

## El autocontrol de los estados emocionales durante la competencia en los ajedrecistas

Self-control of competing emotional states in chess players

Seidy Pagés Román<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8651-1906>

Isabel Saura Pérez<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9504-9779>

<sup>1</sup>Centro de Estudios de Ajedrez ISLA, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

<sup>2</sup>Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD), Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

\*Autora para la correspondencia: [seidy.pages@gmail.com](mailto:seidy.pages@gmail.com)

### RESUMEN

El Ajedrez es un deporte atípico con características diferentes a otras prácticas deportivas, sin embargo, sus practicantes no están exentos de presentar variaciones en sus estados emocionales. Los sistemas de competencia, la tendencia al juego online, los cambios en el reglamento, la exigencia a alcanzar la maestría a temprana edad y la preparación contra el oponente, entre otros, son factores que influyen en los estados emocionales y el autocontrol que pueda ejercer el ajedrecista minutos antes de comenzar una partida. En este artículo se realiza una revisión conceptual del autocontrol de los estados emocionales en el deporte, con énfasis en el Ajedrez y un análisis de las tendencias actuales en su tratamiento.

**Palabras clave:** autocontrol; estados emocionales; Ajedrez.

### ABSTRACT

Chess is an atypical sport with different characteristics from other sports practices, however, its practitioners are exempt from presenting variations in their emotional states. Competition Systems, the tendency to play online, changes in the regulations, the requirements to achieve mastery at an early age and preparation against the opponent, among others, are factors that

influence the emotional states and self-control that can be exercised the chess player minutes before starting a game. This article makes a conceptual review of the self-control of emotional states in sport, with emphasis on Chess and an analysis of current trends in its treatment.

**Keywords:** self-control; emotional states; Chess.

Recibido: 29/10/20

Aprobado: 10/01/21

## INTRODUCCIÓN

La preparación psicológica está presente en todo momento del entrenamiento por lo que tiene un estrecho vínculo con el proceso pedagógico en el deporte. Este componente brinda herramientas para desarrollar acciones psicológicas con el objetivo de lograr un estado emocional favorable en el atleta, para la asimilación de las cargas del entrenamiento y el enfrentamiento a la competencia.

El autocontrol de los estados emocionales 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.

El comportamiento de un atleta en competencia es el reflejo directo de cómo se siente interiormente ante los factores que inciden en la misma. Las alteraciones de los estados emocionales suceden en todas las edades y niveles de competición. Momentos antes de comenzar la competencia se pueden observar en los deportistas una gama de estados emocionales que se manifestarán en forma física o psicológica, por lo que es necesario que los entrenadores sepan diferenciar cuando dificulta o no, el rendimiento.

La capacidad para diferenciar los distintos estados emocionales es un factor que incide en el rendimiento deportivo, por tanto, es importante ayudar a que el atleta conozca sus emociones y tenga herramientas para identificar sus estados de ánimo y encauzarlos para lograr un resultado deportivo óptimo. Solo es posible un adecuado autocontrol emocional si este se sustenta en un acertado y profundo conocimiento de sí mismo, de las propias

habilidades y potencialidades para regular las emociones, de acuerdo a las demandas sociales y a sus propias necesidades y metas personales.<sup>(1,2)</sup>

El Ajedrez es un deporte con características propias totalmente diferentes a otras disciplinas. Largas horas de juego, la duración de los torneos, los sistemas de competencia y la preparación previa para el enfrentamiento al rival, son factores que condicionan el estado emocional de los ajedrecistas antes de comenzar una partida. El conocimiento de cómo ejercer el autocontrol emocional es importante para la toma de decisiones porque ofrece estabilidad psíquica al ajedrecista para enfrentar los retos de la competencia deportiva. Por lo que es necesario que los entrenadores conozcan a sus atletas y adquieran herramientas para identificar los estados emocionales y su incidencia en el rendimiento y resultado deportivo. El propósito de esta investigación consiste en realizar una revisión conceptual del autocontrol de los estados emocionales en el deporte, con énfasis en el Ajedrez y un análisis de las tendencias actuales en su tratamiento.

