



Vencer al bullying (en el baloncesto y en la empresa)

## Descripción

### Una historia real (o casi)

Barcelona, 1999. En la cancha del instituto, un joven alto y robusto trataba de moverse con agilidad. Marc Gasol, con 14 años, ya medía más de 1,90 metros, pero su cuerpo no encajaba en la imagen de un atleta.

Los compañeros lo llamaban «Gordo Gasol». Se reían de su peso, de su torpeza, de su lentitud.

—No sirves para el baloncesto —le decían.

Marc escuchaba los comentarios, pero en lugar de responder con palabras, tomó una decisión: demostrarles que estaban equivocados.

Años después, ese mismo chico se convertiría en campeón de la NBA, campeón del mundo y uno de los mejores pívots de su generación.

## Introducción

El bullying no es un fenómeno exclusivo de la infancia o la adolescencia. Este fenómeno también se manifiesta en el ámbito profesional, académico y deportivo, afectando la autoestima, el rendimiento y la salud mental de quienes lo sufren.

Las críticas constantes, la subestimación y las barreras impuestas por otros pueden convertirse en obstáculos difíciles de superar. Sin embargo, la historia de Marc Gasol demuestra que con esfuerzo, autoafirmación y una mentalidad resiliente, es posible transformar la adversidad en un motor para el crecimiento personal y el éxito.

Desde sus años de formación, Gasol enfrentó burlas y dudas sobre su capacidad para destacar en el baloncesto. Con sobrepeso y una movilidad limitada en comparación con sus compañeros, fue blanco de críticas que lo desalentaban. En lugar de rendirse, utilizó esos comentarios como combustible para reinventarse. Con trabajo constante, disciplina y un cambio de mentalidad, pasó de ser ridiculizado en su juventud a convertirse en campeón de la NBA, campeón del mundo y uno de los pívots más dominantes de su generación.

La psicología y la neurociencia han demostrado que la forma en que las personas procesan la crítica y el rechazo influye significativamente en su desarrollo. Gasol ejemplifica cómo la combinación de esfuerzo físico, fortaleza mental y estrategias de afrontamiento efectivas pueden redefinir la trayectoria de una persona.

En este artículo, exploraremos cómo los principios aplicados por Gasol para superar el bullying y la subestimación pueden trasladarse al mundo corporativo y profesional. Analizaremos el papel de la autoafirmación en la construcción de una identidad fuerte, la importancia de la autoconfianza en la toma de decisiones y cómo la resiliencia puede transformar críticas destructivas en oportunidades de mejora.

## **Del sobrepeso al estrellato**

Marc Gasol creció a la sombra de su hermano Pau, quien ya era una promesa del baloncesto español. Pero mientras Pau tenía una complexión atlética, Marc luchaba con el sobrepeso y la falta de velocidad.



El proceso de transformación de Marc Gasol no fue solo físico, sino también mental. A lo largo de su adolescencia, Gasol enfrentó comentarios negativos que pudieron haber socavado su autoestima y motivación. Sin embargo, en lugar de permitir que el bullying definiera su futuro, adoptó una mentalidad de crecimiento (*Dweck, 2006*), un concepto clave en psicología que enfatiza la creencia de que las habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo y aprendizaje.

Al mudarse a Estados Unidos en 2003, se encontró en un entorno aún más desafiante, donde los estándares atléticos eran extremadamente altos. En este punto, su evolución no dependió solo del entrenamiento físico, sino de la regulación emocional y el desarrollo de la resiliencia.



Estudios en neurociencia (*Peters & Büchel, 2010*) han demostrado que la resiliencia está asociada con la activación de la corteza prefrontal y el fortalecimiento de conexiones neuronales que mejoran la gestión del estrés y la persistencia ante la adversidad.

Gasol siguió tres estrategias clave que pueden aplicarse tanto en el deporte como en la vida profesional:

- Cambio de hábitos físicos y mentales: perdió peso, mejoró su movilidad y trabajó su velocidad de reacción. En el ámbito laboral, esto equivale a desarrollar nuevas competencias para afrontar desafíos.
- Optimización de su técnica: en lugar de centrarse solo en lo que no podía hacer, explotó su talento en la visión de juego y el pase. Esto refleja el principio de *especialización adaptativa* en psicología del rendimiento (*Ericsson et al., 1993*).
- Transformación de la crítica en motivación: Gasol usó cada burla como un recordatorio de su potencial sin explotar. En la empresa, los profesionales que logran reinterpretar la crítica como una fuente de aprendizaje desarrollan una mentalidad más resistente y orientada al crecimiento.

La historia de Gasol demuestra que el talento no es estático y que el verdadero éxito depende de la capacidad de adaptación y perseverancia ante las dificultades.

En el mundo corporativo, muchas personas enfrentan la subestimación. Los profesionales que aprenden a convertir la crítica en una oportunidad de crecimiento desarrollan una resiliencia excepcional.

