

Ansiedad en ajedrecistas juveniles previo a una competencia de selección estatal

Salvador Cárdenas Torres¹

Pedro Labastida González²

**Facultad de Ciencias de la Conducta
Universidad Autónoma del Estado de México**

La ansiedad es comparable con la emoción. Tiene componentes fisiológicos y cognitivos que pueden limitar o bloquear la actividad de los sujetos en un grado elevado. La participación deportiva está inmersa en un sinnúmero de situaciones que generan ansiedad. En el ajedrez, considerado un deporte individual, los ajedrecistas tienen que enfrentarse a esta ansiedad y saber manejarla. La psicología del deporte mundial ha tratado este tema desde hace tiempo, pero en México no se han realizado investigaciones que aporten información al respecto.

Este estudio se propuso como objetivo describir el tipo de ansiedad que presenta un grupo de ajedrecistas mexicanos previo a una situación de competencia. Para tal efecto, se aplicaron las pruebas del inventario de ansiedad rasgo-estado (Idare) y el inventario 2 del estado de ansiedad competitiva (CSAI-2) a una población de 41 ajedrecistas. Los resul-

Anxiety is compared with an emotion. Has physiological and cognitive components, which in a high level can limit or block the activity of the subjects. The sports participation is involved in a number of situations that generate anxiety. In chess, considered an individual sport, the chess players have to face and know how to handle the anxiety. In the sport psychology world has addressed this issue for some time, but in Mexico have not been made out research to give us information on the subject in the chess players.

The aim of this study is to describe the type of anxiety that has a group of chess players Mexicans before competition, is applied the tests of anxiety Idare and anxiety in sport CSAI-2 at a population of 41 competitors. The results are an average level of state anxiety and anxiety trait, the latter being a characteristic of personality of chess players.

Keywords. *Anxiety, sport psychology, chess.*

1 Catedrático. Centro Universitario Temascaltepec, Unidad de Extensión Académica Tejuipilco, Universidad Autónoma del Estado de México. email: donccan_mc@hotmail.com

2 Catedrático, Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México. email: pedrolabastida@yahoo.com.mx

tados obtenidos revelan un nivel medio de ansiedad estado y ansiedad rasgo, esta última como una característica propia de la personalidad de los ajedrecistas.

Palabras clave. Ansiedad, psicología del deporte, ajedrez.

El ajedrez es una actividad lúdica que exige una fuerte dosis de esfuerzo intelectual más que físico. Es considerado un deporte de competencia individual. Como menciona Ruseek (2005), constituye un deporte en la medida en que forma parte de un amplio sistema de organización de torneos regidos por la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE, por sus siglas en francés). En este deporte se celebran todo tipo de torneos, desde campeonatos mundiales y nacionales, hasta sencillos eventos escolares. Esto ha permitido que cualquier interesado en este juego-ciencia, sin importar su edad o nivel competitivo, pueda participar en él en forma organizada. Como tal, los deportistas que lo practican están sometidos a todos los factores psicológicos que intervienen en una competencia. Uno de los más destacables, y que en esta noble disciplina no se ha investigado cabalmente, es la ansiedad.

Ansiedad. En general, consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta y de activación generalizada. Asimismo, constituye una señal de peligro difusa que el individuo percibe como una amenaza para su integridad. La ansiedad, no

obstante, constituye una reacción que, sobrepasando umbrales permisibles individuales, no guarda una relación de intensidad con la situación en la que aparece, ni tampoco una vinculación coherente con un estímulo desencadenante; por tanto, determina reacciones excesivas y erróneas que finalmente son contraproducentes en tanto que secuestran la propia voluntad y limitan de manera significativa la libertad (Ballester, 2005).

Freud (citado por Spielberger, 1980) insistió en el papel crítico de la ansiedad como una respuesta del sujeto ante la presencia del peligro. La percepción del peligro, bien sea proveniente del ambiente externo o de los pensamientos o sensaciones propios, genera un estado de ansiedad, y esta desagradable reacción emocional sirve para indicar al individuo la necesidad de algún tipo de adaptación.