## **DESARROLLO**

Los resultados y rendimiento de un deportista están estrechamente vinculados a las emociones que experimenta en el momento de la acción deportiva. Las vivencias de éxito o de fracaso pueden acondicionar el estado emocional para enfrentar el reto deportivo por lo que la preparación psicológica adquiere gran significación en la enseñanza de la regulación de las emociones.

Las emociones comprenden un conjunto de reacciones corporales, subjetivas y conductuales ante determinadas situaciones, relevantes para el individuo. Esta reacción emocional es vivida (experiencia emocional) como una fuerte conmoción del estado de ánimo o de los afectos, con una marcada vivencia, bien placentera, o bien desagradable, que incluye la percepción de cambios somáticos.<sup>(3)</sup>

Son vivencias afectivas de moderada intensidad y profundidad en su manifestación. Aparecen de forma relativamente brusca, antes, durante y después de la situación, pudiendo organizar o desorganizar, activar o inhibir la actuación del sujeto. Al inicio de la situación, aparece como una expectativa de resultado; durante la actividad, en cualquier lugar donde la realización de la misma se ve afectada; y al finalizar la actuación como valoración de las consecuencias en función del cumplimiento o no de dichas expectativas. Se expresan

también por un período de tiempo breve. Tipifican a la personalidad en su aspecto individual y situacional.<sup>(4,5)</sup>

Los estados emocionales ya sean positivos (seguridad, alegría, gozo, satisfacción) o negativos (tristeza, enojo, frustración, sufrimiento) están presentes en el proceso de entrenamiento deportivo y de él depende la asimilación del atleta de los contenidos teóricos y prácticos y su posterior resultado en la competición. El equilibrio de los estados emocionales es parte de la base psicológica de un deportista que desee alcanzar la maestría.

Cada deporte según sus características requiere de respuestas emocionales diferentes basadas en autovaloraciones, en motivos deportivos, en aspiraciones concretas en el entrenamiento y en las competencias, en el enfrentamiento al estrés competitivo, en las reflexiones ante el éxito y el fracaso, en un mejor control de los estados de tensión y frustración y en el planteamiento de metas ajustadas a sus posibilidades.<sup>(2)</sup>

Las competencias deportivas son un factor específico que crea estados emocionales-volitivos extraordinarios, los cuales pueden brindar una influencia tanto positiva como negativa en el proceso y el resultado de la actividad del deportista.<sup>(6)</sup>

El estado personal y las circunstancias de la situación, son factores que conducen fácilmente a la emoción y al estrés con daño directo a los resultados. Atendiendo a estos factores, se producen estados emocionales característicos en la situación precompetitiva y competitiva. Estos estados aparecen antes de la competencia en un plazo de tiempo variable y se agudizan progresivamente y, en general, se modifican espontáneamente durante el curso del duelo deportivo. Ellos determinan en gran medida las actitudes ante el éxito y la derrota y, consecuentemente, los encuentros competitivos posteriores.<sup>(7)</sup>

Existen disimiles factores que pueden desencadenar estados emocionales positivos y negativos en el atleta estrechamente ligados a su personalidad. Estos varían según las características del deporte, las condiciones externas e internas y el nivel de preparación técnica y psicológica. La regulación de estos estados por parte del deportista, de acuerdo con las exigencias del proceso del entrenamiento deportivo, se considera una de las necesidades en la preparación psicológica de los atletas de alto rendimiento, de ahí la importancia de su autocontrol.

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.<sup>(8)</sup>

En varias investigaciones se plantea que el objetivo del autocontrol es el equilibrio, no la supresión emocional. Mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional. Las personas dotadas de esta competencia:

- Gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas.
- Permanecen equilibrados, positivos e imperturbables aún en los momentos más críticos.
- Piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones.<sup>(9)</sup>

Para el logro del autocontrol que realiza la persona de sus propias emociones, una premisa esencial lo constituye el desarrollo óptimo de su autoconciencia emocional. Es decir, solo es posible un adecuado autocontrol emocional si este se sustenta en un acertado y profundo conocimiento de sí mismo, de las propias habilidades y potencialidades para regular las emociones, de acuerdo a las demandas sociales y a sus propias necesidades y metas personales.

