



Cuando tocar fondo no es el final (en el deporte ni en la empresa)

## Descripción

### Una historia real (o casi)

Minneapolis, 31 de octubre de 2018. El público del Target Center se levanta en pie mientras el marcador anuncia 50 puntos para un jugador que, durante años, muchos creyeron perdido para el baloncesto. Derrick Rose, con la camiseta de los Minnesota Timberwolves, acaba de firmar el mejor partido de su carrera desde los tiempos en que dominaba la liga.

Cuando el partido termina, Rose se queda quieto unos segundos. Baja la cabeza. Sus compañeros le rodean. Las cámaras captan algo poco habitual en el deporte profesional, la del jugador que llora desconsoladamente.

No es la emoción de un gran partido cualquiera, es el llanto de alguien que ha pasado años preguntándose si volvería a sentirse jugador de baloncesto.

Siete años antes, Rose había sido el MVP más joven de la historia de la NBA con los Chicago Bulls. Era rápido, explosivo, casi imposible de defender. Chicago había encontrado a su nuevo héroe.

Pero en 2012, durante los playoffs, una rotura del ligamento cruzado anterior cambió su carrera. Luego llegaron más lesiones, con un menisco roto, operaciones, meses interminables de rehabilitación. El jugador que dominaba la liga desapareció.

Las dudas también surgieron. En 2016, en una rueda de prensa con los New York Knicks, Rose dejó una frase que recorrió el mundo, la de que quería ganar dinero suficiente para poder *“caminar bien cuando tenga 40 años”*. Para muchos aficionados era la señal de que mentalmente estaba agotado.

Durante años fue cuestionado. Algunos pensaban que ya no volvería a ser relevante. Pero aquella noche de 2018, mientras las lágrimas corrían por su rostro, el pabellón entero entendió algo, que no todos los regresos consisten en volver a ser quien eras, sino que a veces consisten simplemente en volver a encontrarte.

Y eso, en el deporte y en la vida profesional, puede ser la victoria más importante.

## Introducción

La cultura del éxito moderno nos ha enseñado a celebrar las victorias, pero rara vez nos enseña qué hacer cuando caemos.

En el deporte de élite, el discurso es simple. Se habla de talento, trabajo duro y victoria. Sin embargo, la realidad psicológica de los atletas es mucho más compleja. En el camino hacia la excelencia aparecen presiones extremas, lesiones, expectativas desmedidas y, en muchos casos, crisis profundas de identidad.

La historia de Derrick Rose refleja precisamente ese otro lado del alto rendimiento, el de un jugador que pasó de ser el MVP más joven de la NBA a enfrentarse a años de frustración, dudas y cuestionamiento público. Pero también muestra algo que la ciencia del comportamiento lleva décadas investigando, la capacidad humana de reconstruirse después de tocar fondo.

En psicología, este proceso se conoce como resiliencia, o lo que es lo mismo, la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas. Desde la neurociencia se sabe que el cerebro humano no es un sistema rígido, sino extraordinariamente plástico. Incluso después de experiencias traumáticas o periodos prolongados de estrés, el cerebro puede reorganizarse y generar nuevos patrones de comportamiento y motivación (Davidson & McEwen, 2012).

Las lesiones graves en deportistas profesionales no solo afectan al cuerpo, también alteran profundamente el equilibrio psicológico del atleta. Los estudios en psicología del deporte han demostrado que lesiones prolongadas pueden desencadenar síntomas de ansiedad, pérdida de identidad y episodios depresivos (Wiese-Bjornstal et al., 1998).

Cuando un deportista construye su identidad alrededor del rendimiento, con el mantra de “soy quien soy porque juego bien”, una lesión puede provocar una crisis existencial profunda.

Algo similar ocurre en el mundo profesional.

Un directivo que pierde su puesto, un emprendedor cuyo proyecto fracasa o un profesional brillante que sufre un revés importante pueden experimentar exactamente el mismo proceso psicológico que un atleta lesionado, la pérdida de confianza, el cuestionamiento personal y la sensación de haber quedado fuera del juego.

La diferencia entre quienes quedan atrapados en ese momento y quienes consiguen reconstruirse no suele estar en el talento, sino en la forma en que el cerebro procesa la adversidad.

Este artículo aborda la historia de Derrick Rose para explorar precisamente la transformación de caer de lo más alto y tener que reconstruirse, de cómo funciona la mente cuando todo parece derrumbarse y qué mecanismos psicológicos permiten volver a encontrar propósito.

Porque tocar fondo no es necesariamente el final. A veces es el punto desde el que comienza una reconstrucción más profunda y poderosa.