Ansiedad en el deporte. En una competencia los deportistas manifiestan la ansiedad de diversas formas. Spielberger (1980) incluye tanto la excitación fisiológica como ciertas manifestaciones conductuales que contribuyen a la desagradable sensación del estado de ansiedad, entre ellas palpitaciones cardiacas (taquicardia), alteraciones en la respiración,



sudor, inquietud, temblores y estremecimiento, náuseas y vértigo (desvanecimiento). En los eventos deportivos, específicamente los ajedrecísticos, se pueden observar estas manifestaciones cuando los competidores evidencian ciertos *tics*, como mover excesivamente la pierna o jugar con las piezas que se encuentran fuera del tablero, además de la inquietante necesidad en algunos de levantarse y caminar por la sala de juego.

Ansiedad y ajedrez. Para Fine (1974), la ansiedad que acompaña el juego es casi siempre preconsciente. Los ajedrecistas se lamentan de estar nerviosos o tensos, de que la partida no los deja dormir (las piezas bailan en su mente), de que para ellos la eventual derrota constituye un serio revés, etc.

La tensión en el curso de una partida puede ser intensa y, sin embargo, están bloqueadas vías de escape como las acciones agresivas o el contacto físico. En el ajedrez el pensamiento reemplaza a la acción. En contraste con otros deportes, como el boxeo, no hay contacto físico de ninguna clase. Al jugador sólo se le permite tocar las piezas de su oponente con fines de captura cuando, de acuerdo con el reglamento, la pieza ha de retirarse del tablero.

A la vista del pródigo simbolismo fálico del juego, el tabú del tocamiento tiene dos significados subconscientes o, dicho de otro modo, el ego rechaza dos amenazas: una es la masturbación (no se toque el pene, no toque las piezas y, si lo hace, apresúrese a pedir excusas). La otra amenaza es la homosexualidad o contacto corporal entre dos hombres, en especial la masturbación recíproca. El origen de la ansiedad se localiza en seguida. La agresividad y la homosexualidad, aunque reprimidas a fondo, continúan latentes en

forma disfrazada; de ahí el constante temor al castigo.

Dado que no hay el más remoto elemento de azar, si una victoria es producto de los propios esfuerzos, la derrota es la consecuencia de los errores propios. Ganar es, por tanto, vencer al padre; perder es caer derrotado ante el padre o someterse a él. Como resultado, no dejan de estar presentes los viejos conflictos implicados en la contienda con el progenitor, y la amenaza de su actuación conduce a la ansiedad que lo impregna todo. No obstante esta ansiedad, en el último análisis el jugador sabe siempre que se trata de una batalla fingida. La dureza del golpe queda suavizada por el hecho de que, al fin y al cabo, sólo es un juego.

Al mismo tiempo, y prescindiendo de los aspectos propios de la partida, un buen número de hombres experimenta una intensa ansiedad, y cabe esperar que el estado de tensión-ansiedad sea uno de los más comunes entre todos los síntomas neuróticos que viven los ajedrecistas.

Psicología del deporte y ansiedad

La psicología del deporte es entendida como el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física (Weinberg y Gould, 1996). Desde el comienzo de su desarrollo científico en los años 1960, uno de los temas que mayor aportación de estudios e investigación ha recibido esta disciplina es la ansiedad (Guillén, Santana y Bara, 2009).

Los entrenadores y psicólogos deportivos son cada vez más conscientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que pueden interferir en el rendimiento del sujeto. La competencia deportiva puede generar gran ansiedad y, a su vez,

afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo un nivel óptimo de actuación (Lorenzo, Gil y Martín, 2001).

Como ya se mencionó, la realización del presente trabajo ha sido motivada por la casi nula investigación en México sobre este deporte-ciencia, que contrasta con el amplio desarrollo de la psicología del deporte a nivel mundial específicamente en este factor, la ansiedad, y que tanta falta hace para apoyar el óptimo rendimiento de nuestros ajedrecistas nacionales y locales.

