



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Entrevista a Víctor Rubio por Alejo García-Naveira



¿Quién es Víctor Rubio Franco?

Soy catedrático en el Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Madrid, universidad en la que presto mis servicios desde hace más de 30 años, desde que obtuve mi primer contrato tras defender mi tesis doctoral. Mi formación es en psicología clínica y de la salud. De hecho, soy psicólogo especialista en psicología clínica, y tengo una larga carrera académica centrada principalmente en la docencia y la investigación, aunque en algunos momentos también he realizado intervención clínica, incluida consultoría psicológica con deportistas lesionados. He sido *Fullbright Visiting Professor* en la Universidad de Minnesota, además de profesor visitante en otras universidades (Universidad de Salamanca, Monash University...). También cuento con una vasta experiencia en gestión universitaria. He sido Vicedecano en dos ocasiones, Delegado del Rector para Relaciones Internacionales y coordinador de diversos programas docentes. En la actualidad, soy representante por parte de la UAM en el *Health Hub Council* de la red de universidades europeas CIVIS. También, soy miembro del equipo de direc-

ción del Máster en Psicología de la Actividad Física y Deporte y miembro del equipo de coordinación del curso *Mental Health, Physical Activity and Sport*, que se ofrece en el seno de la red CIVIS. Si alguien está interesado en otros aspectos de mi CV, puede consultarla aquí: <https://portalcientifico.uam.es/es/ipublic/researcher/259369>

Eso en cuanto a mi vida profesional. En un plano más personal, puedo decir que estudié en el Instituto Ramiro de Maeztu, de Madrid. Para cualquier aficionado español al baloncesto, decir Ramiro de Maeztu y decir baloncesto es una misma cosa. Para el que no lo sepa, en el instituto, hace 75 años, a instancias de un profesor de latín, Antonio Magariños, se fundaría el club de Baloncesto Estudiantes, que ha sido una referencia en nuestro país. Botando un balón en las canchas del instituto pasé ocho años de mi vida, esperando que llegara el recreo, la hora de la comida o la salida de clase por la tarde para buscar una canasta. Lamentablemente, la genética no me dio los centímetros necesarios, aunque la necesidad hizo que desarrollara la pillería suficiente como para que ninguno de aquellos gigantes contra los que jugaba pudieran dormirse ni un instante. Y cuando defendía al base contrario, éste acababa teniendo pesadillas conmigo. Pero la falta de estatura y la entrada en la universidad acabaron haciendo que abandonara la práctica de ese deporte. Ahora me conformo con ir a nadar, a correr o a montar en bici. Soy un apasionado de deportes como el atletismo (el "milqui" es mi carrera favorita), el automovilismo (disfruto del campeonato de turismos) o la escalada (¡el Boulder indoor!), de los que sigo las retransmisiones siempre que puedo.

¿Cuándo y cómo surgió tu participación en el Máster de Psicología del Deporte de la UAM?

El Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UAM nace en 1990, impulsado por un convenio que se firma con el Comité Olímpico Español. De hecho, es el



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

más más veterano de todos los que se ofrecen en la facultad de Psicología de la UAM y, junto con el que se imparte en la Universidad Autónoma de Barcelona, el más antiguo de los que se imparten sobre esa materia en España. Esporádicamente, había impartido alguna clase en el máster, pero mi auténtica vinculación con él surge en el año 2005, cuando el anterior director se jubila. En ese momento, el Máster se queda huérfano y en una situación complicada que pone en peligro su continuidad. El entonces Decano de la Facultad de Psicología nos propone a mi colega José Manuel Hernández y a mí que nos hagamos cargo de este. Ninguno de los dos proveníamos del campo de la psicología del deporte, aunque sí teníamos ambos experiencia en gestión universitaria.

