No abandones ahora, tú mereces más

Descripción

Una historia real (o casi)

Marc tenía quince años cuando empezó a pensar que quizá había llegado el momento de dejar el baloncesto.

No fue una decisión repentina. Tampoco ocurrió después de una gran decepción ni tras una discusión con su entrenador. Como sucede con muchas de las decisiones importantes de la vida, empezó a construirse poco a poco, casi sin que él mismo se diera cuenta.

Durante años el baloncesto había sido una parte esencial de su mundo. Había aprendido a botar antes de comprender muchas de las asignaturas que ahora estudiaba en el instituto. Había organizado sus semanas alrededor de entrenamientos y partidos. Había construido amistades que parecían indestructibles. Había celebrado victorias, sufrido derrotas y compartido cientos de horas con compañeros que, en muchos casos, conocía mejor que a algunos miembros de su propia familia.

Sin embargo, algo había cambiado.

No era el deporte. La pista seguía siendo la misma. Los entrenamientos continuaban celebrándose a la misma hora. Incluso gran parte de sus compañeros seguían siendo los mismos de temporadas anteriores. Lo que estaba cambiando era él.

A los quince años casi nada permanece inmóvil. El cuerpo cambia. Las amistades cambian. Los intereses cambian. También cambia la forma de interpretar lo que ocurre a nuestro

alrededor. Lo que unos años antes parecía un simple error durante un partido ahora podía convertirse en una preocupación que duraba varios días. Lo que antes era una suplencia sin demasiada importancia empezaba a sentirse como una valoración personal. Poco a poco, Marc dejó de preguntarse si estaba jugando bien y empezó a preguntarse si realmente era suficientemente bueno.

La sensación era difícil de explicar. Seguía disfrutando cuando el balón llegaba a sus manos. Seguía sintiendo la misma emoción antes de algunos partidos. Seguía apreciando a muchos de sus compañeros. Pero cada vez le costaba más ignorar las comparaciones. Algunos jugadores parecían progresar más rápido. Otros tenían más protagonismo. Otros recibían más reconocimiento. Y, aunque nadie se lo dijera directamente, comenzó a sospechar que quizá ya no tenía el lugar que había ocupado durante años.

Una tarde, después de un partido especialmente gris, permaneció unos minutos solo en el vestuario. Mientras observaba la pista vacía empezó a formular una pregunta que miles de adolescentes se hacen cada temporada en silencio.

¿Vale la pena seguir?

Lo que Marc desconocía era que aquella pregunta no tenía demasiado que ver con el baloncesto. En realidad estaba relacionada con algo mucho más profundo, la necesidad de sentir que pertenecemos a un grupo, que progresamos, que somos valorados y que ocupamos un lugar significativo dentro de una comunidad. Exactamente las mismas necesidades psicológicas que acompañan a los seres humanos desde hace miles de años.

La historia de Marc podría ser la historia de cualquier adolescente. También podría llamarse Pedro, Marta, Javier o Laura. Cambiarían algunos detalles. En algunos casos aparecerían factores específicos relacionados con la autoestima corporal, la comparación social o los cambios asociados a la pubertad. Pero la emoción de fondo sería extraordinariamente parecida.

Porque cuando un adolescente piensa en abandonar el deporte, casi nunca está tomando una decisión únicamente sobre una actividad física, sino que está intentando responder a una pregunta mucho más importante.

¿Quién soy yo dentro de este grupo y quién quiero llegar a ser?

Introducción

Cada año miles de adolescentes abandonan el deporte. Algunos dejan el baloncesto, otros el fútbol, la natación, el atletismo o cualquier otra disciplina que había formado parte de su vida durante años.

La mayoría lo hace en silencio.

No hay ruedas de prensa, ni despedidas oficiales. No hay homenajes, ni discursos de agradecimiento. Simplemente dejan de asistir a los entrenamientos, dejan de responder a los mensajes del grupo y, poco a poco, desaparecen de una actividad que había ocupado una parte importante de su tiempo, de sus relaciones y, en muchos casos, de su identidad.

Lo sorprendente es que hablamos de un fenómeno enormemente frecuente y, sin embargo, relativamente invisible.

Nos preocupamos cuando un adolescente abandona los estudios, cuando desarrolla hábitos poco saludables o cuando aparecen problemas de salud mental. Sin embargo, prestamos mucha menos atención a un hecho que, en numerosas ocasiones, está relacionado con todos ellos, la pérdida de la práctica deportiva durante la adolescencia.

La investigación internacional lleva años alertando sobre esta realidad. Diversos estudios sitúan entre los 13 y los 18 años el periodo de mayor abandono deportivo de toda la vida. Dependiendo del país, del deporte y de la metodología empleada, las cifras varían, pero el patrón es extraordinariamente consistente. La adolescencia constituye el momento crítico en el que miles de jóvenes dejan atrás una actividad que, paradójicamente, podría ayudarles precisamente a superar algunos de los desafíos más importantes de esa etapa.

La paradoja es impactante. Nunca antes el ser humano había dispuesto de tanto conocimiento sobre los beneficios del ejercicio físico, ni habíamos comprendido tan bien la relación entre actividad física, salud mental, desarrollo cerebral, rendimiento académico y bienestar emocional y, sin embargo, es precisamente durante la adolescencia cuando una parte significativa de los jóvenes decide abandonar una de las herramientas más poderosas para cuidar todos esos aspectos.

La explicación más sencilla suele atribuir este fenómeno a una supuesta falta de compromiso de las nuevas generaciones. También es habitual escuchar que las redes sociales, los videojuegos o las nuevas formas de ocio son los responsables directos del problema.

Aunque todos estos factores pueden influir, la realidad es mucho más compleja.

Pensar que los adolescentes abandonan el deporte simplemente porque encuentran actividades más atractivas es una explicación tan cómoda como insuficiente. Para comprender lo que realmente ocurre debemos alejarnos durante un momento de la pista, del marcador y de la competición, para mirar hacia otro lugar. Debemos mirar hacia el cerebro.

