

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE CONTROL

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

Técnicas Psicológicas de Control

La relación entre el ajedrez y la psicología ha sido constante a través del desarrollo de ambas disciplinas, si bien es cierto que es mediados de los 60 y principios de los 70 cuando las investigaciones llevadas a cabo por psicólogos rusos sobre el aprovechamiento de las técnicas psicológicas emergentes para su posible aplicación al ajedrez, dan luz a este encuentro de forma pública.

Hoy conocemos la utilidad práctica de los conocimientos psicológicos y de la ayuda del psicólogo en la preparación de cualquier deportista, y muy especialmente en el ajedrez donde el músculo que constantemente está en funcionamiento es el cerebro, principal objeto de estudio de la psicología moderna.

En las siguientes páginas vamos a tratar esta relación dividiendo los temas en los siguientes apartados;

- Ansiedad y miedo
- Dificultades psicológicas más frecuentes en el ajedrecista en situación de competición
- Técnicas que se utilizan en la psicología del deporte para contrarrestar la ansiedad
 - Técnicas de control de la activación, relajación y respiración
 - Técnicas de autocontrol
 - Técnicas de control del diálogo interno y autoinstrucciones
- Ejercicios y autoregistros
- Artículos de interés

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE CONTROL

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

La Ansiedad y el miedo

La ansiedad y el miedo son situaciones que desestabilizan al ajedrecista de cualquier nivel. Según algunos autores se interpreta a la ansiedad como vinculada a los miedos.

Se ha diferenciado desde Freud entre la ansiedad y el miedo, aunque no existe unanimidad sobre la validez de esta distinción. Tradicionalmente, el miedo implica una fuente de amenaza concreta y conocida; por el contrario, en la ansiedad el estímulo peligroso no está bien definido o su cualidad amenazante es más o menos incierta. Sin embargo, al sujeto no siempre le resulta fácil identificar los estímulos inductores de la respuesta de miedo/ansiedad, por ejemplo con ciertos estímulos de tipo interno o interceptivos, o con claves ambientales procesadas a un nivel no consciente.

Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la más común y universal de las emociones del ser humano y se halla presente a lo largo de toda su vida. Constituye una reacción emocional ante la percepción de una amenaza o peligro y su finalidad es la protección del individuo, es una reacción automática que prepara al individuo para luchar o huir. Es probable que si él estímulo es muy intenso o aterrador la respuesta sea quedarse inmóvil o paralizado. Los términos angustia, nerviosismo, inseguridad, inquietud, tensión, temor o miedo representan descripciones de diferentes vivencias, todas ellas relacionadas con la ansiedad.

La palabra ansiedad proviene del latín "anxietas" que significa congoja o aflicción, consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad ante lo que se experimenta como una amenaza inminente de causa indefinida.

Existe una diferencia entre una ansiedad normal y una patológica y se basa en la valoración que le da el individuo a la amenaza, es patológica cuando se sobrevalora y distorsiona el estímulo que interviene. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda se transforma en pánico, pudiendo llegar a paralizar al sujeto.

¿Que es el miedo?

Una reacción emocional que ocurre ante lo inesperado, ante lo amenazante, es de aparición súbita, representada por una descarga adrenalinica y prepara al individuo para la autoconservación sea con la lucha o con la huida, es una reacción automática ante un peligro real y concreto.

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE CONTROL

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

Presenta toda una escala de gravedad e intensidad, el máximo exponente es el pánico, denominación proveniente del dios griego Pan, un niño triste solitario y taciturno que solía esconderse en una caverna, si algún extraño se acercaba a perturbarlo lanzaba un grito espantoso que atemorizaba y hacía huir al intruso con un miedo intenso que luego se denominó pánico.

Síntomas

Los Trastornos por Ansiedad pueden manifestarse por síntomas corporales o fisiológicos, como también por manifestaciones psicológicas:

Taquicardia o pulso acelerado

Elevación de la presión arterial

Palpitaciones

Opresión en el pecho

Palidez o rubor

Sensación de ahogo o falta de aire

Disnea o dificultad para respirar

Nauseas

Vómitos

Sensación de atragantamiento, o dificultad para tragar

Diarrea

Aerofagia o tragar aire

Orinar frecuentemente

Disminución del deseo sexual o anorgasmia

Eyacuación precoz, impotencia o disfunción eréctil

Sudoración excesiva, sensación de desmayo inminente

Mareos e inestabilidad

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE CONTROL
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

Cefaleas tensionales

Temblores

Fatiga

Sensación de volverse loco

Sensación de muerte inminente sentimiento de minusvalía o inferiorida

Indecisión

Inquietud

Parálisis motora

Movimientos torpes

Comportamiento de evitación o alejamiento de la situación temida

Etc.

