

ENTRENANDO LA CONFIANZA

Joseph P. Zompetti
Universidad Mercer

Se ha dicho con cierta frecuencia que los “debatientes” son típicamente los estudiantes más egocéntricos (egoístas). Quizás es cierto. El debate, a diferencia de la mayoría de las actividades, anima a las personas a revelar al resto del mundo algunos de los elementos más personales e importantes que constituyen a una persona –su intelecto y habilidad para sostener o apoyar posiciones de defensa. Una vez que uno domina el uso del intelecto y las habilidades de defensa, sin lugar a dudas aparecerá como “egocéntrico” ante aquellos que no lo han hecho. Sin embargo, hay otro asunto en esto. Los “debatientes” pueden parecer engreídos, pero detrás de esa apariencia frecuentemente se puede encontrar algo extremadamente frágil, poco refinado (trabajado o elaborado) e incluso inestable. Entonces, la mencionada naturaleza “engreída” del “debatiente”, puede ser una señal o exteriorización defensiva de un problema mayor de autoconfianza. En mis años de entrenamiento, ha llegado a ser evidente para mí que debemos pasar más tiempo aumentando la confianza de los “debatientes”, y menos tiempo intentando desinflar sus egos.

Este breve ensayo trata sobre la lucha contra este problema, que al parecer es más extenso hoy en día que antes. La confianza es un elemento vital para cualquier “debatiente”, y para cualquier persona. La confianza es necesaria para ganar rondas o partidos, pero también es necesaria en tanto las personas se aventuran en otras áreas de la vida. En resumen, la confianza es un requisito para que las personas adquieran entendimiento, respeto y tolerancia, y alcancen mayor madurez. Entonces, la pregunta es la siguiente: ¿Cómo pueden los entrenadores aumentar la confianza de sus “debatientes”?

Quiero aproximarme a este asunto entregando consejos prácticos que los entrenadores pueden aplicar antes, durante y después de los torneos para aumentar la confianza de todos sus “debatientes”. Sin embargo, antes de hacerlo, quiero hacer algunas advertencias. La primera es que un entrenador no debe asumir que lo que

funciona para un “debatiente” funcionará para todos los demás. Si bien es cierto que, en general, felicitar a alguien en público tenderá a aumentar su confianza, tales estrategias no son universalmente exitosas. De hecho, entrené a una “debatiente” que tenía una autoestima tan baja que alabarla en público la hacía sentir peor porque sentía que había otros que merecían más las alabanzas que ella. En su caso, al principio tuve que intentar una aproximación distinta para después aplicar algunas de las estrategias que expongo en este texto. En segundo lugar, aunque no pretendo remarcar diferencias, quiero señalar que hombres y mujeres en esta actividad deben enfrentar desafíos y obstáculos distintos, los que impactan de diversas maneras en su autoconfianza. Como resultado, las estrategias para aumentar la confianza en “debatientes” mujeres puede diferir, inclusive radicalmente, de las estrategias utilizadas con “debatientes” varones. Lo mismo podría decirse para debatientes pertenecientes a minorías.

En otras palabras, las personas provienen de experiencias diversas y enfrentan problemas distintos, por tanto también pueden enfrentarse de distintas maneras a los problemas –especialmente aquellos relacionados con la confianza en sí mismo. En principio, una cosa que el entrenador puede hacer siempre con sus “debatientes” es sencillamente preguntarles qué es lo que quieren o qué les gusta o agrada. Un entrenador puede preguntarle a un “debatiente”, especialmente al inicio de una temporada, cómo le gustaría ser alabado o criticado. Sugiero que esto se realice en una situación no amenazante, como en una caminata o durante una comida. El propósito de esto es ver cómo ese debatiente enfrenta asuntos relacionados con su confianza. Otra cosa sencilla que puede hacer un entrenador, como lo sugirió uno de mis “debatientes”, es simplemente demostrar a los debatientes que se preocupa de sus asuntos académicos, o relacionados con el debate, o en general de su vida. Junto con una aproximación individual, o incluso además de ello, hay algunas cosas que los entrenadores pueden hacer para ayudar a aumentar la confianza de sus debatientes. Con esto en mente, las siguientes recomendaciones tienen el propósito de hacer pensar a los entrenadores, y no pretenden proporcionar un modelo absoluto

para enfrentar temas relacionados con la confianza de un modo universal.

Lidiando con la Confianza antes del Torneo

Una forma de abordar asuntos relacionados con la confianza antes de que se transformen en pesadillas es potenciar la confianza antes de los torneos. Si un entrenador puede ayudar a un debatiente antes que comience la competencia, es posible que las rondas de debate y las decisiones de los jueces sean más fáciles de manejar. Existen varias cosas que un entrenador puede hacer para ayudar a mejorar la confianza de un debatiente antes de asistir a un torneo.

