

# Entrevista al Profesor Alexandre García Mas

Por Marcelo Roffé y Francisco Ucha

## **Educación**

Doctor en Psicología, Universidad de Barcelona, 1988



## **Posiciones actuales**

Profesor de Psicología de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de las Islas Baleares

Miembro del Management Council de la International Society of Sport Psychology

Editor jefe de la "Revista de Psicología del Deporte" desde 1992 (JCR IF 2011: 0.543; InRECS IF 2011: 1.216).

## **Intereses de investigación y publicación**

Los intereses actuales de investigación y publicación incluyen: Dinámicas Bayesianas de la autorregulación; Cooperación y cohesión en equipos deportivos de rendimiento; impacto de los ritmos circadianos, del sueño y de los sueños sobre otras variables psicológicas de los deportistas, tales como la autoeficacia; Estrategias de afrontamiento, en relación con la autoeficacia, el Bienestar psicológico y la motivación autodeterminada, en jóvenes deportistas de competición.

## **Experiencia en psicología aplicada al deporte**

Fútbol (incluyendo RCD Mallorca, primera y segunda division); Director de un laboratorio de Sueño (Hospital Joan March) para deportistas (2000-2008); vela (navegantes solitarios, regatas transoceánicas; Counseling diversos deportistas y entrenadores; Asistencia psicológica al Comité territorial de árbitros de fútbol (Islas Baleares); Director de los servicios psicológicos de la Universidad Palma 1999.

## COMO NACIO TU AMOR POR LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

No sé si se le puede llamar amor. Recién me había egresado de informático y trabajaba de cuidador en un frenopático para pagarme los estudios, me analizaba con un lacaniano, a los ocho años había leído a Freud y Gesell, creo que más bien fue inevitable. Desde los nueve años llevo haciendo deporte de forma solamente interrumpida por las lesiones o los viajes, un día se cruzaron los dos temas, deporte y psicología, y la masa crítica reventó. En el 1984 ya estaba dando pedales en el tema, y hasta ahora.

## EN TU IMPORTANTE CARRERA, CUALES FUERON LOS MOMENTOS MAS FAVORABLES?

No hago ninguna diferencia entre ellos, los he visto siempre como retos de la misma dimensión, aunque la creación de la Revista de Psicología del Deporte entre 1989 y 1992, mi primera clase de posgrado de P. del deporte en mi alma mater, la Universidad Autònoma de Barcelona, la primera vez que me enfrenté a un equipo de alto rendimiento, mi elección para la ISSP, y la obtención del Mundial de psicología del deporte para España, se hallan marcados a fuego en lo más parecido que tengo a un alma.

## EN TANTOS AÑOS DE TRAYECTORIA, EN CUANTOS DEPORTES TRABAJASTE Y CUAL TE AGRADO MAS?

Me he reencontrado con él: la vela. He trabajado en baloncesto (mi primer trabajo directo), fútbol 8en todos sus niveles, y con todos sus participantes desde jugadores hasta árbitros y directivos), atletismo, motociclismo, montañismo y senderismo, voleibol, y seguramente me dejo alguno en el tintero, aunque ahora trabajo con pilotos comerciales y combate, así como con intérpretes musicales. Pero la vela es realmente especial para mí, por las vivencias que me ha dado como deportista y como persona.

## COMO REFERENTE DE LA ESPECIALIDAD, QUE TE PREOCUPA?Y QUE TE ALIENTA?

Crecimiento continuado en todos los ámbitos, y en todas las geografías y culturas. Más personas en el campo, mejor preparadas, más entusiastas, de más calidad, y con más impacto en la academia y en el deporte. Soy optimista en esta cuestión.

## COMO VES A AMERICA LATINA Y EL CARIBE EN RELACION A LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

Disminuir la gran brecha que existe entre distintas culturas y áreas geográficas respecto del impacto de la psicología del deporte mundial, sobre todo desde el punto de vista académico –publicaciones, sin ir más lejos- , así como establecer puentes más fiables entre investigación y aplicación, en los dos sentidos. Y, puntualmente, que el próximo congreso mundial pueda dar voz a ámbitos que no la han tenido hasta ahora, tanto profesionales como culturales.

El Caribe es un caso especial, ya que la presencia de Cuba ha sido continua y relevante, y debe recuperar la posición que ocupaba a finales del pasado siglo. La PD en América del Sur está exactamente igual que en cualquier otro lugar, con sus dificultades y carencias, que son muchas menos de las que parecen, pero entre las que se halla dos realmente importantes: las publicaciones en las revistas del mainstream, y la falta de músculo político, que la dejan fuera de los circuitos de élite mundiales. En el nivel aplicado, y lo digo como Co-director de un Magíster de Psicología del Deporte de la Universidad Central de Santiago de Chile, creo que está al mismo nivel que cualquier otra zona del mundo, sin distinciones.

## QUE TIENE QUE TENER UN PSICOLOGO DEPORTIVO PARA QUE LE VAYA BIEN EN ESTA PROFESION?

Enorme preparación en los aspectos más básicos de la psicología, y, desde el punto de vista aplicado, entender que el deporte le supera mucho, que no ha nacido con él o ella, y que si los cromagnones ya cazaban corriendo y lanzando lanzas y flechas, solamente podemos buscar ahora nuestro mejor punto de adaptación entre nuestras habilidades y las exigencias de cada situación deportiva que afrontamos.

## QUE OBSTACULOS MAS COMUNES SE TOPAN LOS PSICOLOGOS DEL DEPORTE Y COMO REACCIONAN?

Los retos que he indicado anteriormente, y sus propias limitaciones por su formación continuada. Los propios del deporte son comunes a todos los profesionales de este campo. En cuanto a su reacción, mi cara oculta de Jano conductista les diría que si siguen con nosotros como colegas después de sus primeros encuentros con la realidad, es que alguna de sus estrategias de coping ha dado resultado.

## COMO VES AL COACHING ,QUE HOY ES UNA MODA, EN NUESTRO AMBITO?

Sencillamente, tal y como hicimos nosotros en los años 90 del pasado siglo, han hallado un flanco descubierto –no fuimos flexibles para bascular todo el equipo- y han sabido aprovechar un nicho vacío. En este caso, y sin personalizar, quiero echar un poco de la culpa sobre los hombros de los psicólogos de orientación dinámica y analítica: por omisión, han dejado que teorizaran e incluso aplicaran desde marcos conceptuales que nunca han sido defendidos en la arena pública de los congresos y las revistas científicas.

ROFFE/UCHA: Muchas gracias Alex por tu tiempo y claridad.

ALEX: Gracias a Uds. El placer fue mío y muchos éxitos. Nos vemos en SEVILLA EN 2017.