

Las habilidades de autocontrol emocional en los ajedrecistas de la categoría 11-12 años.

Emotional self-control skills in chess players in the 11-12 year old category

Gianni Columbié-Cala¹, Yanet Durand-Nistal²

¹**Lic. Profesora Instructor. Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física, Guantánamo. Cuba.**

²**Dr.C. Profesora Titular. Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física, Guantánamo. Cuba.**

Email:

giannis@cug.co.cu

yanetdn@cug.co.cu

Fecha de recepción: 20 de noviembre de 2024

Fecha de aceptación: 12 de diciembre de 2024

RESUMEN

Se presente una estrategia psicológica para desarrollar habilidades de autocontrol emocional en los ajedrecistas de 11-12 años de la Escuela para niños talentos del municipio Guantánamo. Los nueve alumnos estan aptos físicos y mentalmente para el estudio. Se diagnostica el estado actual del grupo, a través de diferentes técnicas de psicodiagnóstico que permiten conocer las causas de una elevada ansiedad estado en algunos de sus sujetos. Es un estudio con carácter descriptivo en campo que busca solucionar problemas prácticos. Los resultados se evaluaron por criterio de especialistas, avalando la calidad y viabilidad de la concepción teórica de la estrategia psicopedagógica para desarrollar habilidades de autocontrol emocional en el grupo de estudio.

ABSTRACT

A psychological strategy is presented to develop emotional self-control skills in chess players aged 11-12 years at the School for Gifted Children in the Guantánamo municipality. The nine students are physically and mentally fit for the study. The current state of the group is diagnosed through different psychodiagnostic techniques that allow us to know the causes of a high state of anxiety in some of its subjects. It is a descriptive field study that seeks to solve practical problems. The results were evaluated by specialist criteria, endorsing the quality and viability of the theoretical conception of the psychopedagogical strategy to develop emotional self-control skills in the study group.

Palabras clave

Habilidades; Autocontrol; Emocional; Estrategia; Psicopedagógicas.

Keywords

Skills; Self-control; Emotional; Strategy; Psychopedagogical.

INTRODUCCIÓN

Desde antaño se discutió mucho si el Ajedrez era un juego de mesa o un deporte, aún hoy algunos lo subestiman o son detractores de su inserción como actividad deportiva, precisamente porque estamos en presencia de una disciplina que suele parecer sedentaria al verse representada en su “esencia” por dos personas sentadas que utilizan mayoritariamente el intelecto.

Puede tenerse la opinión de que no es un deporte, al “verse” desde lo externo por sus no simpatizantes disminuida la actividad física presencial, asociada en este caso diminutivamente a los movimientos finos de la mano al mover las piezas y pulsar el reloj en el desenvolvimiento de la actividad. Sin embargo, son muchos los elementos que avalan al Ajedrez para ser considerado como un deporte. Blanco, U. (1988). El doctor Uvencio continúa diciendo: “Un deporte debe ser divertido, accesible a todos, aplicar el principio del rendimiento, debe estar regido por reglas por lo que adopta la forma de competición, debe tener carácter internacional y por último asociado con la actividad física”.

La situación precompetitiva donde existe la expectativa de un resultado, ya sea por el alumno, compañeros de equipos, familiares o entrenadores, constituyen un compromiso social elevado para el escolar que todavía no posee las herramientas necesarias, adolece de habilidades en el uso técnicas de autocontrol que lo ayuden a atenuar su ansiedad estado.

En ese sentido se han trazados acciones que tienen como metas: centrarse en las tareas pedagógicas propias de la actividad, lograr cohesión e identidad siguiendo y afiliándose la autora a los estudios investigativos sociopsicológicos de Cañizares en su libro Psicología y equipo deportivo. Cañizares, M. (2004).

Inicialmente conviene precisar que Goleman (1996), citado en Medina & Mejía, (2018), asevera que la emoción es la manifestación de los deseos de un individuo, la cual responde a sus necesidades. Sobre la base de lo antes expuesto, se puede sostener que las emociones vienen a estar determinadas en alguna medida por los requerimientos y demandas que experimenta el ser humano y cuya manifestación se exterioriza de diversa manera.

Por su parte, Torres & Lenis (2020) han puntualizado que:

Las emociones son asociadas con el reflejo de lo que los seres humanos experimentan y viven en un periodo de tiempo determinado, cuya manifestación se puede evidenciar en cualquier contexto. En concordancia con esta idea, debe indicarse que las emociones están comprendidas por aquellas manifestaciones que realizan los seres humanos.