La adolescencia constituye uno de los periodos más extraordinarios del desarrollo humano. Después de los primeros años de vida, probablemente no existe ninguna otra etapa en la que se produzcan cambios tan profundos a nivel biológico, psicológico y social. El cerebro atraviesa una auténtica remodelación. Millones de conexiones neuronales desaparecen mientras otras se fortalecen. Las regiones implicadas en la regulación emocional, la toma de decisiones, la búsqueda de recompensas y la construcción de la identidad funcionan a máxima intensidad.

Al mismo tiempo, el adolescente debe enfrentarse a retos que sus versiones infantiles apenas podían imaginar, como la aceptación social, la construcción de su autoestima, la presión académica, la comparación constante con otros jóvenes y la búsqueda de un lugar propio dentro del mundo.

En cierto modo, la adolescencia se parece a una gran obra de ingeniería realizada sin detener el funcionamiento del edificio. Todo está cambiando al mismo tiempo. Las estructuras se refuerzan, los sistemas se reorganizan y los planos se redibujan continuamente. Sin embargo, la vida sigue avanzando mientras se realizan esas reformas. Hay que seguir estudiando, seguir relacionándose, seguir tomando decisiones y seguir construyendo una identidad estable en medio de una transformación permanente.

En este contexto, el deporte puede convertirse en una herramienta extraordinaria o en una experiencia profundamente frustrante. Puede ofrecer un espacio seguro donde desarrollar competencias emocionales, construir relaciones significativas y aprender a gestionar la adversidad, pero también puede transformarse en un entorno donde las comparaciones, la presión o la falta de pertenencia erosionen progresivamente la motivación.

La cuestión es que la mayoría de los adolescentes no abandonan porque hayan dejado de disfrutar completamente de su deporte. De hecho, muchas veces siguen disfrutando cuando juegan. Lo que suele deteriorarse es todo lo que rodea a esa práctica. La sensación de progreso desaparece, las comparaciones se vuelven constantes, el reconocimiento parece insuficiente, la presión aumenta, la percepción de competencia disminuye y, poco a poco, surge una idea que termina ganando fuerza, la de que “quizá

este ya no sea mi lugar".

Resulta interesante observar que algo muy parecido ocurre en otros ámbitos de la vida. Cuando un profesional abandona una empresa rara vez lo hace únicamente por el salario. Cuando un estudiante pierde la motivación por una carrera universitaria, normalmente no es porque haya dejado de interesarle completamente el conocimiento.

Cuando una persona se distancia de una organización o de un proyecto, la causa suele estar relacionada con factores mucho más profundos, como la falta de reconocimiento, la ausencia de propósito, la pérdida de sentido o la sensación de no pertenecer realmente al grupo.

Por eso este artículo no habla únicamente de deporte. En realidad, habla de algo mucho más amplio. Habla de la necesidad humana de pertenecer, de progresar y de sentirse valioso, de cómo nuestro cerebro interpreta el éxito y el fracaso, de la construcción de la identidad durante una de las etapas más sensibles de la vida, de por qué algunos jóvenes consiguen mantener la ilusión mientras otros la pierden y sobre todo, habla de cómo podemos ayudarles a conservar una actividad que la ciencia considera una de las herramientas más poderosas para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

Detrás de cada adolescente que abandona el deporte hay mucho más que una decisión sobre una actividad extraescolar, hay una historia de expectativas, emociones, relaciones y aprendizajes. Comprender esa historia es el primer paso para evitar que miles de jóvenes renuncien demasiado pronto a una experiencia que puede acompañarles y beneficiarles durante toda su vida.

Nuestro cerebro nació para pertenecer a una tribu

Si existe una idea capaz de explicar buena parte del comportamiento humano, desde las guerras hasta las amistades, desde las religiones hasta los equipos deportivos, probablemente sea que los seres humanos no evolucionamos para vivir solos.

Tendemos a pensar en nosotros mismos como individuos independientes que toman decisiones racionales sobre su futuro. Sin embargo, desde una perspectiva evolutiva, esa imagen resulta bastante engañosa.

Durante más del 95% de la historia de nuestra especie, la supervivencia dependió directamente de la capacidad para integrarse dentro de un grupo. Mucho antes de que existieran los estados, las escuelas, las empresas o los clubes deportivos, nuestros

antepasados vivían en pequeñas comunidades donde la cooperación era una condición indispensable para seguir con vida.

Un ser humano aislado tenía pocas posibilidades de sobrevivir. Necesitaba protección frente a depredadores, ayuda para encontrar alimento, apoyo durante las enfermedades y colaboración para cuidar a las nuevas generaciones. En aquel contexto, ser aceptado por el grupo no era una cuestión de popularidad, sino una cuestión de supervivencia.

Aunque el mundo ha cambiado radicalmente, nuestro cerebro sigue siendo, en gran medida, el mismo cerebro que evolucionó en aquellas pequeñas tribus de cazadores-recolectores.

Esta idea ha sido ampliamente desarrollada por investigadores como Matthew Lieberman (2013), quien sostiene que el cerebro humano está literalmente diseñado para conectar con otras personas. Según sus investigaciones, la necesidad de pertenencia no es una característica secundaria del comportamiento humano, es una necesidad biológica fundamental, comparable en importancia a otras necesidades básicas para el bienestar.

Desde esta perspectiva, muchas de las experiencias que viven los adolescentes en el deporte adquieren un significado completamente diferente.

Cuando un joven llega a un entrenamiento no busca únicamente mejorar una habilidad técnica. Tampoco busca exclusivamente competir o ganar partidos. Aunque muchas veces no sea consciente de ello, está buscando algo mucho más profundo, encontrar su lugar dentro de una comunidad.

Por eso los equipos deportivos funcionan de una manera tan especial. Un equipo no es simplemente un conjunto de personas que comparten una actividad. Un equipo es una pequeña tribu moderna que tiene normas, símbolos, rituales, jerarquías, líderes, objetivos compartidos y una identidad propia que permite a cada integrante responder a una pregunta que todos los seres humanos nos hacemos constantemente: ¿dónde encajo?

La respuesta a esa pregunta es especialmente importante durante la adolescencia.

