



Cuando la pasión se apaga (en el deporte y en la empresa)

## Descripción

### Una historia real (o casi)

El silencio no siempre hace ruido. A veces se instala despacio, sin avisar, en medio del aplauso. Ricky Rubio lo conocía bien. Había aprendido a convivir con él desde muy joven, incluso cuando los pabellones vibraban y su nombre era coreado como el de un prodigio. Porque el silencio del que hablamos no es ausencia de sonido, sino de emoción.

Era agosto de 2023 y Ricky Rubio comunicaba públicamente que se retira temporalmente del baloncesto profesional para cuidar su salud mental. No hablaba de derrotas, ni de lesiones físicas, ni de problemas deportivos. Hablaba de parar. De escucharse. De necesidad. Lo hizo con un lenguaje medido, responsable, sin dramatismos. Y, aun así, el impacto fue enorme, porque no encajaba con la narrativa habitual del éxito.

Ricky había ganado. Mucho. Campeón del mundo con España, MVP del Mundial de 2019, más de una década en la NBA, referente generacional desde la adolescencia. El sueño cumplido, repetido, amplificado. Y, sin embargo, algo se había ido apagando.

Años antes, en entrevistas concedidas a medios como *El País* o *The Players' Tribune*, ya había dejado entrever una sensación difícil de nombrar: jugar por inercia, cumplir, rendir, pero sin sentir. No tristeza abierta. No fracaso. Desconexión. Como si el cuerpo siguiera ejecutando lo que la mente había aprendido, pero el vínculo emocional se hubiera debilitado.

No fue un colapso visible. Fue una erosión silenciosa. Y eso lo hace especialmente relevante. Porque ese mismo proceso ocurre cada día en oficinas, despachos, hospitales y empresas donde personas altamente competentes siguen funcionando, aunque ya no vibran.

Esta no es solo la historia de un jugador de baloncesto. Es la historia de lo que ocurre cuando la pasión, ese motor invisible que da sentido al esfuerzo, se apaga sin que nadie lo note a tiempo.

## **Introducción**

Durante años hemos confundido rendimiento con bienestar. Hemos asumido que si alguien cumple objetivos, mantiene resultados y recibe reconocimiento externo, entonces todo va bien. En el deporte de élite y en la empresa, esta confusión se ha convertido casi en norma cultural. Se aplaude al que aguanta, al que sigue, al que no se detiene. Parar se interpreta como debilidad. Dudar, como falta de ambición.

Sin embargo, la ciencia lleva tiempo señalando otra cosa. El cerebro humano no está diseñado para sostener indefinidamente estados de alta exigencia sin una recompensa emocional significativa. Cuando la motivación se vuelve exclusivamente extrínseca, basada en dinero, estatus, reconocimiento o expectativas ajenas, el sistema de recompensa empieza a resentirse. La dopamina deja de asociarse al disfrute y pasa a vincularse solo a la obligación.

Ricky Rubio encarna este dilema de forma especialmente clara por una razón, porque su biografía deportiva comienza antes de que su cerebro estuviera plenamente desarrollado. Debutó en la ACB con 14 años. A esa edad, la corteza prefrontal, encargada de la regulación emocional, la toma de decisiones y la construcción de identidad, está aún en pleno desarrollo. El talento estaba ahí. El éxito también. Pero el precio neuropsicológico de una exposición tan temprana es algo que hoy empezamos a comprender mejor.

Este artículo no pretende explicar a Ricky Rubio, sino que pretende usar su trayectoria pública, contada por él mismo, para reflexionar sobre un fenómeno mucho más amplio, el de qué ocurre cuando la pasión deja de acompañar al rendimiento. En el deporte y en la empresa. En carreras brillantes que, desde fuera, parecen impecables. Y desde dentro, se sienten vacías.

## **Crece demasiado pronto**

---

Ricky Rubio nació en 1990 y debutó en la élite profesional a una edad en la que la mayoría de los adolescentes aún están construyendo su identidad básica. Desde el punto de vista neurocientífico, esto no es un detalle menor. La identidad personal se consolida en interacción con la exploración, el error y la autonomía. Cuando el entorno impone un rol tan definido tan pronto, el riesgo es que la identidad quede fusionada al desempeño.



