



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Resumen de Jornadas

Realizado con gran éxito el III Encuentro Ibérico + de Psicología del Deporte en la Universitat Jaume I de Castellón

David Peris-Delcampo

Federación Española de Psicología del Deporte, España

Berenice Serrano

Universitat Jaume I de Castelló, España

Enrique Cantón

Universitat de València, España

Pedro Teques

Universidade de Trás os Montes Alto Douro, Vila Real, Portugal

El pasado viernes 20 y sábado 21 de febrero de 2026 se realizó en la *Universitat Jaume I de Castelló* el III Encuentro Ibérico + de Psicología del Deporte, como actividad complementaria previa al XIX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte que se celebrará en la misma universidad del 14 al 17 de abril de 2026. En este foro científico-profesional se reunieron expertos y expertas internacionales de España y Portugal, debatiendo sobre las principales novedades en la Psicología del Deporte Internacional, habida cuenta que estos dos países ibéricos actualmente son el foco de la Psicología del Deporte mundial, ya que se realizará el congreso mundial en Oporto en 2027, y el congreso europeo en Palma de Mallorca en 2028.

El III Encuentro Ibérico + de Psicología del Deporte empezó con la inauguración, que tuvo como maestro de ceremonias

al Dr. Eladio Collado, Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la *Universitat Jaume I de Castelló*, y en la que participaron D. Luis Cervera, Director General de Deportes de la *Generalitat Valenciana*; Dr. David Peris-Delcampo, Presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte y Presidente de *l'Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana* (APECVA); Dr. Pedro Teques, Presidente de la *Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto* y miembro del *Managing Counsel de la International Society of Sport Psychology* (ISSP); Dr. Enrique Cantón, Coordinador Nacional de la División de Psicología del Deporte del Consejo General de la Psicología de España; Dr. José Luis Herreros Saiz, Presidente del Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de la *Comunitat Valenciana*; y D^a M^a Carmen Molés, Vicedecana 3^a del *Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana*.

David Peris-Delcampo. Psicólogo Experto en Psicología del Deporte, Doctor en Psicología,, Federación Española de Psicología del Deporte, Universitat de València, España. [ID 0000-0002-7588-1522](https://orcid.org/0000-0002-7588-1522)

Berenice Serrano. Psicólogo, Doctor en Psicología, Universitat Jaume I de Castelló, España. [ID 0000-0003-2650-0698](https://orcid.org/0000-0003-2650-0698)

Enrique Cantón. Psicólogo Experto en Psicología del Deporte, Doctor en Psicología, Universitat de València, España. [ID 0000-0001-6869-617X](https://orcid.org/0000-0001-6869-617X)

Pedro Teques. Psicólogo, Doctor en Psicología, Universidade de Trás os Montes Alto Douro, Vila Real, Portugal. [ID 0000-0003-4338-553X](https://orcid.org/0000-0003-4338-553X)

Para citar este artículo: Peris-Delcampo, D., Serrano, B., Cantón, E. y Teques, P. (2026) Realizado con gran éxito el III Encuentro Ibérico + de Psicología del Deporte en la Universitat Jaume I de Castellón. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 11, Artículo e7. [ID https://doi.org/10.5093/rpade-f2026a7](https://doi.org/10.5093/rpade-f2026a7)

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a David Peris-Delcampo. Email: David.Peris-Delcampo@uv.es



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

Durante la presentación se enfatizó la importancia de preservar la salud mental y el bienestar psicológico, sobre todo en las y los más jóvenes, dotando de herramientas a profesionales implicados e implicadas en el deporte para crear el entorno adecuado para ello, con especial énfasis en el papel de los psicólogos y psicólogas del deporte; recalcando la trascendencia que tiene ya la península ibérica en la Psicología del Deporte mundial en los próximos cuatro años.



La primera mesa del viernes por la tarde, con el título “Nuevas Aplicaciones de la Psicología del Deporte”, contó con la presencia de D. Carlos Martínez (Psicólogo especializado en ajedrez de *l'Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana*), Dr. Daniel Duarte (del *Instituto Politécnico da Maia [IPMAIA]*, y la *Universidade da Maia [UMAIA]*, Portugal), Dr. Enrique Cantón (Director del Máster de Psicología del Deporte del *Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana*), Dr. António Sampaio (del *CIDESD, Research Center in Sports, Health, and Human Development, de la Universidade da Maia [UMAIA]*, Portugal), y del Dr. Pablo Monteagudo (Vicedecano del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la *Universitat Jaume I de Castelló*). En esta mesa se debatió sobre la ampliación con nuevas técnicas y estrategias de trabajo, consolidándose en cada vez más actividades físico-deportivas, como el ajedrez, así como la apertura a nuevos campos de aplicación, incluso más allá de los deportivos, como en el caso de los músicos o bomberos, así como la importancia del trabajo inter y multidisciplinar en el que se inserta la labor de la Psicología del Deporte.

