

# Entrevista al Dr. Alejo García Naveira

Por Marcelo Roffé y Francisco Ucha

## CURRICULUM



Dr. ALEJO GARCÍA NAVEIRA. Psicólogo del Deporte, Entrenador de Fútbol, Formador e Investigador. Más de 15 años de experiencia en el Club Atlético de Madrid.

## FORMACIÓN ACADÉMICA

---

- **Licenciado en Psicología (especialidad Clínica).** Universidad Complutense de Madrid.
- **Doctor en Psicología.** Universidad Complutense de Madrid.
- **Máster en Psicología del Deporte y del Entrenamiento Deportivo.** Universidad Autónoma de Madrid y Comité Olímpico Español.
- **Experto en Coaching Deportivo.** Universidad Francisco de Vitoria de Madrid.
- **Especialista en Hipnosis.** Federación Politécnica Española de Diplomados (F.E.D.I.NE). Madrid.
- **Formación en EMDR.** Asociación de EMDR España.
- **Entrenador Nacional de Fútbol (Nivel 3).** Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España.
- **Monitor de Tenis.** Escuela Nacional de Maestría de Tenis. España.
- **Monitor de Pádel.** Asociación Internacional de Padel. España

## EXPERIENCIA PROFESIONAL

---

### *Ámbito de la Psicología*

- **Club Atlético de Madrid:**
  - Fundación Atlético de Madrid, Coordinador Alianza para la Educación en el Deporte (año 2012/ actualidad). Establecimiento de metodología de entrenamiento, coordinación de entrenadores y desarrollo de escuelas de fútbol.
  - Director Departamento de Psicología (año 2000/2012). Psicólogo del Deporte, tanto en el primer equipo como en categorías inferiores. Amplia experiencia en concentraciones, competición nacional e internacional.
- **Federación Española de Atletismo** (año 2009/ actualidad). Coordinador del Área de Psicología en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Madrid, tanto con atletas

de la selección española y alto rendimiento (años 2009/ 2013) como con el programa de detección de talento (año 2009/ actualidad). Experiencia en Campeonatos de España y de Europa.

- **Universidad Pontificia de Comillas.** Grado de Psicología. Profesor de Psicología del Deporte (año 2013/ actualidad).
- **Universidad Autónoma de Madrid.** Máster en Psicología del Deporte. Profesor de Psicología aplicada al fútbol y atletismo (año 2006/actualidad) y tutor externo de prácticas (año 2005/actualidad).
- **Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.** Coordinador y profesor del curso de Experto en Psicología y Coaching Deportivo (año 2009/ actualidad).
- **Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana.** Máster en Psicología del Deporte. Profesor de Psicología de equipos deportivos (año 2010/ actualidad).
- **Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sierra Nevada (Granada).** Psicólogo del Deporte en concentraciones de alto rendimiento de equipos de fútbol y tenis (año 2000/ 2005).
- **Consulta privada** (año 2000/ actualidad). Evaluación e intervención psicológica para deportistas y entrenadores de alto rendimiento y deporte base.

*Otros ámbitos*

- **Entrenador de fútbol, tenis y pádel** con más de 15 años de experiencia en la enseñanza, entrenamiento, dirección y gestión deportiva.

## **DIRECCIONES DE INTERÉS**

**Blog:** <http://www.garcianaveira.blogspot.com.es/>

**Researchgate:** [https://www.researchgate.net/profile/Alejo\\_Garcia-Naveira](https://www.researchgate.net/profile/Alejo_Garcia-Naveira)

**Web AEPCODE:** [www.aepcode.es](http://www.aepcode.es)

**Facebook AEPCODE:** <https://www.facebook.com/Asociacion-Espa%C3%B1ola-de-Psicologia-y-Coaching-Deportivo-194162110652746/timeline/>

**E-Mail:** [alejogarcianaveira@gmail.com](mailto:alejogarcianaveira@gmail.com)

## ENTREVISTA

### 1-¿CÓMO NACIO TU AMOR POR LA PSICOLOGIA?

Por vocación. El ayudar, apoyar, acompañar, colaborar, buscar sacar lo mejor de otras personas, han sido unos “valores” presentes durante mi vida. Es algo que me sale de dentro hacia fuera, concretado con los estudios de la Licenciatura de Psicología.