Innumerables autores brindan desde disímiles perspectivas de estudios, el trabajo con las emociones direccionándolo hacia la autoestima, autoconocimiento, autorrealización, el cumplimiento de metas como fuente de motivación, la confianza en sí mismo y la tolerancia a las frustraciones, al respecto se destacan desde la Psicología y la Cultura Física el trabajo con las emociones a través de la preparación psicológica se refleja en las obras de Puni(1969), Matvieev (1972), Roudick (1974), Dzhamgarov (1979), García (1988 - 2004), González, (2003), Sánchez (2005), Pérez (2007) Cañizares(2008), Mercadet y Lima, (2014), Sánchez D (2017) y otros, los cuales han encaminado sus principales ideas hacia intervenciones psicológicas, entrenamientos, metodologías, estrategias o programas que han facilitado el trabajo por parte de los entrenadores y psicólogos.

En el Programa Integral de Preparación del Deportista, en los Planes de preparación psicológica y otros documentos, no se recoge la inteligencia intrapersonal como contenido, sin embargo, hay una gran demanda por parte de los entrenadores del trabajo con el autocontrol y el manejo adecuado de las emociones tanto en el entrenamiento como en las competencias deportivas.

Esto se comprobó en un estudio diagnóstico realizado por la autora, a partir de la aplicación de una encuesta a psicólogos de la Escuela para niños talentos del municipio Guantánamo, la observación a diagnósticos e intervenciones y el análisis de documentos de preparaciones psicológicas, historias clínicas e informes de evaluaciones psicológicas entregados a entrenadores y archivados en el centro. Las **insuficiencias** constatadas, en el caso de los entrenadores, se manifiestan fundamentalmente en:

1. Escaso conocimiento del autocontrol emocional y como desarrollarlo en los ajedrecistas desde la preparación psicológica.

En el caso de los ajedrecistas, se manifiesta fundamentalmente en:

1. dificultades de autocontrol
2. problemas de autorregulación
3. no manifiestan compromisos y los esfuerzos no son mantenidos para lograr las metas establecidas

Teniendo en cuenta estas deficiencias se propone como objetivo de la investigación: elaborar una estrategia psicopedagógicas para desarrollar habilidades de autocontrol emocional en los ajedrecistas de la categoría 11-12 años de la escuela para niños talentos del municipio Guantánamo.

DESARROLLO

El autocontrol emocional es uno de los elementos imprescindibles en la base psicológica de un deportista que aspire a alcanzar un alto nivel. Las respuestas emocionales están en correspondencia con las características del atleta, con la disciplina que practica y las distintas situaciones propias que puedan ocurrir en el entrenamiento y la competencia. Por tanto, los estados emocionales tienen una relación permanente con las vivencias de éxito y fracaso del deportista.

Entre las tareas de la psicología del deporte están el perfeccionamiento y actualización de los procedimientos y sistemas de preparación psicológica, los cuales incluyen a nivel mundial dos aspectos importantes: control psicológico del entrenamiento deportivo y sistemas de intervención (entrenamiento psicológico de los atletas). Los clásicos del entrenamiento deportivo representados por Verjoshansky (1982); Ozolin (1983); Harre (1983); Matvieev (1983); Platonov (1988), y Forteza (1997), son de la opinión que el proceso de entrenamiento deportivo, en esencia, es pedagógico y su propósito fundamental es la preparación deportiva.

Referente a las concepciones acerca de la preparación psicológica desarrolladas por Puni (1974); Roudick (1974) y continuadas por Gorbunov (1988) & Rodiónov (1990), aunque con algunos matices diferenciales, rondan alrededor de la formación del estado de "predisposición psicológica" para la competencia, que se originan en el sistema que estructura la preparación psicológica en tres tipos básicos: general, especial y directa.

Roudick (1974, p.406), respecto a las emociones planteó “La educación de la estabilidad psíquica del deportista se estructura a partir de la formación de la habilidad de conservar e incluso elevar, en condiciones extremas el nivel de su estado emocional, su capacidad de trabajo y la efectividad de las acciones motoras.”

La autora considera que Valdés (1993) posee puntos coincidentes con Puni (1969), relacionado con su profundo carácter pedagógico, al considerar este último que la preparación psicológica es psicológica y pedagógica a la vez. La primera porque conduce a la creación en el proceso de entrenamiento deportivo de conjunto con la preparación física, técnica, táctica y teórica y a la predisposición psíquica del deportista para actuar en cada competencia. La segunda, porque va a la búsqueda de vías y medios que aseguren la predisposición psíquica para las competiciones en el proceso de aprendizaje y preparación del deportista.