En esta mesa se consolidó una ampliación del marco de la Psicología del Deporte: la salud deja de tratarse como “área marginal” y pasa a operar como marco transversal

(bienestar, salud psicológica), junto con el foco en poblaciones específicas y organizaciones deportivas. La mesa enfatizó en un modelo interdisciplinar (Psicología–Ciencias del Deporte–Tecnología) orientado al cambio conductual sostenible (especialmente en ejercicio físico y salud), más allá del rendimiento competitivo clásico. Los ponentes propusieron una transición desde decisiones basadas en intuición hacia la evaluación continua/monitorización biopsicosocial, defendiendo que integrar variables psicosociales podría mejorar la comprensión del rendimiento deportivo y la intervención. El uso de las tecnologías se planteó como un amplificador (de lo reactivo a lo proactivo), pero se hizo énfasis en que su evidencia es aún incipiente y en la necesidad de control metodológico y reflexión ética.

En cuanto a las aportaciones clave, se reivindicó:

1. *La conexión investigación–aplicación*, como motor de avance y se describió la evolución histórica del rendimiento deportivo y los deportes hegemónicos hacia un enfoque multidisciplinar.
2. *Las habilidades psicológicas y transferencia a otros contextos*: se destacaron como determinantes del éxito del entrenador/la entrenadora la inteligencia emocional, el *expertise* relacional, y la comunicación y adaptación al nivel competitivo.
3. *Las sinergias, su aplicación a nuevas poblaciones y el uso de las tecnologías*: se subraya la utilidad de la prescripción del ejercicio para la mejora de la salud mental y el papel que juegan las variables psicológicas (percepción de competencia, expectativas, autoeficacia, regulación emocional) en la adherencia a las intervenciones. Se ejemplificó con el caso de uso en los músicos, en donde se han identificado indicadores preliminares de salud mental por debajo de los niveles de referencia (p. ej., ansiedad escénica, bienestar emocional) y baja condición física; tras las intervenciones en promoción de la actividad física se han encontrado asociaciones positivas entre la mejora de la condición física y autoestima/satisfacción con la vida, y menores niveles de ansiedad escénica. En cuanto al uso de las tecnologías (eHealth) se enfatizó que su uso no es solo técnico, sino que también influyen variables psicosociales (p. ej., influencia social, conocimiento de la APP). Se sugirieron algunos criterios de eficacia en las intervenciones digitales: *feedback* personalizado, autorregulación, diseño interdisciplinar.
4. *Monitorización biopsicosocial*: se defendió que la evaluación en el ámbito de la actividad física y el deporte debe ir más allá de lo biofísico y hacia un enfoque psicosocial. A modo de caso de uso se describió un diseño con cuatro momentos de evaluación y monitorización diaria (esfuerzo percibido, calidad del sueño, niveles de estrés

y fatiga, y dolor muscular), además de medidas fisiológicas/biomecánicas y cuestionarios (p. ej., ansiedad, bienestar). Se debatió la necesidad de incorporar variables hormonales/menstruales en mujeres en los protocolos de monitorización.

5. *Ajedrez de competición y preparación mental*: se caracterizó al ajedrez como un contexto de alta demanda (duración prolongada, aislamiento comunicativo, presión temporal y fuerte exigencia de autorregulación emocional). Como caso de uso se expuso una intervención en unas olimpiadas en donde se intervino en la recuperación emocional, la construcción de la mentalidad ganadora y la cohesión. Se aplicaron protocolos individualizados, un sociograma y la coordinación comunicativa con el entrenador. Los resultados reportaron mejoras del rendimiento individual.

En cuanto a los retos de la Psicología del Deporte se destacó:

- *Desarrollo de servicios y programas de nueva generación*: se sugiere que las intervenciones deberían tener un carácter interdisciplinar y estar diseñadas desde el inicio

de la preparación para mejorar la adherencia y el cambio conductual, y no como una derivación tardía al psicólogo o psicóloga del deporte.

- *Formación profesional*: se destaca la necesidad de fortalecer habilidades interpersonales (p. ej., comunicación, *expertise* relacional) en entrenadores y entrenadoras.
- *Evaluación aplicada*: la monitorización biopsicosocial como herramienta de decisión “ecológica” para entrenadoras y entrenadores, siempre que sea útil e interpretable.
- *Uso de las tecnologías*: su utilidad dependerá de las condiciones del diseño y de una implementación que contemple el componente psicosocial del uso.

