

Aprender del Vacío emocional en cada derrota en el ajedrez

Psicólogo Yatzuris Wise Sánchez

con tu código QR o con el siguiente enlace :



https://www.youtube.com/watch?v=-tWl_c-_g_I

Accede al curso taller de Aprender del vacío emocional en cada derrota en el ajedrez , Dictado por la Psicóloga Deportiva Yatzuris Wise en compañía del maestro Fide Aleberto Lopez y del entrenador de ajedrez de la USIL Diego Ayala.

Abstract

#lazonadelrey brings a new course on #chessandpsychology, this time addressing the issue of #emotional emptiness after defeat in a #chess game where the difference between “losing” and “not winning” and the convenience of changing them to “victory” and “defeat”, the workshop lands with the example game of round 10 of the Budapest 2024 chess Olympics between Fabiano Caruana for the United States team and Gukesh for the Indian team, where they play a match of attacks and counterattacks and a strong dose of emotional emptiness

#lazonadelrey trae un nuevo curso de #ajedrezpsicologia , esta vez abordar el tema del #vacioemocional tras la derrota en una partida de #ajedrez donde se muestra la diferencia entre “perder” y “no ganar” y la conveniencia de cambiarlos por “victoria” y “derrota” , el taller aterriza con la partida ejemplo de la ronda 10 de las olimpiadas del ajedrez Budapes 2024 entre Fabiano Caruana por el equipo de Estados Unidos y Gukesh por el equipo de la India, donde juegan un partido de ataques y contraataques y una fuerte dosis de vacío emocional



Aprender del vacío emocional en cada derrota en ajedrez

En ajedrez, la derrota puede sentirse como un abismo emocional, una mezcla de frustración, decepción con nosotros mismos. La autocrítica que por un lado puede minar y llevara al parálisis por análisis también puede ser positiva porque permite identificar errores y áreas de mejora de cada partida perdida es una oportunidad para reflexionar, aprender y crecer, aunque el proceso puede ser desafiante.

El primer paso para aprender de una derrota es aceptar la pérdida. Reconocer y aceptar el dolor es crucial para poder avanzar. Reflexiona sobre la partida: ¿qué salió mal? ¿Hubo un error específico o una serie de decisiones desafortunadas? Analizar cada movimiento y entender qué pudo haberse hecho de manera diferente es esencial. La frustración puede ser una herramienta poderosa si se canaliza correctamente. Usa esa energía para motivarte a mejorar. Estudia tus partidas, busca patrones en tus errores y trabaja en ellos. Cada derrota es una lección disfrazada porque es como un maestro silencioso de una oportunidad única para identificar áreas de mejora. En lugar de centrarte en la derrota, enfócate en lo que has aprendido. Cada partida, ganada o perdida, te hace un jugador más fuerte. Mantén una perspectiva positiva y recuerda que incluso los grandes maestros han pasado por derrotas dolorosas antes de alcanzar la cima.

Desarrollar resiliencia emocional es clave. Esto implica no solo aceptar y aprender de las derrotas, sino también construir una mentalidad fuerte y resistente. Técnicas como la meditación, el mindfulness y el diálogo interno positivo pueden ayudarte a manejar mejor tus emociones y a recuperarte rápidamente de las pérdidas. Diferencias entre “perder o ganar” y “victoria o derrota”

Las palabras “perder” y “ganar” tienden a enfocarse en el resultado inmediato de un evento o juego. En este sentido, ganar suele asociarse con sentimientos de alegría y satisfacción, mientras que perder puede traer frustración y desánimo. Estas palabras son directas y simples, pero a menudo carecen de una profundidad emocional y reflexiva.

En cambio, “victoria” y “derrota” ofrecen una perspectiva más amplia y rica en matices emocionales y contextuales. Una victoria puede no solo implicar ganar, sino también superar obstáculos, demostrar habilidades y alcanzar metas personales. Del mismo modo, una derrota puede ser vista como una oportunidad para el crecimiento, la reflexión y el aprendizaje.



El juego entre Gukesh y Caruana durante la décima ronda en la Olimpiada de Ajedrez Budapest 2024 es un ejemplo perfecto de cómo el ajedrez puede ser impredecible y emocionante. Cada partida es una oportunidad para aprender, ya sea ganando o perdiendo. La capacidad de aprender del vacío emocional de cada derrota es esencial para el crecimiento de cualquier jugador.

Poniendo en contexto Caruana había perdido la oportunidad de jugar por el título mundial por segunda vez, esta vez contra Ding Liren tras el empate amargo contra Ian Nepomniatchi en un final donde pudo hacer trabajar mejor a su torre en una partida de finales difícil pero ganable. Por otro lado Gukesh se la había llevado si bien es cierto no fácil si no con la suficiente lucha en el tablero. Ambos deportistas tenían la oportunidad de demostrar la pregunta incidiosa de ¿qué hubiera pasado si?