De los planteamientos que se abordaron se deriva que la esencia del autocontrol se encuentra en la capacidad del sujeto de autorregular de manera consciente el proceso emocional, lo cual no implica refrenar sus emociones, sino realizar una evaluación y mostrar una conducta de acuerdo con la significación que tenga la situación en que se encuentra, demostrando una mejor adaptación al medio que lo rodea de una manera más provechosa.

En el Ajedrez el desarrollo de la tecnología para el entrenamiento, el aumento del número de competencia en todos los niveles, la tendencia cada vez mayor al juego online y la aspiración a alcanzar la maestría a muy temprana edad caracterizan a este deporte.

En la actualidad la aceleración en el aprendizaje de los conocimientos y habilidades en los ajedrecistas ha propiciado el incremento de los niveles de maestría y de juego en niños, adolescentes y jóvenes que rompe con la tradicional organización de la preparación por categorías de edad. Este aspecto genera la necesidad de introducir cambios en la concepción de los niveles para desarrollar la preparación de los ajedrecistas, puesto que la tradicional clasificación por categorías de edades en el contexto del Ajedrez actual ya no es la más adecuada, porque lo determinante son los conocimientos, habilidades y nivel de juego que posea el ajedrecista con independencia de la edad que tenga. Es decir, que en el Ajedrez la edad respecto al nivel de preparación, maestría o de juego, tiene un carácter relativo, por ello es que un adolescente entre los 11 a 15 años de edad puede ser considerado como un ajedrecista de alto rendimiento, por tanto, debe recibir un programa de entrenamiento y participar en competencias acordes a sus necesidades. Por lo antes expuesto se incrementa la preparación en todas sus direcciones desde edades tempranas.<sup>(10)</sup>

Desde el punto de vista psicológico los criterios evaluativos de la forma deportiva en el ajedrecista son: la seguridad o confianza en sí mismo en cuanto al logro de los objetivos en las partidas de competencias, poseer una alta motivación hacia la competencia, mostrar altos niveles de atención durante las competencias, la superación de los obstáculos inesperados en las competencias y control de los estados emocionales en las partidas. De ahí que también se hace necesario el desarrollo de una adecuada preparación psicológica.<sup>(11)</sup>

En la preparación psicológica todo ajedrecista cifra la esperanza de que le ayude a conocer sus cualidades personales, imprescindibles para realizar un juego más eficaz, y a investigar la regularidad del proceso de formación y desarrollo de estas propiedades psíquicas de la personalidad. Estos dos objetivos determinan problemas relativamente más particulares: análisis psicológico de las particularidades del juego del oponente; determinación de los métodos de adiestramiento, teniendo en cuenta la individualidad del ajedrecista; estudio de los procedimientos de la meditación racional; lucha contra la falta de tiempo, y así sucesivamente. Por lo tanto, la investigación psicológica puede y debe ser aplicada para mejor perfeccionamiento de la maestría del ajedrecista y para desarrollar y mantener sus facultades deportivas.<sup>(12)</sup>

Además, elaborar un archivo con el estudio y análisis de las partidas para cada oponente con las características del jugador y la opinión de uno mismo sobre los puntos en los que hay que concentrarse, es necesario para determinar fortalezas y debilidades.<sup>(13)</sup>

Por lo anterior expresado, se necesita una integración entre la preparación técnica y las acciones psicológicas que puedan ayudar al ajedrecista al buen desenvolvimiento en el entrenamiento y la competencia. Mientras mayor conocimiento se adquiera sobre la personalidad del jugador en conjunto con su actitud ante la competencia y aspectos puramente técnicos, se determinará el enfrentamiento con el rival. Otros detalles como el lenguaje corporal en el momento de enfrentar las disímiles posiciones aportan detalles sobre cómo enfrentar al oponente.