La mesa concluyó que las “nuevas aplicaciones” de la Psicología del Deporte se orientan hacia: (1) expansión del campo (salud, poblaciones específicas, organizaciones y dominios afines como los músicos) y (2) renovación de los métodos (formación en habilidades psicológicas transferibles, monitorización biopsicosocial y tecnología diseñada con criterios conductuales). El eje común es una práctica interdisciplinar, evaluable y sostenible, orientada al rendimiento deportivo y al bienestar en contextos cada vez más diversos.



La segunda mesa del viernes por la tarde, con el título “Psicología del Fútbol Profesional”, tuvo como participantes al Dr. Pedro Teques (*Federação Portuguesa de Futebol y la Universidade de Trás os Montes Alto Douro*), Dr. Eduardo Morelló (Responsable de Psicología del Athletic Club de Bilbao), D. Isaac Benedito (Psicólogo del Primer Equipo del Valencia CF), y D^a Rosa Picó (Directora del Departamento de Psicología del Villarreal CF), con la moderación del Dr. David Peris-Delcampo (*Universitat de València*). En esta mesa se explicó el trabajo realizado en el Athletic Club de Bilbao, en el Valencia CF, el Villarreal CF, y con el comité de árbitros de la Federación Portuguesa de Fútbol. El debate se centró en que la Psicología aplicada al fútbol profesional tiende a consolidarse cuando se integra en la estructura de rendimiento (no como servicio periférico), con funciones explícitas, métricas de seguimiento y circuitos de decisión compartidos con el cuerpo técnico y la dirección deportiva. La evidencia y la práctica deben retroalimentarse: cuando el contexto (p. ej., arbitraje) carece de suficientes indicadores científicos se hace necesaria una investigación aplicada “desde dentro” para construir métricas útiles y entrenables. Se reforzó la idea transversal de que lo psicológico no debe limitarse a “rendir más”, sino que debe considerar condiciones subclínicas, bienestar y funcionamiento cotidiano (con impacto directo en el desempeño y la toma de decisiones). La mesa “alertó” sobre la “profesionalización prematura” del fútbol base (representantes en edades tempranas, cultura de ganar), proponiendo actuar desde los valores, la formación de las y los entrenadores y los cambios estructurales.

En cuanto a las aportaciones clave, se enfatizó en:

1. *Potenciar una Psicología del Arbitraje*: centrada en la conducta observable y la comunicación postpartido. Se propuso que la intervención psicológica en arbitraje debería enfocarse en variables entrenables y observables (p. ej., regulación emocional, foco atencional, comunicación verbal/no verbal), porque afectan a la aceptación de decisiones y a la gestión del partido. Se subrayó el peso del postjuego: la percepción del árbitro sobre su propia actuación podría condicionar su estabilidad emocional y el afrontamiento del siguiente partido, por lo que el trabajo posterior al encuentro se vuelve nuclear.
2. *Integración departamental en un club de élite (evaluación periódica, riesgo y priorización)*: se presentó un modelo de evaluación psicológica basado en el modelo estrés-lesión (protocolo *Psycholight*) integrada en pretemporada y su seguimiento para construir un índice de riesgo que guíe decisiones de intervención. Se enfatizó en la pedagogía sobre el uso de los datos (confidencialidad y finalidad de ayuda): si el jugador o la jugadora percibe que los

datos se usarán “en su contra”, el sistema pierde validez ecológica por respuestas defensivas.

3. *Intervención en un club con recursos limitados*: desde un contexto menos ideal en recursos, se describió el rol del psicólogo o psicóloga integrado en el cuerpo técnico (presencia en entrenamientos y desplazamientos), y no solo en el despacho. Se propuso una fase inicial de temporada centrada en generar vínculo y confianza como condición para la adherencia cuando aparezcan momentos críticos (p. ej., no jugar, conflictos, bajadas de rendimiento). Se sugiere el uso de pruebas psicométricas y su devolución al jugador o la jugadora mediante informe y establecimiento de objetivos; además del *video-feedback* para un análisis guiado. Se remarca que, aunque el foco inicial sea el rendimiento, la práctica real exige la apertura a variables no futbolísticas que impactan funcionalmente en la persona y, por extensión, en el rendimiento.
4. *Clarificación del rol y alianza con los y las entrenadores*: se concluye que la posible fricción del psicólogo del jugador vs. psicólogo del entrenador puede disminuir si el club, entrenador o entrenadora y jugadores o jugadoras entienden el rol de cada uno. Se defiende que la psicóloga o el psicólogo trabaja para facilitar que la jugadora o el jugador comprenda las demandas en cuanto a su rendimiento y disponga de recursos para ejecutar lo que el contexto competitivo le requiere. Se describieron dinámicas formativas regulares con entrenadores y entrenadoras, donde los contenidos psicológicos formaron parte del desarrollo del *staff*.
5. *Profesionalización prematura, expectativas y valores en fútbol base*: se manifestó que los clubes y coordinaciones de base imitan modelos profesionales (ganar, estatus, selección temprana), alimentando una orientación al ego y presión ambiental. Se puso de manifiesto el argumento probabilístico del 0,01%: la mayoría no llegará a la élite; por tanto, es clave trabajar expectativas realistas, educación de las familias y coherencia entre valores declarados y prácticas reales. Se sugirió actuar desde el siguiente enfoque: definir qué conductas se refuerzan en base (si solo se refuerza ganar, el sistema optimizará ganar), proponiendo reformas en criterios de éxito y formación.
 - *Diseño de programas de evaluación-intervención (no acciones aisladas)*: evaluación periódica + circuitos de decisión + priorización + intervención (individual, *staff*, organizacional). Intervención basada en indicadores conductuales (especialmente en arbitraje): comunicación no verbal, anticipación/foco, regulación emocional y consistencia postevento.

