

Esportbase – 2/03/2023

## David Peris reivindica la salud mental en el deporte en el I Ciclo de Conferencias de la Escuela de Formación Deportiva de la UJI



El presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte, David Peris Delcampo, ha ofrecido la segunda conferencia del ciclo organizado por la Escuela de Formación Deportiva (ESFE) de la Universitat Jaume I, una cita que ha llenado la sala de grados de la Facultad de Ciencias de la Salud. Bajo el título «Decálogo para potenciar la salud mental desde una psicología del deporte de calidad», la charla se ha centrado en las herramientas y estrategias que, desde la psicología, favorecen el buen funcionamiento y la salud mental en los deportistas de alto rendimiento.

David Peris es psicólogo por la UJI y doctor en Psicología por la Universidad de València. Tras su experiencia en la Fundación Real Madrid, el CD Castellón, el Valencia CF y la Real Federación Española de Atletismo, entre otras entidades, el ponente ha defendido la importancia del refuerzo positivo, en contraposición a la cultura del castigo, para trabajar sobre la conducta funcional, optimizada y saludable de estos deportistas.



Peris ha explicado que «un correcto establecimiento de los objetivos es la mejor estrategia de intervención psicológica en el deporte». Además, ha considerado crucial trabajar la percepción del control para regular las expectativas del deportista de acuerdo con su situación real en el juego. En este sentido, ha compartido que lo que ocurre en el deporte también se reproduce en la vida privada de estas personas: «¿Qué pensamientos automáticos va a tener un niño cuando sea adulto?», ha preguntado el presidente de la Federación recogiendo el papel de la psicología en el desarrollo personal y el bienestar.

Por otro lado, el ponente ha confirmado que «el síndrome del impostor también existe en el deporte» y, ante una actitud condicionada por pensamientos autodestructivos, su trabajo consiste en realizar una «reestructuración cognitiva» interviniendo, si fuera necesario, en el contexto del deportista. Por ejemplo, sugiriendo que el entrenador repita mensajes positivos antes de un partido: «Aquello que tenemos en la cabeza condiciona cómo funcionamos», ha añadido.