Primero, programar un número suficiente de ejercicios de práctica y simulacros de debates antes de un torneo puede hacer maravillas en la confianza de un debatiente. Les ayudará a sentirse más preparados, además de otorgar la posibilidad de explorar sus mejores argumentos y los más débiles. Más importante aún, los comentarios constructivos que puede entregar el entrenador ayudarán a mitigar la ansiedad. Además, la presencia del entrenador durante estas prácticas producirá una sensación de preocupación y aprecio por el debatiente, ya que sabrán que la presencia del entrenador durante estos simulacros requiere de gran cantidad de su tiempo y energía.

Hay algo relacionado con este tema que vale la pena mencionar. Al reunirse con los debatientes y equipos antes de un torneo, es extremadamente importante intentar hacerlo de una manera equitativa, o lo más equitativa posible. Los debatientes son muy perceptivos con asuntos relacionados con la equidad. Lo último que un entrenador querrá hacer es exacerbar las tensiones del equipo, rivalidades o problemas de confianza al dejar que se perciba inequidad en relación a la cantidad de tiempo que pasa con ciertos debatientes. Por ello, un entrenador debe intentar balancear lo mejor posible su tiempo con los equipos y con los debatientes individualmente.

En segundo lugar, una sensación general de preparación ayudará a la confianza de un debatiente. Por supuesto, simulacros y debates son esenciales. La discusión de temas con los entrenadores y compañeros debatientes, la preparación de archivos de

procedimientos (para asegurarse de que un equipo tiene todos sus archivos importantes antes de un torneo), simulacros de interrogaciones o exámenes cruzados, y reuniones entre el entrenador y el equipo, pueden tener un efecto en el alivio de la ansiedad del debatiente. Además, los comentarios sinceros, aunque constructivos, del entrenador en relación con el modo de debatir, el estilo y/o los argumentos utilizados pueden ser útiles para disminuir los problemas de confianza. Otra forma de ayudar a los debatientes en este asunto es proyectando un aura de confianza. Si un entrenador comenta que se siente preparado para un torneo es más probable que el equipo se sienta igual.

De un modo similar, el entrenador también puede ayudar a reducir la ansiedad relacionada con la confianza al señalar a los debatientes que son capaces de ganar o salir bien en un torneo. Nótese que no estoy sugiriendo que el entrenador deba decir a sus debatientes que efectivamente ganarán, pues si uno da la impresión de que un debatiente ganará y no lo hace, puede tener efectos serios y contraproducentes en su autoconfianza.

Sin embargo, si un debatiente siente que posee las habilidades y talentos necesarios para ganar rondas de debate, entonces puede llegar a las competencias sintiéndose más confiado.

Enfrentando la Confianza durante un Torneo

Sin duda, los debatientes se verán enfrentados a asuntos relacionados con la confianza antes y después de los torneos, pero uno de los momentos más intensos, en que se agudizan los problemas de confianza, es durante los torneos. Esto puede transformarse en algo bastante pesado para el entrenador, quien además debe lidiar con otras responsabilidades propias del entrenamiento como fiscalizar, juzgar, etc. A pesar de los otros roles que debe asumir el entrenador, es imperativo que se mantenga paciente y comprensivo cuando algún debatiente enfrente problemas de confianza durante un torneo, ya que estos problemas pueden ser determinantes para su éxito, o incluso para su salud mental a largo plazo.

Mencioné antes que durante los momentos de práctica el entrenador debe intentar asesorar a su equipo de manera pareja y equitativa. Por supuesto, esto puede parecer

logísticamente imposible, pero el apoyo de asistentes puede ser útil. Otra estrategia consiste en programar los momentos en los que el entrenador podrá reunirse con sus debatientes, por ejemplo, entre rondas o durante el período de almuerzo. Además, un entrenador puede requerir poner mayor énfasis en los equipos que deben defender la posición negativa, ya que pueden requerir de mayor apoyo y consejo. Independientemente de la técnica, un entrenador debe estar consciente del tiempo que dedica a sus debatientes en los torneos. El fracaso en ello puede conducir a la percepción de favoritismos errados o de una ausencia general de preocupación, lo que puede reforzar problemas relacionados con la confianza.

Al entrenar a un equipo o a un debatiente que posea una baja autoestima, es importante que el entrenador nunca presuma que el equipo o la persona necesitan ayuda. Evite asumir que requieren entrenamiento, en cambio, pregúnteles si necesitan ayuda o entrenamiento especial. Esto les dará ánimo para tomar la decisión y disminuirá la presencia de comportamientos potencialmente sobreprotectores del entrenador. Si bien algunos entrenadores que lean esto considerarán que estoy socavando su rol, deben recordar que algunos debatientes son extremadamente sensibles, especialmente cuando se trata de la confianza. Continuamente se deben formular la siguiente pregunta, “¿Qué es más importante, ganar o los intereses del debatiente?”.