La necesidad de contribuir a la tutela de trabajos de fin de máster de los estudiantes que se matriculaban supuso que me pusiese a estudiar sobre el tema. En particular, me atrajeron poderosamente las lesiones deportivas. Las lesiones son una condición de morbilidad que se asemejaba en muchos aspectos a otras correspondientes al campo de las enfermedades no transmisibles o no infecciosas que yo conocía por mi bagaje en psicología de la salud. La lesión deportiva, ciertamente, se produce cuando las fuerzas que aplican sobre el tejido o el órgano finalmente afectado superan la capacidad de resistencia de éste. Pero a ello contribuye notablemente lo que las personas hacen o dejan de hacer. No hacer uso del casco cuando se monta en bicicleta, lanzarse en plancha a cabecear entre los defensas, volver a practicar el deporte cuando aún no se está plenamente recuperado son ejemplos de cómo la conducta de los deportistas determina la aparición de la lesión. Esas conductas, a su vez, están relacionadas con la percepción de riesgo. Si aceptamos que nadie quiere sufrir una lesión, el hecho de que se lleven a cabo (o se omitan) es función de en qué medida el deportista considera que eso le puede ocurrir a él o a ella. A su vez, la percepción de riesgo está relacionada con factores situacionales y con factores caracteriales que nosotros habíamos estudiado en otros contextos (p.e., la autoeficacia). Posteriormente, quise ampliar el foco más allá de la fase previa a la lesión y el estudio de los factores que incrementan el riesgo de padecerla a la fase de postlesión y todo lo que tiene que ver con que el deportista se recupere de la mejor forma posible y pueda retornar a la competición en las mejores condiciones.

Así, lo que inicialmente nace como un compromiso con la institución se convirtió después en una pasión por la psicología del deporte. Si ahora me preguntan, digo que mi campo de estudio es la psicología del deporte. De hecho, he dirigido o dirijo varios proyectos de investigación sobre lesiones deportivas y sobre otros aspectos relevantes del campo. Por ejemplo, en la actualidad tengo en marcha un proyecto para

analizar el efecto en la recuperación de la fatiga física tras el ejercicio que produce la exposición a ambientes naturales. Y en breve vamos a comenzar otro en el que queremos estudiar los obstáculos y facilitadores a la incorporación de la figura del delegado o delgada de protección al menor en los clubes deportivos. También, soy el coordinador del grupo de investigación en psicología y ciencias del deporte de la UAM. Además, he participado en la creación de una red de colaboración e intercambio con investigadores de otros lugares de España y de otros países con los que he publicado un buen número de artículos en publicaciones científicas, además de poder contar con ellos para puntualmente reforzar el claus-tro de profesores del Máster.

¿Entonces la formación en el Máster está orientada más hacia la investigación?

En realidad, no. El Máster tiene un enfoque principalmente profesionalizante. Lo demuestra que el plantel de profesores está compuesto, eminentemente, por profesionales aplicados que trabajan en el campo. Contamos con algunos de los más reputados psicólogos y psicólogas del deporte que trabajan en nuestro país. Y cuenta con un extenso módulo de prácticas en centros externos. De hecho, cuando nosotros nos hicimos cargo del Máster, una de las primeras tareas fue el constituir una red de centros de prácticas siguiendo el modelo que había contribuido a expandir en la facultad en mi época como Vicedecano responsable de esos temas. Dicho esto, yo siempre les insto a nuestros estudiantes, en el acto anual de inauguración del programa, a que, aunque el 95% de ellos tienen la expectativa de convertirse en profesionales aplicados, se aproximen también a la investigación y realicen un trabajo de fin de máster con ese enfoque. Desde mi punto de vista, ello les puede proporcionar una serie de herramientas de mucha utilidad en el futuro. Para empezar, la tarea de investigación es una tarea de planteamiento y resolución de un problema a partir del conocimiento previo, por lo que contribuye muy notablemente a "amueblar" la cabeza. Además, fomenta la especialización en un aspecto específico en el que van a poder trabajar como aplicados en el futuro. Finalmente, promueve un hábito de estar al día en cuanto al conocimiento que va surgiendo y de tomar decisiones basadas en la evidencia que igualmente les va a ser de clara utilidad.

Si alguien está interesado en el Máster, puede obtener más información aquí: https://www.uam.es/CentroFormacionContinua/MT_Psicologia_de_la_Actividad_Fisica_y_el_Deporte/1446782155930.htm?language=es_ES&nDept=4&pid=1446755564845&pidDept=1446778863416

¿Qué visión tienes sobre la formación en Psicología del Deporte en España? ¿otros países? ¿Cuáles son los retos a los que se enfrenta?

Cuesta trabajo tener una visión global en estos momentos tras la proliferación de títulos que se ha dado en nuestro país en los últimos tiempos, títulos que ofrecen poca, si alguna, información sobre el plantel de profesores, los centros de prácticas, los contenidos formativos concretos... y que son ofrecidos por entidades, algunas de las cuales ni siquiera son instituciones académicas. La verdad es que me produce cierto temor a que, al calor de la emergencia del deporte, se pueda estar produciendo una inflación en la oferta que redunde negativamente, tanto en la calidad de la formación como en la cantidad de profesionales que tendrían que ser absorbidos por un mercado que, por definición, es reducido.

