

Desafia al rival dentro y fuera del tablero

Psicólogo Yatzuris Wise Sánchez



con tu código QR o con el siguiente enlace :
<https://youtu.be/6-dgg7Ixbvg>

Accede al curso taller de Desafia el rival que tienes dentro de ti, Dictado por la Psicóloga Deportiva Yatzuris Wise en compañía del entrenador de ajedrez de la USIL Diego Ayala.

Abstract

#lazonadelrey presenta la primera clase del Caballo Negro. Desafía a tu rival dentro y fuera del tablero en una aventura de #ajedrez . Esta clase te permitirá empatizar correctamente con tu oponente, tanto fuera como dentro del juego, entender sus emociones y conservar las tuyas. Es una forma de aprender a tener el comportamiento deportivo adecuado. Además, podrás experimentar las emociones que se viven en una partida de clasificación mundial, como la de #fabianocarwana vs #iannepomniachtchi .

#lazonadelrey presents the first Black Horse class. Challenge your rival on and off the board in a #chess adventure. This class will allow you to correctly empathize with your opponent, both outside and inside the game, understand their emotions and preserve yours. It is a way to learn to have appropriate sports behavior. In addition, you will be able to experience the emotions experienced in a world ranking match, such as #fabianocarwana vs #iannepomniachtchi



Diego Ayala



Yatzuris Wise

Desafía al rival dentro y fuera del tablero

Psic. Yatzuris Wise

El ajedrez, más allá de ser un juego de estrategia y táctica, es un campo de batalla donde la mente y las emociones juegan un papel crucial. El verdadero desafío no solo está en anticipar los movimientos del oponente, sino también en manejar las ***propias emociones*** y aprovechar las debilidades psicológicas del rival.

Es así como el poder de la intimidación psicológica fue utilizada por Grandes maestros como Bobby Fischer quien solía llegar tarde a las partidas o hacer movimientos inesperados para desconcentrar a sus oponentes. Este tipo de tácticas pueden desequilibrar a un jugador y hacer que cometa errores bajo presión.

Para desafiar tanto dentro como fuera del tablero, es esencial desarrollar una fortaleza mental. La meditación, la visualización de jugadas y el control de la respiración son técnicas que ayudan a mantener la calma en situaciones críticas.

Y es que el entorno de juego también puede influir en el rendimiento. Un espacio tranquilo, sin distracciones, y la preparación previa analizando las partidas del oponente, pueden ser factores decisivos.

El ajedrez no es solo un enfrentamiento de estrategias y tácticas, sino también una interacción humana donde la empatía juega un papel crucial. Si empatía, esa capacidad adaptativa que tenemos de ponernos en los zapatos de otra persona, ser capaces de adoptar su perspectiva y tratar de entender que está sintiendo y pensando.

Al entender las emociones y la mentalidad del oponente, un jugador puede anticipar movimientos y respuestas, creando una ventaja estratégica.

La importancia de observar y comprender las reacciones emocionales del oponente. Una mirada, un suspiro o incluso la postura pueden revelar mucho sobre el estado mental de un jugador y sus posibles jugadas futuras, desarrollar esta lectura emocional a veces puede ser determinante en una partida

La empatía también ayuda a construir una conexión más humana y respetuosa con el rival. Esta conexión puede llevar a partidas más justas y competitivas, donde ambos jugadores se esfuerzan al máximo, pero sin perder de vista la deportividad y el respeto mutuo.

Desarrollo de la empatía a través del juego

El ajedrez también puede ser una herramienta para **desarrollar la empatía**, especialmente en los más jóvenes. Al aprender a considerar la perspectiva del oponente y a manejar sus propias emociones durante el juego, los ajedrecistas desarrollan habilidades empáticas que pueden aplicar en su vida diaria.



Al jugar ajedrez, no solo estamos moviendo piezas; estamos inmersos en una danza mental donde intentamos comprender y anticipar los pensamientos y emociones del rival. ¿Estará nervioso? ¿Está planeando un contraataque? Esta capacidad de empatizar eleva el juego a otro nivel.

Además, el ajedrez nos enseña a ser elegantes en la victoria y en la derrota. La verdadera grandeza se muestra cuando celebramos una victoria con humildad y aceptamos una derrota con dignidad, siempre aprendiendo y creciendo. Es una lección valiosa tanto dentro como fuera del tablero.