A medida que los jóvenes se alejan progresivamente de la dependencia familiar, comienzan a construir nuevas formas de identidad. Necesitan descubrir quiénes son, qué valor tienen y qué lugar ocupan dentro del mundo que les rodea. Los grupos de iguales adquieren entonces una relevancia extraordinaria.

No es casualidad que muchas de las experiencias más intensas de la adolescencia estén relacionadas con la aceptación o el rechazo social. Tampoco es casualidad que un

comentario aparentemente insignificante de un compañero pueda tener más impacto emocional que un largo discurso de un adulto.

El cerebro adolescente está especialmente atento a cualquier señal relacionada con la pertenencia.

Las investigaciones de Naomi Eisenberger y sus colaboradores aportaron una evidencia fascinante sobre este fenómeno. Utilizando técnicas de neuroimagen, observaron que determinadas experiencias de exclusión social activan regiones cerebrales similares a las implicadas en el dolor físico (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003).

Dicho de otra manera, cuando una persona siente que está siendo rechazada, ignorada o excluida, el cerebro responde de una forma sorprendentemente parecida a como respondería ante una lesión física.

Esto ayuda a comprender por qué algunos adolescentes viven determinadas experiencias deportivas con tanta intensidad emocional.

Una suplencia continuada, la sensación de no ser importante dentro del equipo, la percepción de que otros compañeros progresan más rápido, la falta de reconocimiento, la pérdida de protagonismo. Ninguna de estas situaciones representa una amenaza real para la supervivencia y, sin embargo, el cerebro interpreta muchas de ellas como señales potenciales de exclusión del grupo.

La mayoría de los adolescentes no abandonan porque hayan dejado de amar el deporte, sino que abandonan cuando sienten que han dejado de pertenecer. Esta es una de las claves más importantes para comprender el abandono deportivo.

Esta misma dinámica aparece constantemente fuera del deporte.

Cuando una persona abandona una empresa después de años de trabajo, muchas veces el motivo real no es el salario. Cuando un estudiante pierde la motivación académica, la causa suele ir más allá de las asignaturas. Cuando alguien se desvincula de una organización, una asociación o un proyecto, con frecuencia existe una sensación previa de desconexión emocional.

Las personas permanecen donde sienten que importan.

Por eso los grandes equipos deportivos suelen construir culturas tan poderosas. No porque todos los jugadores tengan los mismos objetivos, sino porque logran generar un sentimiento compartido de pertenencia.

Cuando el Ferrari todavía no tiene frenos

Si pudiéramos observar el cerebro adolescente como quien observa una gran ciudad desde el aire, descubriríamos una actividad frenética. Calles que desaparecen. Nuevas conexiones que se construyen. Sistemas que se reorganizan. Circuitos que se refuerzan mientras otros dejan de utilizarse.

La adolescencia es una de las mayores transformaciones biológicas que experimenta el ser humano después de los primeros años de vida.

Sin embargo, existe una característica especialmente interesante que ayuda a explicar buena parte de las decisiones, emociones y comportamientos que observamos durante esta etapa.

Los sistemas cerebrales encargados de procesar recompensas y emociones maduran antes que las regiones responsables de la planificación, la regulación emocional y el autocontrol.

Laurence Steinberg (2008), uno de los investigadores más influyentes en este ámbito, ha descrito esta situación mediante una idea sencilla. El cerebro adolescente dispone de un

acelerador extremadamente potente mientras los sistemas de frenado todavía continúan desarrollándose.

La metáfora del Ferrari resulta especialmente útil.

Imaginemos un vehículo capaz de alcanzar enormes velocidades, pero cuyo sistema de control aún no está completamente terminado. El problema no es la potencia del motor. El problema es la diferencia de ritmo entre unas capacidades y otras.

Algo parecido ocurre durante la adolescencia.

Las emociones se experimentan con enorme intensidad. Las recompensas sociales adquieren un valor extraordinario. Las experiencias novedosas resultan especialmente atractivas. Al mismo tiempo, las regiones encargadas de evaluar consecuencias a largo plazo continúan madurando.

Esta situación influye directamente en la forma en que los jóvenes viven el deporte.

Un adulto puede interpretar una mala actuación como un incidente puntual dentro de una trayectoria larga. Un adolescente suele experimentar la misma situación desde una perspectiva mucho más inmediata y emocional.

Un partido puede parecer una prueba definitiva de valor personal, un error puede adquirir proporciones gigantescas, una suplencia puede convertirse en una evidencia de incapacidad y una crítica puede permanecer durante días en la memoria. No porque los adolescentes sean menos racionales, sino porque su cerebro está procesando la información de una manera diferente.

A esta realidad se añade otro fenómeno característico de nuestro tiempo.

Las generaciones anteriores se comparaban con los compañeros del colegio, del barrio o del club, mientras que los adolescentes actuales se comparan con miles de personas cada día. Las redes sociales han multiplicado exponencialmente las oportunidades de comparación.

Un jugador ya no se compara únicamente con quien comparte vestuario. También se compara con deportistas de élite, con influencers, con creadores de contenido y con imágenes cuidadosamente seleccionadas que muestran versiones idealizadas de la realidad.

La consecuencia es evidente. Cada vez resulta más difícil sentirse suficientemente bueno y cuando la sensación de competencia disminuye, la motivación comienza a deteriorarse.

La psicología ha demostrado repetidamente que las personas necesitan percibir progreso para mantener el compromiso con una actividad. No basta con mejorar objetivamente, es necesario sentir que se mejora.

Cuando esa percepción desaparece, aparece la frustración, cuando la frustración se prolonga, aparece la duda y cuando la duda permanece demasiado tiempo, aparece el abandono.

Lo interesante es que este proceso no afecta únicamente a los adolescentes, sino que sucede exactamente igual en el mundo profesional.

Las personas abandonan organizaciones donde sienten que no progresan, pierden motivación cuando dejan de percibir crecimiento y se desconectan cuando el esfuerzo deja de producir significado. El mecanismo psicológico es esencialmente el mismo.

Por eso comprender el cerebro adolescente tiene un valor que va mucho más allá del deporte y nos ayuda a entender cómo funciona la motivación humana y el por qué algunas personas perseveran mientras otras se rinden.