En la revisión bibliográfica realizada se observaron diversas opiniones sobre qué factores influyen en el enfrentamiento al oponente desde un punto de vista menos amplio:

-Partida crucial: Las partidas de última ronda, contra rivales directos y las partidas decisivas por equipos, son luchas en las que el resultado aumenta su valor y los errores tienen doble importancia.<sup>(14)</sup>

-Información del oponente: Esta información es de vital importancia cuando es utilizada correctamente debido a que puede generar emociones negativas.<sup>(14)</sup>

Una partida comienza mucho tiempo antes al de realizar la primera jugada. La fase de apertura comenzaría precisamente cuando se conoce el rival al que se va a enfrentar el deportista y se alarga hasta que el ajedrecista plantea, ya frente al rival, las primeras jugadas.<sup>(15,16)</sup>

Las tareas importantes que el ajedrecista, junto con el entrenador, deben realizar serían las siguientes:

-Estudio del rival. La primera tarea a realizar será observar y estudiar cómo juega el rival: cuáles son los planteamientos que prefiere, en qué posiciones se mueve mejor, dónde se siente cómodo, qué tipo de constelación de piezas suele dominar. Cuanto más detallado sea este estudio tanto mejor será la preparación del deportista pues contará con una información muy valiosa que podrá emplear durante la partida.

-Estudio personal. Esta segunda tarea tiene que ver con el estilo del ajedrecista en cuestión. Lo importante aquí no es solo atender al estilo (que es algo que ya se debe saber), sino cómo ese estilo ofrece problemas al rival. Puede ocurrir que ese estilo sea ya, de entrada, incómodo para el rival (por ejemplo, un jugador muy técnico y que su repertorio está construido para llegar a este tipo de posiciones frente a un rival que busca las complicaciones y la táctica) o, por el contrario, que ese estilo no funcione convenientemente frente al rival (tomando el ejemplo anterior, podría ocurrir que el rival fuera muy fuerte en posiciones técnicas pero flojo en la táctica. Habría que plantear si modificando el estilo se podrían obtener mejores posibilidades de victoria).

-Elección de variantes. Y dentro de esta subfase, lo que se hará será elegir y estudiar qué jugadas concretas se van a emplear en cada momento dependiendo de cómo avance la partida. Esta elección está totalmente condicionada por el trabajo realizado en las subfases anteriores.

Como se puede apreciar, la preparación para la competencia de Ajedrez ha alcanzado un alto grado de complejidad debido a toda la información que el entrenador y el ajedrecista debe manejar correctamente. El éxito depende, además, de las estrategias que se establezcan antes, durante y después de la competencia. Estas, deben incluir tareas, acciones y técnicas psicológicas según las características individuales de los ajedrecistas. Es de vital importancia que el entrenador conozca al alumno y sepa cuál es la información adecuada que le pueda brindar y así no provocar estados emocionales negativos en el ajedrecista que puedan influir en su rendimiento.

En el deporte, y en especial en el Ajedrez, la sensación de control emocional es importante para la toma de decisiones y éxito en las partidas. La vivencia de control da una seguridad personal, ofrece estabilidad psíquica al individuo que lo hace más apto para dar respuesta a las demandas del medio, más apto para enfrentar las emociones negativas.

Es importante esclarecer que los ajedrecistas durante la partida (3 a 6 horas) están continuamente cambiando de estado de ánimo según la situación en el tablero. En estudios realizados se menciona que cuando Garri Kasparov, excampeón Mundial, perdió ante el programa Deep Blue en 1997, admitió que sufrió estrés emocional debido al comportamiento inesperado por parte de la computadora. Además, Kasparov tenía la reputación de imponer presión sobre sus oponentes, lo cual no pudo hacer sobre la máquina. El estrés autoimpuesto de Kasparov fue parcialmente responsable de que perdiera el juego, y en esencia, él se derrotó a sí mismo, demostrando cómo influyen las emociones durante una partida de Ajedrez. <sup>(17)</sup>

Esto demuestra que las partidas de Ajedrez despiertan emociones intensas sobre los sujetos que participan en ellas. Una de las características de los jugadores más experimentados es su capacidad para controlar sus emociones y mantener su motivación.