Desde antes de terminar el secundario, tenía claro que quería estudiar Psicología. Tras aprobar Selectividad (examen de acceso universitario en España), al elegir las posibles opciones de estudio, marqué como primera opción Psicología en la Universidad Complutense, segunda, Psicología en la Universidad Autónoma y tercera, Periodismo en la Universidad Complutense!!.

### 2-¿CÓMO NACIO TU AMOR POR LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

En este caso fue antes la gallina que el huevo. Mi vocación por la Psicología tenía un claro amor por el deporte. Realmente, mi deseo fue trabajar como psicólogo del deporte desde el “minuto 0”. Yo estudiaba Psicología con la clara intención de trabajar en el ámbito deportivo. No me planteaba otra alternativa.

Para completar mi formación, al terminar la licenciatura realicé el Máster de Psicología del Deporte. Aún así, tenía puesto el punto de mira en otra de mis pasiones: el fútbol, y en concreto, en el Atlético de Madrid (el cómo entré y demás lo dejo para otra entrevista, jeje).

También hay que tener en cuenta que vengo del deporte. Durante mi niñez y juventud he competido en competiciones federadas tanto en tenis, pádel y fútbol. Además, he compaginado esta actividad (deportista) mientras estudiaba y con la de ser entrenador (primera profesión o trabajo). La Psicología del Deporte me permite unir mis tres visiones: deportista, entrenador y psicólogo!!

### 3-EN TU IMPORTANTE CARRERA, ¿CUÁLES FUERON LOS MOMENTOS MAS FAVORABLES? ¿Y LOS MAS DUROS?

Los momentos más favorables han sido cuando he tenido como director deportivo a personas formadas, con experiencia, educadas y un proyecto deportivo a desarrollar. Te integras dentro de “un techo común”, te dan participación, se fortalece tu rol, ganas en estatus, disfrutas más y aportas desde una perspectiva interdisciplinar, que es la base del éxito.

Durante 15 años he tenido a 7 directores deportivos diferentes, de los cuales el que más duró ha sido 5 años!!.

Esto es una de las cosas negativas que tiene el fútbol para los profesionales que trabajamos en el ámbito: la inestabilidad. Estar 15 años en una misma institución no es lo habitual.

Otros momentos favorables son cuando algunos deportistas van consiguiendo sus metas y uno, profesionalmente hablando, se va retroalimentando de esos éxitos, y en ocasiones, inclusive el propio deportista habla públicamente de los beneficios que ha tenido el trabajo conmigo.

En cuanto a los momentos negativos, destacaría dos en especial. A nivel institucional, hubo una temporada en el que estuve a punto de quedarme fuera, ya que tanto el entrenador del primer equipo como el coordinador de las categorías inferiores tenían una visión personal de lo que necesitan los deportistas / equipos/ club. Fueron momentos de tensión y preocupación, que al final entre los apoyos de otros compañeros y mi propia gestión, se pudo enderezar el rumbo.

También me dejó algo marcado el positivo en doping que dio un atleta con el que estaba trabajando preparando un mundial. Me rompió los esquemas y fue complicado abordar la situación ya que entraba en conflicto mi labor profesional, los institucionales y legales.

4-EN TANTOS AÑOS DE TRAYECTORIA, ¿EN CUÁNTOS DEPORTES TRABAJASTE Y CUAL TE AGRADO MAS?.

Los deportes que siento desde “la piel” son el tenis, fútbol y pádel, sobre todo los dos primeros. Aunque el deporte que me hizo crecer profesionalmente ha sido el atletismo. Tuve que aprender un deporte que apenas conocía, adaptarme al perfil y necesidades del atleta.... en definitiva, tuve que salir de mi zona de confort.

5-¿QUÉ EVOLUCION FUISTE VIENDO DE NUESTRA ESPECIALIDAD EN ESPAÑA? ¿Y EN EL RESTO DEL MUNDO?

Existen diferentes indicadores que señalan que la Psicología del Deporte en España goza de buena salud, como son las asignaturas en los grados de Psicología, los másteres (Madrid, Valencia, Barcelona y Sevilla), revistas (RPD, CPD y RIPED), organizaciones (asociaciones, federación, división estatal) y experiencias profesionales específicas del ámbito del deporte.

Se ha avanzado bastante en los últimos 20 años. Creo que estamos en una etapa entre la consolidación y la profesionalización. En mi opinión, desde un trabajo de campo, los psicólogos del deporte tenemos que seguir mejorando en la intervención y el marketing. Cubrir las necesidades reales del deportista (conocer la demanda) y saber vender nuestro servicio/ producto.