En el estudio de las diferentes tendencias que han orientado la preparación psicológica se resaltan la antigua Unión Soviética con una postura integracionista. Los autores como

Matviev (1966), Puni (1969), Roudick (1974), Gorbunov (1988) consideraban el empleo constante del psicodiagnostico, la investigación de la personalidad del deportista, propiciando un estado emocional óptimo para la competencia centrándose en la preparación moral y volitiva, con un constante tratamiento al estrés, emociones negativas (miedo) y los prearranque. Según Pagés (2020) el autocontrol es la capacidad emocional que posee una persona para manejar los sentimientos de manera adecuada, o, en otras palabras, la habilidad para administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales, de expresión física y bioquímica en las personas.

Investigadores en el deporte hacen énfasis en la enseñanza del autocontrol para garantizar la preparación psicológica de los deportistas. Así tenemos los esquemas de preparación psicológica de Loehr (1982) y Garfield (1984), que descansan en una concepción que considera al deportista como un ente activo inmerso en entrenamientos y competencias, el cual debe lograr la conducta deseada mediante el aprendizaje de una serie de habilidades y destrezas mentales que le permite controlar las emociones, aspecto que consideramos debe estar integrado a las exigencias de la actividad, a las necesidades del sujeto y el equipo, así como a sus características personales.

Algunos de los elementos esenciales referidos al autocontrol han sido definidos en la obra de Vigotski, al plantear: "... no podemos dominar nuestro comportamiento de otro modo que no sea a través de la estimulación correspondiente. La llave para lograr el adecuado dominio sobre la actuación la da el dominio sobre los estímulos. De este modo el dominio de la conducta representa un proceso mediatizado, que se realiza siempre por medio de estímulos auxiliares conocidos: los signos..." (Vigotski, 1987: 24)

En este sentido la autora reconoce la importancia de la estimulación para la autorregulación del comportamiento del individuo a través de los signos y la expresa de manera particular en la autoestimulación, como "la creación de estímulos-instrumentos convencionales y la determinación –con su ayuda- de la conducta propia". (L.S. Vigotski, 1987: 89).

En la base del autocontrol se encuentra la capacidad del individuo de autorregular de manera consciente el proceso emocional, lo cual no implica reprimir sus emociones sino su evaluación, afrontamiento y expresión de acuerdo con la significación que tenga la situación para el sujeto de la manera más constructiva y saludable, lo que posibilita una mejor adaptación del individuo al medio. Vigotski reconoce la influencia de lo psicológico en nuestro cuerpo cuando señala: "...la organización de la actividad nerviosa superior (ANS) crea la premisa necesaria para esto,

crea la posibilidad de regulación del comportamiento desde fuera. ... Este es el principio de la signación, que consiste en que el hombre, desde fuera, crea enlaces en el cerebro, dirige el cerebro y, a través de él, su cuerpo”. (Vigotski, 1987: 24)

Como necesidad teórica de la investigación se asume el autocontrol emocional como un proceso dinámico, interactivo, donde el deportista es capaz de regular de manera consciente sus respuestas emocionales, permitiendo una adaptación personalizada a las demandas psicológicas impuestas por la situación, vinculada a la historia personal física, psicológica, social y cultural del deportista en el que su personalidad juega un papel mediatizador y autorregulador determinante.

El autocontrol de las emociones en el entrenamiento y la competencia adquiere gran importancia.

“Muchas veces el entrenamiento psicológico debe centrarse en esta parcela, evaluando en qué medida y cómo controlan los deportistas las cuestiones más relevantes de su deporte, y después modificando aquellos hábitos que no sean apropiados o que, siéndolos, puedan optimizarse”. (Garcés de los Fayos, 2004: 19)

Ello también lo manifiesta García (1993) al referir que la garantía del éxito deportivo en las condiciones de competencia se relaciona con la capacidad de autocontrol emocional del deportista. En el centro de esta aseveración coloca González, L. G. (2001) al deportista y al reconocimiento del papel activo que tiene su personalidad en la regulación de su comportamiento y la consecución de sus metas, por lo que resulta necesaria la actitud reflexiva. Por ello el trabajo de preparación psicológica, según González, L. G. (2001), debe estar dirigido hacia una orientación que desarrolle estas capacidades de autocontrol en el proceso del entrenamiento deportivo y dentro de este la Psicología del Deporte resulta vital en el proceso de preparación del deportista; su estudio y aplicación práctica persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

