



Derrotar a tus demonios (en el deporte y en la empresa)

Descripción

Una historia real (o casi)

Los Ángeles, 2018. Era noche de All-Star y DeMar DeRozan debía disfrutar. Había cumplido el sueño de cualquier niño que crece entre canastas oxidadas y calles ásperas. Era uno de los mejores jugadores de la NBA, símbolo de Toronto, elegido cuatro veces All-Star, millonario y admirado. Pero en la habitación del hotel, con el móvil en la mano y el ruido del mundo detrás de la puerta, sentía un vacío que no se llenaba con nada.

Escribió un tuit. Solo seis palabras: *"This depression got the best of me."* Y pulsó enviar.

Durante unos segundos, el silencio fue absoluto. Luego, el universo del baloncesto se detuvo. Nadie esperaba que el tipo reservado, disciplinado, que siempre parecía en control, confesara en público lo que tantos temían en privado: que incluso los fuertes se rompen. Lo que siguió fue un tsunami emocional. Jugadores, periodistas, aficionados. Todos hablaban de la frase. Algunos con sorpresa, otros con alivio. Había estallado una verdad incómoda: el éxito no inmuniza contra el dolor.

Aquel gesto, tan simple y tan humano, cambió el relato de la NBA. DeRozan había hecho visible lo invisible: los demonios internos que viven en la mente de quienes parecen tenerlo todo. Y, sin saberlo, también abrió una conversación que hoy recorre los despachos, las empresas y las vidas de millones de personas que luchan por mantener el equilibrio entre exigencia, rendimiento y bienestar.

Introducción

DeMar DeRozan no habló solo de sí mismo. Habló de todos nosotros.

De los que sonrían mientras la ansiedad aprieta. De los que rinden alto, aunque dentro arda el cansancio. De los que creen que pedir ayuda es fallar.

Este artículo explora cómo el caso de DeMar DeRozan revela la estrecha relación entre el bienestar mental y el rendimiento, tanto en el baloncesto como en el mundo profesional, y qué enseña la neurociencia sobre cómo derrotar nuestros propios demonios.

En el deporte de élite, la presión es un ecosistema invisible. Se disfraza de rutina, de entrenamiento, de éxito. El cerebro del deportista vive en un estado de alerta constante, acostumbrado a medir cada fallo y cada mirada. Pero lo que ocurre en la cancha no es tan distinto a lo que pasa en una oficina, en una empresa o en la mente de cualquier persona que se exige más de lo que el cuerpo o la mente pueden sostener.

La historia de DeRozan es una historia de supervivencia emocional. De cómo un niño criado en Compton aprendió a construir muros para protegerse... y un día descubrió que esos muros también lo encerraban.

Derrotar a los demonios, en el fondo, no es vencerlos. Es aprender a convivir con ellos sin perderte en el intento.

Los orígenes del fuego

Compton, California. Finales de los noventa. En las canchas de cemento y los barrios donde la violencia y la desigualdad eran parte del paisaje, un adolescente llamado DeMar DeRozan encontraba refugio en el baloncesto. Su madre padecía lupus, su padre luchaba por mantener la familia unida. En ese entorno, el deporte no era un hobby, era supervivencia.

La neurociencia explica que los entornos adversos moldean un cerebro adaptado al peligro. El sistema límbico, especialmente la amígdala, se vuelve más reactivo, preparado para detectar amenazas. Esa hipervigilancia genera resiliencia, pero también vulnerabilidad. Estudios como los de McEwen (2007) sobre el estrés tóxico demuestran que crecer en un entorno de alta exigencia emocional puede fortalecer la respuesta al desafío, pero debilitar la capacidad de descanso y regulación emocional.

DeRozan aprendió pronto a “ser fuerte”, a no mostrar debilidad, a responder al dolor con más esfuerzo. Ese patrón, que en su adolescencia lo salvó, en la adultez se transformaría en su carga.