La mayoría de los adolescentes que dejan el deporte no son menos capaces que quienes permanecen, simplemente están atravesando una etapa donde las dudas, las emociones y la búsqueda de identidad se han vuelto más intensas que nunca.

La buena noticia es que el deporte puede convertirse precisamente en una de las herramientas más poderosas para ayudarles a navegar por esa complejidad, pero para lograrlo primero debemos comprender qué es lo que realmente mantiene viva la motivación humana y por qué, en ocasiones, terminamos abandonando precisamente aquello que más nos importa.

Por qué abandonamos aquello que amamos

Existe una idea profundamente arraigada en nuestra cultura que dice que las personas abandonan porque no tienen suficiente voluntad.

Cuando un adolescente deja el deporte, la explicación suele construirse rápidamente alrededor de conceptos como la falta de compromiso, el esfuerzo insuficiente o la pérdida de interés. Sin embargo, cuanto más avanza la investigación sobre la motivación humana,

más evidente resulta que esta interpretación es incompleta.

La realidad es bastante más compleja.

Las personas rara vez abandonan actividades importantes porque sí. Detrás de la mayoría de las renuncias existe un proceso gradual de desgaste psicológico que, en muchos casos, comienza mucho antes de que aparezca la decisión final.

Una de las teorías más influyentes para comprender este fenómeno fue desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan a través de la denominada Teoría de la Autodeterminación. Después de décadas de investigación, estos autores llegaron a la conclusión de que la motivación humana depende en gran medida de tres necesidades psicológicas fundamentales. Cuando estas necesidades están satisfechas, las personas tienden a comprometerse, perseverar y disfrutar de lo que hacen, pero cuando se deterioran, la motivación comienza a desaparecer.

La primera necesidad es la autonomía. Necesitamos sentir que las decisiones que tomamos son realmente nuestras. Esto no significa actuar sin límites ni rechazar cualquier influencia externa, sino percibir que existe un cierto control sobre nuestra propia vida.

Muchos adolescentes empiezan a practicar deporte porque disfrutan haciéndolo. Sin embargo, con el paso de los años pueden aparecer nuevas presiones. Las expectativas familiares aumentan, los objetivos competitivos se vuelven más exigentes y las comparaciones se hacen más frecuentes. Poco a poco algunos jóvenes dejan de sentir que juegan porque quieren hacerlo y comienzan a sentir que juegan porque deben hacerlo. La diferencia parece pequeña, pero psicológicamente es enorme. El deporte deja entonces de ser una elección para convertirse en una obligación.

Algo parecido ocurre en el mundo profesional. Son numerosas las personas que comienzan una carrera laboral llenas de ilusión y terminan sintiéndose atrapadas en una actividad que ya no perciben como propia. No necesariamente porque haya cambiado el trabajo, sino porque ha desaparecido la sensación de control sobre las decisiones importantes.

La segunda necesidad psicológica identificada por Deci y Ryan es la competencia. Los seres humanos necesitamos sentir que progresamos. Necesitamos percibir que aprendemos, mejoramos y desarrollamos nuevas capacidades. Curiosamente, esta necesidad no exige ser el mejor, sino experimentar una sensación de crecimiento.

Un adolescente puede jugar pocos minutos y seguir profundamente comprometido con su deporte si percibe que está evolucionando. Del mismo modo, un jugador titular puede

perder progresivamente la motivación si siente que ha dejado de avanzar.

La percepción de competencia es uno de los factores más poderosos para explicar la continuidad deportiva. Aquí aparece uno de los grandes problemas de la adolescencia actual. Nunca había sido tan fácil compararse con otras personas. Los jóvenes observan continuamente versiones idealizadas del éxito deportivo, académico o social. Como consecuencia, muchas veces dejan de evaluar su propio progreso para centrarse exclusivamente en la comparación con los demás.

El resultado es paradójico. Mejoran objetivamente, pero se sienten estancados subjetivamente y cuando la sensación de progreso desaparece, la motivación comienza a erosionarse.

La tercera necesidad psicológica, probablemente la más importante de todas, es la pertenencia. Las personas necesitan sentirse parte de algo, necesitan percibir que son importantes para otras personas, necesitan experimentar que ocupan un lugar significativo dentro de un grupo. Cuando esta necesidad se satisface, los individuos desarrollan una extraordinaria capacidad para superar dificultades, pero cuando desaparece, incluso las actividades más gratificantes pueden perder su atractivo.

La mayoría de los adolescentes que abandonan el deporte no toman la decisión después de un único acontecimiento negativo. Lo habitual es que experimenten una acumulación progresiva de pequeñas señales, tipo menos protagonismo, menos reconocimiento, menos sensación de progreso o menos conexión emocional con el grupo. Poco a poco comienzan a preguntarse si realmente siguen formando parte de aquello que durante años habían considerado su lugar.

La misma dinámica puede observarse en empresas, universidades, asociaciones y prácticamente cualquier organización humana. Las personas no permanecen únicamente donde ganan más, sino que permanecen donde sienten que pertenecen.

Por eso resulta tan importante comprender que el abandono deportivo rara vez representa una cuestión exclusivamente deportiva. En muchos casos es la manifestación visible de necesidades psicológicas que han dejado de satisfacerse. Y precisamente por eso las soluciones deben ir mucho más allá del entrenamiento físico o de los resultados competitivos.

Las chicas que desaparecen de las pistas

Hasta ahora hemos hablado de adolescentes en términos generales porque la mayor parte de los mecanismos psicológicos y neurobiológicos que explican el abandono deportivo son comunes a chicos y chicas. Ambos necesitan pertenecer, ambos necesitan sentir progreso y ambos buscan construir una identidad propia durante una etapa extraordinariamente compleja del desarrollo humano.

Sin embargo, la evidencia científica muestra que existen algunos factores específicos que afectan de manera particular a muchas adolescentes y que merecen una atención especial.

Los datos internacionales son consistentes. Diversos informes elaborados por organismos como la UNESCO o la Women’s Sports Foundation muestran que las tasas de abandono deportivo femenino suelen aumentar significativamente durante la adolescencia. No se trata de una cuestión de capacidad, interés o talento, sino que las razones son mucho más profundas.

