

**COLUMNA POR
MG SC. MAILICEC SANCHEZ RINCON**

CONFERENCIA CHESS LOVE



Chess Love es un proyecto educativo con el propósito de desarrollar estrategias de inteligencia emocional para las relaciones intra e interpersonales a través de un tablero de gimnasia emocional, utilizando el ajedrez como recurso interdisciplinario.

Es importante resaltar que reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en lo personal como en los demás es una estrategia para crecer como persona y mejorar las relaciones. Luego de comprender las emociones propias y de los demás, hay que entrenarlas, no solo para tomar decisiones asertivas sino para mejorar las relaciones sociales y de convivencia.

Tener inteligencia emocional ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos. Es mucho más importante esta inteligencia que un coeficiente intelectual alto y que las destrezas técnicas o profesionales, debido a que es el factor de éxito más importante en cualquier carrera y el éxito de los líderes organizacionales.

Por otra parte, entre el 50% y hasta más del 80% de las enfermedades tienen su origen en un estado emocional negativo persistente, debido a que las células se ven afectadas causando una alteración en su estructura, multiplicándose de manera anormal, dando origen a una patología específica o tumor. Esa relación de mente y cuerpo se visualiza en la forma de manejar las emociones. Desde un simple dolor de cabeza por sentimientos reprimidos o miedos, hasta cargas emocionales que terminan en enfermedades. El cuerpo está preparado para combatir el cierto nivel de estrés, lo que no puede combatir causa caos en el organismo.

Entonces tenemos que la importancia de entrenar las emociones no sólo radica en un argumento para mejorar la calidad de vida, la profesión, sino mantener salud y vida. Existen estudios de pensamientos sanos para mentes sanas, de gestionar emociones para un buen liderazgo y la biodecodificación de las enfermedades en las cargas emocionales que posiblemente generaron una enfermedad específica. Hay muchos trabajos de autoconocimiento, recomiendo el audio libro que está libre en el web, titulado: Encantado de Conocerme de Borja Vilaseca (2019)

Este tablero de gimnasia emocional fue diseñado bajo los constructos teóricos de la Inteligencia Emocional: potencial mental operante que da la capacidad de autoconocimiento emocional y de los demás para adaptarse hasta el logro de un objetivo, uno de sus autores es Goleman (1995). Emociones Primordiales: un círculo cromático de emociones agrupadas según su similitud y origen emocional según Robert Plutchik (1980) y Los Cuatro Pilares de la Inteligencia Emocional: conocimiento emocional, aptitud emocional, profundidad emocional y alquimia emocional, trabajo de Cooper y Sawaf (2004). En este diseño es utilizado como eje transversal interdisciplinario, la expresión corporal y el ajedrez.

Así mismo, se diseñó un constructo didáctico bajo las premisas de los Seis Sombreros para Pensar de Edwar de Bono (1985), quien propone una metodología de resolución de problemas bajo un enfoque específico según el sombrero del color adecuado o tipo de pensamiento necesario para cada situación. Los Cinco lenguajes del amor de Gary Chapman (1992) quien plantea que según las formas de recibir y dar amor define tu lenguaje de amor o lo que enamora a cada personalidad) y el Eneagrama de la Personalidad de Borjas Vilaseca (2019) quien presenta un sistema de clasificación de la personalidad según el actuar y pensar particular de 9 personalidades que a la vez pueden combinarse. El diseño e implementación de este tablero de gimnasia emocional fue presentado en el año 2018 en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador en el Instituto

Pedagógico de Caracas como trabajo de grado donde se utiliza el tablero y las piezas de ajedrez como recurso transdisciplinario y durante estos 4 años se ha puesto en práctica y mejorando con nuevas ideas y teorías como la de los 5 Lenguajes del amor.



Este constructo didáctico, permitió diseñar ejercicios prácticos para el desarrollo emocional intrapersonal que busca el autoconocimiento, autocomprensión, autocontrol y transferencia emocional, al igual que ejercicios prácticos de desarrollo emocional interpersonal, con el objetivo de mejorar la comunicación e interacción social al relacionarse con los demás, buscando interpretar las intenciones de los demás y reconocer el poder de la empatía en el entrenamiento de las emociones.

Para el entrenamiento de las emociones interpersonales, se clasificaron los grupos sociales o los tipos de relaciones en seis grupos se dividieron los ejercicios en seis zonas de atención de grupos sociales o tipos de relaciones: Las TORRES: en esta categoría se hace referencia a todas las personas que se relacionan a nuestra vida por consanguinidad o afinidad, indiferentemente se sienta amor, simpatía, antipatía por la autoridad que ejercen o lo obligatoriedad de convivir con ellas. Normalmente le llamamos familiares porque junto a estas personas se nace, se crece y se forman los pilares que perfilan el carácter.

La Caballería: en esta categoría se agrupan las personas con las que compartimos a menudo que nos son familiares pero que se siente cierto apego por lo vivido, la mayoría de las veces son compañeros de la infancia, de crianza, de estudios o de trabajo que dejaron de ser compañeros de juegos o de compartir a amigos o amistades en el tiempo, no importando lo superficial o profundo del sentimiento de apego.

Los Alfiles: en esta categoría se agrupan las personas que forman parte de tu staff o equipo, ya sea de estudio o de trabajo, que aunque no son amigos, son compañeros necesarios o impuestos para alcanzar un objetivo en común, podemos encontrar alfiles negros que no nos agrade su compañía pero debemos aceptarlos o alfiles blancos que nos no molesta su presencia o compañía.

Las Damas: son relaciones que por algún motivo son rivales, ya sea por competencia sana, competitividad o se inició con una enemistad. Estas personas pueden estar presentes en nuestro entorno de manera pasiva y no nos queda de otra que verlas e ignorarlas o activas que nos vemos obligados a trabajar con ellas y aprender a manejar lo que su presencia nos hace sentir.

Los Peones: son las personas que pasan por nuestras vidas sin mayor transcendencia emocional, como los conocidos en una competencia, en un transporte público, compañeros de asiento en un tren, que lo más seguro es que no volveremos a ver.

Los Reyes: este grupo de personas, son las relaciones interpersonales con conexión afectiva más profunda, de vínculos de mayor confianza que perduran en el tiempo, ya sea por asociación íntima, de amor, amistad, de negocios y otros.

En cada uno de estos grupos se identifican personas de diferentes lenguajes de amor, según su forma de expresar el mismo o preferencia de recibirlo. Se identifican 5 lenguajes de amor según su preferencia de expresar y recibir cariño:



De este constructo se genera un ejercicio que se llama: cinco lenguajes de amor y seis piezas de acción. En los próximos artículos que forman parte de la Colección Chess Love, se darán a conocer los demás ejercicios para entrenar las emociones y mejorar tus relaciones.

Sánchez, M (2020)