- *Gobernanza ética del dato psicológico*: confidencialidad y propósito clínico-funcional explícito para evitar invalidación por deseabilidad social/temor.
- *Desarrollo de habilidades psicológicas en entrenadores y entrenadoras*: desarrollo de microcompetencias (en comunicación, *feedback*, clima motivacional, cohesión), reduciendo la dependencia exclusiva del psicólogo o la psicóloga.
- *En fútbol base*: intervenir en criterios de refuerzo institucional (qué se premia, qué se visibiliza, qué se sanciona) para frenar la profesionalización temprana y alinear valores–conductas.

Las principales conclusiones fueron que cada vez es más importante para el rendimiento deportivo manejar adecuadamente los aspectos psicológicos del fútbol, generando las mejores condiciones, con un trabajo de psicólogos y psicólogas del deporte ajustado a las necesidades y a las demandas objetivas del entorno. La evolución de la psicología del fútbol profesional no son solo técnicas novedosas, sino modelos de trabajo: integración en rendimiento, evaluación y priorización, alianza con entrenadoras y entrenadores, y uso de indicadores observables (especialmente en arbitraje). También se concluyó que, sin cambios estructurales en fútbol base (valores, expectativas y refuerzos), el sistema tenderá a reproducir presiones y sesgos de profesionalismo en edades tempranas, con costes psicológicos evitables.

La primera mesa del sábado por la mañana, con el título “Promoción de la Salud Mental en el Deporte: Aplicaciones Prácticas”, tuvo como participantes al Dr. Juan González (Universidad de Granada), Dr. Carlos Díaz-Rodríguez (Universidad de Oviedo), Dr. Víctor Contreras (Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia), Dr. David Peris-Delcampo (*Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana* - APECVA) y D. Pascual Sales (Psicólogo del Gabinete Apoyo a Deportistas, Universitat de València). La mesa debatió sobre la importancia de generar entornos psicológicamente seguros, fomentando el bienestar psicológico, que es clave para aprovechar al máximo la experiencia deportiva y para conseguir resultados preservando la salud mental de las y los deportistas. Se destacó que, independientemente de los riesgos, límites o incluso efectos indeseables que pudieran tener ciertas prácticas deportivas, sobre todo en el alto rendimiento, la intervención profesional de la Psicología se debe basar siempre en “la ciencia y en la conciencia”, entendida esta como la aplicación del código deontológico, que claramente pone en primer lugar la obligación de preservar el bienestar y la salud de la persona. La salud mental en el deporte se entiende como un continuo de bienestar biopsicosocial, no como algo aparte del deporte o exclusivo del alto rendimiento. Se puso de manifiesto que el problema no es el esfuerzo ni la exigencia *per se*, sino rebasar los límites porque aparece el deterioro cuando se pierde el bienestar (disfrute) y/o cuando se pierde el control (rigidez, compulsión, desajuste). Y que gran parte del riesgo se origina en la iniciación y en cómo se aprende a estar en el deporte (objetivos impuestos, orientación exclusiva al resultado, y un aprendizaje que sustituye disfrute/autoeficacia/identidad por presión y rendimiento inmediato). También se mencionó que el entorno (familias, entrenadores-entrenadoras, clubes, representantes y redes sociales) es un determinante estructural, ya que la sobreinformación, la presión económica y la profesionalización temprana pueden convertir al menor en “producto”, normalizando prácticas de riesgo. La promoción de la salud mental se formuló como prevención + educación + ética profesional: hace falta pedagogía desde etapas tempranas, incorporación real de profesionales cualificados y cualificadas, y un posicionamiento deontológico que priorice la salud.