Para comprenderlas debemos empezar por observar uno de los cambios más importantes que se producen durante esta etapa, la relación con el propio cuerpo.

La adolescencia transforma profundamente la imagen corporal. Tanto chicos como chicas experimentan cambios físicos relevantes, pero numerosas investigaciones muestran que muchas adolescentes viven este proceso bajo una presión social especialmente intensa.

Mientras que determinados cambios corporales masculinos suelen asociarse culturalmente con fuerza, potencia o rendimiento físico, muchas chicas crecen en entornos donde la apariencia física se convierte en objeto constante de evaluación.

Las redes sociales han amplificado este fenómeno hasta niveles sin precedentes.

Cada día millones de adolescentes observan imágenes cuidadosamente seleccionadas que muestran cuerpos aparentemente perfectos, estilos de vida idealizados y estándares estéticos difíciles de alcanzar. La comparación, que ya era un proceso natural del desarrollo adolescente, se ha convertido en una experiencia prácticamente permanente.

Desde la psicología sabemos que la comparación social puede afectar profundamente a la autoestima. Cuando una joven comienza a percibir que su cuerpo se aleja de determinados ideales culturales, puede experimentar inseguridad, vergüenza o una disminución de la confianza en sí misma.

En este contexto, el deporte puede desempeñar dos papeles completamente diferentes. Puede convertirse en un espacio donde la persona se sienta evaluada y juzgada o puede

convertirse en un espacio donde descubra todo aquello que su cuerpo es capaz de hacer.

La diferencia es enorme.

Cuando el foco se sitúa exclusivamente en la apariencia, la relación con el deporte se vuelve frágil. Cuando el foco se desplaza hacia las capacidades, el aprendizaje y la experiencia compartida, el deporte puede transformarse en una herramienta extraordinariamente poderosa para fortalecer la autoestima.

Las investigaciones de Catherine Sabiston y otros autores han mostrado repetidamente la relación entre práctica deportiva, percepción corporal positiva y bienestar psicológico en adolescentes. Los beneficios no se limitan a la condición física, también afectan a la confianza, la regulación emocional, la resiliencia y la satisfacción vital.

Existe además otro aspecto especialmente interesante.

Muchos de los beneficios más importantes del deporte para las adolescentes no tienen nada que ver con el rendimiento competitivo, sino que tienen que ver con las relaciones, la amistad, el apoyo social y la sensación de pertenecer a una comunidad.

Las investigaciones sobre desarrollo adolescente muestran que la calidad de las relaciones interpersonales desempeña un papel fundamental en la continuidad deportiva femenina. Cuando una joven encuentra un entorno seguro, inclusivo y emocionalmente positivo, las probabilidades de permanencia aumentan considerablemente.

En realidad, esto no resulta tan diferente de lo que ocurre en el resto de ámbitos de la vida. Los equipos deportivos, igual que las organizaciones o los grupos sociales, funcionan mejor cuando las personas sienten que pueden mostrarse tal y como son sin miedo a ser juzgadas constantemente.

Por eso el desafío no consiste únicamente en conseguir que más chicas practiquen deporte, sino que el verdadero desafío consiste en construir entornos donde quieran quedarse, en entornos donde la comparación deje espacio al aprendizaje y donde la presión deje espacio al crecimiento, donde la apariencia deje espacio a la experiencia y donde cada adolescente pueda descubrir que su valor no depende de una fotografía, de una estadística o de una valoración externa.

Quizá uno de los mayores regalos que puede ofrecer el deporte durante la adolescencia sea precisamente ese, el de disponer de la oportunidad de construir una identidad basada en lo que somos capaces de hacer, aprender y compartir con los demás, en lugar de

construirla exclusivamente sobre cómo creemos que nos ven los otros.

El deporte como arquitecto del cerebro

Si preguntáramos a la mayoría de las familias por qué consideran importante que sus hijos practiquen deporte, probablemente aparecerían respuestas relacionadas con la salud física, como mantenerse en forma, prevenir el sedentarismo, mejorar la condición cardiovascular o desarrollar hábitos saludables suelen ser algunas de las razones más habituales. Todas ellas son correctas. Sin embargo, durante las últimas dos décadas la neurociencia ha demostrado que quizá estábamos observando únicamente una parte de la fotografía.

Cada vez existen más evidencias de que el deporte no solo transforma músculos, huesos o sistemas fisiológicos, sino que también modifica el cerebro.

Esta afirmación puede parecer exagerada, pero en realidad describe uno de los descubrimientos más fascinantes de la ciencia moderna. Durante mucho tiempo se creyó que el cerebro adulto era una estructura relativamente estable y poco modificable. Hoy sabemos que ocurre exactamente lo contrario. Nuestro sistema nervioso posee una enorme capacidad para reorganizarse, adaptarse y generar nuevas conexiones a lo largo de toda la vida. A esta capacidad la denominamos neuroplasticidad.

La adolescencia representa uno de los momentos de máxima plasticidad cerebral. Durante esos años el cerebro elimina conexiones poco utilizadas, fortalece circuitos relevantes y reorganiza múltiples funciones relacionadas con el aprendizaje, la regulación emocional y la toma de decisiones. Es, en cierto modo, una gran reforma biológica orientada a preparar al individuo para la vida adulta.

En este proceso, el ejercicio físico desempeña un papel extraordinariamente relevante.

John Ratey popularizó esta idea en su obra *Spark* al explicar cómo la actividad física favorece la producción de una proteína denominada BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor). Aunque el nombre resulte poco atractivo, su función es extraordinaria. El BDNF facilita la creación y fortalecimiento de conexiones neuronales, favorece el aprendizaje y contribuye a la adaptación del cerebro a nuevas experiencias. Por este motivo algunos investigadores lo han descrito metafóricamente como un fertilizante cerebral.

La imagen resulta especialmente útil. Del mismo modo que un terreno fértil facilita el crecimiento de nuevas plantas, un cerebro con niveles adecuados de BDNF dispone de

mejores condiciones para aprender, adaptarse y desarrollarse.