## **El impacto psicológico del fracaso y la lesión**

El 28 de abril de 2012, durante el primer partido de playoffs entre los Chicago Bulls y los Philadelphia 76ers, Derrick Rose saltó para una penetración habitual. Cuando aterrizó, su rodilla izquierda se dobló de forma antinatural. La lesión fue inmediata, sufriendo una rotura del ligamento cruzado anterior.



Para un jugador cuyo juego dependía de la explosividad y la velocidad, era una de las peores lesiones posibles. Pero más allá del impacto físico, lo que comenzó aquel día fue un proceso psicológico complejo.

La investigación en psicología del deporte muestra que las lesiones graves pueden desencadenar una secuencia emocional similar al duelo: negación, frustración, tristeza y finalmente aceptación (Wiese-Bjornstal et al., 1998).

El motivo es profundo. Cuando una persona ha construido su identidad alrededor de una habilidad concreta, perder temporalmente esa habilidad equivale a perder una parte de sí mismo.

En términos neuropsicológicos, la identidad personal se apoya en redes neuronales asociadas a la memoria autobiográfica y al sentido del yo, principalmente en la corteza prefrontal medial y el sistema límbico (Northoff et al., 2006). Cuando la realidad contradice esa identidad, por ejemplo, cuando el jugador estrella ya no puede jugar, el cerebro entra en un conflicto cognitivo intenso. A este fenómeno se le conoce como amenaza a la identidad.

El cerebro intenta reconciliar dos realidades incompatibles, la de quién creías ser y lo que ahora parece posible.

En el deporte, esto ocurre con frecuencia tras lesiones graves, pero en el mundo profesional ocurre también tras despidos, fracasos empresariales o cambios radicales de carrera.

El problema no es solo la pérdida de una posición, sino también la sensación de haber perdido el propio lugar en el mundo.

Muchos deportistas describen ese momento con una frase sencilla: *“ya no sé quién soy”*.

La recuperación, por tanto, no consiste solo en sanar físicamente, consiste en reconstruir una identidad. Y ese proceso exige algo más profundo que disciplina, exige reorganizar la narrativa personal.

## **El cerebro ante la adversidad**

Durante años, Derrick Rose trabajó silenciosamente para volver a competir, pero lo que estaba ocurriendo no era solo una rehabilitación física, era también una reconfiguración neurológica.



La resiliencia, desde el punto de vista científico, no es una cualidad abstracta o puramente emocional. Es un proceso biológico en el que intervienen sistemas cerebrales relacionados con el estrés, la motivación y la regulación emocional. Cuando una persona se enfrenta a una adversidad prolongada, el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, que es el sistema que

regula el estrés, puede activarse de forma crónica, elevando los niveles de cortisol (McEwen, 2017). Si esta activación se prolonga demasiado, puede afectar a la memoria, la motivación y la capacidad de tomar decisiones.

Sin embargo, el cerebro posee mecanismos de adaptación extraordinarios. Entre ellos la plasticidad neuronal, que permite que se formen nuevas conexiones sinápticas como respuesta a la experiencia y al entrenamiento. Este fenómeno ha sido ampliamente documentado en investigación neurocientífica (Davidson & McEwen, 2012).

Dicho de otro modo, el cerebro puede aprender a responder de forma diferente al mismo desafío.

En el caso de Rose, su juego cambió. Ya no era el atleta explosivo de 2011. Pero desarrolló otras habilidades, como la lectura del juego, el control del ritmo y la selección de tiros.

En psicología del rendimiento esto se conoce como adaptación estratégica. Cuando una capacidad se pierde o disminuye, el sistema cognitivo busca nuevas formas de lograr el mismo objetivo.

En el mundo profesional ocurre algo similar.

Un directivo que pierde una empresa puede descubrir nuevas habilidades como mentor o estratega. Un profesional que fracasa en un proyecto puede desarrollar mayor inteligencia emocional o capacidad de liderazgo.

La resiliencia no consiste en volver exactamente al punto anterior, consiste en evolucionar hacia una versión diferente de uno mismo.

## **Motivación, propósito y reconstrucción**

Cuando Derrick Rose anotó 50 puntos en 2018, no volvió a ser el MVP de 2011, sino que volvió a ser algo quizá más valioso, un jugador que había reconstruido su relación con el baloncesto.



La ciencia de la motivación explica bien este proceso.

El sistema dopaminérgico del cerebro, especialmente en el núcleo accumbens, está relacionado con la anticipación de recompensas y la motivación dirigida a objetivos (Schultz, 2016). Cuando una meta se percibe como alcanzable y significativa, el cerebro activa este sistema, generando energía psicológica para perseguirla, pero cuando una persona sufre repetidos fracasos o lesiones, este sistema puede debilitarse.

La clave del regreso suele estar en redefinir los objetivos.

En lugar de intentar recuperar exactamente el pasado, las personas resilientes desarrollan metas más flexibles y realistas. A esto se le conoce en psicología como reconstrucción del propósito.