En cuanto a las aportaciones clave, se enfatizó en:

1. *Qué es salud mental en el deporte y cómo operacionalizarla*: se partió de la base equilibrio bienestar psicológico–social–físico, y se propuso un marco operativo desde los modelos de bienestar psicológico con componentes que puedan trabajarse en el entorno (autoaceptación, relaciones, autonomía, dominio del entorno, propósito vital y crecimiento personal).



2. *Rendimiento deportivo vs. bienestar (el falso dilema y los límites prácticos)*: se defendió que cuidar el bienestar psicológico no es incompatible con el rendimiento deportivo, ilustrado con un ejemplo de cambio de cultura en natación sincronizada (objetivos consensuados, descanso, orientación a la persona) y la idea de que “rendir no exige necesariamente sufrir”. Se matizó que no existe una “receta única”: para algunas personas la exigencia puede ser motivadora; el reto es ajustar el método a las diferencias individuales y evitar justificar cualquier práctica solo porque da resultados. Se enfatizó como umbrales de alerta: (1) pérdida del disfrute/bienestar y (2) pérdida de control (p. ej., como ocurre en adicciones y trastornos de la conducta alimentaria).
 3. *Psicopatología subclínica y señales tempranas en las y los deportistas*: se expuso la reflexión de que “llegamos tarde” si solo actuamos tras la lesión. Se describieron trayectorias donde el foco exclusivo en ser un profesional del deporte favoreció conductas extremas (p. ej., restricción alimentaria, entrenamiento compulsivo, ansiedad), y se insistió en que estas señales son más comunes de lo que parece. Se subrayó la necesidad de tener una mirada clínica dentro del deporte: identificando indicadores como inflexibilidad/rigidez, perfeccionismo o problemas de regulación que suelen aparecer antes del desarrollo de problemas de salud mental visibles.
 4. *Aprendizaje deportivo (disfrute–autoeficacia–identidad como “cimientos”)*: se planteó que el disfrute no debería ser un “alter ego del rendimiento”, sino la base que sostiene el esfuerzo; y que disfrute + autoeficacia + identidad construida podrían generar trayectorias más estables. Se lanzó una crítica a la especialización temprana rígida y el abandono cuando el joven internaliza que, si no hay buenos muy resultados, dejará el deporte.
 5. *Entorno, redes sociales y mercado (presiones latentes: representantes, contratos, becas, dinero)*: se destacó la sobreinformación en las redes sociales; no se demoniza, pero se subrayó que, los menores no siempre pueden modularla y, si los adultos (padres y madres, entrenadores y entrenadoras, directivas y directivos) no saben gestionarla, no podrán enseñarlo a las y los deportistas más jóvenes. Se describió una intensificación de esto por parte de representantes/agencias, cláusulas y contratos en edades tempranas (p.ej., el sistema de becas deportivas en EE. UU.), creando sobreestimulación y presión anticipada. Se aportaron ejemplos de presión económica familiar (p.ej., menores como sustento del hogar y su impacto en la carga psicológica y el rendimiento), que requieren trabajo explícito de condiciones de bienestar. Se puso sobre la mesa la normalización de prácticas potencialmente abusivas “en nombre del rendimiento” y la falta de educación/supervisión a familias y sus entornos.
 6. *Orientación a la persona*: se propuso la intervención centrada en la persona (objetivos consensuados, comprensión del contexto y capacidad de decidir -pros/contras-), como base de sostenibilidad psicológica. Se introdujo el concepto de “atrapamiento” (amar/odiar el deporte) como riesgo psicosocial que exige prevención desde edades tempranas.
 7. *Rol profesional y ética (acompañar, informar, o retirarse)*: se planteó explícitamente el dilema ético ante decisiones de alto riesgo (p. ej., competir lesionado o lesionada) donde el profesional debe decidir entre acompañar/informar o retirarse, defendiendo coherencia y límites. Se enfatizó en el riesgo de ser “cómplices del sistema” y en la obligación de priorizar la salud y deontología por encima de la presión del contexto.
- En cuanto a los retos de la Psicología del Deporte, se destacó:
- *Para las y los deportistas*: trabajar en su salud mental implica desarrollar habilidades de autorregulación y toma de decisiones (autonomía, lectura de señales internas), no solo “tolerar” la presión; además, se legitimó la opción de reorientar metas sin vivirlo como un fracaso. Definir y medir: adoptar unos indicadores de alerta (pérdida de control, rigidez, compulsión, ansiedad sostenida, conductas alimentarias inadecuadas/entrenamientos desadaptativos) con rutas de actuación/derivación.
 - *Para entrenadores y entrenadoras, y staff*: la presión a la que están sometidos y su salud mental impactan en los deportistas; por lo tanto, se vuelve imprescindible formarlos en pedagogía del error, metas por etapas, clima motivacional y gestión de redes sociales/mercado.
 - *Para las familias*: la mesa sugirió que sin alfabetización psicológica y límites (expectativas, lenguaje, refuerzos) se amplifican los riesgos; no basta con “querer lo mejor”.
 - *Para las organizaciones (clubes/federaciones)*: el fenómeno es estructural (representación temprana, contratos, presión económica, cultura del “todo vale”), por lo que la respuesta debería incluir políticas de protección, supervisión y acceso real para los profesionales.
 - *Pedagogía desde la iniciación*: diseñar programas de evaluación-intervención que prioricen disfrute–autoeficacia–identidad, metas escalonadas (categoría siguiente vs. élite) y aprendizaje del error.
 - *Formación obligatoria del entorno (entrenadores y entrenadoras, y familias)*: gestión de expectativas, comunicación, refuerzos y lectura crítica de las redes sociales (p. ej., cómo consumir contenidos de calidad sin imitaciones dañinas).