Estos síntomas pueden presentarse en distinto grado e intensidad, cuando lo hacen de manera súbita se presentan como un Ataque de Pánico, cuando existe algún temor a algo concreto se denomina fobia, cuando son consecuencia de la exposición a un hecho trágico se llama Trastorno por Estrés Postraumático.

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE CONTROL III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

DIFICULTADES PSICOLÓGICAS MAS FRECUENTES EN EL AJEDRECISTA EN SITUACION DE COMPETICIÓN (Lic. Santiago Mellano, Campo Playa Unión, 1974)

Elaborar un listado con las dificultades habituales ante las que se encuentran un jugador de ajedrez, podría llegar a ser interminable, de hecho, cada uno de nosotros experimenta unas diferente. Por ello, sistematizar y clasificar dichas dificultades supone un esfuerzo considerable. Nosotros hemos decidido adaptar el trabajo del profesor Santiago Mellano, y partiendo de su listado trabajar posteriormente con técnicas específicas de la psicología para minimizar el impacto de estas.

Entendemos que en el siguiente listado, están las situaciones mas comunes en la competición diaria.

- 1) Pérdida de estabilidad psicológica ante un movimiento inesperado
- 2) Subestimar al rival
- 3) Juego rutinario
- 4) Falta de confianza
- 5) Exceso de confianza (lleva a conductas como: no descansar lo suficiente, no prepararse para la partida, no estudiar)
- 6) Exagerada tendencia al perfeccionismo (esto podría verificarse en lo que más afecta la colgada y el apuro de tiempo)
- 7) Falta de paciencia ante una posición ventajosa
- 8) Pensamientos negativos - miedo a perder
- 9) Falta de combatividad
- 10) Sentimientos desbordantes: euforia, enfado, miedo
- 11) Respuesta impulsiva automática (sin reflexión)
- 12) Pensamiento dogmático. Falta de matices y perspectivas
- 13) Influencia excesiva ante el rival que enfrentamos: antipatía, simpatía, amistad, envidia, celos, casos de "paternidad deportiva.
- 14) Excesivo repaso para decidirse a mover que genera dificultades con el tiempo
- 15) Hábito de ponerse en situaciones de riesgo, falta de sentido del peligro
- 16) Miedo a ganar.
- 17) Falta de motivación para el estudio o entrenamiento
- 18) Manifestaciones somáticas de alto nivel de ansiedad (dolores de estómago, dolores de cabeza, etc.)
- 19) Problemas de concentración y de memoria originados por alto nivel de ansiedad
- 20) Mala recuperación ante la derrota y ante los errores cometidos

Para poder enfrentarnos a estas dificultades, la psicología del deporte ha utilizado diversas técnicas entre las que hemos seleccionado las siguientes;

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE CONTROL
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

TECNICAS QUE SE UTILIZAN EN LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

- 1) Ejercicios de Visualización - Sesiones de hipnosis (por ejemplo lo que hacía Luc Claes en Baguío con Korchnoi, quien le dio estabilidad emocional hasta la última partida con el gran repunte en el match con un experto francés, o mas recientemente el trabajo llevado a cabo por el psicólogo deportivo Amador Cernuda con el campeón del mundo Veselin Topalov)
- 2) Enseñanza de técnicas de relajación
- 3) Cuestionarios sobre emociones y pensamientos
- 4) Combate de los pensamientos negativos y las distorsiones cognitivas
- 5) Intención paradójica y otras técnicas conductistas para vencer a la ansiedad
- 6) Técnicas de autocontrol
- 7) Entrevistas personales (con el fin de detectar qué y cómo)
- 8) Análisis de videos y actuaciones propias y de adversarios
- 9) Planificación conjunta de tácticas y estrategias a utilizar frente a un rival específico y ante una competencia completa
- 10) Técnicas de control del diálogo interno y auto instrucciones