Cuando un adolescente practica deporte regularmente no solo está mejorando su condición física, también está favoreciendo procesos relacionados con la memoria, la atención, el aprendizaje y la regulación emocional.

Numerosos estudios han encontrado asociaciones positivas entre actividad física y rendimiento académico, así como efectos beneficiosos sobre síntomas de ansiedad y depresión.

Sin embargo, los deportes colectivos aportan algo más. Mientras que correr o montar en bicicleta generan importantes beneficios fisiológicos, deportes como el baloncesto incorporan además una dimensión social y cognitiva extraordinariamente rica.

Cada entrenamiento obliga a interpretar situaciones cambiantes, anticipar comportamientos, colaborar con otras personas, gestionar errores y tomar decisiones bajo presión. En pocos segundos un jugador debe analizar información, interpretar movimientos, prever escenarios y actuar. El cerebro está trabajando constantemente.

Por eso una pista de baloncesto puede entenderse como un auténtico laboratorio de comportamiento humano en la que se entrenan habilidades que posteriormente resultarán fundamentales en prácticamente cualquier ámbito profesional. La capacidad para cooperar, adaptarse a cambios inesperados, asumir responsabilidades, gestionar conflictos o mantener la concentración bajo presión son competencias extraordinariamente valoradas en el mundo laboral.

Cuando las organizaciones buscan líderes eficaces, raramente buscan únicamente conocimientos técnicos, sino que buscan personas capaces de relacionarse, influir, aprender, colaborar y adaptarse. Curiosamente, muchas de estas capacidades se entrenan de forma natural durante años en contextos deportivos.

Cuando un adolescente abandona el deporte pierde oportunidades de aprendizaje, pierde experiencias de cooperación, pierde situaciones que fortalecen la resiliencia, pierde entornos donde desarrollar liderazgo, pierde espacios de socialización saludables y pierde una herramienta extraordinariamente poderosa para construir un cerebro más preparado para afrontar los desafíos de la vida adulta.

Desde esta perspectiva, el deporte deja de ser una simple actividad extraescolar para convertirse en una auténtica inversión en desarrollo humano y cuanto más comprendemos el funcionamiento del cerebro, más evidente resulta que abandonar prematuramente esa

experiencia puede significar renunciar a beneficios que acompañarán a la persona durante décadas.

Por supuesto, esto no significa que todos los adolescentes deban convertirse en deportistas de élite. De hecho, esa idea constituye uno de los grandes errores del deporte moderno. El valor principal del deporte no reside en producir campeones, sino que reside en lograr personas más preparadas para afrontar la complejidad de la vida.

Cómo evitar el abandono

Llegados a este punto, resulta evidente que el abandono deportivo adolescente no puede explicarse mediante una única causa. Del mismo modo, tampoco existe una solución única capaz de resolver un fenómeno tan complejo.

La investigación muestra que intervienen factores biológicos, psicológicos, sociales, familiares y organizativos. Por ello, cualquier estrategia eficaz debe actuar simultáneamente sobre varios niveles.

La primera intervención debe dirigirse al propio adolescente.

Durante años se ha puesto un enorme énfasis en el resultado en ganar partidos, conseguir minutos, alcanzar determinados niveles competitivos o ser seleccionado para equipos superiores. Sin embargo, la evidencia científica sugiere que los jóvenes que desarrollan una mentalidad de crecimiento presentan mayores niveles de persistencia y disfrute.

Carol Dweck demostró que las personas que interpretan las capacidades como algo desarrollable tienden a afrontar mejor los errores y las dificultades. Aplicado al deporte, esto significa ayudar a los adolescentes a valorar el progreso más que la comparación, el aprendizaje más que la clasificación y la mejora personal más que el resultado inmediato.

La segunda intervención afecta a las familias.

Pocas figuras tienen tanta influencia sobre la experiencia deportiva adolescente como los padres y madres. Numerosos estudios muestran que el apoyo emocional constituye uno de los principales factores protectores frente al abandono.

Sin embargo, existe una diferencia importante entre apoyo y presión. El apoyo transmite seguridad mientras que la presión transmite evaluación.

El apoyo comunica: “estoy orgulloso de ti independientemente del resultado”, mientras que la presión comunica: “tu valor depende de cómo rindas”.

La diferencia puede parecer sutil, pero sus consecuencias son enormes.

Muchos adolescentes abandonan cuando sienten que el deporte ha dejado de ser un espacio de disfrute para convertirse en una fuente permanente de evaluación.

El tercer nivel corresponde a entrenadores y entrenadoras.

La evidencia acumulada durante las últimas décadas muestra que los jóvenes permanecen más tiempo en aquellos entornos donde existe seguridad psicológica.

Amy Edmondson definió este concepto como la percepción de que una persona puede cometer errores, expresar dudas o asumir riesgos sin miedo a ser humillada o ridiculizada.

Cuando un adolescente teme equivocarse constantemente, su motivación disminuye y cuando siente que cada error será utilizado como una prueba de incompetencia, deja de experimentar el deporte como una oportunidad de crecimiento.

Por el contrario, los entrenadores que generan entornos de confianza suelen obtener niveles superiores de compromiso, aprendizaje y permanencia.

El cuarto nivel corresponde a los clubes.

Con frecuencia los clubes concentran la mayor parte de sus recursos en los equipos de rendimiento. Sin embargo, desde una perspectiva de desarrollo humano, resulta igualmente importante invertir en programas de retención.

La creación de sistemas de mentoría entre jugadores mayores y jóvenes, espacios de apoyo emocional, actividades de cohesión grupal y mecanismos de seguimiento individual puede reducir significativamente las probabilidades de abandono.

Especialmente relevante resulta la detección temprana de señales de riesgo.

La pérdida progresiva de motivación, el absentismo recurrente, la desconexión emocional o la disminución de la participación suelen aparecer mucho antes de que se produzca el abandono definitivo.

Detectar estas señales permite intervenir antes de que la decisión se consolide.

Finalmente, existe un quinto nivel que suele recibir menos atención, las administraciones públicas y las federaciones deportivas.