- *Salvaguarda frente al mercado*: protocolos para menores ante representantes/contratos/becas (evaluación de condiciones de bienestar, autonomía real y apoyo social; no solo la “oportunidad económica”).
- *Un marco ético*: establecer criterios de intervención ante decisiones de riesgo (competir lesionado, sobreentrenamiento, prácticas coercitivas), incluyendo el derecho del profesional a poner límites o retirarse.
- *Promoción del deporte comunitario y en la tercera edad*: orientar la práctica del deporte hacia el disfrute, con adherencia y sentido (“hasta donde se pueda”), evitando listas de “deberes saludables” que desmotivan.

La mesa concluyó que, promover la salud mental en el deporte exige pasar de un enfoque reactivo (intervenir cuando ya hay una lesión o está afectada la salud mental) a un enfoque preventivo y estructural: definir salud mental como bienestar psicológico medible, identificar límites (pérdida de disfrute y/o de control), educar desde la base (disfrute–autoeficacia–identidad, metas realistas, aprendizaje del error) y actuar sobre los determinantes del entorno (familias, entrenadores y entrenadoras, redes sociales, representantes y mercado). Todo ello requiere profesionales con formación en salud y un posicionamiento ético claro que priorice la salud frente a la lógica del “todo vale por el resultado”.



La cuarta y última mesa del encuentro, en la mañana del sábado, llevó el título de “La Psicología en el Deporte Femenino en la Actualidad”, y contó con la participación de D^a Ana Corrales (CB Morvedre, C. Templo de Taekwondo y Federación Española de Doma Clásica), D^a Verónica Gómez-Espejo (Universidad de Murcia y Federación de Fútbol de la Región de Murcia), D^a Abril Pitarch (Jugadora del FEME Castellón FS y Departamento Psicología Sección Femenina CD Castellón) y D^a Cristina Cabeza (Seleccionadora de la Selección Española de Balonmano Juvenil y Entrenadora del CB Morvedre). La mesa debatió sobre una idea central: las diferencias relevantes no se explican por el sexo/género en sí, sino por el contexto sociodeportivo en el que se desarrolla el deporte femenino (menor visibilidad, comparaciones constantes con el rendimiento masculino, recursos limitados y estereotipos). Se identificaron mitos persistentes (p. ej., “las mujeres son más blandas”, “el deporte femenino es menos competitivo o interesante”, “si no se ve, no existe”) que funcionan como presiones añadidas y moldean la experiencia psicológica de deportistas y *staff*. Se subrayó que el liderazgo y la presión competitiva deben abordarse desde un enfoque centrado en la persona, considerando necesidades individuales, historia formativa y demandas situacionales; no como una dicotomía “femenino vs. masculino”. Se destacaron limitaciones y retos muy específicos del deporte femenino: la precariedad y la incertidumbre laboral, la conciliación/maternidad, la exposición a comentarios sobre el cuerpo y el impacto de las redes sociales, que podrían influir en el bienestar, continuidad y rendimiento. La mesa propuso como vías de mejora la prevención y entrenamiento psicológico desde edades tempranas, la formación del cuerpo técnico con perspectiva de sexo/género y cambios estructurales/institucionales que no se limiten a “cumplir” medidas simbólicas.