Para llevar a cabo esta investigación se tomó en cuenta que en la psicología deportiva el estudio se puede realizar en varios momentos: antes de comenzar la competencia, durante la competencia o al finalizar la misma, o también en el proceso de entrenamiento con objetivos precisos de preparación ante un evento. De todos esos momentos, este trabajo le dio mayor importancia al primero, en el cual se enfocó con el fin de sembrar antecedentes que en un futuro lleven a la realización de nuevas investigaciones más elaboradas y siguiendo el orden cronológico de los acontecimientos.

Método

Sujetos

La población de estudio se integró con el total de los competidores de dos eventos de selección estatal (la fase final de la Olimpiada Estatal de Ajedrez del Estado de México y el estatal de los Juegos de Nivel Superior del Consejo Nacional del Deporte Estudiantil (CONDDE). Esta población está compuesta por 41 ajedrecistas de las ramas varonil y femenil.

Instrumentos

Para la evaluación de la ansiedad estado y la ansiedad rasgo se utilizó el inventario de ansiedad rasgo-estado (Idare, versión en español del STAI [state trait-anxiety inventory]), que está constituido por dos escalas separadas de autoevaluación, las cuales se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: 1) la llamada ansiedad-rasgo (A-rasgo), y 2) la llamada ansiedad-estado (A-estado). La escala A-rasgo consiste de 20 afirmaciones en las que se pide a los sujetos describir cómo se sienten en general. La escala A-estado también consiste de 20 afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se sienten en un momento dado.

Para la evaluación de la ansiedad estado competitiva se utilizó el inventario de ansiedad competitiva en el deporte (competitive sport anxiety inventory, CSAI-2), consistente en un cuestionario de 27 ítems distribuidos en tres subescalas, que miden ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Las dos primeras tienen una correlación positiva con la escala, mientras que la tercera presenta una correlación negativa con el CSAI-2.

Procedimiento

Se citó a los competidores una hora antes de los dos eventos y se les aplicó ambas pruebas en forma grupal.

Resultados

De los 41 participantes a los que se les aplicó la prueba, 17 son mujeres (41.5%) y 24 son hombres (58.5%). Sus edades oscilan entre los 12 a 26 años. Como se puede observar en la tabla 1, el rango de edad de 15 a 17 años es el que se presenta con mayor frecuencia (29.3%),

seguido del rango de 12 a 14 años (24.4%), mientras que el rango de 24 a 26 años (9.8%) es el de menor frecuencia. La edad promedio de la población es de 17.95 años.

Tabla 1. Frecuencia, porcentaje y media de la edad de los ajedrecistas

Edad		
Rango de edad	Frecuencia	Promedio %
12-14 años	10	24.4
15-17 años	12	29.3
18-20 años	6	14.6
21-23 años	9	21.9
24-26 años	4	9.8
Total	41	100
Media		17.95

En cuanto a la escolaridad, 26.8% estudia en el nivel básico, 24.4% en el nivel medio superior y 48.8% en el nivel superior. Se advierte entonces que en esta población hay un mayor número de participantes con escolaridad de nivel superior.

Tabla 2. Porcentaje del nivel de escolaridad

Escolaridad	
Escolaridad	Porcentajes
Nivel básico	26.8
Nivel medio superior	24.4
Nivel superior	48.8

Ahora bien, respecto de los resultados de los instrumentos aplicados en el Idare, en cuanto a la ansiedad-estado encontramos que 51.2% de los ajedrecistas muestra un nivel medio, 26.8% un nivel bajo y 22% un nivel alto. En general, el grupo manifiesta un nivel de ansiedad-estado medio, con una desviación estándar de 9.66 (vea la tabla 3).