Durante décadas el éxito deportivo se ha medido principalmente a través de resultados competitivos. Sin embargo, si aceptamos que el deporte constituye una herramienta de salud pública, educación y desarrollo social, entonces el número de jóvenes que permanecen vinculados a la actividad deportiva debería convertirse también en un indicador de éxito.

Quizá una de las preguntas más importantes que deberían formularse las organizaciones deportivas no sea cuántos campeonatos han ganado, sino cuántos adolescentes han conseguido seguir disfrutando del deporte al llegar a la edad adulta, porque el objetivo final no debería ser producir más deportistas de élite, sino lograr más personas activas, saludables, resilientes y socialmente conectadas.

Cuando observamos el problema desde esta perspectiva, el abandono deportivo deja de ser un asunto exclusivamente deportivo y se convierte en una cuestión de salud mental, educación, cohesión social y desarrollo humano. Y precisamente por eso merece toda nuestra atención.

Conclusión

Este artículo arrancaba con Marc, un adolescente cualquiera que, como miles de jóvenes cada año, empezó a plantearse si merecía la pena seguir practicando el deporte que había formado parte de su vida durante tanto tiempo. Su historia no tenía nada de extraordinario. Precisamente ahí reside su importancia. Porque las transformaciones sociales más relevantes rara vez aparecen en las noticias. Suelen ocurrir en silencio, lejos de los focos, acumulándose poco a poco hasta convertirse en fenómenos que terminan afectando a toda una generación.

El abandono deportivo adolescente es uno de esos fenómenos.

A primera vista puede parecer una decisión individual sin demasiada trascendencia. Un joven deja de entrena, una adolescente deja de competir, una ficha menos en un equipo, un deportista menos en una clasificación. Sin embargo, cuanto más profundizamos en la evidencia científica, más evidente resulta que estamos ante una realidad mucho más compleja.

La adolescencia constituye uno de los periodos más sensibles del desarrollo humano. Es la etapa en la que el cerebro reorganiza buena parte de sus conexiones. Es el momento en que la identidad comienza a consolidarse. Es la época en la que las relaciones sociales adquieren una importancia extraordinaria y en la que las experiencias de aceptación o rechazo pueden dejar una huella profunda. También es el periodo en el que las personas empiezan a construir muchas de las creencias que les acompañarán durante la vida adulta acerca de quiénes son, de lo que son capaces de conseguir y del lugar que ocupan dentro del mundo.

Resulta difícil encontrar una actividad que reúna tantas oportunidades de aprendizaje precisamente durante esta etapa.

El deporte ofrece desafíos, cooperación, esfuerzo compartido, gestión emocional, toma de decisiones, superación de errores y construcción de relaciones significativas.

Desde una perspectiva evolutiva, podría decirse que reproduce muchas de las condiciones que acompañaron el desarrollo de nuestra especie durante miles de generaciones. Los seres humanos evolucionamos aprendiendo junto a otros, resolviendo problemas colectivos, cooperando para alcanzar objetivos comunes y desarrollando habilidades dentro de pequeñas comunidades. Los equipos deportivos continúan ofreciendo, de alguna manera, una versión moderna de esas antiguas tribus humanas.

Por eso el abandono deportivo no puede interpretarse únicamente como la pérdida de una actividad física. En muchos casos supone la desaparición de uno de los pocos espacios donde los adolescentes encuentran una combinación tan poderosa de desafío, pertenencia y crecimiento personal.

Sin embargo, sería un error pensar que el problema se resuelve simplemente insistiendo a los jóvenes para que continúen. La evidencia científica nos muestra algo diferente. Las personas no permanecen en los lugares porque alguien les obligue a hacerlo, permanecen cuando encuentran significado, cuando sienten que progresan, cuando perciben que son importantes para los demás y cuando descubren que forman parte de algo que merece la pena.

Con demasiada frecuencia intentamos aumentar el compromiso mediante normas, exigencias o presión. Sin embargo, los seres humanos funcionamos de otra manera. El compromiso sostenible surge cuando se satisfacen necesidades psicológicas profundas: autonomía, competencia y pertenencia. Exactamente las mismas necesidades que describieron Deci y Ryan y que aparecen una y otra vez en prácticamente todos los ámbitos de la vida.

La reflexión adquiere todavía más relevancia cuando observamos el contexto actual. Nunca habíamos vivido en una sociedad tan conectada tecnológicamente y, al mismo tiempo, tan expuesta a la comparación constante. Las redes sociales permiten observar continuamente versiones idealizadas del éxito, del rendimiento y de la apariencia física. Para muchos adolescentes, la sensación de no ser suficientemente buenos se ha convertido en una experiencia cotidiana. En este escenario, el deporte puede transformarse en una herramienta extraordinariamente valiosa para construir una identidad más sólida y realista. Una identidad basada en el aprendizaje, el esfuerzo, la cooperación y el crecimiento progresivo en lugar de fundamentarse exclusivamente en la aprobación externa.

Las chicas adolescentes representan un ejemplo especialmente significativo de esta realidad. La investigación muestra que muchas abandonan precisamente cuando el deporte podría aportar mayores beneficios para su autoestima, su bienestar emocional y su relación con el propio cuerpo. Esta paradoja debería hacernos reflexionar. No basta con abrir las puertas de las instalaciones deportivas., también debemos construir entornos donde cada adolescente, independientemente de su sexo, nivel de habilidad o expectativas competitivas, sienta que tiene un lugar al que pertenece.

El mayor error que hemos cometido durante décadas ha sido reducir el valor del deporte a los resultados. Hemos medido el éxito a través de clasificaciones, campeonatos y medallas. Sin embargo, si algo nos enseña la neurociencia, la psicología y las ciencias del comportamiento es que los beneficios más importantes del deporte suelen producirse lejos del marcador. Aparecen cuando un adolescente aprende a gestionar una frustración sin rendirse, cuando descubre que puede mejorar algo que parecía imposible, cuando comprende que formar parte de un equipo implica ayudar y dejarse ayudar, cuando aprende a convivir con la incertidumbre, cuando desarrolla amistades que perduran mucho más allá de la competición y cuando descubre que el valor personal no depende exclusivamente del resultado de un partido.

