar la relación entre asistentes y *networking*, tenemos previsto acabar el congreso el viernes por la tarde con una cena o similar incluida en el precio de la inscripción (a la que será necesario apuntarse), y donde se otorgarán los premios y reconocimientos previstos desde el congreso y la FEPD.

También habrá talleres precongresuales de índole muy práctico que se anunciarán cuando estén confirmados.

Además, a principios de febrero de 2026 se realizará el III Encuentro Ibérico+ de Psicología del Deporte que será un avance del congreso que se realizará en abril, en la línea de lo realizado en Barcelona en 2024.

En definitiva, un congreso que esperamos sea un gran centro de reunión y de difusión científico-aplicada para todas las personas interesadas en Psicología del Deporte.

5. ¿Qué mensaje le gustaría transmitir a los futuros psicólogos del deporte o para los que lleven menos tiempo en el sector?

La Psicología del Deporte ha avanzado mucho en los últimos años, lo que es debido fundamentalmente a que cada vez más se entiende la necesidad de trabajar bien aspectos psicológicos y a que hay más psicólogos y psicólogas del deporte que hacen un gran trabajo y permiten dar soluciones a esas necesidades psicológicas del deporte.

Esa es la clave, tener profesionales bien formados que saben hacer su trabajo y actúan con profesionalidad para ello. Eso ayuda al colectivo en general y a cada psicólogo o psicóloga del deporte en particular.

En esta línea, el Consejo General de la Psicología de España lanzó hace unos años, a través de la División de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, la acreditación de Psicólogo Experto en Psicología del Deporte, lo que es un aval de conocimientos y experiencia específicos en este campo. Esto también ayuda al colectivo a potenciar nuestra profesionalidad y especialización. También, y muy recientemente, ha aparecido la Especialidad en Psicología del Deporte de EUROPSY. Estos son aspectos diferenciadores sobre todo de otros profesionales del deporte que pretenden ocupar nuestro puesto (intrusismo), por lo que recomendaría a los más jóvenes acreditarse, siguiendo los pasos necesarios.

Es importante entender hacia dónde va el entrenamiento psicológico. Desde mi punto de vista, es cada vez más necesario que el psicólogo o psicóloga del deporte sea uno más dentro del staff técnico, aportando su parte. Eso significa estar cada vez más presente, participar en reuniones, competiciones, entrenamientos, desplazamientos..., y debemos estar preparados para ello. Obviamente, no siempre podrá ser así, pero sí deberíamos saber cómo estar presentes en esas situaciones.

Otro aspecto importante es buscar la manera de integrar el trabajo psicológico dentro del trabajo habitual del entrenamiento en el sentido más amplio. Y para ello es necesario entender el juego desde el punto de vista psicológico, observar mucho, y ser óptimo en las intervenciones, si es posible incorporándolas en el trabajo habitual del deportista. Y para ello debemos estar mejor formados adquiriendo las competencias necesarias para ello.

Es decir, cada vez más el trabajo psicológico está ajustado e individualizado a las demandas existentes; y los psicólogos y psicólogas del deporte debemos adquirir las competencias necesarias para hacer bien nuestro trabajo de forma óptima. Además, las acreditaciones en Psicología del Deporte son un punto fuerte que cada vez nos diferencia más de otros pseudoprofesionales, así como la ordenación interna dentro de nuestro colectivo.

Cada vez existen más posibilidades profesionales en Psicología del Deporte, y cuanto más preparados estemos y mejor realicemos nuestro trabajo, se nos valorará más y se

ampliarán nuestras opciones.

Sobre esto, es importante la formación especializada o los encuentros entre profesionales para debatir y compartir conocimientos en pro del avance de nuestra disciplina, por lo que recomiendo asistir tanto a las Jornadas Profesionales que realiza la División de Psicología del Deporte del COP-España, como los Congresos de la FEPD, por ejemplo.

Por tanto, y como consejo a los jóvenes psicólogos o psicólogas del deporte, les recomiendo que se formen adecuadamente por entidades reconocidas y adquieran las competencias necesarias para dar respuesta, de la manera más óptima posible, a las demandas psicológicas del deporte actual, integrando el trabajo psicológico dentro del entrenamiento habitual y manejando las variables psicológicas del deporte. Para ello, es necesario entender el deporte desde el punto de vista psicológico y saber aplicar estrategias fundamentadas desde la Psicología desde el adecuado rol profesional del psicólogo del deporte.

6. ¿Y a los entrenadores y técnicos del deporte?

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano y, si es en el deporte, el comportamiento humano en el deporte. Cualquier persona que trabaje consigo misma o con personas, quiera o no, está "aplicando" bien o mal la Psicología. Ahora bien, los verdaderos expertos en Psicología del Deporte son aquellas personas que estamos formadas y tenemos las competencias necesarias para ello; que somos los psicólogos del deporte. Es importante partir de este punto.

Ahora bien, cada profesional puede (y debe) utilizar la Psicología para hacer bien su trabajo y siempre desde su rol profesional. Es decir, no puede ejercer de psicólogo (porque no lo es), pero sí aplicar la psicología para, por ejemplo, ejercer un mejor liderazgo, comunicar mejor, entender mejor las dinámicas de grupo, incorporar alguna variable psicológica a los entrenamientos..., aspectos que sí le corresponden por ejemplo al entrenador. Obviamente, si al ejercer esa función psicológica desde su rol de entrenador o técnico deportivo

tiene el asesoramiento constante de un buen Psicólogo del Deporte, ese trabajo será mejor; aunque, sea como sea, maneja aspectos psicológicos (mejor o peor) que determinan su buen o mal trabajo como técnico. Obviamente, un buen Psicólogo del Deporte al lado del entrenador puede ayudarle a que su trabajo sea mucho mejor y el rendimiento de sus deportistas también.

Y, además, suele pasar que cuanto más sabe un entrenador o técnico de Psicología, más quiere tener un buen psicólogo a su lado que le ayude a optimizar esta función. Por ello, ofrecer una buena formación en Psicología a los entrenadores (que no es la misma que la formación en Psicología para Psicólogos) es clave para que mejoren su funcionamiento como técnicos, y también lo es para que quieran contratar a buenos psicólogos que les ayuden a mejorar el rendimiento de sus deportistas.

7. ¿Qué podemos decir de los árbitros y jueces deportivos desde el punto de vista psicológico?

Los árbitros son también deportistas que, además, tienen un papel fundamental para que todo se desarrolle con normalidad y según las reglas del juego. Deben saber autorregularse, estar centrados en los estímulos importantes, relacionarse bien con sus compañeros y deportistas..., es decir, tener un buen funcionamiento psicológico como cualquier otro deportista, por lo que deben saber manejar estrategias psicológicas ajustadas a cada juez deportivo.

Además, tienen un papel educativo, sobre todo en el deporte de base; por lo que tienen que saber cómo, desde su función, favorecer que se desarrollen valores adecuados en el deporte. También, en el deporte de adultos, sobre todo los más mediáticos, son un ejemplo (actúan como modelos de comportamiento) que puede tener una gran influencia en los espectadores de todas las edades.

Por ello, entender la figura del árbitro como un elemento importante en el deporte, desde todas las perspectivas, es fundamental, por lo que es un campo importante dentro de la Psicología del Deporte.