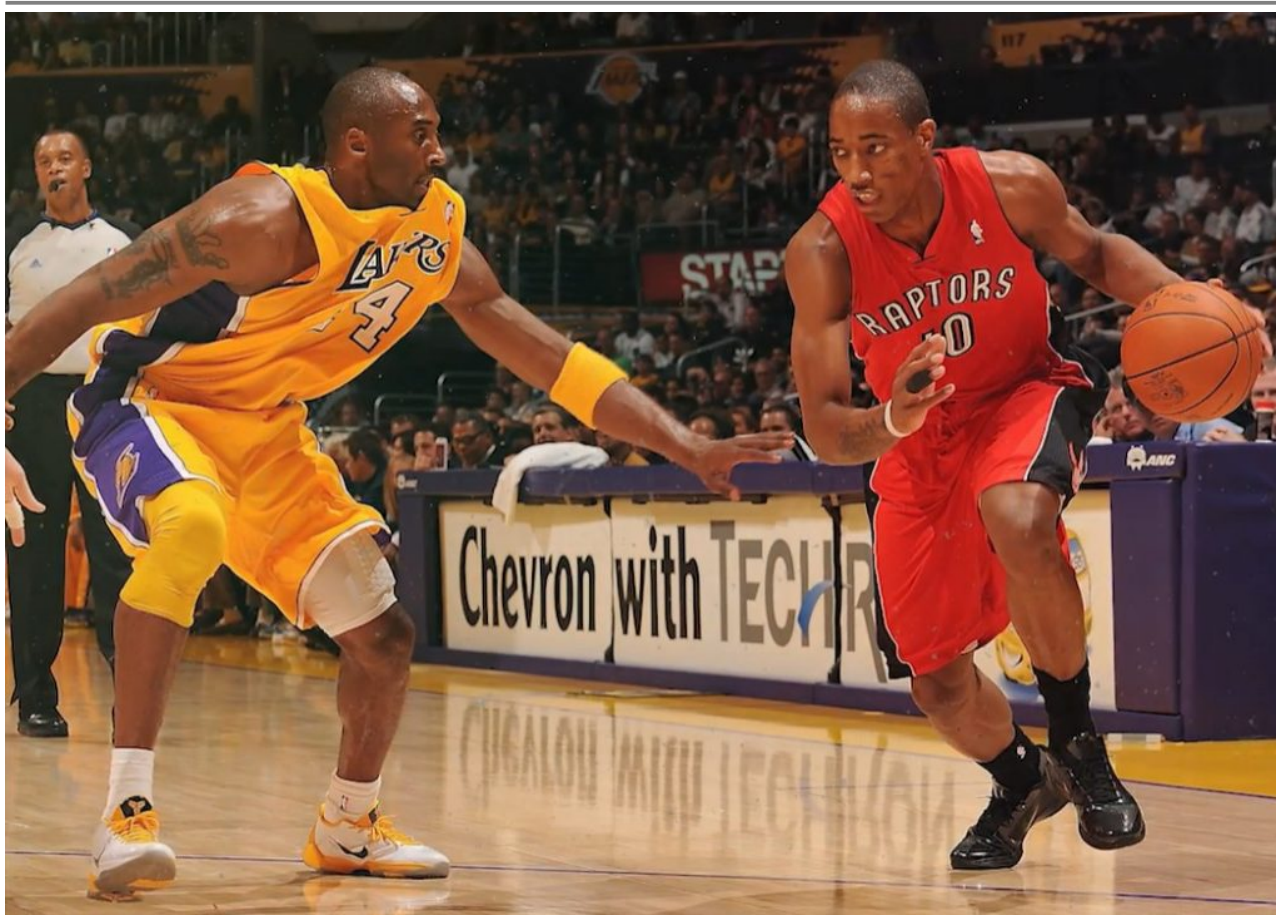


En el mundo profesional sucede igual.

Las personas que vienen de contextos exigentes, o que se han acostumbrado a rendir bajo presión, desarrollan una identidad basada en la resistencia. Pero el cerebro no distingue entre “éxito” y “amenaza”, directamente activa las mismas rutas de estrés. Si no se regulan, esos circuitos se vuelven crónicos. Y cuando el cuerpo deja de responder, la mente se hunde.

La trampa del éxito

Con apenas 20 años, DeRozan llegó a la NBA. Toronto lo adoptó como héroe. Era constante, leal, disciplinado. Nunca un escándalo, nunca una queja. En una liga donde la atención mediática puede devorar identidades, él se definió por el trabajo silencioso. Pero mientras su imagen pública crecía, dentro se acumulaba una presión que el cuerpo ya no podía procesar.



El cerebro humano, cuando vive en modo de alto rendimiento, libera dopamina ante cada logro. Pero la dopamina, como cualquier placer, necesita dosis crecientes para generar la misma satisfacción. Es el ciclo del rendimiento, cuanto más alcanzas, más necesitas alcanzar. Es también la raíz de la ansiedad del éxito.

Antonio Damasio (1999) describió este fenómeno como una desconexión entre emoción y razón. El cuerpo manda señales de agotamiento, pero la mente, guiada por el deber y el reconocimiento, las silencia. En DeRozan, esa desconexión se tradujo en noches de insomnio, tristeza sin causa y una sensación de vacío constante.

En las empresas, esto se llama “burnout silencioso”. Personas que parecen impecables en la superficie pero que internamente están en modo supervivencia. La ciencia organizacional demuestra que el rendimiento sin descanso erosiona la corteza prefrontal, la región encargada de la planificación y la empatía, reduciendo la creatividad y aumentando la irritabilidad.

