

# **CÓMO RECUPERAR AUTORIDAD SIN PERDER CERCANÍA**

**4 decisiones de liderazgo para dejar de negociar y recuperar tu autoridad**

**DANIELACONDE.COM**

## INTRODUCCIÓN

Ser entrenador nunca fue fácil. Pero entrenar hoy parece más difícil que nunca. Muchos entrenadores sienten que pasan más tiempo negociando con sus deportistas que liderando. Cada corrección se discute. Los límites se desdibujan. Y mantener autoridad sin perder cercanía se volvió cada vez más difícil.

En esta guía te voy a compartir cuatro decisiones de liderazgo que pueden cambiar tu forma de entrenar. Pensá estas decisiones como los cimientos de una casa. Si los cimientos fallan, todo lo que construyas arriba, tarde o temprano, se cae.

Vivimos en la era de la inmediatez. Resultados rápidos. Comparación constante. Padres que miran lo que hacen otros entrenadores en Instagram. Y deportistas que pueden cambiarse de club en cualquier momento.

Ese contexto genera algo muy común en entrenadores: empezamos a entrenar con miedo. El otro día, en una sesión privada, le decía justamente esto a un entrenador: Que la tendencia actual a demonizar al entrenador no te lleve a dejar de poner límites. Sin límites la relación entrenador-deportista no funciona.

Por eso esta guía tiene como objetivo ayudarte a recuperar autoridad en tu liderazgo.

## DECISIÓN 1

### **¿Cuánto estás dispuesto a crecer como entrenador?**

Ser entrenador implica algo más que saber de técnica. Implica entender cómo piensan y sienten los deportistas de esta generación. No hace falta estudiar psicología ni estar horas y horas leyendo teoría. Pero sí hace falta poner tiempo en agenda para crecer como entrenador.

La reacción más común cuando algo no funciona es intentar cambiar al deportista. Pero esa es una de las experiencias más frustrantes que existen.

Te cuento una historia.

Una entrenadora olímpica sabía que con la dificultad que tenía su equipo no iba a alcanzar para competir al nivel que quería.

Entonces diseñó una serie acrobática mucho más difícil. Sabía que iba a llevar tiempo. Y sabía que iban a fallar mucho.

Tomó una decisión diferente. En lugar de solo “mandar a las deportistas al psicólogo” contrató un mentor para ella. Entendió que no iba a necesitar solamente mejorar la técnica. Iba a necesitar manejar su propia frustración. Sus propios miedos. Y las ganas de gritar cuando las cosas no salieran.

Durante dos años presentaron ese elemento en competencia. Durante dos años no salió.

Dos años.

Hasta que un día sí.

En esos dos años pasan muchas cosas, todas muy humanas. Dudamos del método. Dudamos del proceso. Dudamos de nosotros. Dudamos de las deportistas. Y hasta dudamos de la idea que tuvimos de intentar algo tan difícil.

Empezamos a sentir que estamos atrapados. Y hasta llegamos a creer que no somos lo suficientemente buenos para ese objetivo.

Si necesitamos ayuda, muchas veces no la pedimos. Porque creemos que pedir ayuda es debilidad. Cuando en realidad es exactamente al revés. Pedir ayuda es un acto de fortaleza.

La pregunta que define todo es esta:

**¿Cuánto estás dispuesto a crecer como entrenador?**

Porque el techo de tu equipo nunca va a ser más alto que tu mentalidad.

## DECISIÓN 2

### Dejar de jugar el juego de “quién tiene razón”

Muchos entrenadores creen que tener autoridad significa ganar todas las discusiones. Si un deportista discute algo, entonces habría que defender nuestra postura hasta imponerla. Pero ese enfoque tiene el efecto contrario.

Te doy un ejemplo.

La entrenadora de Simone Biles cuenta que había días en los que Simone simplemente decidía no entrenar. No era porque no pudiera ejecutar las habilidades, era porque ese día no tenía ganas.

Muchos entrenadores, en esa situación, obligarían al deportista a seguir. A terminar el ejercicio. Quieren demostrar quién manda... pero eso solo mantiene al deportista en una posición antagonista. Y hasta puede empezar a erosionar su amor por el deporte.

Hay una dinámica muy interesante: Si dos personas empujan sus manos una contra otra con fuerza, la otra persona empuja igual de fuerte para mantener el equilibrio. Pero si dejás de empujar, la otra persona también baja las manos.

Cuando quitás la pelea, muchas veces el deportista deja de pelear. Cuando necesitás ganar la discusión, muchas veces perdés algo más importante: la conexión.

Y sin conexión no hay aprendizaje real.

Liderar no es ganar todas las discusiones. Liderar es no necesitarlas.

Y esto no significa volverte permisivo, ni dejar que el deportista haga cualquier cosa (no hagas eso, es mala idea jajaja).

Significa poder validar lo que el otro siente sin renunciar a tu rol.

Por ejemplo:

**“Entiendo que no tengas ganas de entrenar.”**

**“Y también entiendo que tenemos estos objetivos por delante.”**

Las dos cosas pueden ser verdad al mismo tiempo.

Empatía y exigencia.

Cercanía y límites.

Comprensión y dirección.

Eso es liderazgo.

Porque cuando un desacuerdo amenaza tu identidad como entrenador, reaccionás. Explicás más fuerte. Defendés tu postura. Intentás ganar.

Pero cuando necesitás ganar, ya entraste en un juego que desgasta a todos. Y, muchas veces, el entrenador lo pierde incluso cuando “gana”.