Además, existen diversas estrategias que un entrenador puede utilizar si considera que un debatiente necesita ayuda, particularmente en temas relacionados con la confianza. Un entrenador debe intentar escuchar a sus debatientes, en lugar de introducir por la fuerza estrategias orientadas-desde -el-entrenador en el contexto del debate. Se debe preferir estrategias orientadas-al-debatiente, aunque ello exija una renovación. Un entrenador debería dar palabras de aliento adicionales si son requeridas, además nunca debe sentirse denigrado si un debatiente pide que se resalten ciertas evidencias o si le piden agua, etc. Debe recordar que su rol consiste en guiar y apoyar, no sólo entregar tácticas. Así, y quizás lo más importante que puedo señalar

en este ensayo, un entrenador nunca debe sentir que ha dicho demasiadas veces “eres increíble” o “confío en ti”. Tales afirmaciones pueden ser muy significativas para un debatiente, ya sea antes o después de un debate, haya perdido o ganado. El saber que el entrenador se preocupa por ti puede marcar toda la diferencia.

Si un debatiente pierde (y ocurrirá) puede ser muy frustrante, especialmente si se presenta problemas de autoconfianza. Si el entrenador les demuestra que se preocupa, será muy útil. Además, los entrenadores deberían estar preparados para consolarlos brevemente después de perder, aunque no deben exagerar. Demasiado énfasis en el consuelo puede dar la impresión de que el entrenador también siente que es un problema grave y/o que fue culpa del debatiente. Demasiado consuelo puede incluso arriesgar “la derrota del caballo muerto del proverbio”, llevando al debatiente a que reprima sus sentimientos en el futuro. Sin embargo, al consolar después de una derrota, el entrenador debe enfocarse en los elementos que estaban fuera del control del debatiente. Además, el entrenador puede utilizar la derrota, según señala Melissa Wade, directora de debate de la Universidad Emory, como un “momento de enseñanza” en el que el entrenador puede hacer preguntas al debatiente que pueden guiarlo hacia una conclusión final de la que puede extraer una enseñanza.

La última sugerencia en torno a problemáticas de confianza apunta a premiar a los debatientes. Aunque hayan perdido todas las rondas, prémíelos por su coraje y por lo que aprendieron durante el debate. El entrenador podría contar una historia especial al equipo acerca de un debatiente que destaca un momento del debate que exprese el orgullo que siente el entrenador por ellos, o podría agasajarlos con dulces o incluso con una cena especial para el equipo. Los entrenadores pueden idear sus propias maneras de premiar a sus debatientes. El punto está en que deben expresar su orgullo hacia ellos en el torneo. Definitivamente, esto será un apoyo para aquellos debatientes que están tratando de superar problemas de confianza.

Enfrentando la Confianza después del Torneo

El manejo post-torneo de la confianza generalmente es una extensión de lo que un entrenador puede hacer durante el torneo. Debe felicitar a sus debatientes, tanto en privado como públicamente (asumiendo que no presentan problemas con los halagos en público). Si un debatiente ha perdido alguno/s o todos sus debates, el entrenador debe poner énfasis en los aprendizajes logrados. Puede comentar cuánto ha progresado el debatiente (los puntos de oratoria pueden ser muy útiles en esta situación, especialmente si no ha habido progreso en el registro de ganados/perdidos).

Una última sugerencia para la confianza post-torneo es algo que me ha resultado muy bien en mi experiencia de entrenamiento. Después de cada torneo, independientemente del éxito o fracaso de los debatientes, escribo una "nota de prensa" que detalla los logros (siempre podrá encontrar alguno) de los debatientes en el torneo. Menciono a cada uno por su nombre, así es que aun cuando un equipo haya perdido todos sus debates, se les asocia con el éxito del escuadrón mayor. Luego hago circular esta nota de prensa, vía e-mail, a toda la universidad. Los profesores de cada debatiente reciben el correo, lo que inmediatamente se traduce en el reconocimiento de su desempeño extra-curricular y en el éxito en la clase. La noticia tarda poco tiempo en difundirse en el campus. El aura general del escuadrón, así como las iniciativas individuales comienzan a ser reconocidas y aplaudidas. El ver sus nombres en la nota de prensa da a los debatientes una sensación de orgullo y logro, y les permite darse cuenta de que me preocupo realmente por ellos. No hay duda de que una técnica tan simple tiene un efecto profundo en su confianza.

Conclusiones

De todas maneras, existen muchas más cosas que un entrenador puede hacer para ayudar a sus debatientes a aumentar su confianza, por ejemplo, anuncios especiales enfocándose en determinados individuos, premios especiales al finalizar el año (podría ser en una cena de equipo), notas para los padres o consejeros, etc. Sin embargo, todo lo que pueda llegar a hacer simplemente le

permite demostrar a sus debatientes que se preocupa por ellos. Comentarios amables, críticas constructivas, recompensas significativas, tiempo de entrenamiento equitativo, etc., pueden servir para fomentar un ambiente que permita construir confianza. Frecuentemente, el entrenador debe destinar gran parte de su energía a lo que Carrie Crenshaw, directora de debate de la Universidad de Alabama, denomina "capital intelectual", o quizás requiera destinar muy poca energía, pero lo importante es hacerlo.

Traducido por Psic. Luz María Mena M.
Revisado por Psic. Andrés Lucero Leiva –
andreluce@yahoo.com
Septiembre 2003.