Tabla 3. Niveles de ansiedad-estado

Nivel de ansiedad-estado	Frecuencia	Promedio
Bajo	11	26.8%
Medio	21	51.2%
Alto	9	22%
Total	41	100%
Media	36.12	
Desviación estándar		9.66
Percentil	25	28
	50	35
	75	42.5

Con referencia a la ansiedad rasgo, 63.4% de la población presenta un nivel medio, 26.8% un nivel bajo y sólo 9.8% un nivel alto. En general, destaca el nivel medio de ansiedad-rasgo, con una desviación estándar de 9.12 (vea la tabla 4).

Tabla 4. Niveles de ansiedad-rasgo

Nivel de ansiedad-rasgo	Frecuencia	Promedio
Bajo	11	26.8%
Medio	26	63.4%
Alto	4	9.8%
Total	41	100%
Media	35.46	
Desviación estándar		9.12
Percentil	25	29
	50	34
	75	41

Respecto del CSAI-2, en la subescala de ansiedad somática encontramos que 73.2% de la población presenta un bajo nivel y 26.8% muestra un nivel medio, además de que no se registra ningún caso de alta ansiedad somática. En general, el grupo se encuentra en un nivel de ansiedad bajo, con una desviación estándar de 3.69 (vea la tabla 5).

Tabla 5. Niveles de ansiedad-rasgo

Nivel de ansiedad somática	Frecuencia	Promedio
Bajo	30	73.2%
Medio	11	26.8%
Alto	0	0%
Total	41	100%
Media	15.90	
Desviación estándar		3.69
Percentil	25	13
	50	15
	75	19

En la ansiedad cognitiva se evidencia que 56.1% de los ajedrecistas presenta un nivel bajo, 39% un nivel medio y 4.9 un nivel alto. En general, el grupo se encuentra en un nivel medio, con una desviación estándar de 5.35 (ver tabla 6).

Tabla 6. Niveles de ansiedad cognitiva

Nivel de ansiedad cognitiva	Frecuencia	Promedio
Bajo	23	56.1%
Medio	16	39%
Alto	2	4.9%
Total	41	100%
Media	18.21	
Desviación estándar		5.35
Percentil	25	14
	50	18
	75	22.5

Acerca de la autoconfianza, 53.6% de la población presenta un nivel alto en este indicador y 46.4% un nivel medio. No se evidencian casos de niveles bajos. En general, la población muestra elevada autoconfianza, con una desviación estándar de 4 (vea la tabla 7).

Tabla 7. Niveles de autoconfianza

Nivel de autoconfianza	Frecuencia	Promedio
Bajo	0	0%
Medio	19	46.4%
Alto	22	53.6%
Total	41	100%
Media	28.29	
Desviación estándar		4
Percentil	25	25
	50	28
	75	32

Discusión y conclusiones

La ansiedad-estado, como mencionan Weinberg y Gould (1996), hace referencia al componente variable del estado de ánimo y se define como una condición emocional caracterizada por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión, acompañadas de la activación o arousal del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, el nivel de ansiedad de un jugador en un partido cambiará en función del momento.

Según los resultados del Idare, el grupo de ajedrecistas que participó en esta investigación presenta un nivel de ansiedad-estado medio. Esto quiere decir que antes de la competencia los jugadores están preocupados por su participación y muestran manifestaciones fisiológicas y conductuales derivadas de la situación específica. Cabe aclarar que dicha ansiedad no es excesiva y va relacionada con la importancia que conlleva la participación en las eliminatorias.

Bajo un análisis más amplio y comparando los resultados de las dos pruebas aplicadas, se puede observar que las manifestaciones cognitivas o preocupaciones se presentan

con mayor frecuencia que las fisiológicas (según los resultados del CSAI-2) donde, de acuerdo con la media, el grupo se coloca en un nivel medio de ansiedad cognitiva.