El trabajo empático nos ayuda a auto conocernos y comprendernos mejor a nosotros mismos y al prójimo, es por ello que desarrollar la empatía es tan importante, ya que favorecerá el bienestar emocional cuando seamos adultos, nos permite no solo entender mejor a los demás, sino también a nosotros mismos. Esta habilidad se traduce en mejores relaciones y una mayor inteligencia emocional, factores clave para nuestro bienestar y éxito en la vida adulta. **Al practicar la empatía en el ajedrez**, estamos cultivando una herramienta invaluable que nos acompañará siempre.

Así que a ejercitarla:

¿Como se siente la torre negra?



Imagina en este momento que tú eres esa torre negra, estoica y observadora desde su esquina del tablero, está lista para proteger a su rey. Aunque en apariencia es una simple pieza, cargada de responsabilidad, podría sentirse ansiosa por lanzarse al ataque o estratégica, esperando el momento perfecto para moverse. Una torre negra mantiene la calma y la fortaleza, preparándose para cambiar el curso del juego con un movimiento decisivo. ¿Lo ves? ***Incluso las piezas del ajedrez tienen su propio carácter.***

Ahora mismo está en la posición mostrada en la imagen. ¿Cómo crees que se siente? ¿Estará asustada? ¿o estará feliz por cumplir su papel? ¿Qué pensamientos estarán pasando por su mente?

Fabiano Caruana (jugador mostrado en la imagen anterior) es un gran maestro de ajedrez estadounidense nacido el 30 de julio de 1992 en Miami, Florida. Actualmente, está clasificado como el segundo mejor ajedrecista del mundo por la Federación Mundial de Ajedrez (FIDE). Caruana ha tenido una carrera impresionante, habiendo sido cuatro veces campeón de ajedrez de Estados Unidos y alcanzando un Elo de 2844 en octubre de 2014, el segundo más alto de la historia

En octubre del 2024, consiguió su cuarto título en el campeonato Nacional de Estados Unidos tras superar a Sam Shankland en la última ronda, terminando 1½ puntos por delante de sus rivales más cercanos

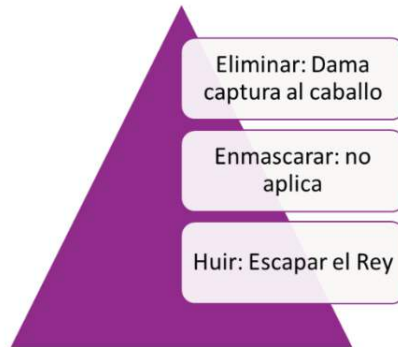


Existen tres estilos principales de afrontamiento ante situaciones de amenaza o adversidad: escapar o huir, cubrir o enmascarar, y enfrentar la amenaza. La elección de una de estas estrategias depende del nivel de riesgo tanto físico como psicológico. Esta clasificación resulta especialmente útil para analizar la toma de decisiones de un jugador en situaciones críticas sobre el tablero.

¿Que opciones tiene las negras?