Si nos centramos en aquellos títulos que cuentan con una tradición, aunque no sea tan larga como la del programa de la UAM, a mí me parece que la formación hasta la fecha ha sido, en términos generales, adecuada a su tiempo y a su contexto. Ello no obsta para que se tenga que enfrentar a una serie de retos que considero fundamentales. En primer lugar, me parece imprescindible reforzar la formación en los mecanismos neurológicos y fisiológicos del ejercicio. Me parece que hay que trascender a la figura del profesional de la psicología del deporte como un consejero que ayuda en situaciones como el planteamiento de objetivos y su evaluación o la superación de la ansiedad precompetitiva. Sin duda, esas funciones son muy importantes, pero la psicología del deporte puede ser crucial en el diseño de sistemas de entrenamiento o en los mecanismos de recuperación de la fatiga, en el desarrollo de tecnología aplicada a la mejora del rendimiento o en la rehabilitación de un lesionado. Ello me lleva a otro de los retos: el fomento del trabajo interdisciplinar. Mi opinión es radicalmente contraria a la de aquéllos que quieren poner puertas regulatorias basadas en el corporativismo al desarrollo de un campo que requiere conocimientos y competencias provenientes de diferentes disciplinas (biología, medicina, ciencias del deporte, sociología, psicología...). En otros países, esa formación interdisciplinaria está contribuyendo una incorporación de los profesionales de la psicología del deporte en equipos de tecnificación o medicina del deporte que trasciende con mucho lo que se ha conseguido en España. A mí no me parece un desdoro, sino todo lo contrario, que un médico quiera formarse en psicología del deporte para trabajar en una unidad de medicina deportiva, que un entrenador quiera formarse en estas temáticas para mejorar su eficiencia como entrenador.

En tercer lugar, es imprescindible incorporar la tecnificación tecnológica. El que, a fecha de hoy, buena parte de la

evaluación que llevan a cabo los profesionales de la psicología del deporte todavía descansen en la cumplimentación de un cuestionario, por más que ahora el cuestionario esté informatizado, supone olvidar el hecho de que lo que nos interesa es la conducta en los contextos naturales y obviar que, en estos momentos, existe tecnología que puede contribuir notablemente a esa evaluación, en tiempo real, con una participación reducida del evaluado y con una mayor precisión.

Además, la formación en psicología del deporte, como en otras áreas de especialización en España, adolece de falta de seguimiento formativo una vez que el profesional se ha titulado. Me refiero a la labor de supervisión, que, como ocurre en otros países, particularmente los anglosajones, se exige a todos los profesionales. Por supuesto, a los juniors que, una vez que han acabado el programa que les ha conducido al título, deben tener esa supervisión de los casos que ellos mismos van llevando. Por ejemplo, la AASP exige un número de hasta 400 horas de práctica supervisada para poder obtener su certificación. De esas, al menos la mitad deben corresponder a trabajo directo con el cliente y por lo menos 50 en contacto directo con el mentor. Pero también a los seniors, que tienen que renovar periódicamente su acreditación en las asociaciones profesionales a las que pertenecen. Por nuestra parte, precisamente, acabamos de lanzar un título de experto en intervención psicológica en contextos deportivos dirigido a proporcionar práctica supervisada a profesionales junior. Si alguien está interesado en ello, puede consultar aquí: https://www.uam.es/CentroFormacionContinua/nuevo4_DEX_Interencion_psicologica_contextos_deportivos/1446835840469.htm?language=en_GB&nDept=4&pid=1446755564845&pidDept=1446778863416

Finalmente, la formación en psicología del deporte en España tiene que plantearse un debate que lleva abierto algún tiempo en otros países, como es el caso de Estados Unidos, al respecto de cuál es el profesional por el que, de hecho, los clubes y las entidades están dispuestos a pagar y en qué medida se pueden incrementar las oportunidades laborales de aquellos que quieren dedicarse a esta profesión. Jeffrey Martin, por ejemplo, daba una visión bastante negra de las posibilidades laborales reales que tenían los profesionales de la psicología del deporte (Martin, J., 2019, Is the profession of Sport Psychology an illusion? *Kinesiology Review*, 9(2), 92-103) y venía a plantear que el acompañamiento que la psicología del deporte podía proporcionar a un deportista estaba siendo ofrecido, en buena media por entrenadores, lo que hacía, cuanto menos a los ojos de muchos deportistas, que fuera redundante o innecesario buscar la ayuda de otro profesional. Martin aducía que, en los últimos tiempos, el crecimiento de puestos de trabajo en el campo, dejando al margen los académicos, se había producido eminentemen-