DeRozan lo vivía sin poder ponerle nombre. Jugaba, sonreía, ganaba... y se vaciaba por dentro.

Cuando el silencio enferma

El tuit del All-Star 2018 no fue un acto impulsivo. Fue una rendición lúcida. Cuando DeRozan escribió “*This depression got the best of me*” (“*Esta depresión me está ganando*”), no buscaba titulares. Buscaba alivio. Y al hacerlo, rompió el silencio que había sostenido toda su vida.



DeMar DeRozan ✓
@DeMar_DeRozan



This depression get the best of me...

[Traducir post](#)

12:06 p. m. · 17 feb. 2018



1 mil



7 mil



21 mil



275



La psicología experimental ha demostrado el poder terapéutico de la palabra. James Pennebaker (2018) mostró que escribir o verbalizar experiencias emocionales activa regiones del córtex prefrontal que ayudan a reinterpretar el trauma y reducir la respuesta fisiológica del miedo. En términos simples: hablar reordena el cerebro.

Lo que siguió fue transformador. Kevin Love confesó poco después sus ataques de pánico. Otros jugadores compartieron sus batallas internas. La NBA lanzó el *Mental Health & Wellness Program*. Pero más allá de los titulares, el cambio real fue cultural: el baloncesto empezó a hablar de emociones.

En el ámbito laboral, el paralelismo es evidente.

Las organizaciones donde no se puede hablar de lo que se siente, donde el error o la fragilidad son vistos como debilidad, reproducen el mismo silencio que enfermó a DeRozan. Amy Edmondson (1999) lo llamó *seguridad psicológica*: la sensación de poder ser uno mismo sin miedo al juicio. Los equipos con esa seguridad no solo son más humanos; también rinden más.

Derrotar a los demonios, entonces, no es esconderlos, es ponerles voz.

Redefinir el éxito

Tras el traspaso a San Antonio Spurs, DeRozan encontró otro tipo de entrenador, a Gregg Popovich, un hombre que cree que el baloncesto es una excusa para hablar de la vida. Bajo su guía, DeRozan empezó terapia, habló de salud mental con naturalidad y aprendió a equilibrar la disciplina con la empatía.



La neurociencia llama a esto *plasticidad emocional*, es decir la capacidad del cerebro para reorganizarse mediante nuevas experiencias de significado y seguridad. A través de la terapia, la respiración o el mindfulness, se fortalecen las redes neuronales asociadas a la autocompasión y se reduce la hiperactivación del sistema de amenaza (Davidson & McEwen, 2012).

DeRozan no se curó. Se conoció. Aprendió que la fortaleza no es resistir, sino sostenerse. Que la vulnerabilidad compartida no te resta liderazgo, te lo da.

Desde entonces, habla abiertamente con jóvenes jugadores sobre ansiedad y depresión. Se ha convertido, sin pretenderlo, en un mentor emocional dentro de la liga.

En el mundo profesional, este cambio de mentalidad es crucial. Las empresas más avanzadas ya no ven el bienestar como un lujo, sino como una estrategia. Según el *Future of Jobs Report* (WEF, 2020), las habilidades emocionales, como el autocontrol, la resiliencia o la empatía, son hoy más valiosas que las técnicas.

Porque un cerebro agotado no innova y una mente desconectada no lidera.

Conclusión

DeMar DeRozan no derrotó sus demonios en la cancha, sino en su interior. Aprendió que el éxito no se mide solo por puntos o contratos, sino por la paz que te permite dormir por la noche. Su historia nos recuerda que el mayor rival no es el que te defiende, sino el que te habita.

En el deporte y en la empresa, la salud mental no es un tema “blando”. Es el cimiento del rendimiento. Un equipo que se escucha gana. Un líder que cuida inspira. Y una organización que permite mostrarse humano crea compromiso real.

La ciencia lo confirma. Los cerebros que se sienten seguros, valorados y comprendidos trabajan mejor.

Y la vida lo demuestra. Cuando tienes el coraje de mirar a tus demonios de frente, descubres que no eran monstruos, sino partes de ti pidiendo atención.

Derrotar a tus demonios no significa no tenerlos. significa no dejar que ganen el partido.

Referencias

- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). *Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being*. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695.
- Edmondson, A. C. (1999). *Psychological safety and learning behavior in work teams*. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
- McEwen, B. S. (2007). *Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain*. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- Pennebaker, J. W. (2018). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. Guilford Press.
- World Economic Forum. (2020). *The Future of Jobs Report 2020*.
- NBA. (2019). *Mental Health and Wellness Program Report*.

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.