Rose ya no perseguía ser el jugador más explosivo de la liga, perseguía algo diferente, el seguir jugando, contribuir al equipo y demostrar que aún podía competir.

Ese cambio de perspectiva reactiva la motivación porque el objetivo vuelve a ser alcanzable.

En el mundo empresarial ocurre lo mismo.

Quien intenta recuperar exactamente el éxito pasado puede quedar atrapado en la frustración. Quien redefine su propósito tiene más probabilidades de avanzar.

El regreso no siempre significa volver al mismo lugar. A veces significa encontrar un nuevo lugar donde seguir creciendo.

## Conclusión

La historia de Derrick Rose nos recuerda que el éxito no es una línea recta.

En el deporte, como en la vida profesional, existen momentos de ascenso vertiginoso y momentos de caída profunda. Sin embargo, lo que realmente define una trayectoria es la capacidad de hacer frente a las crisis no su ausencia.

La ciencia del comportamiento muestra que el cerebro humano está diseñado no solo para aprender, sino también para adaptarse. La plasticidad neuronal, la regulación emocional y la reconstrucción de objetivos permiten que las personas encuentren nuevas formas de avanzar incluso después de experiencias difíciles.

Cuando un deportista sufre una lesión grave o un profesional experimenta un fracaso importante, lo que se pone en juego no es solo el rendimiento, sino la identidad. El desafío no consiste sólo en recuperar habilidades, sino en redefinir quién se quiere ser a partir de ese momento.

Derrick Rose no volvió a ser exactamente el jugador que era antes de 2012, pero eso no significa que su historia sea menos extraordinaria. Más bien al contrario. Su trayectoria muestra que el verdadero éxito no siempre consiste en llegar a la cima, sino en encontrar el camino para seguir adelante cuando todo parecía imposible.

En las empresas ocurre algo parecido. Los mejores líderes no son aquellos que nunca han fracasado, sino aquellos que han aprendido a recomponerse y evolucionar. Los equipos más innovadores no son los que evitan los errores, sino los que saben aprender de estos.

Tocar fondo puede ser una experiencia devastadora, pero es a la vez el punto desde el que se inicia una transformación profunda, porque cuando una persona consigue levantarse después de haber perdido casi todo, descubre algo que ningún éxito inicial puede enseñar, que el valor real no está en no caer sino en aprender a levantarse.

## Referencias

- Colado, S. (2025), *De la cancha a la vida*. Editorial Sentir
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695.

- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1.
- Northoff, G., Heinzl, A., de Greck, M., BERPohl, F., Dobrowolny, H., & Panksepp, J. (2006). Self-referential processing in our brain. *NeuroImage*, 31(1), 440-457.
- Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction error coding. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 18(1), 23-32.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46-69.

## Tips y consejos para aplicar estas lecciones en la vida profesional

El primer paso para reconstruirse después de un fracaso o una crisis profesional consiste en **separar identidad y rendimiento**.

El cerebro tiende a fusionar ambos conceptos. Cuando algo sale mal, interpretamos que “somos un fracaso”. Sin embargo, el rendimiento es circunstancial. La identidad es más amplia.

Un ejercicio útil consiste en escribir tres habilidades o valores personales que no dependan de un resultado concreto, por ejemplo, capacidad de aprendizaje, curiosidad o resiliencia.

Un segundo paso clave es **redefinir objetivos alcanzables**.

Cuando una meta es demasiado lejana o ambigua, el sistema motivacional del cerebro pierde activación. Dividir los objetivos en metas pequeñas y medibles ayuda a reactivar la dopamina asociada al progreso. En lugar de intentar recuperar inmediatamente el éxito perdido, es más efectivo centrarse en mejoras graduales.

También resulta fundamental **crear una narrativa personal constructiva**.

Las investigaciones en psicología narrativa muestran que las personas resilientes interpretan las crisis como capítulos de aprendizaje, no como finales definitivos. Preguntarse “¿qué estoy aprendiendo de esta etapa?” cambia la forma en que el cerebro procesa la experiencia.

Un cuarto elemento importante es **reconstruir la red de apoyo**.

---

El aislamiento amplifica el impacto psicológico del fracaso. Conversaciones honestas con colegas, mentores o equipos ayudan a normalizar la experiencia y ofrecen nuevas perspectivas.

Finalmente, existe una señal clara de que el proceso de recuperación está funcionando. Cuando el foco deja de estar en demostrar algo al mundo y empieza a centrarse en **disfrutar de nuevo del proceso**. Ese momento suele indicar que la motivación ha vuelto a activarse.

En el deporte y en la empresa, el verdadero regreso no ocurre cuando todo vuelve a ser como antes, ocurre cuando descubres que, incluso después de tocar fondo, todavía tienes ganas de seguir jugando.

## 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](#)