En cuanto a las aportaciones clave, se enfatizó en:

1. *Los mitos, estereotipos y cultura deportiva*: se debatió que se problematiza el mito de que “las mujeres necesitan más apoyo psicológico” o son “más blandas”. La mesa lo reformuló como diferencias contextuales (comparaciones, presión por “demostrar”, miedo al error, autoexigencia). Se identificó la narrativa “menos impacto económico/menos interesante” como un círculo vicioso asociado a la baja visibilidad y a políticas insuficientes (publicidad, becas, oportunidades). Se señalaron estereotipos sobre la conflictividad de equipos femeninos y sobre el estilo de juego (“son menos agresivas”), que influyen en cómo se interpreta y se interviene psicológicamente.
2. *Liderazgo, roles y gestión de los equipos*: se defendió que el liderazgo no depende del sexo/género, sino de

rasgos, necesidades y adaptación al grupo; además, se mencionó que estas habilidades pueden entrenarse (p. ej., formación en liderazgo). Se diferenció liderazgo de capitán y se planteó la importancia de definir los valores del equipo, observar roles emergentes y no asignar jerarquías solo por antigüedad. En contextos de selecciones (tiempos cortos), se sugirió complementar con observación sistemática, entrevistas breves y evaluación previa para identificar liderazgos funcionales.

3. *Presión psicológica, rendimiento y carrera profesional*: se consensuó que la presión mental básica del rendimiento puede ser similar; la diferencia clave es la presión contextual añadida (demostración constante, comparaciones, condiciones laborales). Se describió la incertidumbre contractual como una preocupación recurrente (p. ej., en ciertos periodos de la temporada), con impacto potencial en el rendimiento. También se debatió sobre el fenómeno de menos oportunidades/recursos y la necesidad de conciliar deporte con estudios/trabajo, como condicionantes de continuidad y desarrollo.
4. *Cuerpo, imagen corporal, redes sociales y salud reproductiva*: se discutió el foco social sobre el cuerpo de la deportista, con riesgo especial en etapas de construcción identitaria y autoconcepto (deportistas jóvenes). Se habló del ciclo menstrual como variable con impacto físico y psicológico, todavía poco integrado en la cultura deportiva, y se ilustraron sus efectos sobre el estigma/vergüenza en la competición. La maternidad también apareció como eje crítico: decisiones reproductivas influidas por miedo a perder visibilidad, impacto en la carrera profesional y dilemas de conciliación.
5. *Trayectoria formativa y estructura del deporte femenino*: se propuso que, en algunos contextos, la ausencia histórica de categorías y ligas consolidadas ha generado trayectorias de aprendizaje no graduadas/jerarquizadas (p. ej., adolescentes compitiendo en categorías adultas), lo que complica la gestión del grupo y de sus necesidades.
6. *Rol de la Psicología del Deporte (prevención e intervención)*: se puso de manifiesto que la Psicología del Deporte debe operar más desde la prevención que desde la reacción al problema, empezando en etapas tempranas. Se expuso la necesidad de intervenciones también con el cuerpo técnico (¿quién cuida de la entrenadora/del entrenador?), y formación en perspectiva de sexo/género para mejorar la comunicación y el manejo de sesgos. Se identificaron barreras de sexo/género en el ejercicio profesional (p. ej., sesgos hacia psicólogas en equipos masculinos), y se planteó la necesidad de afrontarlas activamente.

En cuanto a los retos de la Psicología del Deporte se destacó:

- *Para psicólogas y psicólogos del deporte*: evaluar y formular casos incorporando variables contextuales (visibilidad, precariedad, estigma corporal, conciliación), además de variables clásicas de rendimiento (activación, atención, autoconfianza).
- *Para entrenadoras y entrenadores, y staff*: desarrollar liderazgo como una competencia (no como rol fijo), trabajar valores y cohesión, y sostener una comunicación exigente pero respetuosa, evitando sesgos (p. ej., un trato más blando porque "está así por la regla").
- *Para clubes/federaciones*: integrar a profesionales de la Psicología, Nutrición y Preparación Física desde los inicios; y abordar la continuidad deportiva reduciendo la incertidumbre y mejorando las condiciones laborales.
- *Mejores políticas y comunicación*: aumentar la visibilidad de las deportistas y los recursos de manera estructural (no solo simbólica), y promover narrativas que no objetualicen el cuerpo de las deportistas ni perpetúen estereotipos.
- *Protocolos preventivos*: de entrenamiento psicológico (p. ej., autoconfianza, tolerancia al error/frustración, autorregulación, afrontamiento ante las redes sociales) desde categorías de base.
- *Formación obligatoria del cuerpo técnico*: en comunicación, sesgos de sexo/género y gestión de climas de equipo (incluyendo prevención de dinámicas de acoso/competencia no saludable).
- *Integración del ciclo menstrual en la planificación y psicoeducación*: normalización, estrategias prácticas, reducción del estigma y coordinación interdisciplinar.
- *Medidas de conciliación/maternidad y planificación de carrera profesional*: apoyo psicosocial y organizativo, reduciendo penalizaciones por interrupciones por estas causas.
- *Empoderamiento profesional de las psicólogas del deporte*: trabajo explícito sobre barreras de sexo/género dentro de los entornos deportivos.