Como avances, es importante tener presente otros aspectos como la actualización de las competencias profesionales y personales, ampliar áreas de intervención y población en la que se trabaja. Realizar un mayor acercamiento entre la investigación y la práctica profesional, beneficiarnos de los progresos tecnológicos en la evaluación y entrenamiento psicológico y comprender la Psicología del Deporte como un área especializada de la Psicología que además integra otras áreas de intervención como la educativa, organizacional, clínica, etc.

Otro aspecto importante para el desarrollo profesional ha sido la creación de la División Estatal de Psicología del Deporte del Consejo General de la Psicología de España. Desde esta plataforma se genera una actividad colegial especializada, se está trabajando para regular la actividad a través de la Acreditación de Psicólogo Especialista en Psicología del Deporte y luchar contra el intrusismo, entre otras cuestiones.

## 6- ¿CÓMO VES A AMERICA LATINA Y EL CARIBE EN RELACION A LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?.

Veo que está en una fase entre el crecimiento y la consolidación. El posicionamiento del psicólogo del deporte y las experiencias de campo son positivos, aunque creo que tienen que seguir avanzando en la formación especializada, el interés científico y divulgativo, así como el establecimiento de organizaciones del área (por ejemplo a través de los colegios de psicólogos) y la lucha contra el intrusismo.

## 7-¿QUÉ TIENE QUE TENER UN PSICOLOGO DEPORTIVO PARA QUE LE VAYA BIEN EN ESTA PROFESION?

Primero ser psicólogo!! Y saber de Psicología general y básica. Después especializarse en Psicología del Deporte, conocer el contexto deportivo en general y el deporte en particular, desarrollar sus competencias profesionales y.....personales (trabajo en equipo, responsabilidad, disciplina, superación, etc.)!!.

A todo esto le sumaría dos cuestiones más: ser experto evaluando e interviniendo. Para ello, se requiere de una formación óptima y continua en diferentes metodologías, modelos, teorías y estrategias psicológicas.

## 8 -¿CÓMO VES AL COACHING ,QUE HOY ES UNA MODA, EN NUESTRO AMBITO?.

El Coaching lo veo como una oportunidad para los psicólogos del deporte de crecer profesionalmente. Por ejemplo, para:

- Aprender una estrategia eficaz en modificación de la conducta.
- Ampliar el repertorio de intervención.
- Integrarse en el mercado laboral.
- Luchar contra el intrusismo desde dentro.

Claro está que el punto de partida es que:

- \* El coaching es una estrategia de intervención psicológica.
- \* No existe la profesión legal de coach.
- \* No existe centro de formación que habilite profesionalmente a alguien en la aplicación del coaching.
- \* El único profesional legalmente reconocido para hacer intervención psicológica es el psicólogo.
- \* La aplicación del coaching realizada por un psicólogo es más eficaz, tiene efectos más profundos y resultados más duraderos que los no psicólogos. Además, el psicólogo es capaz de evaluar si se requiere esta u otra línea de intervención, o inclusive si existe alguna patología psicológica.

\* Ciertas habilidades y fundamentos que se utilizan en coaching pueden emplearse como estilo de liderazgo (por ejemplo, entrenador-deportista), en el que hay que delimitar el alcance y objetivos de su aplicación.

También indicar que la historia es de quien la escribe. Por ello, cada psicólogo desde su contexto más inmediato, tienen que informar y asesorar a los demás sobre lo que es o no coaching y quién puede realizar una intervención psicológica como tal. Y de momento, es habitual que los no psicólogos con formación en coaching sean quienes cuentan su versión en los libros, revistas, TV., etc., en el que la Psicología la han apartado por intereses propios, por cuota de mercado, ignorancia o por un poco de todo.

Por último, señalar la necesidad de que los colegios de psicólogos continúen difundiendo estas y otras temáticas, ofreciendo formación especializada, mientras que al mismo tiempo defiendan los derechos de los colegiados a trabajar y los de los ciudadanos de recibir un servicio de calidad por auténticos profesionales del área. Por ello, se requiere regular y legislar.

Un fuerte abrazo y éxitos!!

UCHA-ROFFE: Gracias a vos Alejo, has sido muy claro. Abrazo de gol.