Como mencionan Weinberg y Gould (1996), el estado cognitivo de ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos del sujeto, mientras que el estado somático de ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida. Dicha ansiedad, previo a una competencia y en el proceso de la misma, puede ocasionar, según González (1997, citado por Lorenzo, Gil y Martín, 2001), distorsión visual, descenso de la flexibilidad mental, sentimiento de confusión, reducción de la capacidad para la toma de decisiones, aumento del número de pensamientos negativos, menor capacidad para centrarse en la actuación, atención inadecuada a las vivencias internas, olvido de detalles, recurrir a antiguos hábitos inapropiados e incremento en la tendencia a precipitarse en la actuación.

Siendo el ajedrez un deporte que explota (y desarrolla) al máximo los procesos cognitivos, tales como atención, concentración, toma de decisiones, razonamiento, etc., estas alteraciones que son resultado de la ansiedad pueden influir negativamente en el desempeño de los jugadores.

Ya Fine (1974) menciona que en un buen número de competidores se mantiene una intensa ansiedad, y cabe esperar que el estado de tensión-ansiedad sea uno de los más comunes de todos los síntomas neuróticos que se apoderan de los ajedrecistas. Por consiguiente, los jugadores en el transcurso de su experiencia competitiva han estado o están en camino de crearse mecanismos que les ayuden a controlar o regular esos niveles de ansiedad.

En lo que sí no podría caber duda es en que existe la necesidad de crear métodos de entrenamiento e intervención psicológica para que los jugadores logren mejorar, si es que ya los tienen, esos mecanismos que les permiten trabajar su ansiedad, o que se formen herramientas de control que les ayuden a mantenerla en niveles bajos para conseguir una mejor participación en las competencias.

En lo que se refiere a la ansiedad-rasgo, es entendida como una parte de la personalidad: una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en el comportamiento. En concreto, constituye un motivo o disposición conductual adquirido que predispone a una persona a percibir como amenazadora una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) y a responder a ellas con reacciones de ansiedad, estado de intensidad y magnitud desproporcionadas respecto del peligro objetivo (Weinberg y Gould, 1996).

El grupo de ajedrecistas con el que se trabajó muestra un nivel medio de ansiedad-rasgo, lo cual quiere decir que el estar ansioso o, mejor dicho, sentir algún tipo de ansiedad ante situaciones distintas a su quehacer cotidiano es ya parte de su personalidad.

En relación con lo que menciona Fine (1974), dicha ansiedad forma parte del inconsciente del ajedrecista dado que este deporte tiene un simbolismo fálico: el temor al castigo basado en la prohibición del tocamiento o la homosexualidad y la lucha contra el padre distinguiría a los ajedrecistas como seres con una personalidad ansiosa que, en circunstancia decisivas, podría perjudicar su rendimiento o, en contraste, mejorarlo, dado que en la competencia y en la vida diaria es necesario cierto nivel de ansiedad para de-

sarrollar mejores mecanismos de seguridad, como la atención, la percepción y la rapidez en la toma de decisiones. No obstante, como ya se mencionó, en exceso esta ansiedad puede ser perjudicial.

Referencias

- BALLESTER, D. (2005). *La ansiedad al descubierto. Cómo comprenderla y hacerle frente*. España: Paidós, pp. 33-38.
- FINE, R. (1974). *Psicología del jugador de ajedrez*. Barcelona: Martínez Roca, capítulo 1.
- GUILLÉN, F., Santana, A. y Bara, M. (2009). "Niveles de ansiedad en jugadores internacionales de baloncesto en silla de ruedas." *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 1, núm. 1. Universidad de las Palmas de Gran Canarias, pp. 68-82.
- LORENZO, J., Gil, C. y Martín, G. (2001). "Las ciencias del comportamiento deportivo; prácticas del entrenamiento mental." *Manual de prácticas de psicología deportiva*. España: Biblioteca Nueva, pp. 131-148.
- RUSSEK, G. (2005). *Ajedrez práctico. El programa completo para ser un ganador*. México: Selector, pp. 7-9.
- SPIELBERGER, C. (1980). *Tensión y ansiedad*. México: Tierra Firme, pp. 49-61.
- WEINBERG, R., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, pp. 101-127.