La principal conclusión de la mesa fue que la Psicología del Deporte se debe ajustar a las características de cada deportista, combinando el abordaje general, independientemente de su género. Y en cuanto a los derechos, promoción y apoyo a su práctica deportiva, con la consideración de algunas características específicas relacionadas con las diferencias de condición biológica; especialmente en las actividades competitivas oficiales. También se mencionó que es más que adecuado y posible el mejorar las condiciones para favorecer la visibilidad y buena práctica de las mujeres deportistas. La mesa también concluyó que, la Psicología

del Deporte Femenino hoy debe entenderse como una práctica centrada en la persona, pero informada por el contexto: los estereotipos, la visibilidad, la estructura competitiva, la precariedad laboral, la maternidad, la exposición corporal y el estigma menstrual que actúan como moduladores potentes del bienestar y el rendimiento. La vía de avance pasa por la prevención temprana, la formación del *staff*, el empoderamiento de las deportistas y profesionales, y cambios estructurales sostenidos que consoliden sus trayectorias deportivas y reduzcan las desigualdades de sexo/género en el deporte.



La clausura del III Encuentro Ibérico + de Psicología del Deporte estuvo a cargo de la Dra. Berenice Serrano, del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la *Universitat Jaume I de Castelló*; del Dr. Enrique Cantón, como Presidente del Comité Científico del Encuentro y del XIX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte; y del Dr. David Peris-Delcampo, Presidente del Comité Organizador del Encuentro y del Congreso. En líneas generales, se extrajeron las siguientes conclusiones:

1. La Psicología del Deporte se encuentra en una transición desde estar centrada solo en el rendimiento deportivo hacia centrarse en un marco salud–bienestar–rendimiento,

entendiendo la salud como referencia transversal, y ampliando sus campos de aplicación (p. ej., poblaciones específicas, organizaciones deportivas, promoción del ejercicio para la salud y el bienestar).

2. Es indispensable la integración de la Psicología del Deporte en el ecosistema deportivo (club/federación), con una coordinación multidisciplinaria y una capacidad de intervención a distintos niveles (deportista–*staff*–organización).
3. La profesionalización debe estar basada en su práctica en la evidencia: cuando hay indicadores limitados (p. ej., en el arbitraje), se debe investigar desde dentro para crear métricas y guiar la intervención, especialmente en contextos complejos.
4. Es necesario consolidar un enfoque de evaluación/seguimiento más continuo, con el objetivo de detectar riesgos antes de que se afecte la salud: monitorización y atención también de los síntomas subclínicos que deterioran el funcionamiento.
5. La promoción de la salud mental en el deporte debe entenderse como prevención sistémica: no basta solo con intervenir cuando hay un problema. Se debe implementar una pedagogía desde la iniciación (disfrute, autoeficacia, metas realistas) y la formación de quienes crean el contexto deportivo (entrenadores y entrenadoras, familias, directivas y directivos), porque gran parte del riesgo nace del entorno y de los objetivos impuestos.
6. La tecnología puede ser útil como un amplificador, pero no como un sustituto de las intervenciones. Las intervenciones digitales funcionarán mejor si se cumplen unas condiciones y características: *feedback* personalizado, autorregulación y diseño interdisciplinar). No obstante, la evidencia aún exige control metodológico y reflexión ética respecto a su uso en la Psicología del Deporte.
7. Equidad y diferencias de sexo/género: las diferencias clave son contextuales (no por ser mujer). Los estereotipos y la menor visibilidad/recursos sobre las deportistas mujeres añaden presiones específicas (p.ej., autoexigencia por demostrar que también son válidas). También es importante tener en cuenta la influencia de otras variables sobre su rendimiento como pueden ser la maternidad/conciliación o el estigma social.
8. Desarrollo de la carrera deportiva desde la ética y la responsabilidad con el cuidado de la salud: definir límites y proteger a la deportista, el deportista o profesional ante contextos que premian “aguantar”. En conjunto, las cuatro mesas invitaron a operacionalizar señales de alarma (p. ej., pérdida de control/bienestar, rigidez o conductas desadaptativas) y a crear marcos de actuación donde el rendimiento no legitime prácticas de riesgo normalizadas.

El encuentro fue todo un éxito en asistencia y participación, con una alta calidad de las intervenciones, lo que augura un XIX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte en la misma línea de trabajo y calidad.