## Clave para cambiar la percepción

Un elemento fundamental para vencer el bullying y la subestimación es la autoafirmación, que se refiere a la capacidad de reforzar la propia identidad y habilidades a pesar de las opiniones externas. Investigaciones en psicología han demostrado que la autoafirmación reduce el impacto de amenazas externas sobre la autoestima y mejora el desempeño en situaciones de alta presión (*Creswell et al., 2005*).

Marc Gasol entendió que no podía cambiar lo que otros decían, pero sí podía cambiar la forma en que se veía a sí mismo. En este sentido, aplicó principios de la *teoría de la autodeterminación* (*Deci & Ryan, 2000*), que establece que la motivación intrínseca, la impulsada por valores y creencias personales, es más poderosa y sostenible que la motivación extrínseca basada en recompensas externas.

En el mundo empresarial, este concepto es esencial. Muchos profesionales enfrentan escepticismo y resistencia en sus carreras. Sin embargo, aquellos que logran mantenerse fieles a su valor, incluso cuando otros los subestiman, terminan ganando respeto con resultados.

El caso de Gasol es un reflejo de cómo la percepción externa puede ser cambiada a través de la autoafirmación y la constancia.



Pasó de ser visto como un jugador sin futuro a convertirse en MVP de la Liga ACB en 2008, líder del Girona y, más adelante, campeón de la NBA con los Toronto Raptors. Este cambio no fue casualidad, sino el resultado de una mentalidad basada en la autorregulación emocional y la creencia en su propio potencial.

## **Autoconfianza como arma definitiva contra el bullying**

El bullying no solo impacta emocionalmente a quienes lo sufren, sino que también afecta sus respuestas cognitivas y fisiológicas ante situaciones de presión.

La neurociencia ha demostrado que el estrés crónico, causado por experiencias de acoso o menosprecio, puede afectar la amígdala y el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, generando respuestas de miedo y ansiedad (McEwen, 2012). Sin embargo, la autoconfianza y el sentido de control sobre la propia vida pueden contrarrestar estos efectos negativos.



Las investigaciones de *Schunk & Pajares (2009)* han demostrado que la autoconfianza activa redes neuronales relacionadas con la toma de decisiones efectiva y la resistencia al estrés. En el caso de Marc Gasol, su transformación mental le permitió ignorar las críticas externas y desarrollar un liderazgo sólido en la cancha.

Los jugadores con una alta percepción de autoeficacia, la creencia en su capacidad de afrontar desafíos (*Bandura, 1997*), tienen mayores probabilidades de recuperarse de fracasos y mantener un alto nivel de rendimiento. Este mismo principio es aplicable en el mundo corporativo. Los profesionales con una autoconfianza fuerte no solo son más resilientes, sino que también manejan mejor la presión y lideran con mayor impacto.

Ejecutivos y emprendedores exitosos suelen compartir esta característica: en lugar de permitir que la crítica los paralice, la utilizan como un catalizador para mejorar.

La autoconfianza no significa ignorar la retroalimentación, sino integrar la crítica de manera constructiva sin que afecte la identidad personal.



Marc Gasol aplicó esta mentalidad cuando pasó de ser ridiculizado por su físico a convertirse en el ancla defensiva de los Memphis Grizzlies y en un referente del baloncesto mundial. En la empresa, la autoconfianza permite a los líderes mantener la calma en crisis, motivar a sus equipos y tomar decisiones audaces sin temor al juicio externo.

## **Conclusión**

La historia de Marc Gasol es una prueba viviente de que las etiquetas impuestas por otros solo tienen poder si se aceptan. Desde la psicología y la neurociencia, sabemos que la mentalidad y la percepción de control sobre la propia vida son factores decisivos en el éxito personal y profesional.

En el deporte y en el mundo empresarial, el bullying y la subestimación pueden convertirse en barreras emocionales difíciles de superar. Sin embargo, a través de la autoafirmación, la resiliencia y el desarrollo de una autoconfianza sólida, es posible transformar la adversidad en una fuente de motivación y crecimiento. La neurociencia confirma que el entrenamiento mental es tan crucial como el entrenamiento físico para alcanzar el éxito.

Como Marc Gasol demostró, la clave del éxito no radica en lo que los demás piensan de nosotros, sino en cómo respondemos a sus críticas. Aquellos que logran redefinir su narrativa interna y desarrollar una mentalidad resiliente no solo superan el bullying, sino

que también se convierten en referentes en sus respectivos campos.

La clave del éxito no está en lo que los demás dicen de ti, está en lo que tú decides hacer con ello.

## Referencias

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M. P., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2005). Self-affirmation improves problem-solving under stress. *Psychological Science*, 16(11), 846-851. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01624.x>
- 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](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- McEwen, B. S. (2012). Brain on stress: How the social environment gets under the skin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(Supplement\_2), 17180-17185. <https://doi.org/10.1073/pnas.1121254109>
- Peters, J., & Büchel, C. (2010). Episodic future thinking reduces reward delay discounting through an enhancement of prefrontal-mediotemporal interactions. *Neuron*, 66(1), 138-148. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.03.026>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. En K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 35-54). Routledge.

## 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.