Estas son las verdaderas victorias del deporte y son precisamente las que acompañan a las personas durante el resto de sus vidas.

Por eso, quizá la pregunta más importante no sea cuántos adolescentes llegarán a la élite, la realidad es que muy pocos lo harán, ni tampoco debería preocuparnos en exceso cuántos títulos conseguirán ganar. Lo verdaderamente relevante es cuántos llegarán a la edad adulta conservando el hábito de moverse, de colaborar, de aprender y de disfrutar de la actividad física como parte natural de su vida.

Porque cuando un adolescente continúa vinculado al deporte no solo aumenta la probabilidad de mantener hábitos saludables, también aumenta la probabilidad de desarrollar competencias emocionales, sociales y cognitivas que resultarán esenciales durante décadas.

Y aquí volvemos de nuevo al principio, volvemos a Marc, a Laura y a cualquier adolescente que alguna vez haya mirado una pista vacía preguntándose si merece la pena seguir.

Tal vez la respuesta no esté en el próximo partido, ni en los minutos que juegue, ni en la clasificación final de la temporada. Tal vez la respuesta se encuentre en algo mucho más profundo, en comprender que el deporte nunca ha consistido únicamente en correr, saltar, lanzar o competir sino en que es una de las formas más completas que existen de aprender a ser humano.

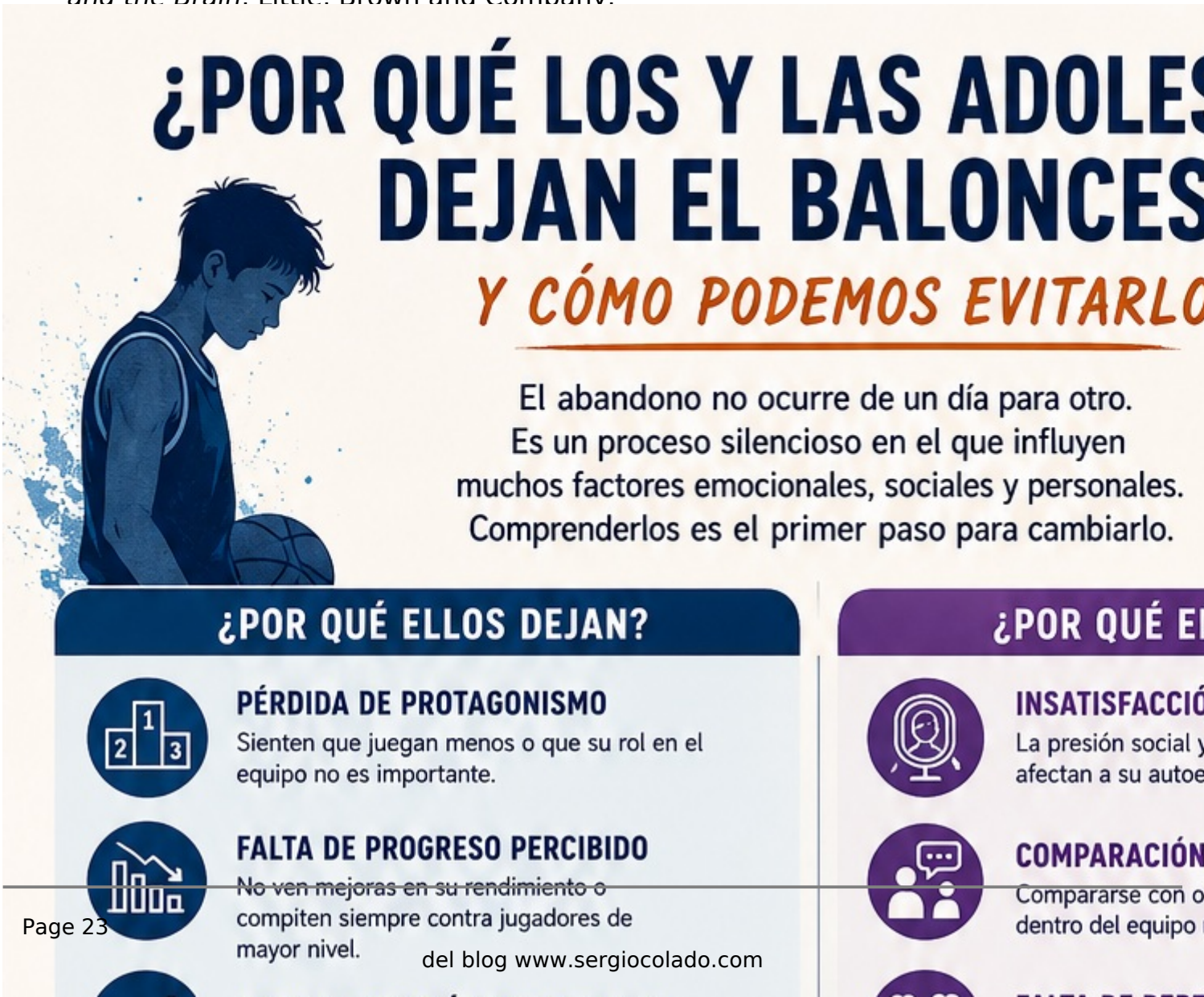
Y quizá, precisamente cuando aparecen las dudas, cuando llegan las comparaciones y cuando parece más fácil abandonar, sea cuando más necesario resulta recordar que todavía estamos creciendo, aprendiendo y construyendo la persona que llegaremos a ser.

La ciencia, la experiencia y la propia historia humana apuntan en la misma dirección.

Si has encontrado un lugar donde aprender, crecer, relacionarte y desarrollarte como persona, no renuncies demasiado pronto a él, porque puede que aún no hayas descubierto todo lo que eres capaz de llegar a ser.

Muchas veces, aquello que parece el final de una etapa es simplemente el comienzo de una versión mejor de nosotros mismos.

Referencias

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. En G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 184–202). Wiley.
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly, 44*(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(98). https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science, 302*(5643), 290–292. https://doi.org/10.1126/science.1089134
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(5), 645–662. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003
- Harari, Y. N. (2014). *Sapiens: A Brief History of Humankind*. Harper.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. Crown Publishers.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.