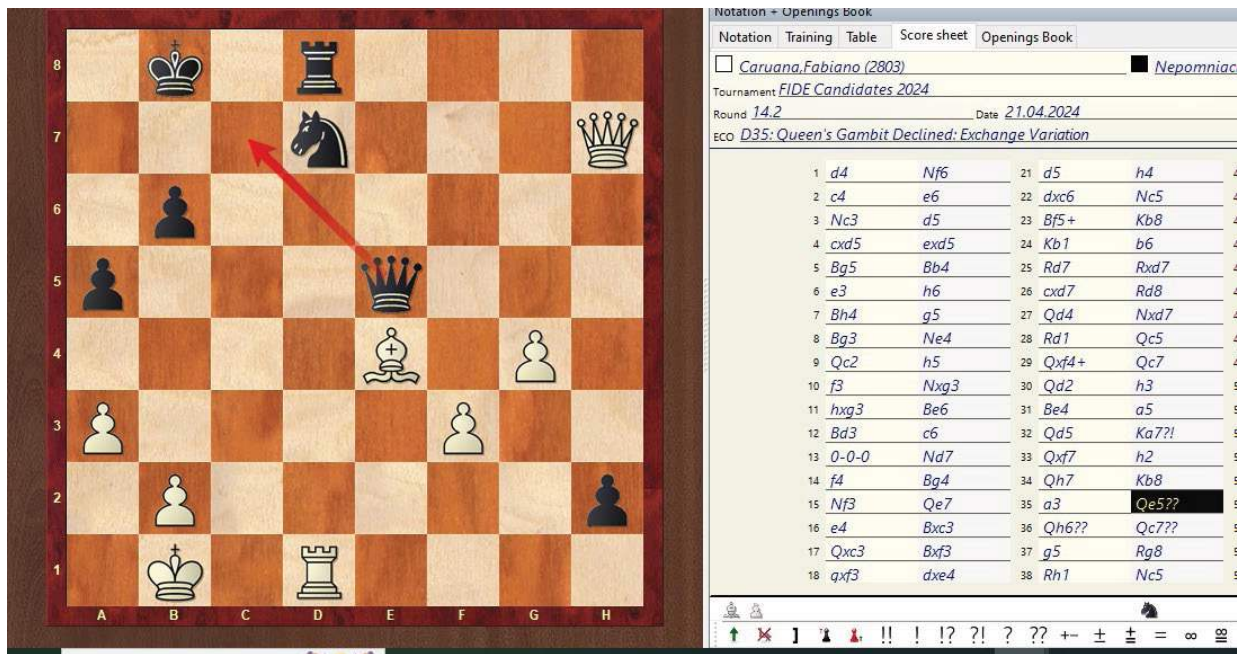


Las jugadas



Una de las partidas más recientes entre Fabiano Caruana e Ian Nepomniachtchi fue en el FIDE Candidates Tournament 2024. En la Ronda 14, Caruana logró un empate, aquí el momento crítico de la partida

POSICION DE VIDA



Toca Jugar a Caruana y vamos a analizar la posición de vida,

Calidad de piezas

Existe un peón de ventaja por parte de las blancas y están dos peones pasados y solos, están un poco retrasados, pero al final es un peón de ventaja de más

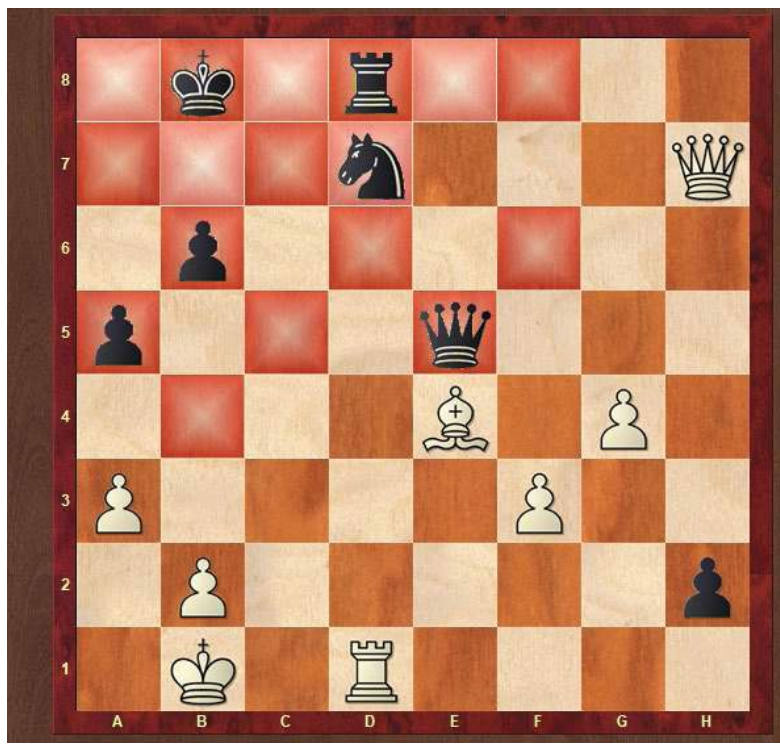
Desarrollo de piezas.

La pelea donde esta el rey se esta desarrollando en el flanco de la dama, donde las piezas grandes tienen una pieza de más, el caballo. Hablemos con la torre de las blancas de Caruana ¿Cómo se siente? Esta cumpliendo un doble trabajo, es la única pieza que esta en el flanco de la dama, y además es la pieza que esta deteniendo el avance del peón de h2 en el flanco del rey de las piezas negras, la torre es la pieza responsable y esta donde debe estar, no se le puede pedir mas.