En este concepto se distinguen elementos como el autocontrol por el sujeto de sus emociones, la responsabilidad en la toma de decisiones a partir de razonamientos, y juicios objetivos lo cual posibilita flexibilidad en el pensamiento. Desde este prisma, la autora considera que estos elementos constituyen una herramienta para explicar desde la teoría la autorregulación del deportista. A pesar de ello, en el deporte se precisa considerar además el reconocimiento de las dificultades, y la búsqueda de nuevas vías de solución con flexibilidad mediante el control para

prevenir las consecuencias negativas que trae consigo el fracaso en la personalidad del deportista.

Esta categoría encuentra su máxima explicación en las conceptualizaciones ofrecidas por diferentes autores sobre personalidad, dentro de los que se destacan (Fernández, L. 2005 y González, F. 1989), los que consideran que la autorregulación es la organización estable y sistémica de los contenidos y funciones psicológicas que caracterizan la expresión integral del sujeto, en sus funciones reguladora y autorreguladora del comportamiento.

La autora considera que la autorregulación del comportamiento en cualquier ámbito de la vida implica que la persona tenga dominio de su propia conducta y capacidad de influir sobre su actuación, es necesario tomar en cuenta en este proceso la internalización que hace cada individuo de los eventos y experiencias de su vida, en la actividad deportiva resulta fundamental pues en la medida que el deportista sea capaz de autorregularse contará con herramientas que le permitan el logro de los objetivos propuesto al dominar los impulsos que surgen en la actividad mediante la interacción con el contrario, las decisiones de los árbitros, las exigencias del público en el proceso y las presiones internas propias de su pensamiento, todo lo cual evita el fracaso.

CONCLUSIONES

El diagnóstico inicial permitió conocer que realmente existen deficiencias en el conocimiento del autocontrol emocional y como desarrollarlo en los ajedrecistas desde la preparación psicológica.

Se caracterizó el estado actual del desarrollo de habilidades de autocontrol emocional, así como la etapa del avance en la que se encuentra el grupo en cuestión teniendo en cuenta sus características.

BIBLIOGRAFÍAS

- Álvarez, N. & De la Herrán A. (2009). Claves para el autoconocimiento. Cuba: editorial Ácana.
- Alonso, C. (2017). Contribución a la teoría del deporte. Cuba: editorial Deportes.
- Allan, C (2017) Psicología Positiva. España: Paidós
- Balbi, J (2011). Terapia Cognitivo Posracionalista. Conversaciones con Victorio Guidano. Argentina: Editorial Biblos.
- Barrios, R. (2015). Estados emocionales en el deporte. Recuperado de http://www.psicologosdeldeporte/art_psicología_deporte.htm.

- Bello, Z (2009) Alternativa Psicopedagógica para la educación de la Inteligencia Emocional en niños con dificultades en el aprendizaje. (Tesis inédita de doctorado) Instituto Pedagógico Latinoamericano (IPLAC) Cuba.
- Borges, P. (2016). Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo. (Tesis de doctorado inédita), Madrid, España.
- Cañizares. H. M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana, Cuba: Editorial deportes.
- _____ (2014) Cambiando la mentalidad...empezando por los jefes. Cuba: editorial Academia.
- _____ (2017) Descubriendo la Psicología. Cuba: editorial Academia.
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. Revista Psicología del Deporte, Vol. 21, Núm.1.
- _____ (2009).Consideraciones sobre la Inteligencia Emocional. Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- _____ (2014).Diccionario Básico Escolar.4ta Edición. Cuba: editorial Oriente.
- _____ (2015). Universidad para todos. Inteligencia, creatividad y talento, tabloide I.ISBN 978-959-270-350-6. Cuba: Editorial Academia.
- Dopico, H (2011) Estrategia psicopedagógica de formación continua para entrenadores dirigidas al tratamiento del componente psicológico en atletas escolares. Tesis inédita de doctorado. Cuba.
- Dopico, H & Fernández (2017). El fantasma de la preparación, un mal que no ayuda a los atletas en el componente psicológico. Revista Digital EF Deportes. España: <http://WWW.efdeportes.com/>.
- Durand, Y (2019) Intervención psicológica para desarrollar la inteligencia intrapersonal en vallistas escolares de Guantánamo. Tesis de maestría, Granma, Cuba.
- Dzhangarov (1979) Psicología de la Educación Física y El Deporte. Ed. Pueblo y educación. La Habana. Madrid: .Ed. Gymnos.
- (2012) El cerebro y la Inteligencia Emocional. España: Ediciones B.
- Fernández, L. (Comp.)(2005). Pensando en la Personalidad Tomo 2. Cuba: Editorial Félix Varela.
- Ferreiro, J (2016). (Tesis inédita doctorado) Inteligencia Emocional y rendimiento deportivo en el futbol femenino de alta competición. Valladolid