Momento crucial



Momento de la combinación ganadora:

El blanco está atacando una pieza que vale 3 y el negro contra ataca con la dama una pieza que vale que es el caballo. El contrataque tiene una regla básica que tiene que ser mayor o igual a la del rival. Ambos jugadores deciden aceptar el riesgo, el blanco captura el alfil y el negro captura el caballo. El blanco hace una jugada obligatoria de capturar al peón y con ello un ataque doble al rey y la torre además de destruir la línea de defensa de las piezas negras. El rey está obligado a capturar el peón, pero al estar en la fase del medio juego, el rey se expone y esto es una debilidad. El blanco sigue con la frecuencia forzada y captura el peón de c5 con la dama, el negro mejora su rey al devolverlo a la casilla g8, en esta fase de la partida, los tiempos no tienen tanta importancia como lo es en la fase de la apertura. La torre va rápidamente a la columna abierta de F adueñándose de ella, el rey igual hubiera tenido que moverse si es que antes se hubiera mantenido en una condición de peligro. La torre siempre está buscando columnas abiertas para mantener su máxima efectividad y se empieza a notar la diferencia de los peones pasados mientras que el peón de las negras tiene un mayor camino libre y llega a la sexta casilla, el blanco se estorba con su propia dama y está más retrasado, el negro culmina la secuencia con asegurar mejor a su rey una vez más en la casilla h7.

¿Quién está ganando después de la secuencia?

Fabiano Caruana con las piezas negras, tiene un peón pasado con menos obstáculos y mas fácil de coronar, tiene un tiempo de 6 minutos a favor contra 4 minutos de Gukesh pero tiene un problema que no tiene nada que ver con la parte técnica sino que tiene un problema emocional, es el capitán del equipo y esta obligado a ganar a arriesgar. Este es quizás uno de los problemas mas típicos en el ajedrez donde uno esta ganando, pero el rival no se la hace fácil sigue presionando a pesar de que esta perdido y termina volteando la partida mas por un factor de poco tiempo y porque es mas difícil encontrar la victoria cuando se esta ganando que ponerse duro cuando se esta perdiendo, porque se encuentra con el problema del remate en tiempos cortos que tiene generalmente una fuerte carga emocional que controlar.

Tras esta serie de jugadas mostradas es el momento en que Gukesh está forzado a encontrar las jugadas precisas que increíblemente encontró la combinación ganadora fue probablemente emocionante y aliviante para él, mientras que para Caruana, fue un golpe emocional. Este punto de inflexión marcó un cambio significativo en el estado emocional de ambos jugadores.

Resultados de la patartidad



Gukesh

Gukesh logró una victoria sorprendente con un juego agresivo y táctico que culminó en una combinación ganadora en el final del juego

Análisis emocional:

Confianza y determinación de Gukesh:

Gukesh mostró una gran confianza desde el inicio del juego, tomando riesgos calculados y manteniendo una postura agresiva, Esta determinación fue clave para su victoria y reflejó su creencia en sus habilidades y estrategias

Caruana

Presión y frustración de Caruana:

Caruana, enfrentando a un oponente más joven y menos calificado, probablemente sintió una presión adicional para mantener su ventaja. A medida que el juego avanzaba y Gukesh comenzó a tomar la delantera, Caruana pudo haber experimentado frustración y preocupación por su rendimiento.

Reflexión y aprendizaje:

Después de la partida, Caruana probablemente reflexionó sobre los errores que cometió y las oportunidades que perdió. Este proceso de reflexión es crucial para el crecimiento y la mejora continua en el ajedrez. Gukesh, por otro lado, puede haber sentido una gran satisfacción y orgullo por su victoria, pero también la responsabilidad de mantener ese nivel de juego en futuras partidas

Impacto en el torneo:

La victoria de Gukesh no solo fue un triunfo personal, sino también un impulso para su equipo que finalmente gano el primer lugar en las olimpidas de ajedrez Budapes 2024 y para su carrera. Para Caruana, aunque fue una derrota, puede servir como una lección valiosa y una motivación para mejorar en futuros enfrentamientos.



Conclusión: Creciendo a través del vacío

El enfrentamiento entre Gukesh y Caruana en la Olimpiada de Ajedrez 2024 fue un ejemplo perfecto de cómo las emociones juegan un papel crucial en el ajedrez. La confianza, la presión, la frustración y la satisfacción son todos componentes emocionales que influyen en el rendimiento de los jugadores. Aprender a manejar estas emociones y a aprender del vacío emocional de cada derrota es esencial para el crecimiento y el éxito en el ajedrez.

En muchas ocasiones, las derrotas, por más que nos pesen, nos obligan a realizar un alto en el camino para reflexionar y tratar de ser conscientes de nuestro conocimiento “incompleto” y acabar viendo el camino para poder seguir mejorando. El vacío emocional de una derrota en ajedrez puede ser desgarrador, pero también es una fuente de crecimiento y aprendizaje. Al aceptar la derrota, reflexionar sobre los errores, transformar la frustración en motivación, mantener una perspectiva positiva y desarrollar resiliencia emocional, podemos convertir cada pérdida en una victoria personal. En ajedrez, como en la vida, es a través de los desafíos y las dificultades que encontramos nuestras mayores fortalezas.

**"EL VACÍO INTERIOR ES UNA PUERTA QUE
TE LLEVA A LA AUTENTICIDAD"**

Carl Jung