Análisis de la posición:

Situación del rey negro: El rey negro en b8 está en una posición vulnerable, pero protegido por su torre, su caballo y sus peones. La dama blanca en h7 está amenazando esta área, lo que requiere que Nepomniachtchi mantenga una defensa sólida. La torre responsable de Caruana no puede irse por el cambio del caballo porque tras el cambio de piezas en esa casilla de TxT y D x T aparentemente ganando el peón de lan corona dama y define la partida. La defensa de lan en realidad es sólida.

La defensa solida de las negras como se observa, no deja que Caruana pueda entrar fácilmente a atacar el rey. Se esta aun en el medio juego y lan, tiene el contra taque con el peón a punto de coronar. Atando con esto a la torre blanca responsable para que pueda atacar la posición de defensa del rey negro.



Ataque en el centro: Caruana ha desarrollado bien sus piezas con sus torres activas en c1 y f1. El alfil blanco en e4 es particularmente poderoso, controlando diagonales clave.

Movimiento decisivo:

Las blancas no pueden buscar el cambio de damas en f4, porque esto facilita a las negras sus opciones de defensa.

La jugada 36 Td2 de La torre responsable de Caruana, con ello amenaza el cambio de peón, y como esta la dama negra en la diagonal del alfil y una clavada de la dama y el rey, tras un cambio, puede ganar un peón mas y con ello la partida. El peón no puede coronar porque la dama blanca protege aun la coronación.

La jugada 36 Th1! de la **torre responsable** de Caruana, con ello amenaza el cambio de peón y como la dama negra esta en la diagonal del alfil y a la vez clavada con la dama y el rey, tras un cambio puede ganar un peón y con ello la partida. El peón no pude coronar porque la torre esta cubriendo la casilla de coronación.

Posibles respuestas de Ian:

36 ..Th8, con lo cual obliga a la dama a retirarse de la columna h y obligar a la dama a retirarte y permitir la coronación de su peón.

36... Th8. Con la que obliga a la dama retirarse de la columna h, pero ese movimiento descuida el caballo y la dama puede capturarlo, la diferencia ton Td2 es que ahora el peón no puede coronar por esta la torre responsable de Caruana cubriendo esa casilla.

Contraataque: Otra opción sería un movimiento táctico, como 26. g5, aprovechando su ventaja de que tiene un peon, si las negras lo capturan, las blancas cambian el peon, dan jaque, las negras se pueden escapar, pero las negras ya perdieron su contra ataque. La

jugada es pasiva y da juego a Nepomniachtchi, pero puede ser una jugada al fin, aunque no económicamente sostenible.

Esta posición es un excelente ejemplo de cómo cada movimiento en ajedrez puede tener múltiples propósitos y consecuencias. El equilibrio entre ataque y defensa es esencial tanto Caruana como Nepomniachtchi lo manejan con gran maestría

El rival:

Las adversidades



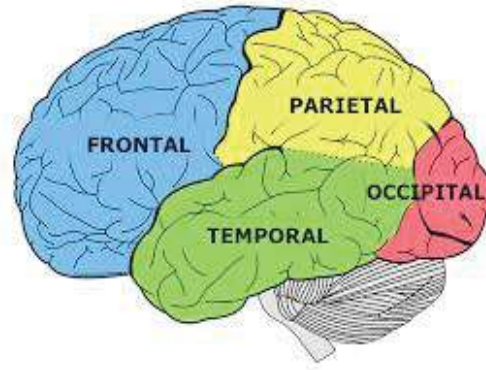
Observemos la imagen presentada (potro salvaje, ¿Qué posibilidades tiene jinete de domar al corcel? ¿Qué posibilidades tiene el corcel de tumbarlo? ¿Cuál de los dos tiene más posibilidades de lograr su objetivo? Mejor aún ¿Cómo crees que se sienten? ¿Qué está pasando en sus cuerpos... en sus mentes? Están en esa posición tan crítica para los dos..

El rival y las adversidades

Enfrentarse a un oponente fuerte y superar las adversidades en el tablero requiere una intensa actividad del lóbulo frontal. Aquí es donde entra en juego la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del oponente, entender sus posibilidades

movimientos y estrategias, y reaccionar de manera efectiva ya que es el centro de comando del cerebro, responsable de funciones cognitivas superiores como la resolución de problemas, la memoria, el juicio y el control de impulsos.