- Forteza de la Rosa A. (1999) Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología de la Preparación del Deportista. La Habana: Ed. Científico Técnica.
- _____ (2001). Psicología de las emociones en el deporte. España: Editorial Madrid.
- .Garcés, F & E, Almudena, F (2014) Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Cuaderno de Psicología en el deporte, vol. 13, (1) ,105–112. Recuperado en <http://revistas.um.es/cpd>
- Gardner, H. (1983). Teoría de la Inteligencias Múltiples. España: Editorial Paidós. Barcelona.
- González J.L. (1992) Psicología del Deporte. Madrid: INDE Publicaciones
- González, F. (1985). Psicología de la personalidad. Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- González, O. (1989). El desarrollo de la autoconciencia y de la autovaloración, En Desarrollo de la personalidad. Cuba: Editorial de la Universidad de La Habana
- González, L.G (2001). La respuesta emocional del deportista: Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Formato digital
- Goleman, (1996). La Práctica de la inteligencia emocional. España: Editorial Kairos. D
- Helda y Russell (2005) La psicología del deporte, editorial Universo, Colombia.
- Hernández, R. (2003). Metodología de la investigación 1. Cuba: Editorial Félix Varela.
- _____ (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. Cuba: editorial Deportes
- _____ (1996). La Inteligencia Emocional. Argentina: Javier Vergara Editor.
- _____ (2004). La respuesta emocional del deportista. Cuba: editorial Deportes
- Latinjak, A., Font, R. y López, V. (2014). Las emociones en el deporte, conceptos empleados en un modelo tridimensional. Revista Psicología del Deporte, Vol. 2, Núm.23
- Lazarus, R. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press. New York.
- Leontiev, A. N. (1983). Actividad, conciencia y personalidad. Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Matvieev L.P. (1972) Teoría general del entrenamiento deportivo. España: Editorial Paidotribo
- Mercadet, O. y Lima, P. (2014). La inteligencia emocional, las emociones y el deporte. CD de Monografías, Universidad de Matanzas.
- Mulet, A (2016) Sofrología. Sendas hacia la armonía vital. Cuba: ediciones Holguín.
- Núñez P. (2001). Las necesidades de información y formación: perspectivas socio-psicológicas e informacional. Acimed 12(5). En:

- Ogilvie y Tutko (1966). Instrumentos para el diagnóstico en Psicología del deporte. Primer seminario en Psicología del deporte. Madrid: INEF
- Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera & J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca
- Pérez, Y. (2007). Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento. Tesis de doctorado inédito, Cuba.
- Roca, M. (2014) .Tabloide. Hacer y pensar en la Psicología. Parte 3. Cuba: Editorial Universidad para todos.
- Roca, E (2013). Inteligencia Emocional y conceptos afines. Autoestima sana y habilidades sociales. España: Hospital Clínico Universitario de Valencia. AV. Malvarrosa, 10, 46011. Valencia. España. eliar@cop.es.T.662020352 <http://WWW.cop.es/colegiados/PV00520/>.
- Rodionov (1990). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Orbe.
- Ruíz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España: Editorial Desclée De Brouwer, ISBN: 978-84-330-2535-7
- Sánchez, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Habana: Editorial Kinesis
- Sánchez, M.E (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva cuba: Ciencia y Deporte*
- Sánchez, M. E& González, M (2004) *Psicología General y del desarrollo*. Cuba: editorial Deportes.
- Sánchez, D. (2017). *Acciones psicológicas para el control de las emociones negativas en los basquetbolistas del equipo capitalinos de primera categoría*. Tesis de maestría, La Habana, Cuba.
- Valle, A (2012) *La investigación Pedagógica. Otra mirada*. Cuba: editorial Pueblo y Educación
- Valdés, H. M. (1996). *La preparación psicológica del deportista*, Zaragoza: Inde.
- Wambrug T. (2014) *Metodología para la educación de cualidades volitivas en clavadistas escolares*, Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Camagüey.
- Williams J. (1991) *Psicología aplicada al deporte*, editorial Biblioteca nueva, Madrid.