



Potenciar la mente (en el deporte y en el baloncesto)

## Descripción

### Una historia real (o casi)

Chicago, 1993. Mientras los focos apuntaban a Michael Jordan y las cámaras perseguían cada gesto del vestuario de los Bulls. Fuera de los focos había un hombre que casi nadie reconocía cuando cruzaba el pasillo del United Center. No llevaba traje ni silbato. No dibujaba sistemas. Se sentaba en silencio, escuchaba y, cuando hablaba, lo hacía despacio. Se llamaba George Mumford.

Mumford no llegó a los Bulls para motivar ni para dar discursos épicos. Llegó porque el equipo, pese a su talento, vivía al borde del colapso emocional. Ira, ansiedad, conflictos internos y una presión mediática constante que convertía cada partido en una amenaza psicológica. Jordan era competitivo hasta la obsesión. Otros jugadores vivían atrapados entre el miedo a fallar y el miedo a decepcionar.

El trabajo de Mumford empezó lejos del parqué. Enseñó a los jugadores a sentarse, respirar y observar sus pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos. Para muchos, aquello sonaba extraño. Para el cerebro, era revolucionario. Por primera vez, los Bulls entrenaban la capacidad de no reaccionar impulsivamente ante el error, el insulto o la presión.

Aquel equipo no solo ganó títulos. Aprendió a sostener la presión sin romperse. Y eso no fue fruto del talento, sino de una mente colectiva entrenada.

## Introducción

---

En baloncesto solemos buscar las causas del éxito en lo visible, es decir, los sistemas, las estrellas y el físico. Pero la historia demuestra que los grandes saltos de rendimiento casi siempre llegan cuando alguien actúa sobre lo invisible. El trabajo psicológico no suma puntos en el marcador, pero evita que el equipo se los reste a sí mismo.

La figura del psicólogo deportivo ha sido durante años incomprendida, cuando no directamente ignorada. Sin embargo, hoy la neurociencia y la psicología del comportamiento confirman lo que experiencias como la de Mumford adelantaron, que el rendimiento humano depende, en gran medida, de la capacidad de regular la mente bajo presión.

Este artículo aborda la figura del psicólogo para entender cómo puede convertirse en una pieza clave en cualquier equipo y por qué es tan importante entenderlo como un entrenador de la mente.

Baloncesto y empresa comparten un mismo escenario cerebral. Evaluación constante, errores públicos, jerarquías, competencia interna y expectativas externas. El cerebro no distingue entre fallar un tiro decisivo y equivocarse en una presentación clave. En ambos casos, activa los mismos circuitos de amenaza.

## **El psicólogo como arquitecto del equilibrio mental**

George Mumford trabajaba sobre un principio claro, el de que no puedes controlar lo que ocurre, pero sí cómo respondes a ello.



Desde la neurociencia sabemos que, cuando el estrés activa la amígdala, la corteza prefrontal, la responsable de la toma de decisiones y el autocontrol, reduce su eficacia. El psicólogo ayuda a entrenar justo esa transición para volver al control ejecutivo incluso en contextos hostiles.

Mumford introdujo prácticas de mindfulness mucho antes de que se pusieran de moda, basadas en la observación consciente de pensamientos y emociones. Estudios posteriores, como los de Davidson y Kabat-Zinn, demostraron que estas prácticas reducen la reactividad emocional y mejoran la atención sostenida.

En baloncesto, esto se traduce en jugadores que no se desconectan tras un error y equipos que no entran en pánico cuando el partido se complica. En la empresa, significa profesionales que no toman decisiones desde el miedo, sino desde la claridad.

## **Psicología, ego y cohesión del equipo**

Uno de los grandes enemigos de cualquier equipo es el ego desregulado. Mumford entendió que la competitividad extrema podía ser una fortaleza o una bomba de relojería. Su trabajo consistía en ayudar a los jugadores a observar su ego sin dejar que dominara sus acciones.



La psicología social ha demostrado que los equipos con mayor cohesión emocional toman mejores decisiones colectivas. Cuando el cerebro se siente seguro dentro del grupo, se activan redes neuronales asociadas a la cooperación y la empatía. Eso explica por qué los Bulls aprendieron a jugar para el equipo incluso en los momentos de máxima presión.

En la empresa ocurre lo mismo. Cuando los egos no están gestionados, aparecen luchas de poder, silencios incómodos y sabotajes pasivos.

El psicólogo organizacional cumple una función similar a la de Mumford, la de ayudar a que las personas no confundan rendimiento con identidad.

## **La transferencia directa al mundo empresarial**

El legado de Mumford va mucho más allá del baloncesto. Las habilidades que entrenó, como la autorregulación emocional, el foco atencional o la aceptación del error, son exactamente las que hoy se consideran críticas en entornos profesionales complejos.



Un directivo que sabe observar su ansiedad antes de reaccionar lidera mejor. Un equipo que no castiga el error aprende más rápido. La ciencia del comportamiento demuestra que la seguridad psicológica es el predictor más fuerte del rendimiento sostenible, tanto en equipos deportivos como empresariales.

Las empresas que incorporan psicología no lo hacen para “cuidar” a sus empleados, sino para optimizar decisiones, reducir conflictos y sostener el rendimiento en el tiempo. Exactamente igual que un equipo de baloncesto que quiere competir cuando el contexto aprieta.

## **Conclusión**

George Mumford nunca levantó un trofeo ni salió en las fotos, pero ayudó a construir uno de los equipos más dominantes de la historia del deporte moderno. Su historia nos recuerda que el verdadero cambio no siempre llega desde quien manda o quien anota, sino desde quien entiende cómo funciona la mente humana bajo presión.

En baloncesto y en la empresa, la psicología no es un complemento. Es la base invisible sobre la que se sostiene todo lo demás. Ignorarla es confiar el rendimiento al azar. Integrarla es construir sistemas humanos capaces de competir sin romperse.

Porque al final, los equipos no fallan por falta de talento. Fallan porque nadie les enseñó a pensar, sentir y responder juntos cuando más difícil se vuelve.

## Referencias

- Colado, S. (2025) De la cancha a la vida. Editorial Sentir
- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2004). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishing Group.
- Mumford, G. (2015). *The mindful athlete*. Parallax Press.

## 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.