te con profesionales en psicología del deporte que tuvieran también una acreditación para el tratamiento de los problemas de salud mental, por un lado, y en campos relacionados con el rendimiento pero que no eran deporte propiamente dicho (el ámbito militar, en concreto). Aunque algunos otros han cuestionado las cifras en las que Martín se basaba, la verdad es que, frente a las promesas que se hacían a finales del siglo pasado, todavía no ha llegado ese momento en el que uno encuentra ofertas de empleo en los periódicos reclamando a una persona para un puesto de psicólogo del deporte. Este debate tiene que abrirse para mejor dirigir los esfuerzos formativos y las expectativas de los estudiantes, quizás en la línea que ya planteaba Gloria Balagué y otros colegas en una de las conferencias de la AASP hace casi 15 años, enfatizando el papel de generador de su propio trabajo que debe tener el profesional de la psicología del deporte. En última instancia, el que se incremente las oportunidades laborales de los profesionales de la psicología del deporte va a estar muy relacionado con el desarrollo de esas funciones que trascienden de la mera consultoría que señalaba arriba.

¿Cómo valoras la psicología del deporte y su evolución respecto a la aceptación por parte de jugadores/as, entrenadores/as, coordinadores y demás profesionales?

Desde mi punto de vista, la profesión se ha normalizado completamente. Ya es excepción el ocultarse para ir al profesional de la psicología del deporte, cuando no hace tantos años eso era lo habitual. Sin duda alguna, las funciones se consideran importantes y son demandadas, de una u otra manera, por la mayor parte de deportistas. Otrosí es la consolidación del puesto de trabajo, como se mencionaba arriba. A esto también influye el hecho de que, aunque en el deporte se vea mucho oropel, la verdad es que en la gestión del día a día se aprecia una falta importante de profesionalización, de visión a largo plazo de los responsables y, por tanto, de financiación de la tecnificación que sería necesaria.

Quiero recalcar ese cambio en la apreciación de la profesión porque corresponde a lo que los profesionales que trabajan en el campo aportan. *Mutatis mutandis*, me gusta comparar el caso de la psicología del deporte con el de la psicología de los recursos humanos. Hace cincuenta años, los departamentos de RRHH (de personal, como se llamaban entonces) estaban integrados, casi exclusivamente, por titulados en derecho, si es que tenían alguna titulación, y las tareas se circunscribían, eminentemente, a la gestión de nóminas y permisos. En la actualidad, los psicólogos organizacionales copan buena parte de esos departamentos. Ello es

así por lo que la profesión ha podido ofrecer. Por ello insisto tanto en que hay que trascender a esa visión simplificada y trivializada del psicólogo del deporte como una acompañante del deportista.

¿Qué es esto del Delegado del Menor? ¿Qué aportaciones tiene la Psicología y los psicólogos/as?

La figura del delegado o delegada de protección a la infancia y la adolescencia en los clubes y asociaciones deportivas es una figura a la que obliga la ley Orgánica 8/2021, de Protección Integral a la Infancia y a la Adolescencia frente a la Violencia. En su artículo 48 se establece que dicha figura debe designarse en todas las entidades deportivas en las que participen menores, para que éstos puedan acudir para expresar sus inquietudes y quien se encargará de la difusión y el cumplimiento de los protocolos de actuación frente a la violencia en el ámbito deportivo y de ocio, además de comunicar aquellos casos en los que se hubiesen detectado situaciones de violencia sobre la infancia o la adolescencia. Los desarrollos específicos, en muchas Comunidades Autónomas, están aún pendientes. Pero el reto está encima de la mesa. Todos los clubes van a tener que contar con esa figura y, de acuerdo con el espíritu de la ley, supone un cambio en la cultura de los clubes deportivos que cuentan con menores: les exige transitar de un enfoque basado eminentemente en la competición a un enfoque basado eminentemente en el desarrollo positivo de los niños y niñas. Por otra parte, la ley y la figura parecen estar muy centradas en lo que es la violencia física y sexual. Siendo éstas una lacra que hay que perseguir y evitar, no dejan de ser fenómenos que no ocurren todos los días. Desde mi punto de vista, el problema de la violencia contra los menores tiene que abordar aspectos como el sobreentrenamiento, la extremada competitividad, la especialización muy temprana, las humillaciones como técnica de corrección de errores... que redundan negativamente en el desarrollo de los niños y niñas, contribuyen a incrementar las lesiones deportivas, facilitan el burnout, etc. En última instancia, las políticas promovidas por la ley y la figura de la persona delegada de protección tienen que convivir también con la disciplina y la exigencia propias de la práctica del deporte cuando éste se orienta al alto rendimiento.