En el ajedrez, el lóbulo frontal, el lóbulo de las funciones ejecutivas está en constante actividad, ayudando a los jugadores a tomar decisiones sobre la elección de movimientos y la planificación de movimientos previos de otro lado del cerebro, anticipar jugadas



La planificación a largo plazo y la ejecución de estrategias complejas dependen del lóbulo frontal. Tomemos como ejemplo a Fabiano Caruana: su capacidad para prever múltiples movimientos adelante y adaptarse a las jugadas inesperadas de su oponente destaca la importancia de este segmento del cerebro.

La gestión emocional en **situaciones de alta presión** también está relacionada con el lóbulo frontal. Mantener la calma, no dejarse llevar por la frustración o el miedo, y tomar decisiones racionales en lugar de impulsivas son habilidades esenciales en el ajedrez.

La gestión de las emociones está principalmente ubicada en el **sistema límbico** del cerebro. Este sistema incluye estructuras clave como la **amígdala**, el **hipocampo** y el **núcleo accumbens**. La amígdala es crucial para procesar emociones como el miedo y la ira, mientras que el hipocampo está más relacionado con la formación de recuerdos emocionales.

Desarrollar y fortalecer el lóbulo frontal no solo mejora el rendimiento en el ajedrez, sino también en la vida cotidiana, ayudándonos a enfrentar adversidades y tomar decisiones informadas y equilibradas.

Una de las estrategias de gestión emocional está basada en llamar a cada emoción por su nombre, identificarlas, saber cómo se expresan en nuestro cuerpo, de qué color son, dónde las siento, pero sobre todo saber de qué están hechas.



Al jugar ajedrez, nos sumergimos en un torbellino de emociones: la anticipación antes de hacer un movimiento clave, la frustración al ver una estrategia no funcionar, la euforia al conseguir una victoria inesperada. Reconocer y nombrar estas emociones y sentimientos es vital para entendernos a nosotros mismos y mejorar nuestras habilidades, tanto en el juego como en la vida.

Alegría y satisfacción: Ganar una partida difícil o ejecutar una estrategia compleja puede generar una profunda sensación de logro. Es esa explosión interna de alegría que sentimos cuando todo sale como lo planeamos.

Frustración y desilusión: Cuando una jugada no sale como esperábamos o perdemos una partida que pensábamos ganar, es natural sentir frustración. Este sentimiento puede llevarnos a reflexionar y aprender de nuestros errores.

Ansiedad y nerviosismo: En los momentos críticos del juego, es común sentir un nudo en el estómago, cuestionándonos cada movimiento. Esta ansiedad puede ser un motor para mejorar nuestra concentración y estrategia.

Empatía y comprensión: Preguntarnos cómo se siente nuestro oponente, si está nervioso o tranquilo, nos ayuda a anticipar sus movimientos y a mantener una actitud respetuosa y elegante, tanto en la victoria como en la derrota.

Reconocer y gestionar estas emociones y sentimientos nos permite no solo ser mejores jugadores, sino también personas más empáticas y emocionalmente inteligentes.

Por ello te presento algunas acciones para gestionar las emociones en ajedrez:

Respirar: Tomarse un momento para respirar profundamente puede calmar los nervios y ayudar a centrar la mente. La respiración profunda reduce el estrés y permite tomar decisiones más claras.

Observar: Mantén la calma y observa tanto el tablero como a tu oponente. Fíjate en los patrones de movimiento y las señales emocionales del rival, esto puede darte pistas sobre sus próximas jugadas.

Visualizar: Antes de hacer un movimiento, visualiza diferentes escenarios y sus posibles resultados. Esta técnica ayuda a anticipar las reacciones del oponente y a planificar estrategias efectivas.

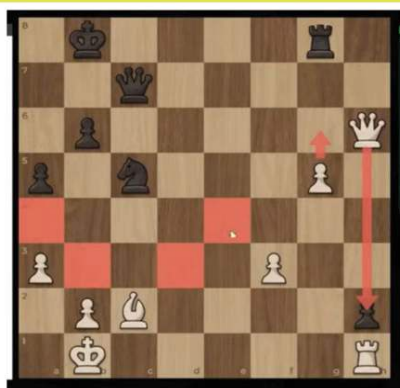
Reestructuración cognitiva: Cambia tu perspectiva sobre los errores. En lugar de ver una jugada fallida como una derrota, considera cada error como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

Mindfulness: Practicar la atención plena te ayudará a mantener el foco en el presente, sin distraerte con lo que ya pasó o con lo que vendrá. El mindfulness fomenta una actitud calmada y receptiva durante toda la partida.