En estudios realizados sobre niños, se halló que los más experimentados eran capaces de mantener un estado emocional estable después de una serie de victorias o de derrotas: no se confiaban ni perdían la moral. En el mismo estudio se recomienda la práctica del ajedrez como un medio para aprender a controlar las emociones. Durante la validación de un test psicométrico para medir la habilidad de los jugadores, se encontró que existe correlación entre su nivel de motivación y su experiencia. <sup>(18)</sup>

En investigaciones consultadas se encuentran disímiles técnicas para el tratamiento del autocontrol emocional en el Ajedrez proveniente de psicólogos con formación ajedrecista, entrenadores con amplia experiencia en el deporte y jugadores de élite. Todos coinciden en la importancia que adquiere el conocimiento de dichas técnicas en los entrenadores y la posterior enseñanza a sus alumnos.

Como se aprecia, el autocontrol de los estados emocionales en el Ajedrez implica que los ajedrecistas de cualquier categoría puedan de manera intencional concebir estrategias mediante acciones, ya sea en el entrenamiento o la competencia, transformando su actuación para alcanzar sus objetivos.

Un buen estado de la psiquis es primordial en el rendimiento deportivo de cualquier disciplina deportiva, más aún en el caso del juego de los trebejos. La labor mental requiere



contar con la fijación de metas realistas de progreso, la detección de fortalezas y debilidades en el propio juego y una constante actitud positiva. La mentalidad ganadora significa un proceder proactivo en búsqueda constante de la superación personal como ajedrecista. Como parte de la mentalidad ganadora se halla el proceso de visualización, mediante la creación de imágenes pasadas (partidas ganadas, grandes actuaciones en torneos) o futuras (recreación de su próximo gran juego) se busca aprender más velozmente ciertas habilidades o rendir en mejor medida durante una competencia.<sup>(19,20)</sup>

La visualización contribuye a guiar al mejoramiento de los estados emocionales y a la satisfacción del desafío del entrenamiento y la competencia cualesquiera que sean los resultados. Esta técnica psicológica influye positivamente en el accionar diario del ajedrecista y en el enfrentamiento a los obstáculos que se pueden producir en el aprendizaje.<sup>(21)</sup>

Una de las modernas técnicas psicológicas dentro de las conocidas como de 3era generación es el Mindfulness o Atención Plena. Uno de sus pilares radica en la práctica de la observación (interior) como alternativa de la reacción automática. Esto es muy importante en Ajedrez, pues en determinadas situaciones pueden dominar emociones que pueden influenciar en la partida de manera negativa. Por esta razón sería beneficioso que los ajedrecistas desarrollasen una mirada interior para darse cuenta de las emociones que surgen en determinados momentos y aprender a gestionarlas. Con la práctica en el entrenamiento se automatiza este proceso y se podrá estar alerta sin que esto suponga un gasto adicional de energía o un consumo excesivo de tiempo.<sup>(22,23)</sup>

Esta técnica novedosa ha sido poco desarrollada en este deporte. Por la importancia que requiere el autocontrol de los estados emocionales se han adaptado disímiles técnicas no utilizadas anteriormente en el Ajedrez y que están brindando resultados positivos.

El autocontrol emocional es tratado 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. Su tratamiento se desarrolla mediante técnicas y recursos psicológicos que influyen en el bienestar emocional del ajedrecista, lo que propicia que disminuyan los estados emocionales negativos que experimentan.

En un estudio realizado en escolares sobre acciones psicológicas para el mejoramiento de los estados de ansiedad, se proponen una serie de tareas que vinculan aspectos psicopedagógicos con los meramente técnicos del deporte. Reúne técnicas de relajación, ejercicios para establecer un lenguaje interior adecuado en el transcurso de las partidas y establecimiento de metas dentro de la modelación de la competencia.<sup>(24,25)</sup>