Precisamente, desde nuestro punto de vista, el profesional de la psicología deportiva puede jugar un papel clave en el diseño de los protocolos correspondientes para prevenir la violencia contra los menores en un sentido amplio. Los psicólogos/as del deporte pueden hacer una labor fundamental en la detección temprana de problemas de burnout en los chicos y chicas mediante el seguimiento a lo largo del

tiempo de los indicadores que están relacionados con ello. Pueden contribuir eficazmente en proporcionar a los entrenadores estrategias de influencia y cambio de conducta de sus pupilos que no estén basados en las broncas y los gritos que tantos de ellos aprendieron en su momento cuando eran practicantes y ahora han extendido cuando han asumido el rol de entrenadores. Los psicólogos/as del deporte saben cómo hacer para que se generalice la adquisición de estrategias de afrontamiento al estrés entre los deportistas para reducir la vulnerabilidad a las lesiones. Tienen herramientas para mejorar el clima y fomentar la inclusión de todos los miembros de un equipo. Y un largo etcétera. Ello no quiere decir que el psicólogo/a del deporte deba necesariamente ser el delegado de protección. Pero, sin duda, puede contribuir de manera fundamental a que la definición de esa figura no sea meramente cosmética.

¿Podrías compartir alguna reflexión, consejo o mensaje para los psicólogos/as del deporte y quienes se plantean un futuro profesional en este ámbito?

Lo primero que diría es que un profesional de la psicología del deporte tiene que ser un profesional excepcionalmente bien formado, no sólo en los contenidos propiamente psicológicos, sino en otros muchos que son fundamentales en el campo. En segundo lugar, que tiene que lograr su aceptación dentro del contexto deportivo. No se puede esperar que eso le venga dado. Y ello supone, de primera providencia, no crear problemas y, después, resolver aquéllos que tienen los integrantes de esos contextos (deportistas, entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas). Cuando más extenso el rango de problemas que el profesional de la psicología del deporte es capaz de resolver, más incuestionable será su figura. Además, este profesional va a tener que hacerse un hueco creándose su propio puesto de trabajo en la mayor parte de ocasiones. Eso supone que hay que tener un buen conocimiento del cuáles son las instituciones que pueden requerir sus servicios, su estructura y funcionamiento, cómo se hace un plan de negocio y cómo se posiciona uno en el mercado, cómo se llega a los clientes y cuáles son las figuras jurídico-administrativas en las que poderse constituir.

Finalmente, me gustaría hacer un llamamiento a la apertura de miras cuando se habla del campo. Trabajar como psicólogo/a deportivo de un club de primera división de una liga deportiva puede ser un sueño para muchos de los que quieren especializarse en él. Pero hay muchos otros campos en los que la profesión puede aportar notablemente (y, por ende, ser un yacimiento laboral para considerar). Me refiero al deporte

de recreación, donde cada vez más aficionados dedican parte importante de su tiempo libre y sus recursos económicos en lograr objetivos de rendimiento. Me refiero al deporte y la salud, donde muchas de las recomendaciones y prescripciones de actividad física quedan en saco roto por la falta de una visión como la que puede proporcionar la psicología del deporte en aspectos como el fomento de la adherencia o el propio diseño de las actividades, o donde las compañías de seguros empiezan a valorar la contribución que puede hacerse para reducir la incidencia de enfermedades no transmisibles responsables de un importante peaje en términos de salud poblacional. Me refiero al deporte en poblaciones especiales, desde los mayores a las personas con discapacidad. Y me refiero a otras actividades de rendimiento no estrictamente deportivas, desde los esports al campo militar, desde la danza hasta la interpretación musical.

Sin duda alguna, tenemos una disciplina apasionante con un importante bagaje, pero, también, con un extenso recorrido a realizar.