Implementar estas acciones no solo mejora tu juego, sino que también te proporciona herramientas valiosas para la vida cotidiana.

Ahora bien, centrémonos en el momento del error... la tensión... la encrucijada... ¿cómo respirar en un momento así? ¿cómo aplico estas estrategias dadas en este momento en particular?

RESPIRANDO LAS EMOCIONES



En la posición que ves en la imagen, la torre negra en g8 y la reina en c7 están bajo una considerable presión. La reina blanca en h6 amenaza un jaque mate moviéndose a h8. Respirar profundamente y calmadamente puede ayudar a procesar esta situación crítica.

Acciones para gestionar esta situación:

Respirar: Inhala profundamente para calmar los nervios (respiración de 4 tiempos).

Observar: Analiza el tablero y considera todas las opciones disponibles (concéntrate en la siguiente jugada).

Visualizar: Piensa en las posibles respuestas del oponente y visualiza el desarrollo de las jugadas (empatiza con tu oponente).

Reestructuración cognitiva: Enfoca tu mente en encontrar una solución en lugar de sentirte abrumado (aquí y ahora).

Mindfulness: Mantente presente y enfocado en el momento, sin distraerte con el posible resultado (aquí y ahora).

Estas técnicas no solo te ayudarán a tomar decisiones más claras y efectivas en el juego, sino también a manejar mejor las emociones en situaciones críticas como la presentada



Al respirar y seguir estos pasos, podrás manejar mejor las emociones y tomar decisiones más claras y efectivas en el tablero.

Ahora bien, que pasa cuando mi gestión emocional no esta en mejor punto de desarrollo, cuando la presión me juega una mala pasada y aun con mis máximos esfuerzos cometo un error que me puede costar la partida o peor aún....

APRENDER A AUTODIALOGAR



Te diré... **Háblate...**

El autodiálogo, o diálogo interno, es una técnica poderosa para gestionar emociones y mejorar el rendimiento en el ajedrez y en la vida diaria. Aquí tienes algunos pasos para desarrollarlo:

Consciencia de los pensamientos: El primer paso es ser consciente de tus pensamientos. Presta atención a lo que te dices a ti mismo durante una partida y en situaciones diarias.

Identificación de pensamientos negativos: Reconoce los pensamientos negativos o poco útiles. Puede ser algo como "Nunca voy a ganar esta partida" o "Siempre cometo errores".

Reformulación positiva: Cambia esos pensamientos negativos por positivos o neutrales. Por ejemplo, en lugar de pensar "Nunca voy a ganar esta partida", piensa "Estoy aprendiendo y mejorando con cada jugada".

Practicar la autocompasión: Habla contigo mismo como lo harías con un buen amigo. Sé amable y comprensivo, especialmente después de cometer errores.

Usar afirmaciones positivas: Crea una lista de afirmaciones positivas que puedas repetir. Esto puede incluir frases como "Soy un jugador inteligente y capaz", "Aprendo de cada experiencia" o "Mantengo la calma bajo presión".

Visualización: Combina tu autodiálogo con la visualización. Imagina situaciones exitosas y cómo te sentirías en esas circunstancias, mientras te hablas con afirmaciones positivas.

Constancia y práctica: La clave del autodiálogo es la constancia. Practica estos pasos regularmente, no solo en el ajedrez, sino en todas las áreas de tu vida.

El autodiálogo positivo puede transformar tu enfoque hacia los desafíos y fortalecer tu resiliencia emocional. Dale una oportunidad y observa cómo cambia tu perspectiva y rendimiento.

Toma en cuenta que el primer paso es que aprendas a identificar las emociones y saber describir que sientes con palabras

! ¡Actúa a tiempo! Y evita que el cortisol secuestre tu lóbulo frontal

Recuerda que cada emoción respira de una forma determinada

Sé consciente de tu autodiálogo interno y actúa sobre él

“Tu verdadero rival es TÚ YO DEL PASADO, Desafíalo tanto dentro como fuera del tablero y conviértete en un ajedrecista emocionalmente inteligente y estratégico”