Te paso un link con una herramienta de comunicación para ayudarte en esto: <https://www.danielaconde.com/herramientacomunicacion>

### **DECISIÓN 3**

#### **Tolerar la emoción antes de intentar corregirla**

No hay mayor pérdida de autoridad que un entrenador fuera de control. Y lo digo porque yo misma me saqué muchas veces. A los entrenadores nos cuesta muchísimo tolerar la emoción del deportista.

Vivimos en una cultura que quiere resolver todo rápido. También las emociones. Si un deportista está frustrado, queremos eliminar la frustración. Si está nervioso, queremos que se calme. Si está llorando, queremos que deje de llorar.

Pero hay un problema.

**No se puede enseñar regulación emocional si primero no validamos la emoción.**

Te doy un ejemplo muy típico. Día de competencia. Un deportista está más callado de lo habitual.

Le preguntás qué le pasa y te dice:

**“Estoy nervioso.”**

La respuesta típica del entrenador es:

**“No hay nada de qué ponerse nervioso, es solo un torneo.”**

La intención es buena. Querés tranquilizarlo. Pero, sin darte cuenta, invalidaste la emoción.

Lo que el deportista escucha no es:

**“Quiero ayudarte.”**

Lo que escucha es:

**“Lo que sentís está mal.”**

Incluso puede pensar que no lo entendés. O, si tu deportista se parece a mi yo adolescente, puede pensar algo todavía más directo:

**“Se nota que no sos vos el que se pone la malla.”**

Y eso genera distancia (y también afecta su autoconfianza aunque eso no es material de este curso).

Validar la emoción es clave y si el tiempo lo permite, lo ideal es agregar la frase mágica: “contame más”

Porque la conversación cambia. Y cuando un deportista se siente comprendido, su sistema nervioso empieza a regularse. Eso es liderazgo emocional. No significa permitir cualquier comportamiento. Significa no reaccionar contra la emoción del deportista. Porque cuando vos te ponés nervioso con su nerviosismo... ahora hay dos personas nerviosas. Cuando te frustrás con su frustración... ahora hay dos personas frustradas.

Cuando te enojás con su enojo... le estás tirando más fuego a la hoguera.

A veces vos sos la única persona en su entorno que puede enseñarle regulación emocional. A veces los deportistas vienen de entornos desordenados, exigentes, confusos o emocionalmente muy frágiles. No siempre lo muestran. A veces se ve enojo y debajo hay miedo, vergüenza, inseguridad, cansancio o dolor.

Por eso liderar no es eliminar la emoción. Liderar es educarla. Y eso empieza con una pregunta muy simple:

**¿Soy capaz de tolerar la emoción de mis deportistas sin intentar eliminarla inmediatamente?**

## **DECISIÓN 4**

### **Dejar de evitar las conversaciones incómodas**

Hoy muchos entrenadores tienen miedo de incomodar. Miedo de que un deportista se enoje. Miedo de que un padre se queje. Miedo de que alguien se cambie de club.

Y ese miedo empieza a cambiar nuestro comportamiento. Dejamos pasar cosas. Sabemos que algo no está bien... pero no decimos nada.

Porque estamos cansados. Porque no tenemos ganas de discutir. Porque no queremos generar conflicto.

Entonces pensamos:

**“Bueno... hoy lo dejo pasar.”**

El problema es que cuando dejamos pasar algo una vez, después se vuelve mucho más difícil corregirlo:

### **Lo que permitimos, lo promovemos.**

Si algo se repite y no hacemos nada, el mensaje ya fue dado. Aunque no lo hayamos dicho en voz alta.

Cada vez que evitamos una conversación incómoda hoy... creamos un problema más grande mañana.

Liderar implica tener esas conversaciones. Y también implica asumir responsabilidad.

En este link te paso un audio con una herramienta para ayudarte con esto:

<https://www.danielaconde.com/audioherramienta>

Hay una frase que para mí es fundamental en liderazgo:

**Lo claro es amable.**

**Lo poco claro es cruel.**

Porque cuando no somos claros, los deportistas no saben a qué atenerse. No saben cuáles son las reglas. No saben cuándo algo está bien y cuándo está mal. Y eso genera confusión. Y la confusión destruye la autoridad.

Los deportistas, aunque a veces parezca lo contrario, necesitan saber dónde están los límites. Y necesitan algo todavía más importante: que esos límites no dependan de tu humor del día.

La autoridad aparece cuando hay claridad y consistencia. No cuando gritamos más fuerte. Por eso recuperar autoridad no significa ser más duro. Significa ser más claro. Y ser claro muchas veces implica **tener la conversación que venís evitando.**

Ser entrenador hoy no es lo mismo que hace veinte años. Antes la autoridad venía casi automáticamente con el rol o con el cargo.

Hoy no.

Hoy hay más preguntas.

Más comparación.

Más presión.

Más distracciones.

Y muchos entrenadores sienten que pasan el entrenamiento entero negociando. Pero recuperar autoridad no tiene que ver con endurecerte. Tiene que ver con **liderar mejor**.

Por eso te propuse estas cuatro decisiones:

**Creer como entrenador:** Porque el techo de tu equipo nunca va a ser más alto que tu mentalidad.

**Dejar de entrar en luchas de poder:** Porque liderar no es ganar todas las discusiones. Liderar es no necesitarlas.

**Aprender a sostener la emoción antes de intentar corregirla:** Porque no se puede enseñar regulación emocional desde la reacción.

**Y poner límites claros:** Porque la claridad también es una forma de cuidado.

La verdad es que los deportistas necesitan muchas cosas de nosotros.

Técnica.

Conocimiento.

Experiencia.

Y también necesitan adultos que sepan liderar, sostener y guiar sin romper a la persona en el intento.

**¿Qué tipo de entrenador quieres ser para las personas que entrenás?**

Porque, al final del día, eso es lo que construye autoridad.

Daniela Conde.