Diversos estudios en neurodesarrollo muestran que la especialización temprana, especialmente bajo alta presión externa, puede limitar la exploración motivacional y aumentar la vulnerabilidad al agotamiento psicológico (Gustafsson et al., 2017). El cerebro aprende rápido, pero también se adapta a sobrevivir en contextos de exigencia constante. La emoción pasa a segundo plano.

En la empresa ocurre algo similar con los llamados “high potentials”, esos jóvenes brillantes que ascienden rápido, reciben responsabilidades tempranas y son definidos por su rol antes de poder definirse a sí mismos. Funcionan, destacan, pero muchas veces no eligen conscientemente el camino, sino que lo heredan.

Ricky siguió avanzando. Joventut, Barcelona, NBA. Cada paso era lógico. Cada decisión, razonable. Pero cuando el camino no se cuestiona, el cerebro deja de asociarlo con elección y empieza a vivirlo como destino.

## **Cuando el cerebro entra en piloto automático**

---

Con los años, Ricky se consolidó como un jugador fiable, respetado, tácticamente brillante. Y, sin embargo, en varias entrevistas reconoció que hubo etapas en las que jugaba sin ilusión. Desde la ciencia del comportamiento, esto encaja con un fenómeno conocido como automatización del rendimiento.



Cuando una tarea se repite durante años bajo alta competencia, el cerebro optimiza recursos. Reduce la implicación emocional y ejecuta patrones aprendidos. Esto es eficiente, pero peligroso. Porque el disfrute, ligado al sistema dopaminérgico, necesita novedad, sentido y autonomía para mantenerse activo (Deci & Ryan, 2000).

En el entorno profesional, esto se traduce en perfiles que “lo hacen todo bien” pero han perdido la chispa. Siguen cumpliendo, pero ya no sienten orgullo, curiosidad ni energía. El trabajo se convierte en un conjunto de respuestas correctas sin conexión emocional.

Ricky no dejó de ser profesional y dejó de sentirse conectado.

## **Parar no es rendirse**

Cuando Ricky decidió parar, lo hacía desde la responsabilidad. No acusaba, no señalaba, sólo hablaba de cuidarse. Desde la psicología del deporte, este gesto es coherente con lo que sabemos sobre prevención del burnout. El agotamiento no siempre se manifiesta como colapso. A veces aparece como anestesia emocional.



El cerebro envía señales antes de romperse, tales como apatía, desconexión, fatiga persistente o pérdida de sentido. Escucharlas a tiempo es una forma avanzada de inteligencia emocional (Goleman, 1995).

En la empresa, parar sigue siendo tabú. Pero cada vez más estudios muestran que las pausas conscientes, los cambios de rol y la redefinición del propósito mejoran el rendimiento sostenible a largo plazo (Maslach & Leiter, 2016).

Ricky no abandonó el baloncesto. Replanteó su relación con él. Y ese matiz lo cambia todo.

## Conclusión

Cuando la pasión se apaga, no siempre hay drama. A veces hay éxito. Y ese es el mayor peligro, porque nadie cuestiona lo que funciona por fuera, aunque por dentro esté vacío.

La historia de Ricky Rubio, contada con sus propias palabras y hechos públicos, nos recuerda que el bienestar no se mide solo en resultados y que el cerebro necesita sentido, no solo objetivos. Nos muestra que escuchar a tiempo puede evitar rupturas mayores.

En el deporte y en la empresa, quizá la verdadera valentía no sea seguir siempre. Sino saber cuándo parar para no perderse.

---

## Referencias

- Colado, S. (2025), *De la cancha a la vida*. Editorial Sentir
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). *Athlete burnout: Review and recommendations*. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*.
- Rubio, R. (2019). Declaraciones en *El País* y medios internacionales tras el Mundial FIBA.
- Rubio, R. (2023). Comunicado público sobre su pausa profesional por salud mental.
- (2019). *MVP World Cup Award – Ricky Rubio*.

## 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.

## Si te ha gustado...

Encontrarás más historias como esta en «De la Cancha a la Vida» de Editorial Sentir.



[Consíguelo aquí](#)