



Autorregulación y empatía como claves de la inteligencia emocional (en el deporte y la empresa)

## Descripción

## Una historia real (o casi)

Estamos en la final olímpica de Tokio en 2021. Las luces brillan sobre el parquet y el himno estadounidense acaba de sonar.

Sue Bird mira a sus compañeras. No dice mucho, no necesita hacerlo. Unas horas antes, en el vestuario, había pedido silencio. Sabía que algunas estaban nerviosas. En lugar de motivarlas con euforia, decidió simplemente sentarse junto a una de las jugadoras más jóvenes, tocarle el hombro y sonreír.

“Tienes todo para hacerlo bien. Confía. Y si te equivocas, aquí estoy yo”, le dijo.

Ese gesto, casi imperceptible, cambió la energía. No fue un discurso épico ni una jugada estelar. Fue un acto de empatía, de regulación emocional, de liderazgo silencioso.

Estados Unidos ganó su séptimo oro olímpico en baloncesto femenino y Sue Bird, con 41 años, cerró su última participación olímpica no solo como una de las mejores bases de la historia, sino como un ejemplo viviente de lo que significa la inteligencia emocional.

## Introducción

En el mundo actual, donde la incertidumbre es constante y el cambio una norma, el liderazgo ya no se mide solo por el conocimiento técnico o la experiencia. En este nuevo paradigma el liderazgo se mide por la capacidad de gestionar emociones, propias y ajenas, de mantener la calma en la presión, de conectar con los demás desde la autenticidad. Ahora el liderazgo se mide, cada vez más, por la inteligencia emocional.

Este conjunto de habilidades, como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, la motivación y las habilidades sociales, ha pasado de ser un valor añadido a convertirse en un pilar del liderazgo global. El *World Economic Forum* la sitúa entre las top 10 soft skills más demandadas para liderar en entornos complejos, diversos y colaborativos.

Sue Bird no estudió inteligencia emocional en libros, la practicó durante dos décadas como líder indiscutible en el baloncesto profesional.

Bird ganó 5 medallas olímpicas, 4 títulos de la WNBA, incontables campeonatos en Europa y fue, durante más de 20 años, la brújula emocional del Seattle Storm y de la selección estadounidense. Desde su debut en 2002 hasta su retirada en 2022, fue mucho más que una base, fue una guía emocional, una arquitecta del clima interno de cada equipo en el que jugó.

Este artículo analiza cómo Sue Bird encarnó la inteligencia emocional a través de su trayectoria. Veremos qué significa realmente este skill, cómo afecta al cerebro y al comportamiento y qué lecciones podemos trasladar al mundo profesional.

Porque en la cancha, como en la empresa, quienes saben gestionar emociones no solo rinden mejor, hacen rendir mejor a los demás.

## **Inteligencia emocional, la habilidad de los grandes líderes**

Daniel Goleman (1995), quien popularizó el término inteligencia emocional, la definió como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. No es “ser simpático”, es ser consciente y es decidir con claridad emocional cuando todo es ruido.

Sue Bird nació en Syosset, Nueva York, y desde joven mostró una combinación inusual de temple, escucha y liderazgo silencioso. En la Universidad de Connecticut (UConn), uno de los programas más exigentes del baloncesto femenino, brilló por su capacidad para hacer

---

mejores a sus compañeras, más allá de su rendimiento estadístico. Ya desde entonces, sus entrenadores destacaban su capacidad para calmar al equipo en los momentos difíciles y reconectar la concentración cuando todo parecía perdido.



Durante su carrera profesional en la WNBA con el Seattle Storm, el único equipo en el que jugó durante dos décadas, Bird fue testigo y motor de transformaciones profundas. Afrontó lesiones graves, reconstrucciones de equipo, conflictos generacionales y batallas por la equidad de género en el deporte. Nunca buscó ser el centro, simplemente fue el centro, emocional, táctico y humano.

Desde la neurociencia, la inteligencia emocional está vinculada con el funcionamiento del córtex prefrontal ventromedial (regulación emocional y juicio) y de la amígdala (procesamiento del miedo y las emociones básicas). Cuando las personas tienen un alto nivel de inteligencia emocional, la amígdala se regula con mayor rapidez y el juicio se mantiene más estable bajo presión (Lieberman, 2013).

En el ámbito profesional, estas habilidades se traducen en líderes que pueden gestionar el estrés, leer a sus equipos, adaptarse a las emociones del entorno y construir relaciones basadas en la confianza.

Bird no lideraba con gritos, lideraba con claridad emocional y eso es, cada vez más, la clave del liderazgo moderno.

## **Pensar antes de reaccionar**

---

Uno de los pilares de la inteligencia emocional es la autorregulación. La autorregulación es la capacidad de manejar nuestras propias emociones antes de que ellas nos manejen a nosotros.

En la vida profesional, esto significa no dejarse llevar por el enfado, no tomar decisiones impulsivas, y responder, en vez de reaccionar, ante situaciones difíciles.

Sue Bird fue un ejemplo de autorregulación en su estado más puro. En la WNBA, donde los partidos son intensos y la carga emocional altísima, era conocida por mantener siempre el mismo tono, incluso cuando el marcador era adverso. Sus compañeros la describen como “un metrónomo emocional”. Cuando todos se agitaban, ella pensaba. Cuando todos gritaban, ella escuchaba. Su calma era contagiosa.



En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, por ejemplo, Sue jugó con una fractura nasal y una visión parcialmente limitada. Jamás lo usó como excusa. No se permitió bajar el ritmo emocional del equipo. Fue titular en todos los partidos y ayudó a liderar una nueva generación de jugadoras que debutaban en un contexto de máxima presión.

La ciencia del comportamiento confirma que la autorregulación activa zonas del cerebro relacionadas con el control ejecutivo, como el lóbulo frontal y la ínsula, reduciendo la impulsividad y facilitando la toma de decisiones racionales (Gross, 2002). Esta

---

autorregulación se entrena, no se hereda, y es lo que permite a líderes sostener el rumbo incluso cuando todo a su alrededor tiembla.

En el mundo empresarial, la autorregulación es esencial para resolver conflictos, dar feedback, tomar decisiones bajo presión y gestionar equipos diversos. Un directivo sin autorregulación puede ser brillante técnicamente, pero catastrófico emocionalmente.

Sue Bird demuestra que la serenidad no es pasividad, es potencia emocional bien dirigida.

## Liderar desde la conexión

La otra gran dimensión de la inteligencia emocional que definió a Sue Bird fue la empatía. Pero no como una actitud amable, sino como una habilidad estratégica para leer el entorno emocional y actuar en consecuencia.

Como base, Bird debía interpretar en segundos no solo qué jugada ejecutar, sino quién necesitaba un pase, un gesto de confianza o una corrección. Jugó más de 500 partidos oficiales como profesional y es la máxima asistente histórica de la WNBA. Pero más allá del pase físico, Sue entregaba “asistencias emocionales”. Ella sabía cuándo apoyar, cuándo exigir, cuándo proteger. Compañeras como Breanna Stewart o Jewell Loyd han contado cómo Bird era la primera en detectar un bajón anímico y convertirlo en fortaleza con una conversación breve o una mirada firme.



La empatía activa una red cerebral conocida como sistema de neuronas espejo y regiones como el giro temporal superior y la corteza prefrontal medial, responsables de la toma de perspectiva y el reconocimiento emocional (Zaki & Ochsner, 2012). Las personas empáticas generan más engagement, construyen vínculos más sólidos y son percibidas como líderes confiables.

En los equipos profesionales actuales, donde la diversidad generacional, cultural y emocional es la norma, la empatía ya no es una cualidad deseable, es un requerimiento esencial.

Las organizaciones más exitosas, según investigaciones de *Harvard Business Review* (2020), son aquellas donde los líderes practican escucha activa, comprensión emocional y validación de las diferencias, es decir, las que se lideran con empatía.

Sue Bird fue exactamente eso. Una líder que no buscó brillar sola. Buscó que todas pudieran brillar con ella.

## Conclusión

Sue Bird no es solo una de las mejores jugadoras de baloncesto de la historia, es una maestra de la inteligencia emocional. Su legado no son solo sus títulos, sus récords o sus medallas, es la forma en que supo liderar en la incertidumbre, contener en la presión y conectar en la diferencia.

En un mundo donde los datos se automatizan, donde los procesos se digitalizan y donde la velocidad lo domina todo, la inteligencia emocional emerge como el gran diferenciador humano. Quienes saben regular sus emociones, leer las de los demás y construir desde el respeto emocional, no solo rinden mejor, hacen mejores a los que los rodean.

En la empresa, como en el deporte, la autorregulación evita errores. La empatía construye equipos. La inteligencia emocional genera cultura.

Y líderes como Sue Bird nos enseñan que no se trata de ser infalibles, sino de ser humanos conscientes.

Porque en los momentos críticos no gana el más fuerte, gana quien mejor se conoce, mejor se conecta y mejor sostiene al equipo cuando el mundo tiembla.

## Referencias

---

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. Crown Publishing Group.
- Zaki, J., & Ochsner, K. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience*, 15(5), 675–680.
- World Economic Forum. (2025). *The Future of Jobs Report 2025*.
- Harvard Business Review. (2020). *Empathy Is Still Lacking in the Leaders Who Need It Most*.

## **Nota del autor**

Las imágenes presentadas en este artículo han sido cuidadosamente seleccionadas a partir de partidos en vivo y grabaciones de libre difusión, con el objetivo de enriquecer el contenido y la comprensión del lector sobre los conceptos discutidos.

Este trabajo se realiza exclusivamente con fines de investigación y divulgación educativa, sin buscar ningún beneficio económico.

Se respeta plenamente la ley de derechos de autor, asegurando que el uso de dicho material se ajuste a las normativas de uso justo y contribuya positivamente al ámbito académico y público interesado en el estudio de la psicología en el deporte.