## **CONCLUSIONES**

El autocontrol de los estados emocionales en competencia está obteniendo un creciente interés por la comunidad científica, porque es un factor determinante en los deportistas de alto rendimiento, reconocer sus emociones y que esas únicamente no sean guía de su toma de decisiones. En el análisis de los elementos expuestos acerca del autocontrol emocional en el Ajedrez, se puede generalizar que existen disímiles contribuciones en función de la preparación del ajedrecista para la competencia. Estas incluyen desde aspectos puramente técnicos referentes a la preparación contra el adversario hasta técnicas psicológicas adaptadas a las características atípicas de esta disciplina. La tendencia actual está sujeta a cambios en el reglamento y en el sistema de competencia, convirtiéndose en factores esenciales para continuar el estudio del comportamiento de las emociones y su autocontrol en la obtención de los buenos resultados en todas las categorías.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- 1-Molerio O. Programa para el autocontrol emocional de pacientes con hipertensión arterial [tesis doctoral]. La Habana: Facultad de Psicología Universidad de La Habana; 2004.
- 2-Pérez Y. Programa de Orientación Psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento. [tesis doctoral]. La Habana: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”; 2007.
- 3-Cano Vindel A. Desarrollos actuales en el estudio del control emocional. *Ansiedad y Estrés*; 2003, 9(2): 203-229.
- 4-Sánchez ME, González M. *Psicología General y del Desarrollo*. La Habana: Editorial Deportes; 2004.
- 5-Sánchez ME. *Psicología para el Entrenamiento y la Competencia*. La Habana: Editorial Deportes; 2005.

- 6-García FE. Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana: Editorial Deportes; 2004.
- 7-Valdés HM. La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano. Zaragoza: INDE, SA; 1996.
- 8-Gómez C. Consideraciones sobre Inteligencia Emocional. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2017.
- 9-Goleman D. Inteligencia Emocional. Barcelona: Editorial Kairos S.A.; 1996.
- 10-Comisión Nacional de Ajedrez. Programa integral de preparación del deportista en Ajedrez. La Habana: Editorial Deportes; 2017.
- 11-Heredia D. La planificación de la preparación teórico-práctica de los ajedrecistas de Alto rendimiento [tesis doctoral]. Guantánamo: Facultad de Guantánamo; 2009.
- 12-Krogus N. La psicología en el Ajedrez. Barcelona: Editorial Martínez Roca; 1980.
- 13-Kotov A. Piense como un Gran Maestro. Madrid: Editorial Fundamentos; 1982.
- 14-Rowson J. Ajedrez para cebras. Madrid: Editorial La Casa del Ajedrez; 2005.
- 15-Martínez C. Entrenamiento mental en Ajedrez. Psicología y Ajedrez, 2019 [acceso 16 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.psichess.com>.
- 16-Martínez C. Cuando la psicología decide. Peón de Rey. 2015; 6(3): 88-89.
- 17-Degroot D, Broekens J. Using negative emotions to impair gameplay. Nijmegen, Holanda: 15th Belgium-Netherlands Artificial Intelligence Conference; 2003.
- 18-Hernández DE, Laureano AL. Influencia de las emociones durante una partida de Ajedrez. Baja California: XXII Congreso Nacional y VIII Congreso Internacional de Informática y Computación de la ANIEI; 2009.
- 19-Peralta F, Dovitis A. Las dos caras del entrenamiento. Andorra: Esfera Editorial; 2008.
- 20-Federación Nacional de Ajedrez. Manual para el entrenador. Ajedrez. Nivel 3. México: SICCED; 2007.
- 21-Aguilar MJ. El juego psicológico del Ajedrez. Ajedrez Social y Terapéutico. 2014; 5(1): 12-13.
- 22-Martínez C. Psicología deportiva aplicada. Ajedrez Social y Terapéutico. 2014; 3(1): 8-9.
- 23-Smirnov I. Champion Psychology. Remote Chess Academy; 2016. [acceso 22 de abril de 2020]. Disponible en: <http://chess-teacher.com>.
- 24-Arteaga SJ. Plan de acciones psicológicas para mejorar la ansiedad estado en el grupo categoría 12-14 años masculino del Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez.

[tesis de maestría]. La Habana: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”; 2016.

25-Pagés S. Acciones psicológicas para el autocontrol de los estados emocionales en competencia en la categoría 11-12 años del Centro de Estudios de Ajedrez ISLA.

[tesis de maestría]. La Habana: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”; 2020.

### **Declaración de autoría**

Seidy Pagés Román: Idea acerca de la elaboración, revisión de la bibliografía, redacción y corrección del artículo.

Isabel Saura Pérez: Revisión bibliográfica, revisión de redacción y corrección del artículo.

### **Conflicto de intereses**

Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses.