



**Las emociones en el rendimiento de la práctica del ajedrez en personas con  
discapacidad visual.**

Benítez Chiriboga, Jaime Alejandro

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

Dr. Aguirre Aguirre, Romel Vladimir

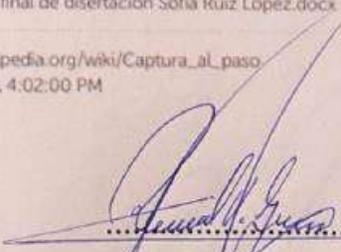
15 de junio de 2020

## Document Information

**Analyzed document** TESIS JB 17-junio-2020(1).docx (D93660122)  
**Submitted** 1/26/2021 4:01:00 PM  
**Submitted by** Carrasco coca orlando rodrigo  
**Submitter email** orcarasco@espe.edu.ec  
**Similarity** 9%  
**Analysis address** orcarasco1.espe@analysis.arkund.com

## Sources included in the report

<b>Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS FERNANDA VILLACRES 20-01-2021.docx</b>		
<b>SA</b>	Document TESIS FERNANDA VILLACRES 20-01-2021.docx (D92967182) Submitted by: frandi10@hotmail.com Receiver: erylpez.espe@analysis.arkund.com	5
<b>SA</b>	<b>TESIS-danilo quinatoa.docx</b> Document TESIS-danilo quinatoa.docx (D43567700)	1
<b>W</b>	URL: <a href="https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/673163/borges_hernandez_pablo_jo...">https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/673163/borges_hernandez_pablo_jo...</a> Fetched: 11/17/2019 10:12:25 PM	21
<b>SA</b>	<b>Trabajo final de disertación Sofia Ruiz López.docx</b> Document Trabajo final de disertación Sofia Ruiz López.docx (D78999396)	1
<b>W</b>	URL: <a href="https://es.wikipedia.org/wiki/Captura_al_paso">https://es.wikipedia.org/wiki/Captura_al_paso</a> Fetched: 1/26/2021 4:02:00 PM	1

  
.....  
**Dr. Aguirre Aguirre, Romel Vladimir**

**Director**



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE**

**TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, **“Las emociones en el rendimiento de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual”**, fue realizado por el señor **Benítez Chiriboga, Jaime Alejandro**, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto, cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 15 de junio del 2020

**Dr. Aguirre Aguirre, Romel Vladimir**

**Director**

**C.C. 0400994463**



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

**RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA**

Yo, **Benítez Chiriboga Jaime Alejandro**, con cédula de ciudadanía **Nro. 1709140253**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación "**Las emociones en el rendimiento de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual**", es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 15 de junio del 2019

**Benítez Chiriboga, Jaime Alejandro**

**C.C. 1709140253**



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS**

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Yo, **Benítez Chiriboga, Jaime Alejandro**, con cédula de identidad **Nro. 1709140253** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **"Las emociones en el rendimiento de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual"**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 15 de junio de 2020

**Benítez Chiriboga, Jaime Alejandro**

**C.C. 1709140253**

### **Dedicatoria**

A mi hija Alejandra Benítez, mi motivación para ser mejor cada día. A mi madre María Chiriboga, por todo su amor y apoyo incondicional. A mi hermana Mayté Benítez, por impulsarme siempre para alcanzar mis metas.

**Benítez Chiriboga, Jaime Alejandro**

### **Agradecimiento**

Quiero agradecer a la Universidad De Fuerzas Armadas ESPE, a su personal docente, especialmente al Dr. Rommel Aguirre y al Dr. Enrique Chávez y a quienes colaboraron en la investigación de mi proyecto de tesis.

Igualmente agradezco a la Asociación de invidentes Milton Vedado por su colaboración en esta investigación.

**Benítez Chiriboga, Jaime Alejandro**

## Índice de contenidos

Las emociones en el rendimiento de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual.....	1
Urkund.....	2
Certificación .....	3
Responsabilidad de autoría .....	4
Autorización de publicación .....	5
Dedicatoria .....	6
Agradecimiento .....	7
Índice de contenidos .....	8
Índice de tablas .....	11
Índice de figuras.....	12
Resumen.....	14
Abstract.....	15
Capítulo I.....	16
Problema de investigación .....	16
Planteamiento del problema .....	16
Justificación.....	17
Objetivos .....	18
Objetivo general .....	18
Objetivos específicos.....	18
Hipótesis .....	18
Capítulo II.....	19
Marco teórico conceptual .....	19
Historia del ajedrez.....	19

El ajedrez en Pichincha .....	24
Ajedrez en personas con discapacidad visual.....	25
Historia del ajedrez en personas con discapacidad visual .....	26
Beneficios de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual .....	31
Funciones de la afectividad .....	34
Estructuras cerebrales que intervienen en la formación de las emociones.....	35
Modelos de concepción de la emoción en el deporte.....	39
Inteligencia emocional y el deporte .....	40
Emoción-Estado de Ánimo y el deporte .....	44
Herramientas de evaluación del estado anímico de un deportista .....	48
Herramienta PANAS.....	53
Test de optimismo <i>Life Orientation Test</i> (LOT-R).....	55
UWIST (Mood Adjective Checklist) .....	55
EI UWIST .....	55
SEES ( <i>Subjective Emotional Experience Scale</i> ). .....	57
Perfil Interactivo de los Estados de Ánimo en el Deporte (PIED).....	58
International Affective Picture System (IAPS) .....	62
Marco Referencial .....	63
Capítulo III.....	65
Metodología de investigación.....	65
Tipo de estudio.....	65
Población .....	65
Notas, técnicas e instrumentos .....	65
Plan de Análisis de la información .....	65
Capítulo IV .....	66

	10
Análisis e interpretación de resultados .....	66
Resultados del instrumento POMS para medir el desarrollo de las emociones (pre y post) .....	66
Resultados del rendimiento de la práctica del ajedrez (pre y post) .....	78
Resultados de la encuesta (pre y post) .....	80
Capítulo V .....	97
Conclusiones y recomendaciones .....	97
Conclusiones .....	97
Recomendaciones .....	98
Bibliografía .....	99

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Composición del cuestionario</i> .....	52
<b>Tabla 2</b> <i>Ejemplo de UWIST</i> .....	56
<b>Tabla 3</b> <i>Ejemplo de Escala SEES</i> .....	58
<b>Tabla 4</b> <i>Ejemplo de Test de Flow</i> .....	60
<b>Tabla 5</b> <i>Dimensión Tensión (pre y post)</i> .....	66
<b>Tabla 6</b> <i>Dimensión Depresión/Melancolía (pre y post)</i> .....	68
<b>Tabla 7</b> <i>Dimensión Angustia/Hostilidad/Cólera (pre y post)</i> .....	70
<b>Tabla 8</b> <i>Dimensión Vigor/Actividad (pre y post)</i> .....	72
<b>Tabla 9</b> <i>Dimensión Fatiga/Inercia (pre y post)</i> .....	74
<b>Tabla 10</b> <i>Dimensión Confusión/Desorientación (pre y post)</i> .....	76
<b>Tabla 11</b> <i>Rendimiento en la práctica de ajedrez (pre y post)</i> .....	78
<b>Tabla 12</b> <i>Frecuencia de pérdida de control de emociones en actividades</i> .....	80
<b>Tabla 13</b> <i>Problemas en actividades pérdida del control de emociones (pre y post)</i> .....	81
<b>Tabla 14</b> <i>Emociones presentadas con mayor frecuencia en el ajedrez (pre y post)</i> .....	82
<b>Tabla 15</b> <i>Emociones que se presentan con mayor frecuencia (pre y post)</i> .....	83
<b>Tabla 16</b> <i>Emociones que influyen en resultados durante la competencia (pre y post)</i> ...84	
<b>Tabla 17</b> <i>Si su respuesta fue sí, por que cree que incide en el desarrollo (pre y post)</i> ..86	
<b>Tabla 18</b> <i>Emociones que vuelven al estado norma después de competir (pre y post)</i> ..87	
<b>Tabla 19</b> <i>Estrategia controlar las emociones en la práctica deportiva (pre y post)</i> .....	88
<b>Tabla 20</b> <i>A través de quien o quienes implementó estas estrategias (pre y post)</i> .....	89
<b>Tabla 21</b> <i>Aceptación de aprendizaje de estrategias de control emocional (pre y post)</i> ..89	
<b>Tabla 22</b> <i>Mejora del rendimiento deportivo por estrategias de control (pre y post)</i> .....	91

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> <i>Chaturanga Indio</i> .....	20
<b>Figura 2</b> <i>Tablero chino</i> .....	21
<b>Figura 3</b> <i>Tablero Japones</i> . .....	21
<b>Figura 4</b> <i>Lista de participantes Torneo Internacional de Ajedrez para no videntes</i> <i>San Francisco de Quito – 2011</i> .....	28
<b>Figura 5</b> <i>Ubicación final de la copa San francisco de Quito – 2011</i> .....	29
<b>Figura 6</b> <i>Ganadores por categoría</i> .....	29
<b>Figura 7</b> <i>Instrumentos empleados para la medición de la inteligencia emocional</i> .....	42
<b>Figura 8</b> <i>Instrumento para medir la inteligencia emocional en contexto deportivo</i> .....	43
<b>Figura 9</b> <i>Cuestionario de Clima en el deporte</i> .....	44
<b>Figura 10</b> <i>Ejemplo de un PANAS en formato web</i> .....	54
<b>Figura 11</b> <i>Distribución de las puntuaciones del pretest tensión</i> .....	67
<b>Figura 12</b> <i>Distribución de las puntuaciones del postest tensión</i> .....	67
<b>Figura 13</b> <i>Distribución de las puntuaciones del pretest Depresión/Melancolía</i> .....	68
<b>Figura 14</b> <i>Distribución de las puntuaciones del postest Depresión/Melancolía</i> .....	69
<b>Figura 15</b> <i>Distribución de las puntuaciones del pretest Angustia/Hostilidad/Cólera</i> .....	70
<b>Figura 16</b> <i>Distribución de las puntuaciones del postest angustia/hostilidad/cólera</i> .....	71
<b>Figura 17</b> <i>Distribución de las puntuaciones del pretest Vigor/Actividad</i> .....	72
<b>Figura 18</b> <i>Distribución de las puntuaciones del postest Vigor/Actividad</i> .....	73
<b>Figura 19</b> <i>Distribución de las puntuaciones del pretest Fatiga/Inercia</i> .....	74
<b>Figura 20</b> <i>Distribución de las puntuaciones del postest Fatiga/Inercia</i> .....	75
<b>Figura 21</b> <i>Distribución de las puntuaciones del pretest Confusión/Desorientación</i> .....	76
<b>Figura 22</b> <i>Distribución de las puntuaciones del postest Confusión/Desorientación</i> .....	77
<b>Figura 23</b> <i>Distribución del pretest según el ranking</i> .....	78

<b>Figura 24</b> <i>Distribución del postest según el ranking</i> .....	79
<b>Figura 25</b> <i>Distribución del pretest según la pregunta 1</i> .....	80
<b>Figura 26</b> <i>Distribución del postest según la pregunta 1</i> .....	80
<b>Figura 27</b> <i>Distribución del pretest según la pregunta 2</i> .....	81
<b>Figura 28</b> <i>Distribución del postest según la pregunta 2</i> .....	82
<b>Figura 29</b> <i>Distribución del pretest según la pregunta 4</i> .....	83
<b>Figura 30</b> <i>Distribución del postest según la pregunta 4</i> .....	84
<b>Figura 31</b> <i>Distribución del pretest según la pregunta 5</i> .....	85
<b>Figura 32</b> <i>Distribución del postest según la pregunta 5</i> .....	85
<b>Figura 33</b> <i>Distribución del pretest según la pregunta 7</i> .....	87
<b>Figura 34</b> <i>Distribución del postest según la pregunta 7</i> .....	88
<b>Figura 35</b> <i>Distribución del pretest según la pregunta 9</i> .....	90
<b>Figura 36</b> <i>Distribución del postest según la pregunta 9</i> .....	90
<b>Figura 37</b> <i>Distribución del pretest según la pregunta 10</i> .....	91
<b>Figura 38</b> <i>Distribución del postest según la pregunta 10</i> .....	92

## Resumen

La investigación contempla el estudio del rendimiento de las personas discapacitadas en el ajedrez, considerando a la emoción como factor de incidencia en el resultado final, esto se realizó a través de la evaluación del rendimiento en dicha práctica a un grupo determinado de personas pertenecientes a centros de discapacidad visual en la provincia de Pichincha, la cual determinó el comportamiento de las emociones de los deportistas, antes, durante y después de una jugada, permitiendo a partir de ello realizar un post test, en el cual se determinó una alta incidencia estadísticamente significativa; a partir de los resultados se establecieron estrategias para el control y manejo de sus emociones que influyen positivamente en la toma de decisiones de cada jugada, además se realizó una encuesta en la que las personas dieron a conocer características específicas de sus emociones y uno de los hallazgos principales fue que la tensión incrementa al momento de la competencia. La tensión, la depresión/ melancólica y la angustia/hostilidad/ cólera disminuyeron significativamente luego de la aplicación de la intervención, en cuanto al vigor/ actividad incrementaron significativamente; sin embargo, esto depende mucho de la inteligencia emocional de cada uno de los deportistas. Las emociones si son un factor fundamental e inciden ya sea positiva o negativamente en el rendimiento de la práctica del ajedrez, esto depende del control de emociones del deportista, ya que su estado vario durante el juego y consecuentemente eso se visualiza en el resultado final.

Palabras clave:

- **DISCAPACIDAD VISUAL**
- **AJEDREZ**
- **EMOCIONES**
- **INCIDENCIA**

### **Abstract**

The research contemplates the study of the performance of disabled people in chess, considering emotion as a factor of incidence in the final result, this was done through the evaluation of performance in said practice to a specific group of people belonging of centers of visual impairment in the Pichincha province, which determined the behavior of the emotions of the athletes, before, during and after a play, thereby allowing a post test, in which a statically significant high incidence was determined ; Based on the results, strategies were established for the control and management of their emotions that positively influence the decision-making of each play, in addition a survey was conducted in which people made known specific characteristics of their emotions and some of the Main findings were that the tension increases at the time of competition. Tension, depression / melancholic and anguish / hostility / anger decreased significantly after the application of the intervention, as for vigor / activity they increased significantly; However, this depends a lot on the emotional intelligence of each of the athletes. Emotions are a fundamental factor and affect either positively or negatively the performance of chess practice, this depends on the athlete's control of emotions, since their state varies during the game and consequently this is visualized in the final result.

Keywords:

- **VISUAL DISABILITY**
- **CHESS**
- **EMOTIONS**
- **INCIDENCE**

## Capítulo I

### Problema de investigación

#### Planteamiento del problema

En el campo de la Psicología se ha dado mucha importancia en las últimas décadas al estudio de la inteligencia emocional para generar positivamente nuestras emociones en nuestra vida

La emoción es: “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”

Las emociones en el ser humano se manifiestan constantemente en cada actividad que realizamos diariamente y también en el ámbito deportivo, emociones que van de la alegría a la tristeza, de la confianza al miedo y emociones de sorpresa, ira, pena, ansiedad.

En la práctica del ajedrez se viven profundas emociones en las competencias que se experimentan a lo largo de la partida y hasta del resultado final.

En personas no videntes la expresión de las emociones son las mismas que las personas videntes pero debido a su discapacidad se podrían profundizar algunas de estas debido al reto que implica la práctica del ajedrez,

El estado anímico de una deportista afecta notablemente como se encare la competencia y el resultado de la misma por lo que una persona que controle mejor sus emociones tendrá ventaja con aquellos deportistas que no saben controlarlas.

Al estudiar el comportamiento de las emociones en la práctica del ajedrez se busca encontrar la manera de trabajar en estas para que influyan en beneficio de los resultados de las personas no videntes en la práctica del ajedrez.

En el Ecuador y particularmente en la ciudad de Quito ya se han realizado torneos de ajedrez para personas no videntes organizado por el COMEDIS en el mes de diciembre de los años 2012, 2013 y 2014 por motivos de las fiestas de Quito.

En este torneo ha destacado de manera excepcional el ajedrecista no vidente Lenin Uquillas, quien además a ha participado en torneos con personas videntes con resultados satisfactorios,

### **Formulación del problema**

¿Cómo afectan las emociones en el rendimiento de la práctica del ajedrez en las personas con discapacidad visual?

### **Justificación**

En una partida de ajedrez el estado de ánimo del ajedrecista influye notablemente en la toma de decisiones de cada jugada, Las emociones han influido tanto a jugadores de la élite mundial como a jugadores poco experimentados.

El ajedrez provoca emociones muy fuertes que necesitan ser analizadas para poder dosificarlas en la medida que sea posible a nuestro favor.

En personas con discapacidad visual que compiten en la disciplina de ajedrez el reto se hace mucho más fuerte en el que la alegría de la victoria puede llevar a una gran motivación o por el contrario la derrota a una frustración que muchas veces provoca la deserción en la participación y la práctica del ajedrez.

Las emociones afectan en la toma de decisiones de cada jugada, por lo tanto, es muy importante aprender a manejar las emociones a favor de cada atleta para de esta manera lograr una inteligencia emocional favorable a la actividad deportiva. Por esta razón es importante analizar las emociones que se producen antes, durante y después de cada partida para analizarlas y trabajar en ellas en beneficio de los deportistas.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Como las emociones inciden en el rendimiento del ajedrez en las personas con discapacidad visual.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar el rendimiento del ajedrez en las personas con discapacidad visual
- Proponer un manejo de las emociones en las personas con discapacidad visual que practican ajedrez
- Proponer un posttest para determinar si incide o no las emociones en el rendimiento

### **Hipótesis**

- Las emociones inciden notablemente en el rendimiento de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual

## Capítulo II

### Marco teórico conceptual

"Brava comparación -dijo Sancho-, aunque no tan nueva que yo no la haya oído muchas y diversas veces, como aquella del juego del ajedrez, que mientras dura el juego cada pieza tiene su particular oficio, y en acabándose el juego todas se mezclan, juntan y barajan, y dan con ellas en una bolsa, que es como dar con la vida en la sepultura." (Cervantes, 1814)

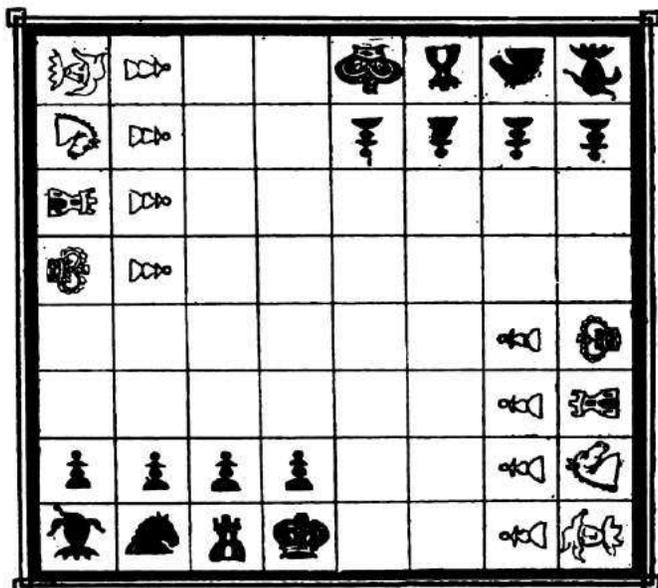
### Historia del ajedrez

#### El ajedrez en la India.

Existen varias teorías sobre el origen del ajedrez, una de las más aceptadas es que se originó en la India y originalmente se llamaba Chaturanga, esto aproximadamente en el siglo VI. (Ganzo, 1973) en su libro Historia del Ajedrez nos refiere que: "Sin embargo, no se trata del ajedrez tal y como se conoce en la actualidad, sino del Chaturanga, que fue posiblemente el Adán de este tipo de juegos. Su inventor fue el brahmán indio Sissa, profesor del príncipe Sirham, para quien, y queriendo aplacar su altivez, compuso un juego en el que el Rey, a pesar de ser la pieza principal, no pudiera nada sin la colaboración de sus súbditos". (p.16)

(Brunnet y Bellet, 1890) al respecto nos dice: "Este juego se llama Chaturanga, aunque con más frecuencia se le da el nombre de *Chaturaji* o de los cuatro reyes, pues se juega por cuatro personas que representan otros tantos reyes, combatiendo dos ejércitos aliados por parte..."(p.23)

**Figura 1**  
*Chaturanga indio.*



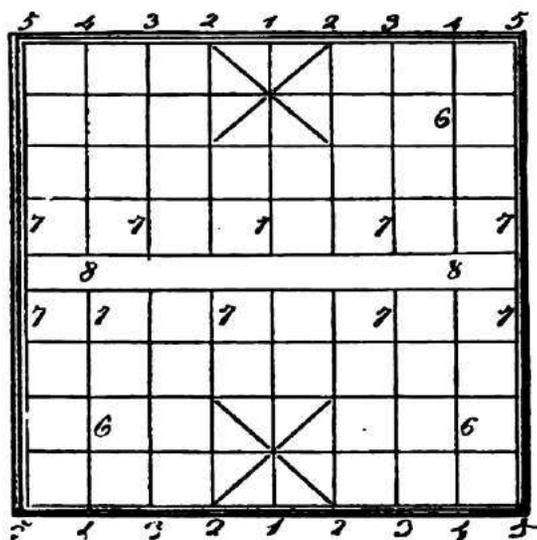
*Nota.* (Brunnet y Bellet, 1890)

### **El ajedrez en Oriente.**

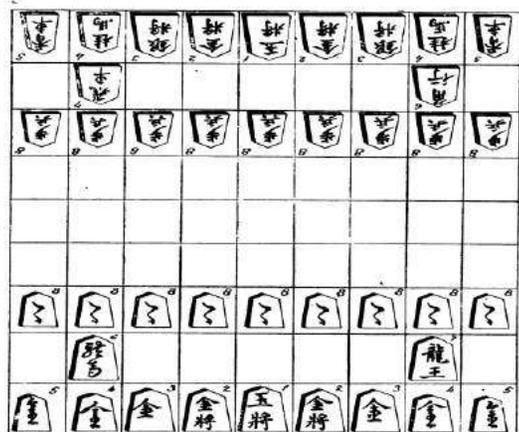
Existe también la teoría de que el ajedrez se originó en China. Al parecer habían inventado un juego con características muy similares al ajedrez que llegó a Europa con algunas pequeñas diferencias en sus movimientos específicos. Por lo demás se jugaba igual en un tablero de 64 casillas.

Indudablemente había diferencias con el juego de ajedrez que actualmente se practica, pero también hay similitudes lo que hace pensar que igual que el juego del Chaturanga pudo este juego chino haber sido parte de antecesor al ajedrez de la actualidad que conocemos.

De acuerdo a la leyenda china el ajedrez de oriente lo inventó un soldado con el fin de reanimar a sus tropas que estaban sin ánimos por la prolongada guerra

**Figura 2***Tablero chino**Nota.* (Brunnet y Bellet, 1890)**El Ajedrez en Japón**

En Japón le llaman al ajedrez “Juego de Stratego”. Actualmente existe el ajedrez japonés llamado Shogui en el que las fichas tienen movimientos parecidos en algunos casos al ajedrez moderno, pero también tienen diversas figuras diferentes con otros movimientos, Este es el ajedrez japonés.

**Figura 3***Tablero Japonés**Nota.* (Brunnet y Bellet, 1890)

### **El Ajedrez en Persia**

Los relatos anteriores, citados por varios estudiosos del tema, nos dan una idea del origen del juego; sin embargo, la tradición persa es la más conocida en occidente, aunque, los persas indican que el juego se inventó en la India, la leyenda que relata la invención del juego, es la más conocida en el mundo occidental, la misma dice que: “... el joven príncipe embriagado con su grandeza que creía invencible despreciaba los sabios consejos, hasta que un brahman llamado Sissa intentó indirectamente abrir los ojos al joven monarca y para ello inventó el juego del ajedrez, en el cual el Rey, no obstante ser la pieza más importante, no podía atacar, ni siquiera defenderse de sus enemigos, sin el auxilio de sus súbditos.” (Cardona, 2011)

Es muy conocida también la recompensa que Sessa pidió al monarca, por la invención del juego, el sabio pidió su recompensa en granos de trigo. El joven Sessa pidió que se le diera un grano de maíz por la primera casilla del tablero, dos por la segunda, cuatro por la tercera y así iba duplicando por cada casilla. Parecía una cantidad tan pequeña pero que al calcular la cantidad exacta se determinó que se necesitarían diez años de buenas cosechas para alcanzar esa cantidad de granos de trigo.

Como curiosidad simplemente, la cantidad de granos de trigo era: 18.446.744.073.709.551.615 granos. Dieciocho trillones, cuatrocientos cuarenta y seis mil setecientos cuarenta y cuatro billones, setecientos nueve mil quinientos cincuenta y un millones, seiscientos quince granos de trigo.

### **El Ajedrez en Europa**

Con la conquista árabe a Europa se introdujeron también aspectos culturales entre ellos el juego del ajedrez aproximadamente entre los años 700 a 900. En España e Italia fue donde más se difundió, En ese tiempo la dama y el alfil se movían de

manera diferente a la actual, eran piezas muy débiles puesto que, solamente podían dar un paso.

### **En la era moderna**

La mayoría de reglas actuales en su totalidad fueron en el siglo XV donde ya se hacían estudios sobre la teoría del juego de ajedrez. Uno de estos estudiosos fue el fraile español Ruy López, de Segura, quien publicó en 1561 la obra titulada “Libro de la invención liberal y el arte del juego del ajedrez”. También se publicaron varias obras sobre los reglamentos del juego, a cargo de ajedrecistas destacados, entre ellos el francés Philidor, con el título “Análisis del ajedrez” en 1749. Posteriormente se cambia la forma del movimiento de la dama, que pasó a convertirse en la pieza más poderosa del tablero, también se permitió que el peón avance dos pasos al inicio de la partida y no solo un paso, como se acostumbraba hasta ese entonces. En el siglo XVII, También se introdujo el movimiento denominado captura al paso.

El 20 de julio de 1924 se funda la FIDE (*Fédération Internationale des Échecs*), que es la entidad reguladora del deporte a nivel mundial, es la encargada de organizar los campeonatos mundiales, inter zonales, panamericanos, etc.

### **El Ajedrez en Ecuador**

Son muy escasas las referencias históricas de la llegada del Ajedrez a nuestro país, Federico González Suárez nos refiere en su libro Historia del Ecuador, sobre Atahualpa de la siguiente manera “Había aprendido, con sorprendente facilidad, a jugar a los dados y al ajedrez, y entretenido en esto pasaba largas horas en su prisión” (Suárez, 1890).

De esta cita se puede deducir que el juego del Ajedrez llegó con los conquistadores españoles; nada más se sabe sobre este tema hasta que Juan Astudillo nos refiere lo siguiente: “En el año de 1916 se realiza uno de los primeros torneos de

aficionados, se desarrolla en el edificio de la Asociación de Empleados de Guayaquil”.

“En 1918 se organizaron nuevos torneos ganados por Teófilo Aguilar; en este año se realizó el primer Campeonato Nacional con equipos de Loja, Azuay, Guayas y Pichincha” (Astudillo Avilés, 2012)

En el Ecuador se tiene referencia de que, a principios del siglo XX, en los principales colegios de las tres ciudades más grandes del país, se jugaba ya el ajedrez, lamentablemente no tenemos informes escritos sobre este tema. El Ajedrez ecuatoriano de estas primeras décadas no disponía de información actualizada de lo que sucedía en el deporte en otras partes del mundo; posterior a estos años, la información llegaba con mayor frecuencia, incluso se podían conseguir libros sobre diferentes temas ajedrecísticos en algunas librerías de Quito y Guayaquil. Para finales del siglo XX y principios del XXI, el ajedrez ha llegado a más personas y se ha desarrollado en gran forma tanto a nivel masculino como femenino, llegando a tener varias decenas de jugadores titulados por la FIDE.

### **El ajedrez en Pichincha**

En la Provincia de Pichincha en el año 1924, se funda la Liga Deportiva de Pichincha, para ser el ente rector del deporte en la provincia, con el pasar de los años cambia su nombre y a partir de 1939, se la conoce con su nombre actual de Concentración Deportiva de Pichincha (CDP); lamentablemente no se tiene conocimiento cierto de cuando se inició la práctica del ajedrez en Pichincha, pero con seguridad en la década de los cincuenta ya era común el juego del ajedrez; a mediados de los años sesenta, la Asociación de Ajedrez de Pichincha, funcionaba en el céntrico Pasaje Amador y desde finales de los ochenta del pasado siglo, se desarrolla en el complejo deportivo de La Vicentina.

Muchos deportistas de gran nivel han pasado por las filas de los equipos de la provincia, muchos de ellos han llegado a ser campeones nacionales absolutos en categorías individuales o por equipo, a nivel de Federación Nacional o de Juegos Nacionales; entre los más prestigiosos podemos citar a Napoleón Garcés, al Maestro Internacional Plinio Pazos, Al Maestro Internacional Bryan Macías, el Maestro Internacional Lenin Guerra, la Maestra Internacional de Mujeres Abigail Romero, la Maestra Internacional de Mujeres Anahí Ortiz, la Gran maestra de Mujeres Carla Heredia.

### **Ajedrez en personas con discapacidad visual**

Las personas con discapacidad visual han logrado superar muchos obstáculos participando en diversas actividades deportivas, entre ellas el ajedrez. Para lograr comprender esto vamos a definir cada variable de este tema para una mejor comprensión.

#### Discapacidad

Según la Ley Orgánica de Discapacidades, (Asamblea Nacional, 2012) refiere:

Artículo 6.- Persona con discapacidad. - Para los efectos de esta Ley se considera persona con discapacidad a toda aquella que, como consecuencia de una o más deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales, con independencia de la causa que la hubiera originado, ve restringida permanentemente su capacidad biológica, psicológica y asociativa para ejercer una o más actividades esenciales de la vida diaria, en la proporción que establezca el Reglamento.

#### Discapacidad visual

Según la organización mundial de la salud la discapacidad visual se refiere a personas con deficiencias funcionales del órgano de la visión y de las estructuras y

funciones asociadas, incluida los párpados La deficiencia visual depende del deterioro en la función visual en cada ojo.

En general la discapacidad visual se clasifica en:

- Ceguera
- Discapacidad visual grave
- Discapacidad visual moderada

Existe una discapacidad visual cuando se presenta una disminución significativa del funcionamiento del ojo en su campo visual. La falta de visión limita gravemente las actividades normales de cada ser humano y en especial en el deporte. La discapacidad visual tiene que ver con el mal funcionamiento del todo el aparato ocular y es independiente en cada ojo

### **Historia del ajedrez en personas con discapacidad visual**

“El ajedrez es un deporte de larga tradición en las personas ciegas, probablemente por su facilidad para ser practicado de forma integrada en las competiciones con personas videntes”. (García Tascón & Pradas García, 2017, pág. 510). El ajedrez, conocido como deporte ciencia, es incluyente en todo aspecto, ya que no discrimina condición social, ni edad ni tampoco condiciones físicas. “Muchos deportes como atletismo, natación, ajedrez entre otros son algunas disciplinas catalogadas como sin barreras para las personas que tienen esta discapacidad.” (Rodríguez & Soto, 2017, pág. 412)

Al igual que otras disciplinas deportivas, se puede también adaptar el juego de ajedrez para que estas personas puedan practicarlo incluso jugando con personas sin discapacidad, logrando en muchos casos un nivel aceptable al compensar el uso de otros sentidos como medio para el juego, como el tacto y la audición. Para lograr esta

adaptación se requiere un tablero de ajedrez en el que las casillas de color oscuro están en alto relieve, de tal manera que le permite al ajedrecista identificar a través del tacto cuales casillas son blancas y cuales son negras. Todas las casillas tendrán en la mitad un agujero de seguridad que servirá para introducir las piezas para que no se caigan. De igual forma, también las piezas deberán ser las mismas con las que practican todas las personas, con la particularidad que, las piezas de color negro serán identificadas mediante una tachuela o escarcha, para que por medio del tacto se diferencien de las piezas blancas.

La Federación Internacional de Ajedrez (FIDE), en el apéndice D. Reglas para partidas con jugadores ciegos y discapacitados visuales, establece claramente la normativa a seguir, para este tipo de juegos, que bien puede ser entre dos discapacitados visuales, o uno de ellos, contra una persona con capacidades corrientes. La FIDE, incluye la participación de un equipo de no videntes en las Olimpiadas de ajedrez desde el año de 1992. Su adaptación para esta competencia no es muy compleja y existen diversos dispositivos que ayudan en la anotación de cada partida de ajedrez.

El ajedrez es un deporte incluyente que puede ser practicado por todas las personas, incluso aquellas que padecen ceguera o discapacidad visual. En distintos países como en España a través de la ONCE (Organización de personas ciegas de España), se empezó la práctica de esta disciplina al ser accesible a personas con distintas discapacidades. La adaptación de los tableros de ajedrez se ha realizado en distintos tamaños y formas para identificar el color de las piezas.

En el Ecuador un pionero en la práctica de este deporte es el jugador guarandeño Lenín Uquillas (código FIDE 3604314), quien ha participado en innumerables torneos a nivel nacional, compitiendo con jugadores videntes, como

antiguo director del COMEDIS del municipio de Quito, realizó algunos torneos panamericanos en la modalidad para no videntes, en los cuales se pudo observar un alto nivel de todos los competidores. Uquillas realizó durante el mes de diciembre de los años 2011, 2012, 2013 y 2015 un torneo internacional de no videntes como parte de la programación de las fiestas de Quito. Lamentablemente dejaron de efectuarse debido al cambio de la administración de la Alcaldía de la ciudad.

A continuación, se detallan los resultados de uno de los mencionados torneos, este torneo se lo realizó como parte de las actividades de las fiestas de Quito, participaron deportistas de Colombia, Perú, Brasil y Ecuador. No solo compartieron la parte deportiva sino también la parte afectiva y de confraternidad en los tres días que duró la competencia.

#### Figura 4

*Lista de participantes Torneo Internacional de Ajedrez para no videntes San Francisco de Quito – 2011*

N°	DEPORTISTAS	PAÍS	ELO	N°	DEPORTISTAS	PAÍS	ELO
1	Jaime Cáceres Fredy Alexander	Colombia	1771	11	Loayza Velasco Juan Antonio	Bolivia	1945
2	Vilas Boas Crislon Tertio	Brasil	1675	12	Pomacahua Ruben	Bolivia	
3	Rusique Cuellar Rodrigo	Colombia	1500	13	Analuisa Burgos Jose Felix	Ecuador	
4	Jojoa Ramirez Diana Alejandra	Colombia		14	Bermeo Alcivar Jose Angel	Ecuador	
5	Bautista Chiquillo Leidy Johanna	Colombia		15	Uquillas Casalombo Lenin Andrés	Ecuador	
6	Rico Hernandez Edgar	Colombia	1899	16	Espinosa Toala Daniel Fernando	Ecuador	
7	Torres Rengifo Saulo de Jesus	Colombia	1912	17	Espinosa Toala Eunize Nikol	Ecuador	
8	Daza Samboni Fernando	Colombia	1928	18	Moscoso Espinosa Alexis Steben	Ecuador	
9	Hengles Roberto Carlos	Brasil	1932	19	Santacruz Arteaga Cristina	Ecuador	
10	Bejarano Paz Lidya	Bolivia		20	Ugenio Luis	Ecuador	

Nota. COMEDIS, 2011

**Figura 5***Ubicación final de la copa San Francisco de Quito – 2011*

N°	NOMBRE	PAIS	SCORE	WP	SB	RAT	N°	NOMBRE	PAIS	SCORE	WP	SB	RAT
1	Juan Loaiza	BOL	6.0	29.5	24.5	2097	10	Rubén Pomacahua	BOL	3.0	23.5	6.0	
2	Rodrigo Rusinque	COL	5.0	30.5	20.5	1950	11	José Bermeo	ECU	3.0	21.0	4.75	1175
3	Saulo Torres	COL	5.0	28.0	18.0	1819	12	Eunize Espinosa	ECU	3.0	20.5	4.25	1235
4	Edgar Rico	COL	4.5	19.0	13.75		13	Lidia Bejarano	BOL	3.0	20.0	4.25	
5	Crisolón Vilas	BRA	4.5	25.0	13.5	1514	14	Alexis Moscoso	ECU	3.0	18.5	5.5	998
6	Fredy Jaimes	COL	3.5	26.5	13.0	1245	15	Daniel Espinosa	ECU	2.5	24.5	11.5	1125
7	Lenin Uquillas	ECU	3.5	26.5	9.5	1454	16	José Analuisa	ECU	2.5	22.0	13.5	1152
8	Leidy Bautista	COL	3.5	24.5	10.0	1253	17	Luis Ugenio	ECU	1.0	21.0	5.0	
9	Diana Jojoa	COL	3.5	22.0	11.5	1094	18	Cristina Santacruz	ECU	1.0	16.5	3.0	

Nota. COMEDIS, 2011

**Figura 6***Ganadores por categoría*

PREMIO	JUGADOR	PAÍS	SCORE
MEJOR DEPORTISTA FEMENINO	Leidy Bautista	COL	3.5
MEJOR DEPORTISTA JUVENIL	Eunize Espinosa	ECU	3.0
CUARTO LUGAR	Edgar Rico	COL	4.5
TERCER LUGAR	Saulo Torres	COL	5.0
SEGUNDO LUGAR	Rodrigo Rusinque	COL	5.0
PRIMER LUGAR	Juan Loayza	BOL	6.0

Nota. COMEDIS, 2011

**Asociación de invidentes Milton Vedado**

La asociación fue creada el 26 de marzo de 1994 con fines, objetivos y declaración de realizar actividades de voluntariado

Art. 6.- Fines: La Asociación de invidentes Milton Vedado tiene como fines:

Proponer y ejecutar programas y servicios de atención e inclusión económica y social, dirigidos a personas con discapacidad visual; con énfasis en aquella población que se encuentra en situación de exclusión, discriminación, pobreza y vulnerabilidad;

promoviendo, asegurando, protegiendo y apoyando la restitución del ejercicio pleno de sus derechos en todo su ciclo de vida.

Art. 7.- Objetivos: La Asociación de invidentes Milton vedado tiene como objetivos para alcanzar sus fines las siguientes actividades culturales, laborales, artísticas, de integración social y de solidaridad propenderá a:

1. Realizar charlas de concientización a los familiares de las personas con discapacidad visual sobre los derechos que les asiste en cualquier ámbito; para disfrutar de la igualdad y efectiva en el acceso al empleo, el acceso a los servicios públicos.
2. Efectuar y ejercer acciones de hecho o de derecho contra las personas naturales o jurídicas que de cualquier forma vulneren los derechos de las personas con discapacidad visual.
3. Desarrollar actividades de protección e inclusión social para las personas con discapacidad visual que permitan su propio desarrollo, participación, organización y corresponsabilidad a fin de garantizar sus derechos.
4. Realizar campañas de información, difusión y respeto a su integridad y bienestar físico, psicológico, emocional y espiritual hacia las instituciones públicas, privadas, sociedad y entorno familiar inclusive; eliminando las barreras de toda índole, para el perfecto desarrollo integral de las personas con Discapacidad visual.
5. Coordinar con otras instituciones y fomentar la inclusión económica a través del acceso a actividades productivas que generen ingresos.
6. Realizar conferencias para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad visual.

7. Impulsar la inclusión de los ciegos en los aspectos educativos, culturales , recreativos, sociales, deportivos y laborales.
8. Procurar la planificación y coordinación tiflológica a nivel provincial e internacional.
9. Hacer difusión intensiva para lograr la inclusión social, en especial durante el día del bastón blanco y fechas relevantes.
10. Velar por el cumplimiento de las leyes de protección a las personas con discapacidad visual y demás normativas que se dictaren en beneficio de estos.
11. Solicitar la colaboración de organismos públicos o privados que se dicten cursos y seminarios de capacitación.
12. Realizar en cooperación con organismos públicos o privados eventos deportivos y recreativos.

### **Beneficios de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual**

El ajedrez es una disciplina considerada como deporte ciencia y se ha incrementado su enseñanza en escuelas, colegios y universidades por los beneficios que produce y no es la excepción para las personas no videntes. Entre los principales beneficios tenemos:

1. Aumenta la memoria; “Debido a la multiplicidad de variantes que se calculan ante cada jugada durante una partida, y al relativo tiempo con que cuenta para escoger la mejor respuesta, una buena memoria es un aliado muy importante para el ajedrecista”, (Pinal Borges, 2019)
2. Mejora la atención y concentración al esforzarse en cada partida de ajedrez. El autor del libro, Desarrollar la inteligencia a través del ajedrez, José María Olías dice: “A lo largo de estos años he visto muchos casos de niños que han

mejorado notablemente su evaluación escolar, después de un curso de ajedrez.

La explicación es muy sencilla, eran niños que se distraían con facilidad, pero al aumentar su nivel de concentración, retenían con mayor facilidad la explicación de los profesores”. (Olias, 2003, pág. 12)

3. Resolución de problemas y toma de decisiones bajo presión; Durante la partida, el ajedrecista enfrenta diferentes problemas para los que debe definir y aplicar una estrategia de solución bajo la presión del tiempo (Pinal Borges, 2019)
4. La práctica del ajedrez ejercita ambos hemisferios.
5. Socialmente incrementa los lazos de fraternidad y amistad entre jugadores tanto videntes como no videntes, mejorando el ambiente laboral y familiar.
6. También previene el Alzheimer. “Un estudio publicado en *The new England Journal of Medicine* realizado por el doctor Robert Freidland asegura que las personas mayores de 75 años que durante su vida jugaron ajedrez están mucho más preparados para luchar contra el Alzheimer” (Universia, 2015, pág. 1).

### **La afectividad**

Se comprende la afectividad por los sentimientos y por las emociones. No se la puede ver como algo separado en la vida de las personas. “La afectividad depende de todo lo personal e imprime su característica en las otras funciones del individuo como en la vida cotidiana” (Pedroso Yoshida, 2004, pág. 105)

La afectividad tiene que ver con las emociones, sentimientos y pasiones en el ser humano. Es una capacidad de dar cariño, afecto y amor hacia otras personas.

Gracias al aporte de (Van Malderen, Goossens, Verbeken, Boelens, & Kemps, 2019), se ha descrito que:

“la afectividad se relaciona con la forma de actuar de los seres humanos al reaccionar e interactuar con el medioambiente, que está construida psico-socio-emocionalmente, dando como resultado una dimensión de temperamento, la cual, si es positiva, permitirá al individuo sentirse capaz de enfrentar nuevos retos, pero si éste es de aspecto negativo, la persona desencadenará distintas acciones dañinas para su cuerpo como en el caso de la depresión. (p.14)

### **Emociones**

Las emociones son estados de la persona. (Rodríguez, Juárez, & Ponce de León, 2011) “se caracterizan por ser transitorios y no persistentes, poseen una apreciación más subjetiva, juegan un rol importante en la supervivencia, corresponden a estados agudos y están acompañados de un correlato fisiológico”. (p.193)

### **Sentimientos**

Los sentimientos, en cambio son producto de la observación por parte de la mente de los cambios generados por las emociones.

“Los impulsos que se transforman en emociones y en acciones pueden ser consecuencia de estímulos externos (ruidos, luces, sonidos, tactos, presiones...), e igual que sucede con las ideas y los pensamientos” ... (Pallarés, 2010, pág. 73)

### **Estado de ánimo**

“Podemos definir estado de ánimo como una forma o disposición emocional que surge como respuesta a nuestras experiencias y el entorno”. (Maureira, 2009, pág. 2)

“El estado de animo es una emoción generalizada que permite ver de manera distinta el mundo que nos rodea, tiene como origen varias causas específicas, mayormente emocionales y cognitivas, así describe cinco tipos: el disfórico, elevado, eufímico, expansivo e irritable”. (Balladares & Saiz, 2015, pág. 63).

## **Pasión**

“Estado afectivo fuertemente intelectualizado que da lugar a ideas sobrevaloradas, teniendo la intensidad de la emoción y la duración de los sentimientos, se las puede encausar, pero no eliminar e influyen en el pensamiento y la voluntad. Pueden durar días, una semana, a veces más”. (Sarrais, 2016).

## **Funciones de la afectividad**

1. Nota de conocimiento: nos da información de que algo es positivo o negativo para nosotros.
2. Impulso a la acción: para hacer algo que nos hace sentir bien o para evitar algo que nos hace sentir mal.

La afectividad también es un fuerte motor de la conducta, ya que permite realizar acciones dirigidas a aumentar afectos positivos o por el contrario eliminar los efectos negativos.

La voluntad es el otro motor de la conducta humana, que hace realizar conductas consideradas por la razón como buenas. La madurez psicológica se da cuando se alcanza el equilibrio o armonía jerárquica entre esos dos motores: la afectividad y la voluntad. Es jerárquica porque, para que no entren en conflicto, uno de ellos debe dominar. En una persona madura domina la voluntad, que manda lo que la razón juzga como bueno; en una persona inmadura domina la afectividad. “Los afectos positivos favorecen la armonía psíquica, los negativos, en cambio, la dificultan, más o menos según su intensidad, si son muy intensos y persistentes, hacen que la personalidad tenga un elevado neuroticismo, que conlleva un alto riesgo de sufrir patología neurótica (ansiedad, fobia, obsesiones, histeria, distimia, hipocondría)”. (Sarrais, 2016).

### **Estructuras cerebrales que intervienen en la formación de las emociones**

- La amígdala cerebral
- La ínsula
- Hipocampo
- Corteza Frontal
- La corteza orbito frontal
- Los ganglios de la base
- Los centros nerviosos que tienen vías aferentes, y eferentes, conectadas a las estructuras mencionadas.

“La capacidad emocional está relacionada con el estado de ánimo, el cual es un acumulador de emociones, vinculándolas con el sistema de expectativas, relacionado con los siguientes factores: la posibilidad de conseguir pareja, la obtención de recursos, el estado de conservación del propio cuerpo y las interacciones sociales” (Marino, 2017, págs. 49-50).

Hay una asimetría lateral en el procesamiento neural de las emociones, dado que el hemisferio derecho tiene un papel más importante, tanto en el reconocimiento como en la expresión emocional. No obstante, el hemisferio izquierdo también participa en el control de la información emocional (Morgado, 2015, pág. 35).

Cómo se forman las emociones y los sentimientos.

- El tálamo. Actúa como un filtro que integra todos los estímulos sensoriales que recibimos a través de nuestros sentidos, y los envía, entre otros destinos, a la amígdala y al lóbulo frontal.
- La amígdala. Tiene conexiones con el hipocampo, que une la amígdala con el tálamo y la corteza frontal.

La amígdala y sus conexiones con el hipocampo actúan como un “centro de memoria emocional” de manera que, si se produce un hecho similar, se desencadenan respuestas antes de que el cerebro cortical mande sus órdenes. Cuanto más intensa es la sensación, más profundo es el recuerdo grabado en la memoria y más rápida la respuesta de la amígdala, a esto se le llama “golpe de estado emocional”. El hecho de que se produzca con más o menos frecuencia este golpe de estado emocional depende de lo que se denomina ventana de tolerancia. No todas las personas interpretan de igual manera los estímulos estresantes, unas lo hacen de forma meditada, tranquila responsable, mediada por el lóbulo frontal, estas personas poseen una, tolerancia amplia a los estímulos. Otras personas reaccionan de manera violenta, con odio, ira o miedo, ante iguales o similares estímulos, son las que poseen una ventana de tolerancia estrecha a los estímulos, en este caso, los circuitos que vinculan los procesos corticales con la amígdala están funcionalmente bloqueados e imposibilitan el pensamiento racional (Pallarés, 2010, pág. 78).

### **Finalidad que tienen las emociones y los sentimientos**

Las emociones básicas o universales son: la alegría, el asco, la tristeza, el miedo, la sorpresa y la ira. Las emociones y los sentimientos buscan superar los cambios detectados, e intentan preservar nuestra integridad y facilitar nuestra adaptación al medio que nos rodea o que ha producido estos cambios.

- El miedo anticipa y nos avisa de algo que puede ser un peligro o una amenaza para nosotros.
- La alegría se produce como consecuencia de detectar algo que nos favorece o beneficia, algo que nos gusta o queremos.

- La sorpresa nos ayuda a orientarnos y tomar partido en uno u otro sentido, ante una determinada situación que no esperábamos.
- La tristeza nos indica un estado de ánimo negativo, pero puede motivarnos hacia la búsqueda de un nuevo estado que la mitigue o la supere.
- La ira nos da una agresividad y una fuerza momentánea desmedida que puede permitirnos salir de muchas situaciones embarazosas.
- El asco detecta disgusto o rechazo por determinadas situaciones o personas (Pallarés, 2010, pág. 67)

### **Emociones en el deporte**

“Considerando que las emociones son reacciones del ser humano a ciertos estímulos y que estas son parte de la naturaleza humana, influyendo sobre su comportamiento y desarrollo social, por ende, su incidencia también tiene incidencia en el área deportiva” (Martín de Benito, M; Guzmán Lujan, J; de Benito Trigueros, A, 2018).

El desarrollo de los factores emocionales en el contexto deportivo cobra una especial relevancia en la actualidad, equiparándolo al entrenamiento de factores físicos, técnicos y tácticos, debido a que los factores emocionales se encuentran íntimamente relacionados con el rendimiento deportivo. (Castro Sanchez, Zurita Ortega, & Chacón Cuberos, 2018) .

“Las emociones y estados de ánimo has pasado a ser elementos esenciales de evaluación en la psicología deportiva, analizando su incidencia en el entrenamiento y el rendimiento que pueda tener los practicantes de disciplinas deportivas, así como en la manera en que estos enfrenten las demandas que se les presente en la etapa de preparación” (Borges Hernández, 2016).

Actualmente se estudia al deportista de una forma integral, tomando mucho en cuenta sus emociones al igual que el aspecto físico, técnico y cognitivo, ya que así se verá como enfrentará cada reto antes y después de la competencia.

Esto nos indica que el estado mental aunado a las capacidades del deportista determinará su nivel de rendimiento y dedicación a las actividades de entrenamiento, abordar de manera efectiva y con repercusiones positivas todos los estímulos que se le puedan presentar en los momentos que anteceden a la competición y durante esta, decretando de esta manera el éxito que este pueda tener e incluso predecir la carrera deportiva de un individuo.

“El estudio de las emociones no solo está ligado al deportista, la evolución de los saberes de este campo apunta incluso al entrenador y a las emociones asociadas al vínculo entrenador-deportista,” (Castro Sanchez, Zurita Ortega, & Chacón Cuberos, 2018) afirman “Tanto entrenadores como deportistas de alto rendimiento invierten tiempo en descubrir la forma de alcanzar el éxito, encontrando que las emociones juegan un papel fundamental en este proceso” (p. 291). También se ha centrado el interés en evaluar las emociones en diversas situaciones o con variables como edad, sexo, nivel de exigencia, experiencia del deportista, mostrando niveles de inteligencia emocional superiores en deportistas de alto rendimiento, quienes tienen un mejor auto control para soportar niveles de presión más fuertes.

En líneas generales la psicología del deporte ha posicionado el estudio de las emociones como elemento esencial de todo deportista, los especialistas o psicólogos de apoyo a los atletas no solo estudian las emociones en estos, sino que también buscan educar al deportista en rasgos como autocontrol emocional, la autovaloración y la automotivación, permitiéndole de esta manera disponer de un panorama más claro de sus límites funcionales.

### **Modelos de concepción de la emoción en el deporte**

Las emociones son evaluadas desde diferentes ópticas y en el deporte se han destacado dos vertientes y (Borges Hernández, 2016) en su estudio sobre la influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo, consideró pertinente contemplar un tercer modelo por tener una estrecha relación con la concepción tridimensional de la emoción, siendo entonces los modelos siguientes:

- Modelo teórico de *Ekkekakis y Petruzzello* o Modelo Circumplejo del estudio de los afectos básicos: este modelo considera como base las dimensiones valencia afectiva y la activación percibida, las cuales son tomadas en cuenta a la hora de evaluar la respuesta afectiva de las personas. A partir de tales dimensiones se generan cuatro cuadrantes en lo que es posible circunscribir las emociones y las respuestas efectivas del deportista al ubicarlo en base a estas en uno de los cuadrantes y correlacionando las puntuaciones versus el rendimiento que alcance.
- Modelo Teórico de IZOF -*Individual Zones of Optimal Function* o modelo de *Yuri Hanin*: Es uno de los más conocidos y más empleado en la psicología deportiva. Éste persigue trazar un perfil de respuesta emocional del deportista a partir de las mejores y peores actuaciones obtenidas, esto busca la diferenciación en cuatro tipologías de emociones: las positivas, las negativas, las eficaces y las ineficaces. El perfil de respuesta emocional es trasado a partir de un listado de adjetivo que incluso puede ser ampliado por el deportista, éste debe divisar cuales emociones bien sea negativas o positivas tiene regularmente para buscar acercarse al nivel máximo de eficacia posible en competición y de esta forma aumentar su rendimiento.

- **Modelo Teórico de Peter Lang:** Bajo este modelo se comprenden las emociones del deportista como disposiciones que este presenta para la acción, las cuales se han ido desarrollando a lo largo de la evolución, dicho desarrollo se ha logrado con base a reacciones adaptativas en presencia de situaciones relevantes o significativas en su vida. Tales situaciones dan paso a la manifestación de emociones en el marco conductual, el expresivo-lingüístico y el fisiológico o mejor conocido como triple sistema de respuesta.

### **Inteligencia emocional y el deporte**

La inteligencia emocional es un tema estrechamente ligado a las emociones, *Salovey y Sluyter* como se cita en (Borges Hernández, 2016) la definen como:

“La inteligencia emocional implica la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; la habilidad de acceder y generar sentimientos para facilitar el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y conocimiento emocional; la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional” (p.66)

Este concepto es uno de los más aceptados ya que hace énfasis en las etapas de desarrollo, por su contribución de las emociones al crecimiento intelectual, así como para el potencial de su crecimiento, lo que lo hace compatible con otras corrientes ya que considera factores contemplado por estos. Goleman, Li y Wan como se citan en (Borges Hernández, 2016) refieren que:

“La importancia de la inteligencia emocional radica en que las emociones son un aspecto esencial de la naturaleza humana y estimulan la motivación hacia el comportamiento, de forma que constituye un importante indicador de éxito futuro en muchos aspectos de la vida, incluyendo la actividad física y el deporte que a su vez contribuye a la mejora de la salud” (p.14)

Hoy por hoy se le da mayor interés a los factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo y se aprecia la tendencia de los estudiosos de concebir la inteligencia emocional como un factor primordial en el deporte, encontrando relaciones entre las habilidades psicológicas relacionadas con la gestión de emociones y sentimientos y el rendimiento deportivo. (Cecchini, Méndez, & García, 2018) resaltan “la inteligencia Emocional (IE) se ha convertido en un concepto clave entre investigadores y profesionales, y ha despertado un creciente interés en la psicología del deporte” (p.87)

Relación Inteligencia Emocional y el éxito que puede lograr un deportista

Los estudios contemporáneos han afirmado la estrecha vinculación que existe entre el éxito que puede lograr un deportista en una determinada disciplina y la inteligencia emocional que este disponga, *Hannin* como se cita en, (Martínez Ferreiro, 2016) “triunfar en el alto rendimiento deportivo obedece a una combinación de capacidades físicas y mentales. Los deportistas experimentan diversidad de emociones en el contexto deportivo” (p.103)

Estudios como el realizado por (González Quintana, 2015) en su tesis doctoral “estado emocional, mindfulness y rendimiento en natación” en el que unos de sus experimentos consistió en la aplicación de un programa de 6 semanas de meditación diseñado por él y empleando la tecnología on line a un grupo de 23 nadadores divididos en grupos de estudio (meditadores) y de control comprobó cómo mejoraban determinados elementos del estado anímico de los nadadores que participaron en el programa así como su tendencia a la mejora en la marca personal del grupo que participó en el programa.

### **Instrumentos de medición de la inteligencia emocional**

Dada la importancia de la inteligencia emocional en las diferentes facetas de la vida de un individuo (escolar, trabajo, deporte, etc.), son muchos los investigadores que

han buscado generar formas de evaluar o medir aspectos de la inteligencia emocional, Brackett y Geher como se citan en (Martín de Benito, M; Guzmán Lujan, J; de Benito Trigueros, A, 2018) afirman “En las investigaciones sobre este campo, ha existido gran preocupación por utilizar medidas válidas y fiables” (p.14)

Un test emocional es: “Una muestra de conducta. En esencia, la prueba psicológica es una medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta. Con las pruebas psicológicas, como con las de cualquier otra ciencia, se hacen observaciones sobre una muestra pequeña, pero cuidadosamente elegida, de la conducta del individuo”. (Anastasi & Urbina, 1998, pág. 4).

Entre los instrumentos de medición de la inteligencia emocional más comunes están los siguientes (ver figura 7)

### Figura 7

#### *Instrumentos empleados para la medición de la inteligencia emocional*

Nombre del Instrumento	Autores	Año	Nº de Ítems	Nº de Dimensiones	Muestra
<i>Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48)</i>	Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai	1995	48	3	292
<i>Emotional Quotient Inventory (EQ-i)</i>	Bar-On	1997	133	15	120
<i>Schutte Self Report Inventory (SSRI)</i>	Schutte et al	1998	33	3	346
<i>Emotional Intelligence Test (MSCEIT)</i>	Mayer, Caruso y Salovey	1999	141	4	5000
<i>Emotional Competence Inventory (ECI)</i>	Boyatzis y Burckle	1999	110	20	---
<i>Trait Emotional Intelligence Questionnaire</i>	Petrides y Furnham	2001	144	15	282
<i>Cuestionario de Inteligencia Emocional como rasgo para escolares</i>	Mestre	2003	56	4	1002
<i>Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)</i> <i>(Versión simplificada y traducida al español)</i>	Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos	2004	24	3	184

*Nota.* (Martín de Benito, M; Guzmán Lujan, J; de Benito Trigueros, A, 2018)

No obstante, existen adaptaciones o desarrollos específicos de instrumentos dedicados a la disciplina deportiva.

**Figura 8***Instrumento para medir la inteligencia emocional en contexto deportivo*

Nombre del Instrumento	Autores	Año	Nº Items	Nº Dimensiones	Muestra
<i>Spanish Sport Climate Questionnaire (S-SCQ)</i>	Balaguer et al.	2009	15	1	301
<i>Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10)</i>	Davies et al.	2010	10	5	955
<i>Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Deporte</i>	Arruza et al.	2013	39	3	656

*Nota.* (Martín de Benito, M; Guzmán Lujan, J; de Benito Trigueros, A, 2018)

Para mejorar los resultados de estudio de la inteligencia emocional hay que progresar en los instrumentos a utilizar para analizar las dimensiones de su composición. La complejidad de este estudio hace que surjan nuevos conceptos teóricos para establecer un método más idóneo.

Este cuestionario es una adaptación al idioma castellano del *Sport Climate Questionnaire*, ya que no existía en este idioma esta herramienta. (Balaguer, Castillo, Duda, & Tomás, 2009) se propusieron “analizar las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ), tanto en la versión de 15 ítems como en la versión reducida compuesta por 6 ítems”, de esta manera surgió el instrumento que permite analizar relaciones positivas entre la percepción de apoyo a la autonomía de los entrenadores y la autorregulación de los deportistas. Dicho de otra manera, contribuye a evaluar si el clima que genera el entrenador produce en los deportistas con los que interacciona algún efecto o consecuencia sobre determinadas variables de los deportistas.

Los investigadores Balaguer et al. Demostraron en su estudio que tanto la versión de 15 ítem como la reducida de 6 ítems del cuestionario en castellano representaban un buen instrumento con una alta fiabilidad y adecuada validez de

constructo para evaluar el clima de apoyo a la autonomía que perciben los deportistas ofrecidos por su entrenador.

### Figura 9

#### *Cuestionario de Clima en el deporte*

<b>Ítems del Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ)</b>
1. Mi entrenador/a me ofrece distintas alternativas y opciones
2. Me siento comprendido/a por mi entrenador/a
3. Tengo la posibilidad de poder comunicarme fácilmente con mi entrenador/a mientras estoy entrenando
4. Mi entrenador/a hace que yo confíe en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte
5. Me siento aceptado/a por mi entrenador/a
6. Mi entrenador/a se asegura que yo realmente entienda cuál es mi papel en mi deporte y de lo que tengo que hacer
7. Mi entrenador/a me anima a que le pregunte lo que quiera saber
8. Confío mucho en mi entrenador/a
9. Mi entrenador/a responde a mis preguntas con esmero (detenidamente y en detalle)
10. A mi entrenador/a le interesa saber la forma en que me gusta hacer las cosas
11. Mi entrenador/a maneja muy bien las emociones de la gente
12. Mi entrenador/a se preocupa de mí como persona
13. No me sienta nada bien la forma en la que me habla mi entrenador/a
14. Mi entrenador/a trata de entender como veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas
15. Me siento capaz de compartir mis sentimientos con mi entrenador/a

---

Nota. La versión reducida la componen los ítems 1, 2, 4, 7, 10 y 14.

*Nota.* (Balaguer, Castillo, Duda, & Tomás, 2009)

### **Emoción-Estado de Ánimo y el deporte**

La psicología actual y en especial la asociada al deporte ha centrado el interés tanto en las emociones como en el estado anímico que pueda presentar un deportista. (López, Rodríguez, Ceballos, & Tristán, 2015)

La actividad deportiva fuerte provoca trastornos en el estado de ánimo y en el nivel de rendimiento. La actividad deportiva se caracteriza por que genera intensos

estados emocionales, cargados de gran tensión. Estos estados emocionales ejercen influencia positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta humana.

(p.106)

(González Quintana, 2015) expresa que el estado de ánimo se puede describir como un sentimiento que persiste en el tiempo y que a diferencia de los componentes del estado emocional éste tiene un origen cognitivo y que para experimentarlo el individuo debe tener algún tipo de previsión de situaciones futuras, a diferencia de las emociones que para experimentarlas el organismo estos posibles estados en los que se encontraría el sujeto para ese momento, dicho de otra manera tanto la emoción como los estados de ánimo difieren en cuanto a los estímulos que los provocan; los asociados a las emociones son pensados y ocurren rápidamente, mientras que el móvil de los estados anímicos están provocados por eventos que acontecen en un curso de tiempo más tardío o de forma acumulativa. Pude además decirse, aunque no de manera determinante, que las emociones son respuestas más breves al contrario de los estados de ánimo.

Los estados de ánimo varían en un continuo que va desde el placer al displacer. Además, los individuos difieren en la intensidad de las fluctuaciones del estado de ánimo y en su predisposición personal a ser principalmente positivo o negativo. Por su parte, el ánimo altera la forma de procesamiento de la información, puesto que las emociones vienen acompañadas de expresiones faciales únicas, mientras que los estados anímicos no. (Borges Hernández, 2016) (p.2)

Laney Terry como se citó en (Borges Hernández, 2016) define el estado de ánimo como “un conjunto de sentimientos, de naturaleza efímera, que varían en intensidad y duración, requiriendo usualmente la participación de más de una emoción” Esto hace deducir que el estado de ánimo representa un concepto acumulativo, en la

que una serie de respuestas emocionales se combinan para formar una mentalidad que permanece hasta que gradual o súbitamente cambia debido a diversos acontecimientos. (p.24).

En el campo de la psicología deportiva una de las variables de mayor interés tanto en la etapa precompetitiva como durante el periodo competitivo, ha sido el estado emocional y como este afecta el rendimiento deportivo.

Factores que influyen los estados de ánimo en el deporte

El estado anímico en una condición compleja caracterizado por varias aristas que pueden incidir en este. En el caso de los deportistas los estudios han identificado un conjunto de factores que influyen sus estados de ánimo, entre los principales según (Borges Hernández, 2016) están:

- **Las características de la actividad:** En este factor se consideran agentes como las tareas complejas o peligrosas que ameritan gran coordinación, o que exigen mayor nivel del deportista, cambio de técnicas o interrupciones en el proceso de preparación, estos agentes pueden establecerse de manera negativa en preocupaciones por lesiones o no lograr el desempeño impactando el estado anímico del deportista.
- **La etapa de preparación de la temporada:** La etapa precompetitiva son variados los elementos que pueden incidir en el estado emocional del deportista, pueden darse manifestaciones de emociones dependiendo de la importancia que el atleta de al evento, así como las exigencias externas que éste perciba o de la valoración que dé a su nivel de preparación. Puede tenerse manifestaciones de emociones como ira, excitación, ansiedad u optimismo.

- **Las relaciones humanas dentro y fuera de la práctica deportiva: relación con el entrenador, con la familia, la pareja, los amigos, compañeros, periodistas y dirigentes del deporte:** El deportista tanto dentro como fuera de la cancha o espacio de entrenamiento o competición, establece relaciones sociales. En el área deportiva se generan vínculos con el entrenador quien se convierte en un mentor no solo en la disciplina sino en la forma de abordar situaciones que pudieran incidir en el rendimiento deportivo, también el deportista puede verse afectado de manera positiva o negativa en su estado de ánimo dependiendo de cómo se desarrolle la relación con el entrenador y la valoración que este tenga. Por otro lado, la familia interactúa de manera más estrecha con el deportista, de cuan estable y armoniosa sea el núcleo familiar va a incidir positiva o negativamente en el estado de ánimo de éste.
- **La posición del atleta dentro del equipo:** Al igual que la familia, los compañeros de equipo y entrenador constituyen un núcleo cercano al deportista y por ende pueden afectar de una u otra manera el estado anímico. De la relación y valoración que el deportista perciba de su equipo va a originar aparecer emociones que incidirán en su rendimiento. Del mismo modo y no menos significativo constituye el rol que el deportista juega, un capitán de equipo está sujeto a cargas emocionales mayores que otro integrante con menor responsabilidad.
- **La autovaloración de las perspectivas de desarrollo individual:** Los deportistas siempre están asumiendo retos muchos son impuestos por la misma disciplina o entrenador y otros son establecidos por el mismo. La percepción que el deportista tenga de él o su autovaloración será un elemento significativo en la respuesta emocional que pueda adoptar ante un evento.

- **La significación que posee el deporte para el atleta:** En este entra en juego el sentimiento de compromiso o pertenencia del deportista. Un deportista con mayor arraigo a su disciplina y a las metas tendrá mayor impacto mayor respuesta emocional.
- **Las características y cualidades de personalidad como la capacidad de comprensión, el temperamento, y la estabilidad emocional:** Este factor dispone de muchas aristas lo que destaca su complejidad y susceptibilidad. Conductas propias o estereotipos presentes en el deportista pueden colisionar con realidades que este enfrente y hacerlo enfrentar aspectos de la práctica deportiva con una tónica constructiva o por el contrario afectar su rendimiento.
- **Las exigencias específicas del deporte:** deportes con grandes niveles de exigencia por ejemplo el levantamiento de pesa induce en el deportista emociones diversas, si logran superar los niveles requeridos puede presentarse condiciones de excitación, euforia, optimismo mientras que demoras en lograrlo pueden generar tristeza, frustración. En ser humano es tan complejo y aún más su estado emocional que situaciones inversas pueden presentarse es decir logro de una meta puede generar tristeza por ejemplo al recordar los obstáculos difíciles que tuvo que enfrentar y una condición de fracaso de una marca puede desencadenar un estado de excitación que lo motiva a entrenar para superar la meta

### **Herramientas de evaluación del estado anímico de un deportista**

En el análisis del estado de ánimo de deportistas se han empleado varios test y escalas, podría generalizarse para el área de la psicología deportiva que un test constituye una prueba que permite contrastar un sujeto con referencia a una población o

incluso facilitar la comparación con él mismo. Cada test dispone de un modo de aplicación, así como de una escala de valoración. Dentro de los más comunes para la evaluación del estado de ánimo aplicado a deportistas se tienen: POMS (perfil del estado anímico).

El *Profile of Mood State*, nombre en inglés, es uno de los más empleados a nivel mundial en el área deportiva. Éste se ha utilizado como herramienta de análisis para el seguimiento psicológico de las situaciones de fatiga o sobre entrenamiento, de esta forma se comprobó que la detección precoz de estados crónicos de fatiga contribuiría a dosificar las cargas de entrenamiento y los períodos de descanso para evitar la aparición de síntomas depresivos y su influencia sobre el rendimiento deportivo. Como utilidad adicional este cuestionario ha sido empleado para ayudar a predecir el rendimiento deportivo (González Quintana, 2015).

“El POMS comparte con otras escalas diseñadas para evaluar múltiples dimensiones del estado de ánimo, la medición de los estados básicos de tensión, depresión y cólera, además de incorporar algún indicador de ánimo positivo”. (..) Para este test se realiza la sumatoria de las respuestas que definen al individuo generan la puntuación para cada factor. Todos los ítems tienen la misma dirección, excepto dos: relajado (perteneciente al factor tensión) y eficiente (dentro del factor confusión), cuya dirección está invertida. Es posible obtener una puntuación global (un índice general de alteración del estado de ánimo) mediante la suma de las puntuaciones en los factores, teniendo en cuenta que vigor, a diferencia de los demás, se resta. (Borges Hernández, 2016, pág. 76)

Este estudio identifica un “Perfil Iceberg” de los deportistas de élite. Se refiere a la descripción de la disposición visual de las puntuaciones en el cuestionario, para un deportista o grupo de deportistas, donde los estados de tensión, depresión, cólera,

fatiga y confusión se sitúan por debajo de la media poblacional mientras el vigor está por encima de ese valor. El Perfil Iceberg sería, en esencia, el perfil de un individuo psicológicamente sano donde el POMS se revela como la prueba más efectiva para el propósito de predicción del éxito y el fracaso en ese contexto. Es un test que se ha adaptado a diferentes segmentos de la población y a distintos idiomas con un nivel de satisfacción elevado

### **Limitaciones del uso del POMS**

Según (Borges Hernández, 2016), las investigaciones en las que se ha empleado el POMS se han concentrado en medir las percepciones de las emociones desde la óptica de su intensidad, para proyectarla a efecto o influencia que estas tendrían en el estado de ánimo y a su vez en el rendimiento del deportista, sin embargo bajo esta concepción no se considera el control y la valoración que al estado emocional le confiere el deportista. Por lo que otros estudiosos de la materia como Hannin afirman que se ha subestimado o ignorado en la psicología deportiva la influencia de las emociones. También estudios similares al POMS se ha aplicado para medir el rendimiento, la mejor marca personal, la clasificación, la selección o no de un equipo, ganadores-perdedores y en la medida subjetiva del rendimiento.

Con base en lo anterior como lo indica Prapavessis citado en (Borges Hernández, 2016), se puede hablar de las siguientes limitantes en el uso de la escala de POMS:

- De la comprensión de los estados de ánimo.
- La forma de evaluar el rendimiento, a través de observaciones subjetivas.
- El deporte seleccionado, en función, sobre todo, de la mayor o menor influencia ejercida por el entorno, a la hora de examinar las relaciones entre el

estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento, así como la fluctuación del estado emocional, y la duración de la competición.

- La posibilidad de que estados como vigor, tensión o cólera puedan ejercer tanto efectos facilitadores como perjudiciales sobre el rendimiento.
- El estado de excitación fisiológica en el momento de realización de la prueba para predecir el rendimiento.
- La relevancia de los contenidos, es decir, ¿se utilizan elementos relacionados con las tareas específicas de las emociones en el deporte?
- Su procedencia del ámbito clínico y excesivo hincapié en estados de ánimo negativos (p-78)

#### **Aspectos fuertes del POMS.**

Dentro de las condiciones positivas que presenta el POMS se puede decir:

POMS se revela como la prueba más efectiva para el propósito de predicción del éxito y el fracaso en ese contexto.

- Es un test que se ha adaptado a diferentes segmentos de la población y a distintos idiomas con un nivel de satisfacción elevado.
- Este estudio identifica un *Perfil Iceberg* de los deportistas de élite.
- Posee una rica terminología (48 ítems en la versión reducida) lo que permite ser aplicado a diferentes grupos de la población.

**Tabla 1**  
*Composición del cuestionario*

<b>Composición del cuestionario utilizado, con 63 ítems (Arce, Andrade, y Seoane, 2000)</b>					
	Ítems		ítems		
<b>Estado Tensión (8 ítems)</b>	2. Tenso	<b>Estado Vigor (8 ítems)</b>	7. Animado		
	10. Agitado		15. Activo		
	16. Con los nervios de punta		19. Enérgico		
	21. Relajado (.)		36. Alegre		
	24. Intranquilo		49. Alerta		
	25. Inquieto		54. Lleno de energía		
	32. Nervioso		58. Libre de preocupaciones		
	39. Ansioso		61. Vigoroso		
	<b>Depresión (14 ítems)</b>		5. Infeliz	<b>Fatiga (7 ítems)</b>	4. Rendido
			9. Arrepentido por cosas hechas		11. Desatento
14. Triste		27. Fatigado			
18. Melancólico		38. Exhausto			
20. Desesperanzado		44. Débil			
30. Desanimado		47. Cansado			
33. Solo		63. Agotado			
34. Desdichado					
42. Abatido		<b>Confusión (7 ítems)</b>	8. Confundido		
43. Desesperado			26. Incapaz de concentrarme		
46. Desvalido			35. Aturdido		
56. Inútil			48. Desorientado		
59. Aterrorizado			52. Eficiente (-)		
60. Culpable			57. Olvidadizo		
	62. Indeciso				
<b>Cólera (12 ítems)</b>	3. Enfadado	<b>Amistad (7 ítems)</b>	1. Amistoso		
	12. Malhumorado		6. Sensato		
	17. Irritable		13. Considerado		
	22. Rencoroso		23. Comprensivo		
	29. Molesto		28. Servicial		
	31. Resentido		41. Amable		
	37. Con rabia		53. Confiado		
	40. Agresivo				
	45. Rebelde				
	50. Enfadado				
	51. Furioso				
	55. De mal genio				

## Herramienta PANAS

Esta herramienta debe su acrónimo a PA para *Positive affect* (afecto positivo) y NA para describir *Negative affect* (afecto negativo), es decir asociado a las dos corrientes afectivas que evalúa, siendo los efectos positivos dados por los estados psicológicos como el entusiasmo, sentirse activo o estar alerta, en este los niveles altos están ligados a altos niveles de energía que asumen se asocian a empatía y concentración para la realización de las tareas o actividades. Por otro lado, los efectos negativos, niveles bajos de estos en la prueba es indicativo de encontrarse con condiciones de calma y serenidad. La ira, el estar disgustado o nervioso entran dentro de las dimensiones asociadas a los efectos negativos. (González Quintana, 2015)

El test está conformado por 10 ítems los cuales plasmas la variación de los estados anímicos agrupados en las dos vertientes, efectos positivos y negativos. Estos ítems son el resultado de la evaluación de un conjunto de más de 65 diferentes términos, predominando los más simples y prácticos.

## Aspectos positivos del PANAS

El PANAS ha destacado por varios aspectos dentro de los que se pueden mencionar los resaltados por (González & Valdéz, 2015):

- Es pertinente en la aplicación de niños, por lo que se puede emplear para analizar a deportistas de corta edad
- Se conocen y aceptan ampliamente por especialistas e investigadores para la evaluación de los afectos
- Posee adecuados niveles de validez (factorial convergente y discriminante), así como de confiabilidad, manteniéndose sus propiedades psicométricas, incluso si se modifican temporalmente las instrucciones en la aplicación

- Su diseño permite la aplicación en personas adultas y también en adolescentes encontrándose estudios donde se han realizado comparaciones entre hombres y mujeres. Esto permite su aplicación en deportistas de diferentes géneros y edades.
- Se cuenta con la validación transcultural de su estructura bifactorial, lo cual ha sido corroborado en diferentes países y ámbitos diversos como lo refieren los estudios

**Figura 10**

*Ejemplo de un PANAS en formato web*

	Muy ligeramente o nunca	Un poco	Moderadamente	Bastante	Extremadamente
1 Interesado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Afligido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Excitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Alterado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Enérgico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Culpable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Asustado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Hostil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Entusiasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Orgullosa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Muy ligeramente o nunca	Un poco	Moderadamente	Bastante	Extremadamente
11 Irritable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Espabilado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Avergonzado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Inspirado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Resuelto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Atento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Agitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Activo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Miedoso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Test de optimismo *Life Orientation Test (LOT-R)***

El test de optimismo LOT-R, está constituido por 10 ítems en escala tipo Likert de 5 puntos. En este test seis de los ítems centran su intención en medir la dimensión de optimismo disposicional, los otros cuatro ítems solo sirven para hacer menos evidente el contenido del test. La evaluación de su fiabilidad por expertos arrojó valores  $\alpha = .78$ . (Borges Hernández, 2016).

**UWIST (*Mood Adjective Checklist*)**

Este test surgió como reacción al PANAS, el diseño del cuestionario partió de 48 adjetivos asociados a diferentes estados los cuales oscilan desde nivel energético, nivel de tensión, grado de placer aportado por la actividad y añaden un apartado para representar estados derivados del enfado, para ello añaden cinco adjetivos que lo describen. Al final del estudio se obtienen datos que representan el perfil del estado de ánimo de los participantes. Como afirma Matthews y col., citado en (González Quintana, 2015)

**EI UWIST**

Se basa principalmente en la división de niveles de arousal elevados y bajos, recordamos que de forma coloquial podríamos definir el arousal como el nivel de activación que muestra el sujeto ante una tarea determinada. Es deseable contar con un nivel de arousal óptimo para ejecutar las tareas de forma correcta. (p.58)

Una desventaja que este presenta es que ha tenido poca aplicación en el deporte por lo que aún hay debilidad del estado del arte en esta área

**Tabla 2**  
*Ejemplo de UWIST*

	UMACL			
	Muy	Bastante	Poco	Nada
1. Feliz	1	2	3	4
2. Disgustado	1	2	3	4
3. Vital	1	2	3	4
4. Relajado	1	2	3	4
5. Alerta	1	2	3	4
6. Nervioso	1	2	3	4
7. Pasivo	1	2	3	4
8. Alegre	1	2	3	4
9. Tenso	1	2	3	4
10. Inquieto	1	2	3	4
11. Perezoso	1	2	3	4
12. Triste	1	2	3	4
13. Tranquilo	1	2	3	4
14. Deprimido	1	2	3	4
15. Descansado	1	2	3	4
16. Vigoroso	1	2	3	4
17. Ansioso	1	2	3	4
18. Satisfecho	1	2	3	4
19. Ineficaz	1	2	3	4
20. Apenado	1	2	3	4
21. Calmado	1	2	3	4
22. Activo	1	2	3	4
23. Contento	1	2	3	4
24. Cansado	1	2	3	4

*Nota.* (González Quintana, 2015)

(Borges Hernández, 2016) expone que: “ El inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2R), está compuesto por 17 ítems, que se distribuyen en tres subescalas: Ansiedad cognitiva, Ansiedad somática y Autoconfianza. Cada uno de los enunciados se valora mediante respuesta tipo Likert de 4 puntos. En relación a su fiabilidad, se reportan un coeficiente de consistencia interna  $\alpha = .80$  para la subescala de ansiedad somática, en la subescala de Autoconfianza encuentran un coeficiente  $\alpha = .79$ ; y en la subescala de Ansiedad cognitiva, un coeficiente  $\alpha = .83$ . (p.79)”

**SEES (*Subjective Emotional Experience Scale*).**

SEES o Escala de la experiencia subjetiva del ejercicio, analiza los polos negativos y positivos que están directamente asociados a la salud psicológica del deportista, de esa manera se puede disponer de su integridad y nivel de estrés, también permite analizar valores subjetivos de fatiga, dispone de un carácter predictivo ante una futura práctica deportiva. Este constituye un punto de partida óptimo para representar las respuestas a ejercicios en un alcance global, los valores de la escala pueden servir como antecedentes a la hora de representar futuros niveles de respuesta a la actividad física. También en este caso nos encontramos con el carácter predictivo ante una futura práctica deportiva. (González Quintana, 2015).

**Tabla 3**  
*Ejemplo de Escala SEES*

<b>CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN</b>							
Instrucciones: Rodee con un círculo el número de la escala que indique en grado en que experimenta en este momento cada una de las sensaciones siguientes							
ME SIENTO	De	ningún	Moderadamente				Totalm
	modo						ente
1. Muy bien	1	2	3	4	5	6	7
2. Fatal	1	2	3	4	5	6	7
3. Agotado/a	1	2	3	4	5	6	7
4. Animado/a	1	2	3	4	5	6	7
5. Abatido/a	1	2	3	4	5	6	7
6. Extenuado/a	1	2	3	4	5	6	7
7. Fuerte	1	2	3	4	5	6	7
8. Desanimado/a	1	2	3	4	5	6	7
9. Muy cansado/a	1	2	3	4	5	6	7
10. Formidable	1	2	3	4	5	6	7
11. Asqueado/a	1	2	3	4	5	6	7
12. Cansado/a	1	2	3	4	5	6	7

*Nota.* (González Quintana, 2015)

### **Perfil Interactivo de los Estados de Ánimo en el Deporte (PIED)**

Este cuestionario fue presentado por Barrios y Gonzáles para el año 2012, el mismo está conformado por seis listas que recogen, cada una, tres adjetivos correspondientes a cada factor del POMS clásico (Tensión, Depresión, Cólera, Vigor, Fatiga y Confusión) y se puntúa desde 0 = nada, 1 = un poco, 2 = moderado, 3 =

bastante a 4 = muchísimo. Para este cuestionario se reportó un coeficiente de consistencia interna  $\alpha = .73$  para el factor Tensión; un coeficiente  $\alpha = .88$  para el factor Depresión, un  $\alpha = .92$  para el factor Cólera,  $\alpha = .83$  para Vigor;  $\alpha = .70$  para Fatiga y, por último, un coeficiente  $\alpha = .70$  para el factor Confusión. (Borges Hernández, 2016)

### **Test de Flow**

Este test busca evaluar el estado metal conocido como *Flow* caracterizado por la total absorción en la que se encuentra un individuo cuando realiza una tarea determinada. La persona en este estado está totalmente concentrada en la tarea que está realizando. Para que una persona sea capaz de experimentar este estado tienen que cumplirse 9 requisitos:

- Equilibrio entre el nivel de habilidad del sujeto y reto
- Objetivos claros
- Interconexión entre acción y estado de alerta:
- Concentración en la tarea a realizar:
- La paradoja del control
- La pérdida de la conciencia propia
- Transformación del tiempo
- Experiencia autotélica
- *Feedback* claro y directo:

**Tabla 4***Ejemplo de Test de Flow*

Responde a las siguientes cuestiones relacionándolas con la experiencia que acaba de terminar. Estas cuestiones se refieren a los pensamientos, sensaciones y sentimientos que has podido tener. No hay respuestas correctas o incorrectas. Rodea con un círculo el número que más se aproxime a cómo describirías tu experiencia.	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que exigía la situación.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban al mismo nivel.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
20. Ejecutaba automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
12. Estaba seguro de lo que quería hacer.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
21. Sabía lo que quería conseguir.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
30. Mis objetivos estaban claramente definidos.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
4. Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
31. Estaba seguro de que en ese momento, lo estaba haciendo muy bien.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	<b>Continuación</b>	
	...	

5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
23. Tenía una total concentración.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
32. Estaba totalmente centrado en lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
24. Tenía un sentimiento de control total.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. No me importaba lo que otros podían haber estado pensando de mi.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16. No estaba preocupado por mi ejecución.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mi.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido).	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
35. A veces parecía como si las cosas estuviesen sucediendo como a cámara lenta.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Me gustaba lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
27. La experiencia me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*Nota.* (González Quintana, 2015)

(González Quintana, 2015) afirma que las experiencias de *Flow* que consisten en desarrollar una actividad física determinada no solamente ocurren en grandes eventos deportivos. Los atletas olímpicos no tienen un don exclusivo de superar los retos nunca antes conocidos por el ser humano. Cada persona, no importa en qué estado de forma esté, puede saltar algo más alto, correr algo más rápido y ser un poco más fuerte. El disfrute de superar los límites del cuerpo es posible para todas las personas. Cualquier actividad, no importa cuán simple parezca puede transformarse en algo que nos aporte FL. Los pasos que debe cumplir para que esto ocurra son los siguientes:

- Establecer un objetivo general y los secundarios derivados de éste.
- Encontrar formas de evaluar el progreso realizado en función de los objetivos propuestos.
- Mantenerse concentrado en lo que estamos realizando y ser capaces de distinguir los retos que conlleva superar la actividad.
- Desarrollar las habilidades necesarias y emplearlas en cuanto tengamos oportunidad.
- Mantener el nivel de reto a medida que los vayamos (p.67)

### **International Affective Picture System (IAPS)**

Este sistema de imágenes fue presentado por Lang et al en el año de 1999, parte de proporcionar un conjunto de imágenes accesibles internacionalmente, estas imágenes a color a través de características bien definidas evocan emociones. Con estas imágenes la prueba busca producir estímulos afectivos calibrados que sirven como medida estandarizada, bajo la concepción de que dichas imágenes tienen el poder de igualar las propiedades estimulares de los objetos reales o acontecimientos

que representan. El IAPS es un instrumento en constante desarrollo que incluye fotografías en formato diapositiva o en formato digital, compuesto por más de 1000 fotografías en color agrupadas en 20 conjuntos de aproximadamente 60 imágenes que representan objetos, personas, paisajes y situaciones de la vida humana cotidiana. Cada una de estas imágenes ha sido evaluada por más de un centenar de personas (hombres y mujeres) en las dimensiones afectivas de Valencia (nivel de agrado/desagrado de la imagen), Arousal o Activación (nivel de activación/calma que provoca la imagen), y Dominancia (nivel de control del sujeto sobre la imagen), utilizando una escala pictográfica. Este formato pictográfica hace a la escala intuitiva y universalmente comprensible, lo que permite usarla en personas con dificultades cognitivas y en culturas diferentes. Las imágenes han sido numeradas (con 4 dígitos) y catalogadas en función de las puntuaciones (media y desviación típica) que han obtenido. (Borges Hernández, 2016)(p.80)

### **Marco Referencial**

Las personas no videntes son aquellas que tienen discapacidad visual. Se habla de discapacidad visual cuando existe una disminución significativa de la agudeza visual. Se origina por un mal funcionamiento de los órganos, o padecimientos o accidentes que afectan a los ojos. Puede producirse también por alguna enfermedad que afecta la visión como por ejemplo las cataratas, glaucoma, diabetes, tracoma.

El ajedrez es un deporte, arte y ciencia que se juega entre dos personas en un tablero de sesenta y cuatro casillas con dieciséis piezas por jugador cuyo fin es dar Jaque Mate al rey contrario.

Durante la partida de ajedrez se experimentan diversas emociones como alegría, ansiedad, sorpresa y hasta miedo.

El rendimiento de un ajedrecista se mide por la cantidad de puntos que obtiene en un torneo y el puesto que se ubica al final del torneo.

Al controlar las emociones, lograr una buena inteligencia emocional se espera mejorar notablemente estos resultados.

## Capítulo III

### Metodología de investigación

#### Tipo de estudio

La metodología que va a ejecutarse es cuasi experimental en donde existirá y un pretest y un post test

#### Población

La población considerada para este estudio es la de los centros de personas con discapacidad visual como son: Centro de cuidado diurno Atahualpa Ex CEFOCLAC, instituto especial para niños ciegos "Mariana de Jesús", Asociación de invidentes Milton Vedado, Asociación de ciegos de Pichincha Asocip.

#### Notas, técnicas e instrumentos

Los diferentes centros especializados con discapacidad visual han participado en competencias de ajedrez realizadas para no videntes que ha realizado el municipio de Quito y otras organizaciones, Existe ya la experiencia y los conocimientos en algunos centros y personas que han dirigido y participado en estos eventos.

Se realizan encuestas y entrevistas a personas con experiencia en la dirección de estos eventos con personas no videntes.

Se realizan encuestas en algunos centros para hacer una evaluación cualitativa de todas las condiciones para el desarrollo de esta actividad.

#### Plan de Análisis de la información

Se utiliza la técnica de la observación para luego hacer una evaluación cualitativa de los mejoramientos en las personas que realizan la práctica del ajedrez.

Los resultados se analizan en base a parámetros preestablecidos para luego dar las conclusiones y recomendaciones necesarias.

## Capítulo IV

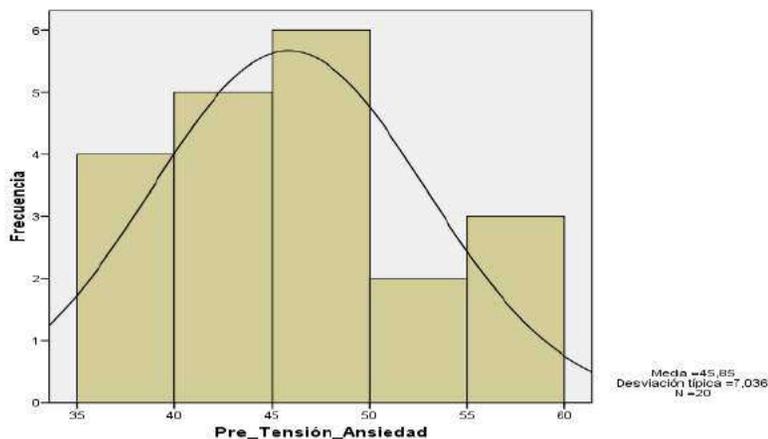
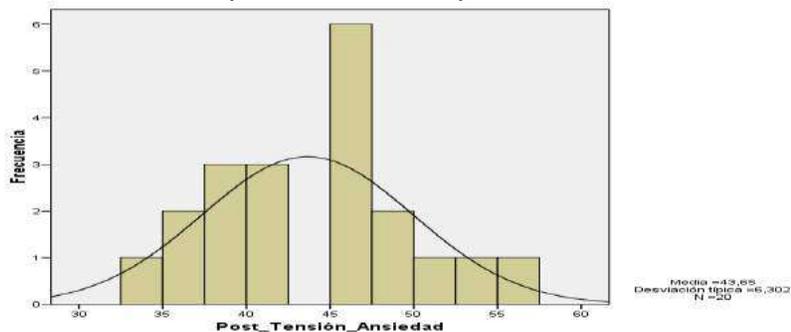
### Análisis e interpretación de resultados

En el presente apartado del trabajo de investigación se desarrollan los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento POMS a la muestra de 20 jugadores de ajedrez para determinar el desarrollo de las emociones antes (pre) y después (post) de la aplicación de la intervención, también se precisan los resultados de la encuesta sobre las emociones y del rendimiento de la práctica del ajedrez, como se presenta a continuación:

#### Resultados del instrumento POMS para medir el desarrollo de las emociones (pre y post)

**Tabla 5**  
*Dimensión Tensión (pre y post)*

Resultados	Tensión Ansiedad		
	Pre	Post	
Media	45,85	43,65	
Desv. típ.	7,036	6,302	
Mínimo	37	34	
Máximo	60	56	
<b>Prueba de Wilcoxon</b>			
Z	-3,719(a)	Sig. asintót. (bilateral)	0,000

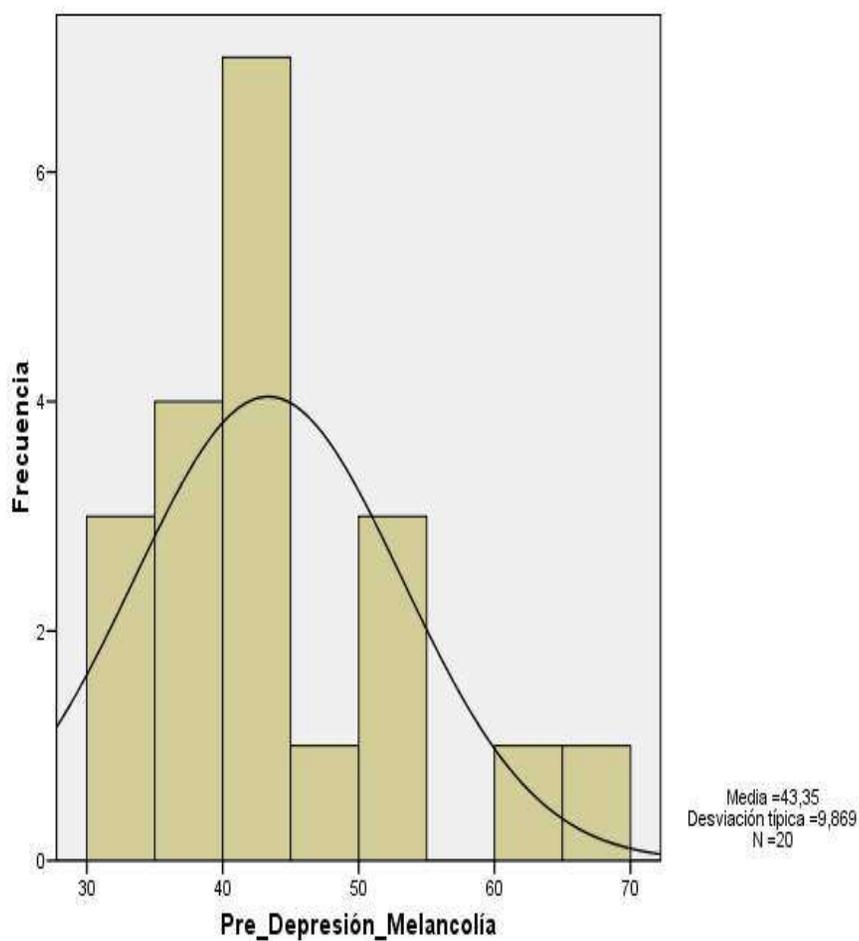
**Figura 11***Distribución de las puntuaciones del pretest tensión***Figura 12***Distribución de las puntuaciones del postest tensión*

Como se puede apreciar en las tablas y gráficos anteriores los resultados de la dimensión tensión en el pretest fue una media aritmética de  $45,85 \pm 7,036$  puntos T que oscila entre un mínimo de 37 y un máximo de 60 puntos y con una baja dispersión, lo que indica según el baremo de corrección un nivel de tensión normal; por su parte en lo que respecta a los resultados del postest arrojaron una media de  $43,65 \pm 6,302$  puntos T demostrando una baja dispersión de los datos, los cuales oscilan entre un mínimo de 34 y un máximo de 56 puntos considerada normal, estos resultados indican que existe una disminución significativa en la tensión luego de la aplicación de la intervención lo que se corrobora con los resultados de la prueba de Wilcoxon  $Z = -3,719(a)$ , Sig. = 0,000;  $p \leq 0.05$ .

**Tabla 6**  
*Dimensión Depresión/Melancolía (pre y post)*

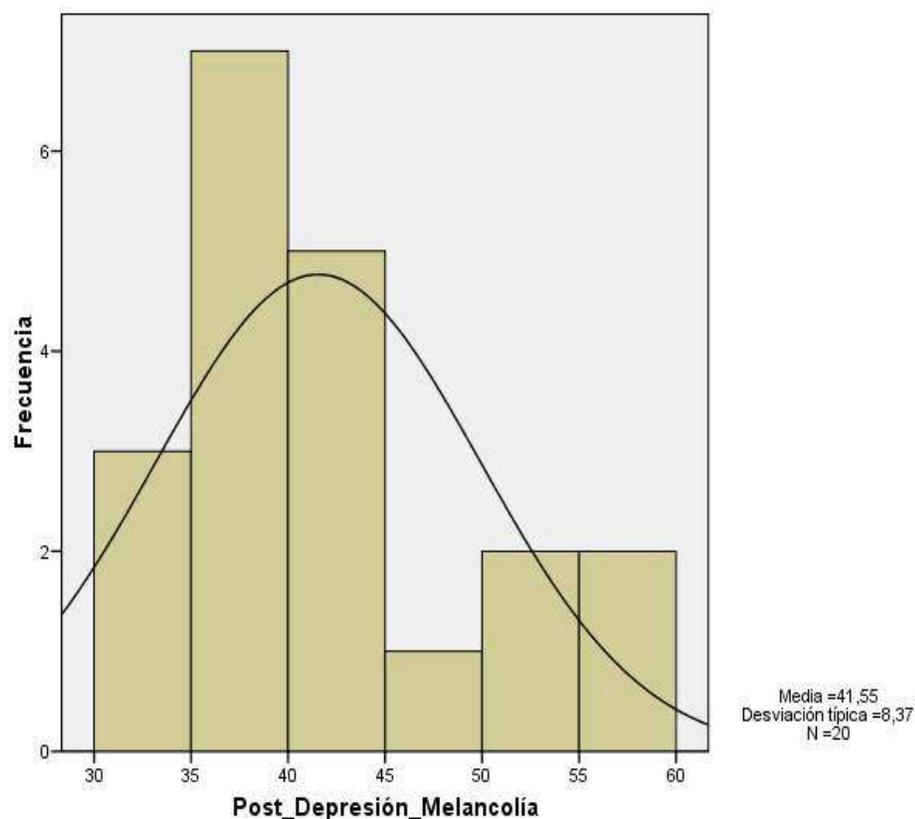
Resultados	Depresión/Melancolía		
	Pre	Post	
Media	43,35	41,55	
Desv. típ.	9,869	8,370	
Mínimo	31	31	
Máximo	68	60	
<b>Prueba de Wilcoxon</b>			
Z	-2,881(a)	Sig. asintót. (bilateral)	0.004

**Figura 13**  
*Distribución de las puntuaciones del pretest Depresión/Melancolía*



**Figura 14**

*Distribución de las puntuaciones del postest Depresión/Melancolía*

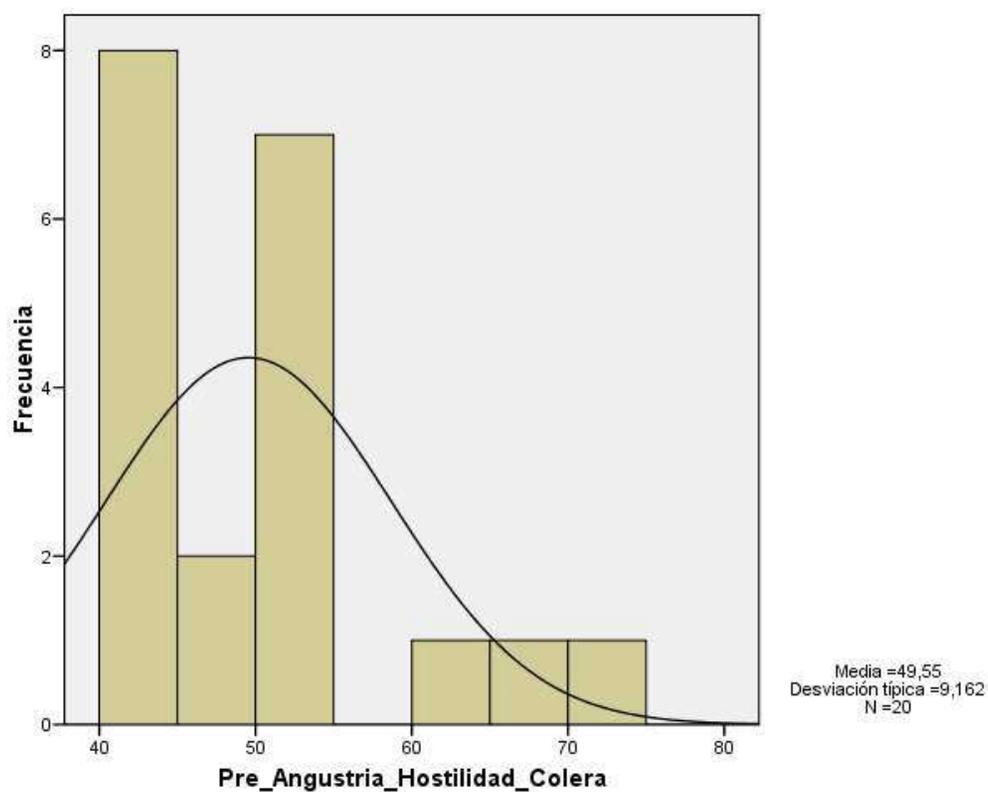


La tablas y gráficos anteriores muestran los resultados de la dimensión depresión/melancolía obteniéndose en el pretest una media aritmética de  $43,35 \pm 9,869$  puntos T que oscila entre un mínimo de 31 y un máximo de 68 puntos, lo que indica baja dispersión y según el baremo de corrección un nivel de depresión dentro de los parámetros; asimismo en los resultados del postest se obtuvo una media de  $41,55 \pm 8,370$  puntos T que oscila entre una puntuación mínima de 31 y una máxima de 60 puntos, estos hallazgos reflejan una baja dispersión y que existe una disminución significativa en la depresión luego de la aplicación de la intervención lo que se corrobora con los resultados de la prueba de Wilcoxon  $Z = -2,881(a)$ , Sig. = 0,004;  $p \leq 0.05$ .

**Tabla 7**  
*Dimensión Angustia/Hostilidad/Cólera (pre y post)*

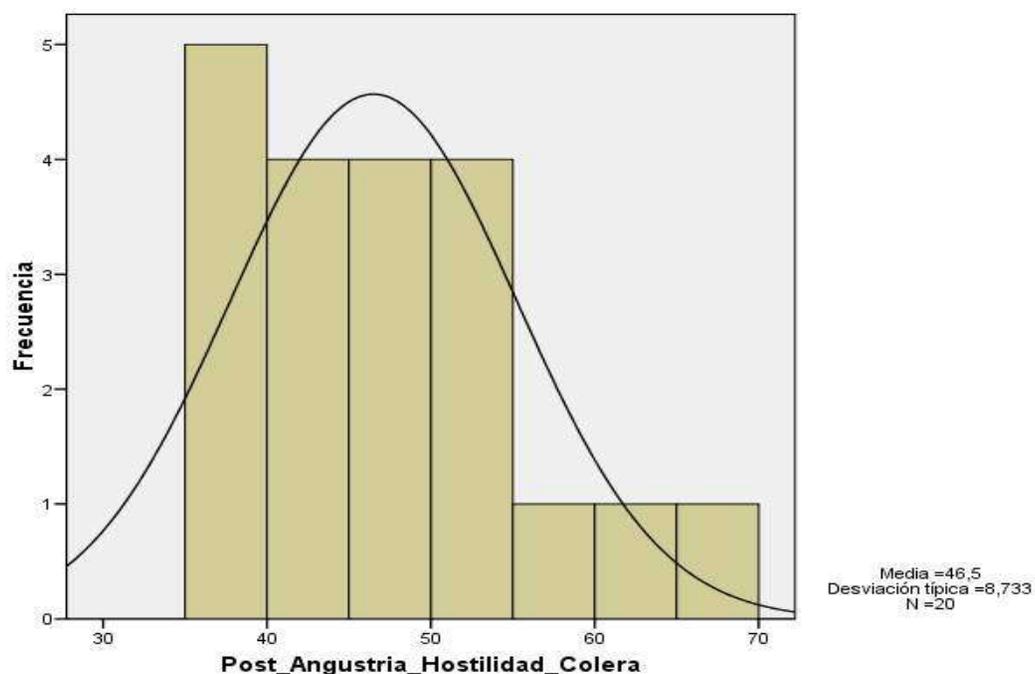
Resultados	Angustia/Hostilidad/Cólera		
	Pre	Post	
Media	49,55	46,50	
Desv. típ.	9,162	8,733	
Mínimo	40	36	
Máximo	73	66	
<b>Prueba de Wilcoxon</b>			
Z	-3,642(a)	Sig. asintót. (bilateral)	0,000

**Figura 15**  
*Distribución de las puntuaciones del pretest Angustia/Hostilidad/Cólera*



**Figura 16**

*Distribución de las puntuaciones del postest angustia/hostilidad/cólera*

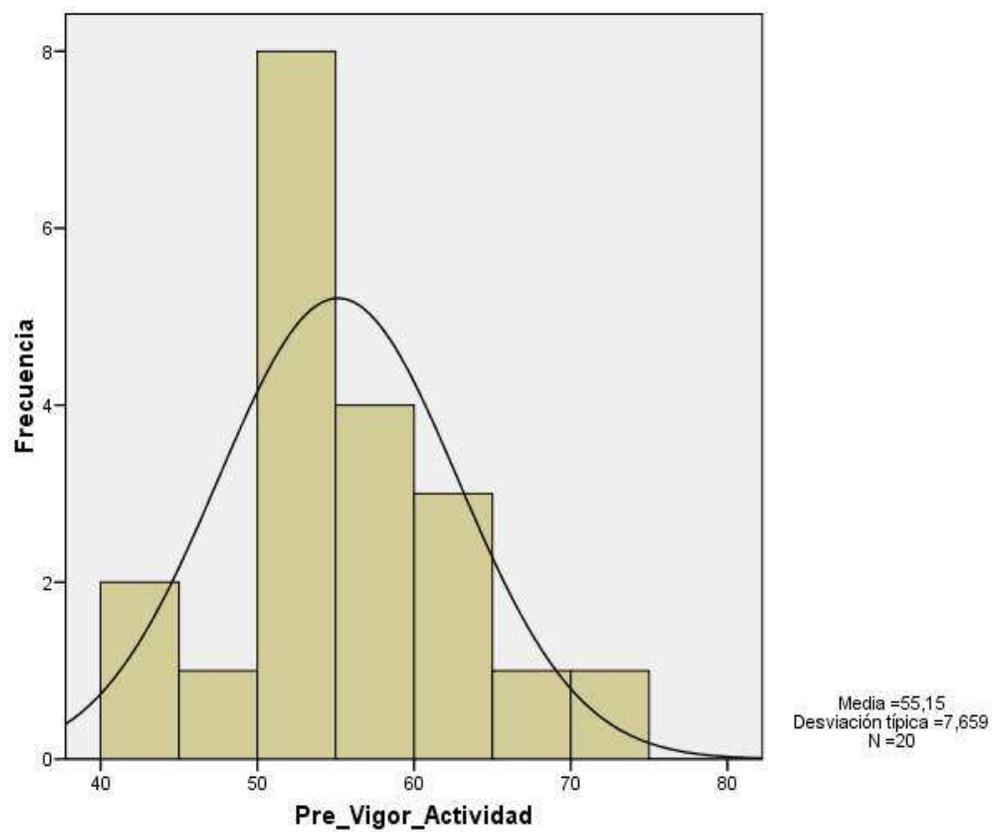


Se observa en las tablas y gráficos anteriores los resultados obtenidos en la dimensión angustia/hostilidad/cólera donde se evidencia una media aritmética de  $49,55 \pm 9,162$  puntos T con una dispersión baja en el pretest, este valor oscila entre una puntuación mínima de 40 y un máxima de 73, lo que permite inferir según el baremo de corrección un nivel de angustia normal; por otra parte en el postest se observa una media de  $40,50 \pm 8,733$  puntos T, con un mínimo de 36 y una máximo de 66 puntos indicando una baja dispersión, de lo que se deduce la presencia de reducción significativa en la angustia después de la aplicación de la intervención, lo que se corrobora con los resultados de la prueba de Wilcoxon  $Z = -3,642(a)$  (a), Sig. = 0,000;  $p \leq 0.05$ .

**Tabla 8**  
*Dimensión Vigor/Actividad (pre y post)*

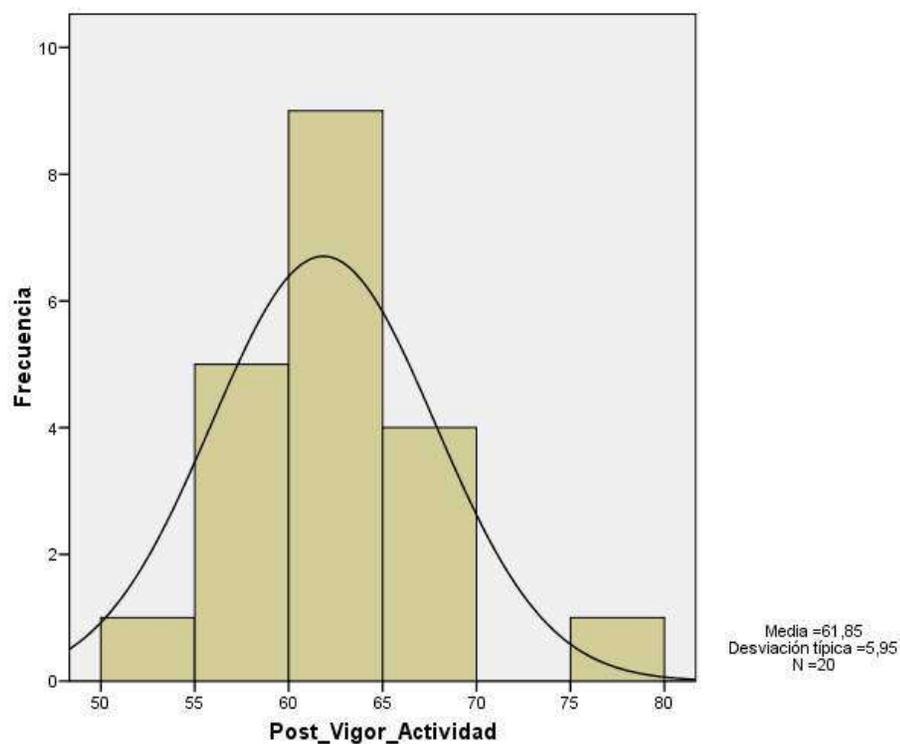
Resultados	Vigor/Actividad		
	Pre	Post	
Media	55,15	61,85	
Desv. típ.	7,659	5,950	
Mínimo	41	50	
Máximo	74	77	
<b>Prueba de Wilcoxon</b>			
Z	-3,787(a)	Sig. asintót. (bilateral)	0,000

**Figura 17**  
*Distribución de las puntuaciones del pretest Vigor/Actividad*



**Figura 18**

*Distribución de las puntuaciones del posttest Vigor/Actividad*

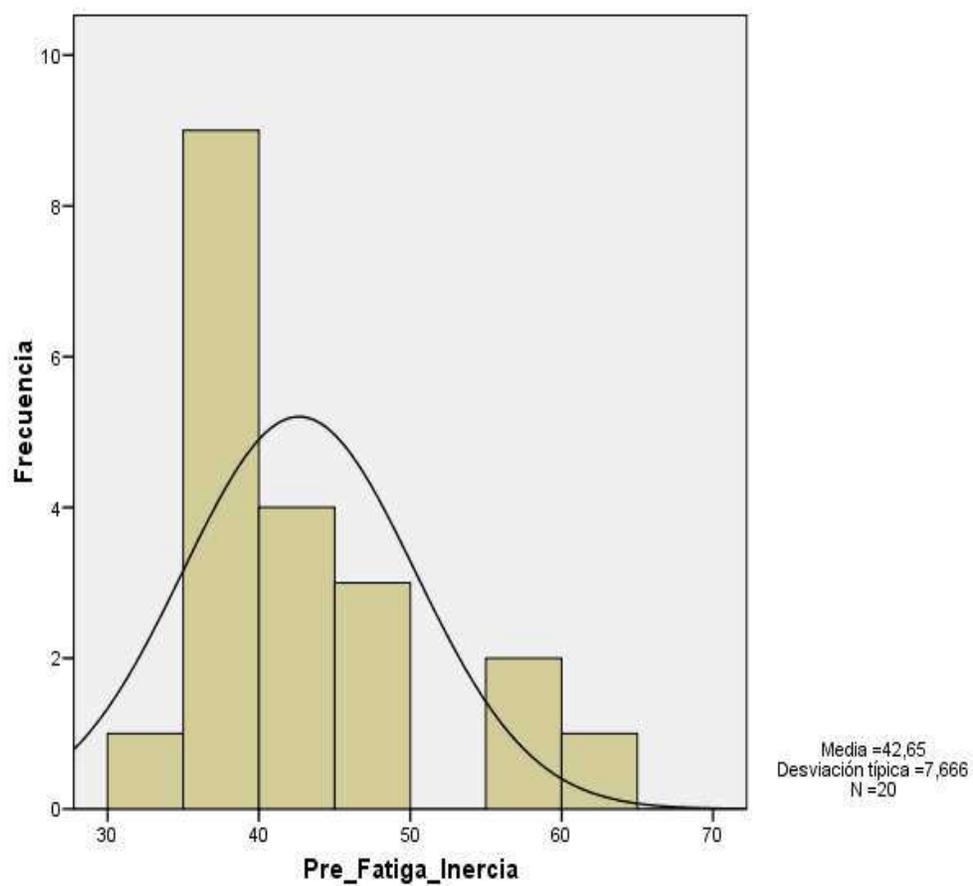


En las tablas y gráficos anteriores se presentan los resultados en la dimensión vigor/actividad donde se observa una media de  $55,15 \pm 7,659$  puntos T en el pretest, este valor oscila entre una puntuación mínima de 41 y un máxima de 74, lo que permite inferir según el baremo de corrección un nivel de vigor bajo; por otra parte en el posttest se observa una media de  $61,85 \pm 5,950$  puntos T, con un mínimo de 50 y una máximo de 77 puntos, de lo que se infiere un incremento significativa en el vigor después de la aplicación de la intervención, lo que se corrobora con los resultados de la prueba de Wilcoxon  $Z = -3,787(a)$ , Sig. = 0,000;  $p \leq 0.05$ .

**Tabla 9**  
*Dimensión Fatiga/Inercia (pre y post)*

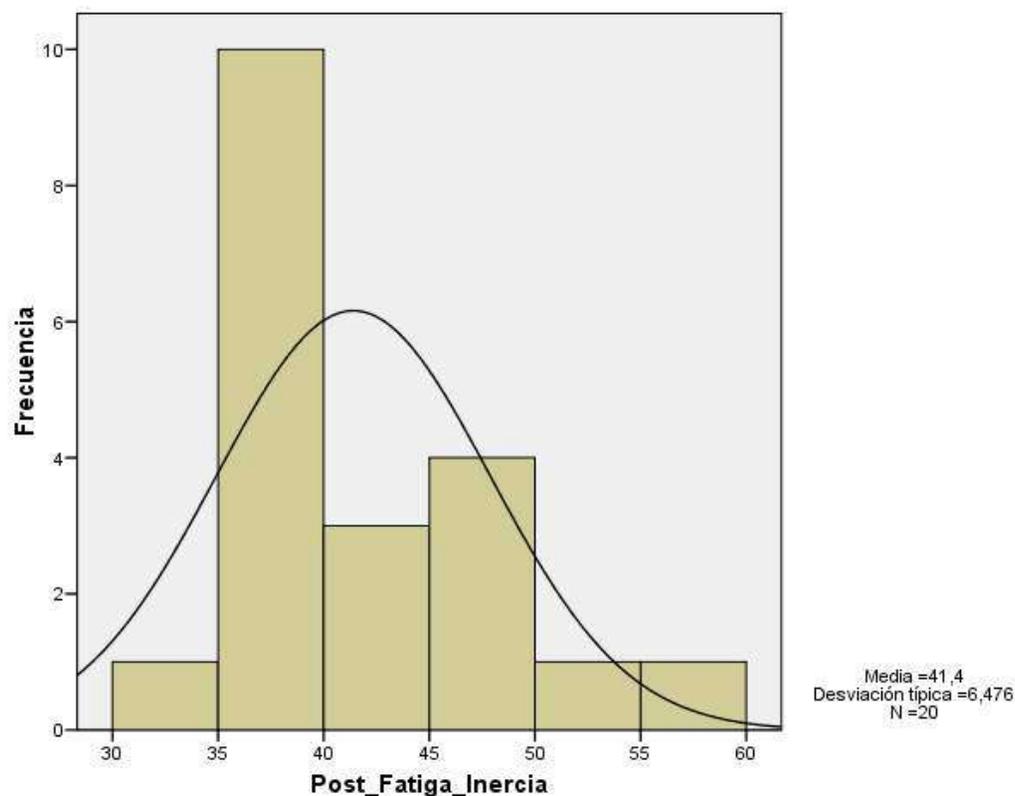
Resultados	Fatiga/Inercia		
	Pre	Post	
Media	42,65	41,40	
Desv. típ.	7,666	6,476	
Mínimo	34	32	
Máximo	61	60	
<b>Prueba de Wilcoxon</b>			
Z	-2,684(a)	Sig. asintót. (bilateral)	0,007

**Figura 19**  
*Distribución de las puntuaciones del pretest Fatiga/Inercia*



**Figura 20**

*Distribución de las puntuaciones del postest Fatiga/Inercia*



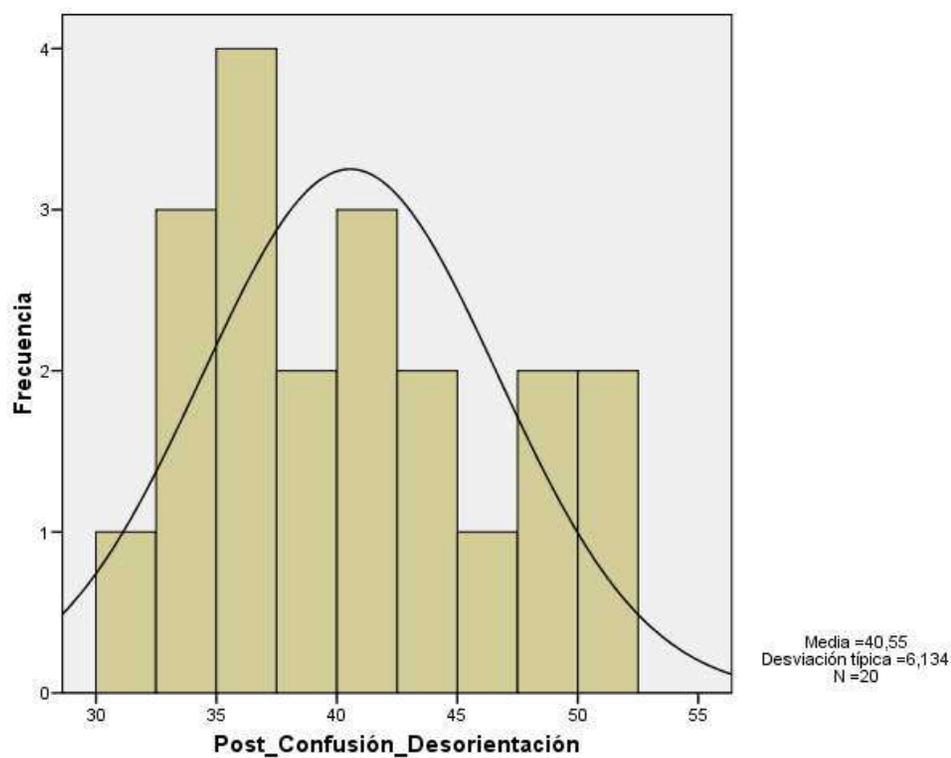
Se visualiza en las tablas y gráficos anteriores que la dimensión fatiga/inercia arrojaron una media de  $42,65 \pm 7,666$  puntos T en el pretest, presentando una dispersión baja de los datos, asimismo se obtuvo una puntuación mínima de 34 y un máxima de 61, lo que permite inferir según el baremo de corrección un nivel de fatiga es normal; en lo que concierne al postest se observa una media de  $41,40 \pm 6,476$  puntos T, con un mínimo de 32 y una máximo de 60 puntos, lo que indica una disminución significativa en el vigor después de la aplicación de la intervención, lo que se corrobora con los resultados de la prueba de Wilcoxon  $Z = -2,684(a)$ , Sig. = 0,007;  $p \leq 0,05$ .

**Tabla 10**  
*Dimensión Confusión/Desorientación (pre y post)*

Resultados	Fatiga/Inercia		
	Pre	Post	
Media	42,60	40,55	
Desv. típ.	7,996	6,134	
Mínimo	35	31	
Máximo	64	52	
<b>Prueba de Wilcoxon</b>			
Z	-2,744(a)	Sig. asintót. (bilateral)	0,006

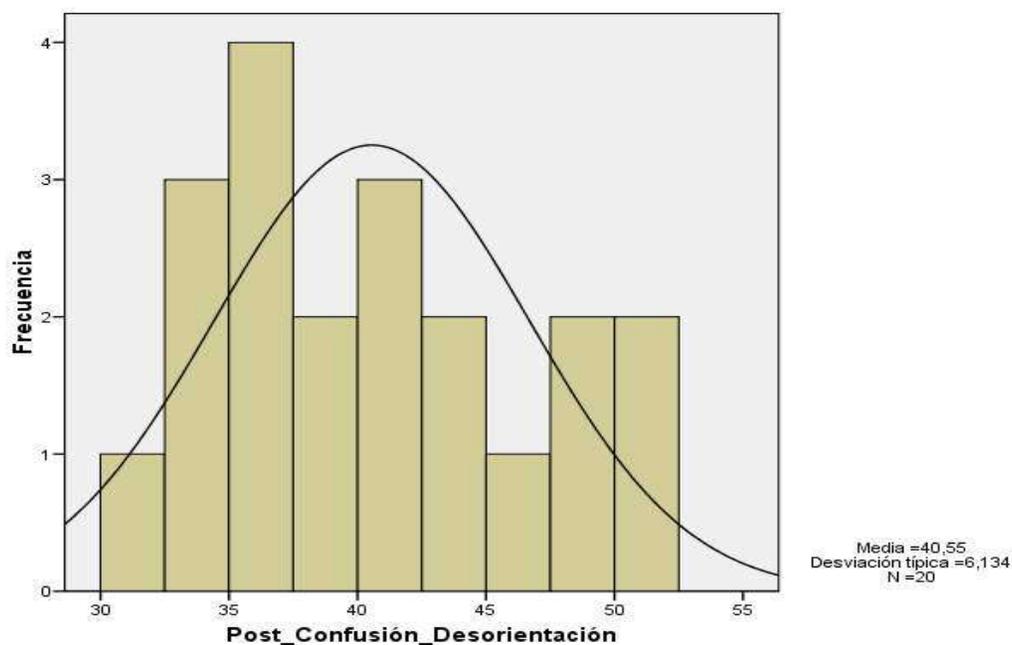
**Figura 21**

*Distribución de las puntuaciones del pretest Confusión/Desorientación*



**Figura 22**

*Distribución de las puntuaciones del postest Confusión/Desorientación*



En las tablas y gráficos anteriores se observa los resultados de la dimensión confusión/desorientación evidencian una media de  $42,60 \pm 7,996$  puntos T en el pretest, presentando una dispersión baja de los datos, asimismo se obtuvo una puntuación mínima de 35 y un máxima de 64, lo que permite inferir según el baremo de corrección un nivel de confusión es normal; en lo que respecta al postest se visualiza una media de  $40,55 \pm 6,134$  puntos T, con un mínimo de 31 y una máximo de 52 puntos, lo que indica una disminución significativa en el vigor después de la aplicación de la intervención, lo que se corrobora con los resultados de la prueba de Wilcoxon  $Z = -2,744(a)$ , Sig. = 0,006;  $p \leq 0.05$ .

## Resultados del rendimiento de la práctica del ajedrez (pre y post)

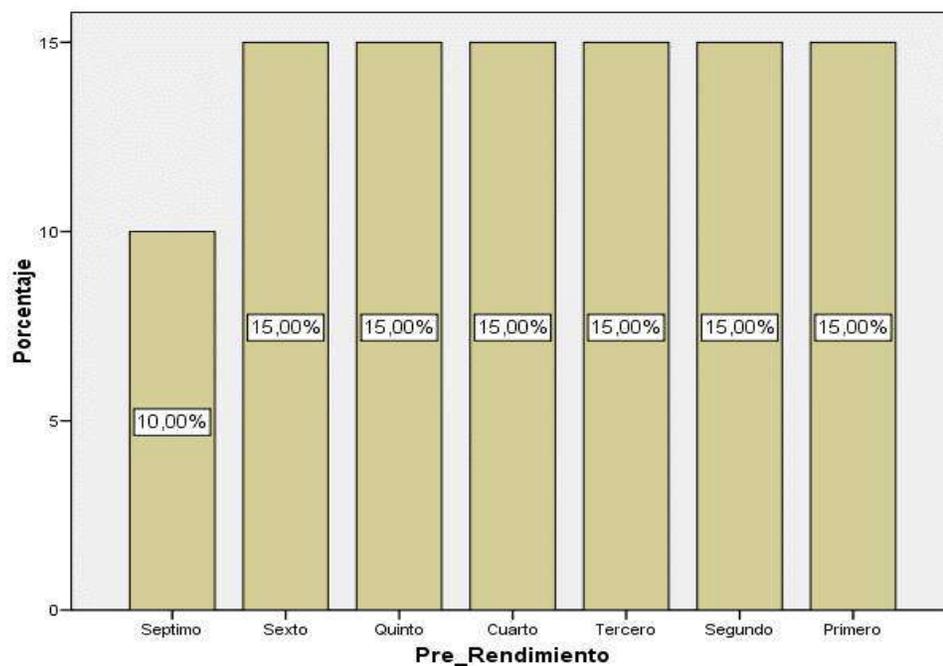
**Tabla 11**

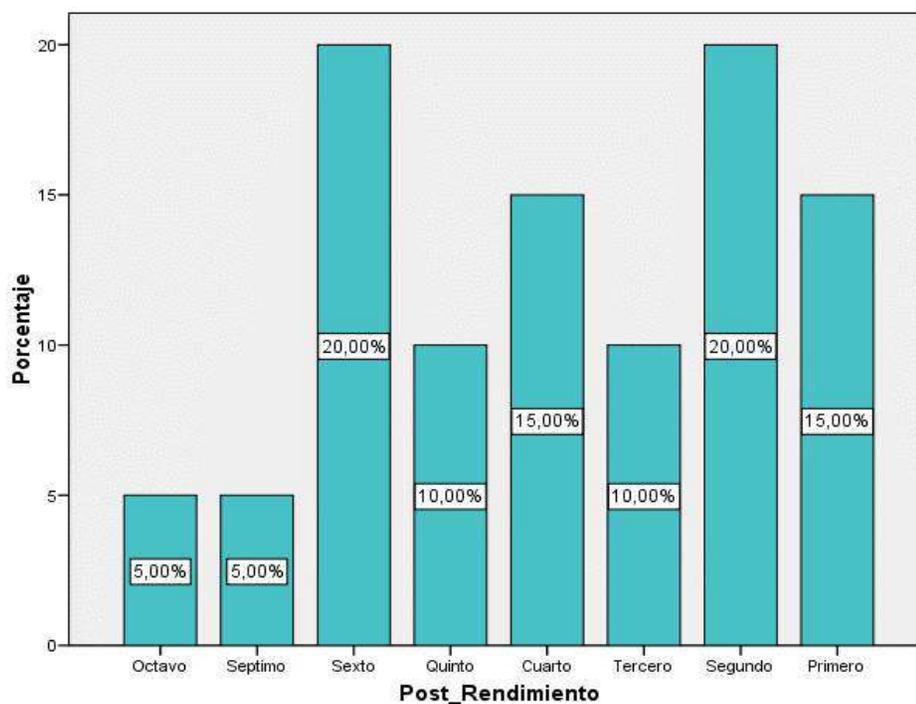
*Rendimiento en la práctica de ajedrez (pre y post)*

Ranking	PRE		POST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Octavo</b>	0	0,0	1	5,0
<b>Séptimo</b>	2	10,0	1	5,0
<b>Sexto</b>	3	15,0	4	20,0
<b>Quinto</b>	3	15,0	2	10,0
<b>Cuarto</b>	3	15,0	3	15,0
<b>Tercero</b>	3	15,0	2	10,0
<b>Segundo</b>	3	15,0	4	20,0
<b>Primero</b>	3	15,0	3	15,0
<b>Total</b>	20	100,0	20	100,0

**Figura 23**

*Distribución del pretest según el ranking*



**Figura 24***Distribución del postest según el ranking*

En los resultados obtenidos del registro del ranking para determinar el rendimiento de los sujetos de estudio en el ajedrez se observa que en el primer lugar coinciden el pretest y postest con el 15% (3 jugadores), evidenciando que no hubo mejoría, pero en el segundo lugar se visualiza que el segundo lugar se observa una mejoría debido a que antes de la intervención el 15% (3 jugadores) se encontraban en esta posición y luego se incrementó al 20% (4 jugadores), caso similar al sexto lugar donde la tendencia es la misma (pre = 15% y post = 20%), estos resultados demuestran un indicador de mejoría en el rendimiento, pero no existe suficiente prueba estadística para deducir que se debe a la aplicación por la fluctuación al azar de las variaciones en los resultados.

## Resultados de la encuesta (pre y post)

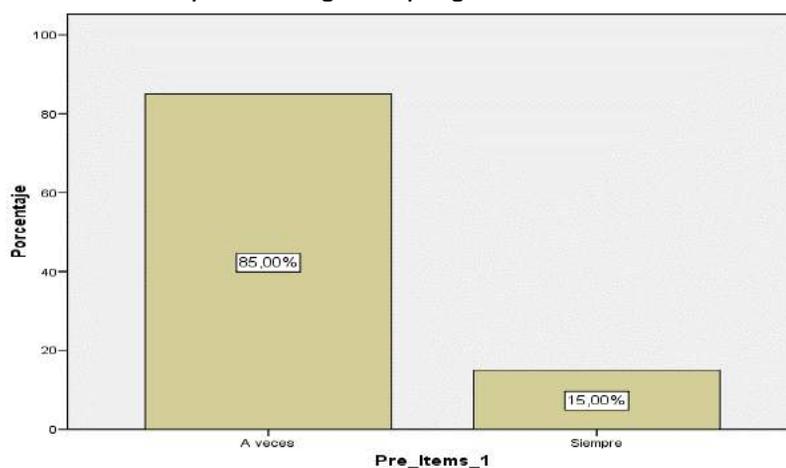
**Tabla 12**

*Frecuencia de pérdida de control de emociones en actividades*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
A veces	17	85,0	18	90,0
Siempre	3	15,0	2	10,0
Total	20	100,0	20	100,0

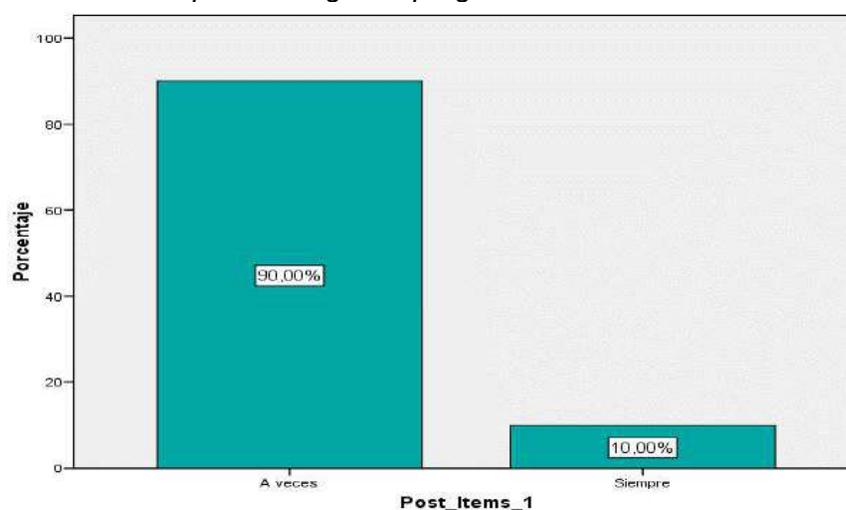
**Figura 25**

*Distribución del pretest según la pregunta 1*



**Figura 26**

*Distribución del posttest según la pregunta 1*



En la tabla se puede observar que en el pretest de los 20 sujetos encuestados el 85% (17 jugadores) mencionó que a veces perdía el control de sus emociones durante sus actividades normales y el 15% (3 jugadores), esta tendencia se mantiene luego de la intervención, ya que el 90% en el postest seleccionó la opción a veces (18 jugadores) y el 10% restante siempre (2 jugadores). Estos resultados demuestran mejoría en el 5% de los encuestados.

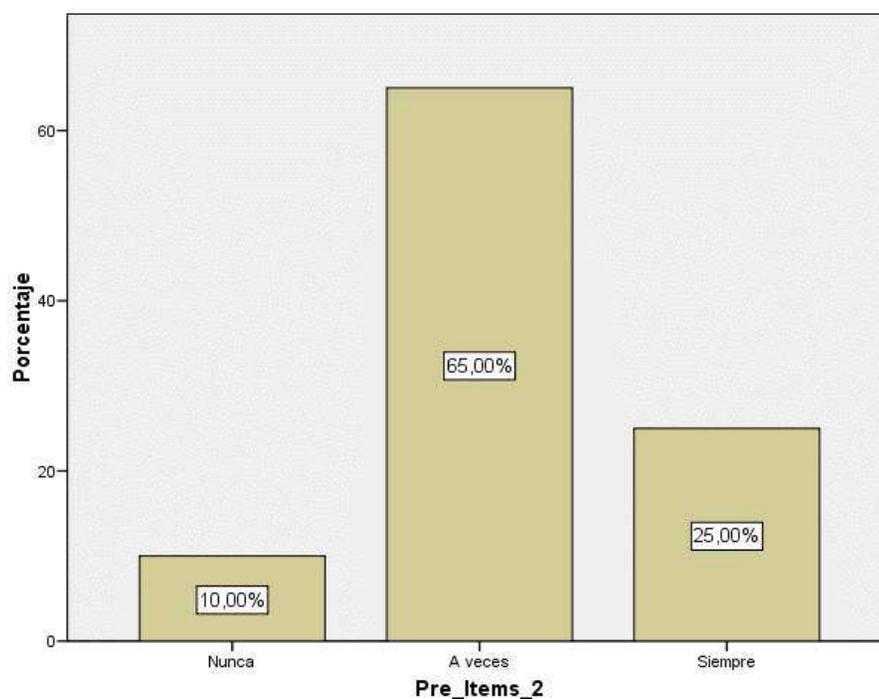
**Tabla 13**

*Problemas en actividades por pérdida del control de emociones (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10,0	3	15,0
A veces	13	65,0	13	65,0
Siempre	5	25,0	4	20,0
Total	20	100,0	20	100,0

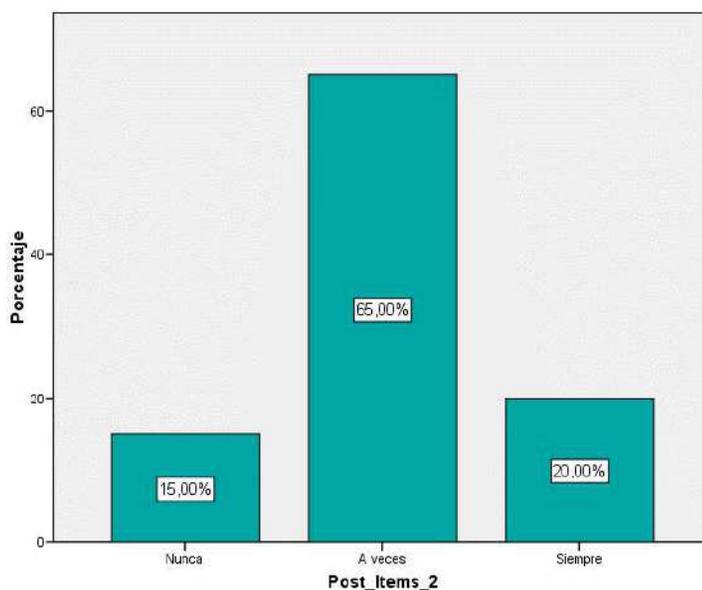
**Figura 27**

*Distribución del pretest según la pregunta 2*



**Figura 28**

*Distribución del postest según la pregunta 2*



Los resultados obtenidos en el pretest en la pregunta 2 evidencian que el 65% (13 jugadores) de los sujetos encuestados a veces le genera problema la pérdida de control de sus emociones, seguidamente el 25% (5 jugadores) siempre les causa y el 10% (2 jugadores) nunca, asimismo en el postest se obtuvo que la opción a veces mantuvo el 65%, siempre disminuyó al 20% (4 jugadores) y nunca aumento al 15% (3 jugadores).

**Tabla 14**

*Emociones presentadas con mayor frecuencia en el ajedrez (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Miedo	1	5,0	2	10,0
Alegría	2	10,0	1	5,0
Tristeza	1	5,0	0	0,0
Ira	1	5,0	1	5,0
Tensión	15	75,0	13	65,0
Ansiedad	2	10,0	8	40,0

En la tabla anterior se puede observar que durante la práctica de ajedrez antes de la intervención (pretest) la emoción que predominó fue la tensión en el 75%, seguidamente ansiedad y alegría con el 10%, por último el 5% presentó ira, miedo y tristeza; por otra parte después de la aplicación de las estrategias (postest) la presencia de tensión disminuyó al 65%, tendencia similar a miedo que descendió a 10%, miedo se presentó en el 10%, alegría y e ira en el 5% y la presencia de ansiedad subió al 40%. Lo que demuestra que la intervención mejora algunas emociones.

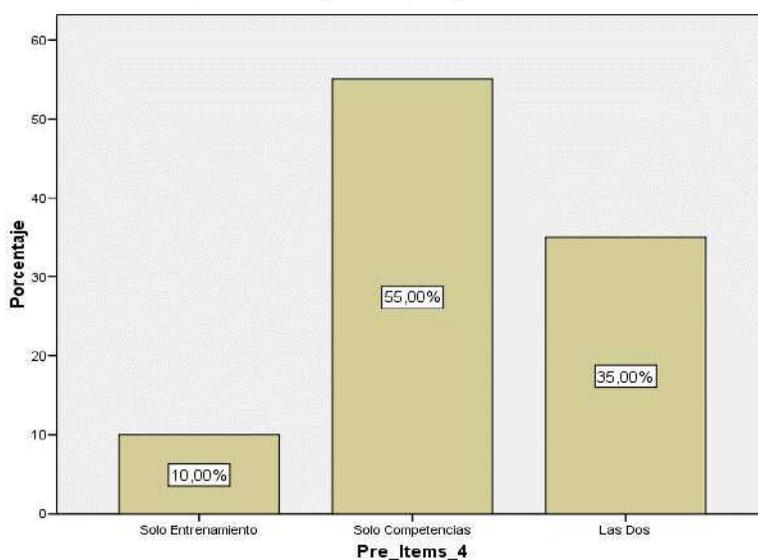
**Tabla 15**

*Emociones que se presentan con mayor frecuencia (pre y post)*

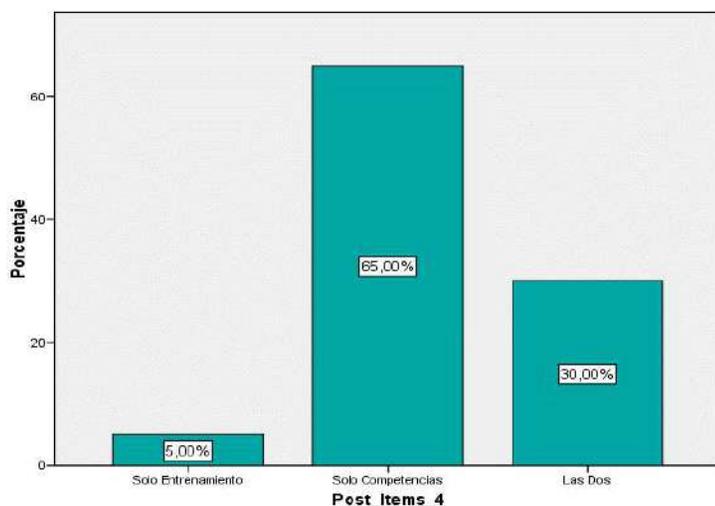
	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Solo Entrenamiento	2	10,0	1	5,0
Solo Competencias	11	55,0	13	65,0
Las Dos	7	35,0	6	30,0
Total	20	100,0	20	100,0

**Figura 29**

*Distribución del pretest según la pregunta 4*



**Figura 30**  
Distribución del postest según la pregunta 4

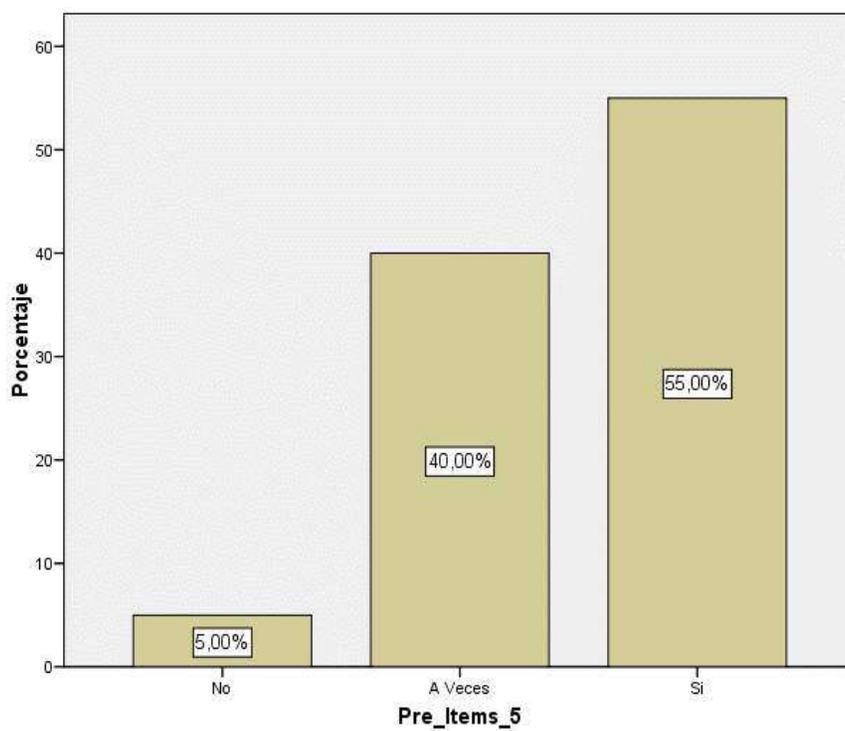


Los resultados obtenidos en el pretest en la pregunta 4 se evidencia que el 55% (11 jugadores) de los sujetos encuestados presenta las emociones durante las competencias, seguido del 35% (7 jugadores) en ambos y el 10% (2 jugadores) solo en los entrenamientos, en el postest se observa que 65% (13 jugadores), presentan estas emociones solo en las competencias, el 30% (6 jugadores) en ambas situaciones y el 5% (1 jugador) solo en los entrenamientos.

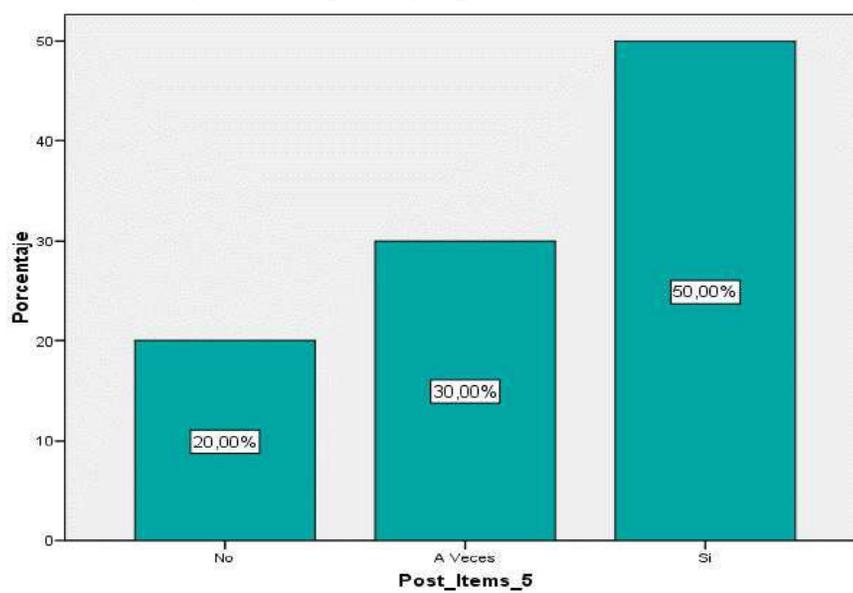
**Tabla 16**  
*Emociones que influyen en resultados durante la competencia (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No	1	5,0	4	20,0
A veces	8	40,0	6	30,0
Si	11	55,0	10	50,0
Total	20	100,0	20	100,0

**Figura 31**  
*Distribución del pretest según la pregunta 5*



**Figura 32**  
*Distribución del postest según la pregunta 5*



Del total de los 20 sujetos encuestados en el pretest se obtuvo que el 55% (11 jugadores) considera que durante la competencia las emociones influyen en el resultado, el 40% (8 jugadores) a veces y el 5% no. En cuanto al postest se observa que 50% (10 jugadores) considera que, si influyen, el 30% (6 jugadores) a veces y el 20% restante respondieron que no influyen.

**Tabla 17**

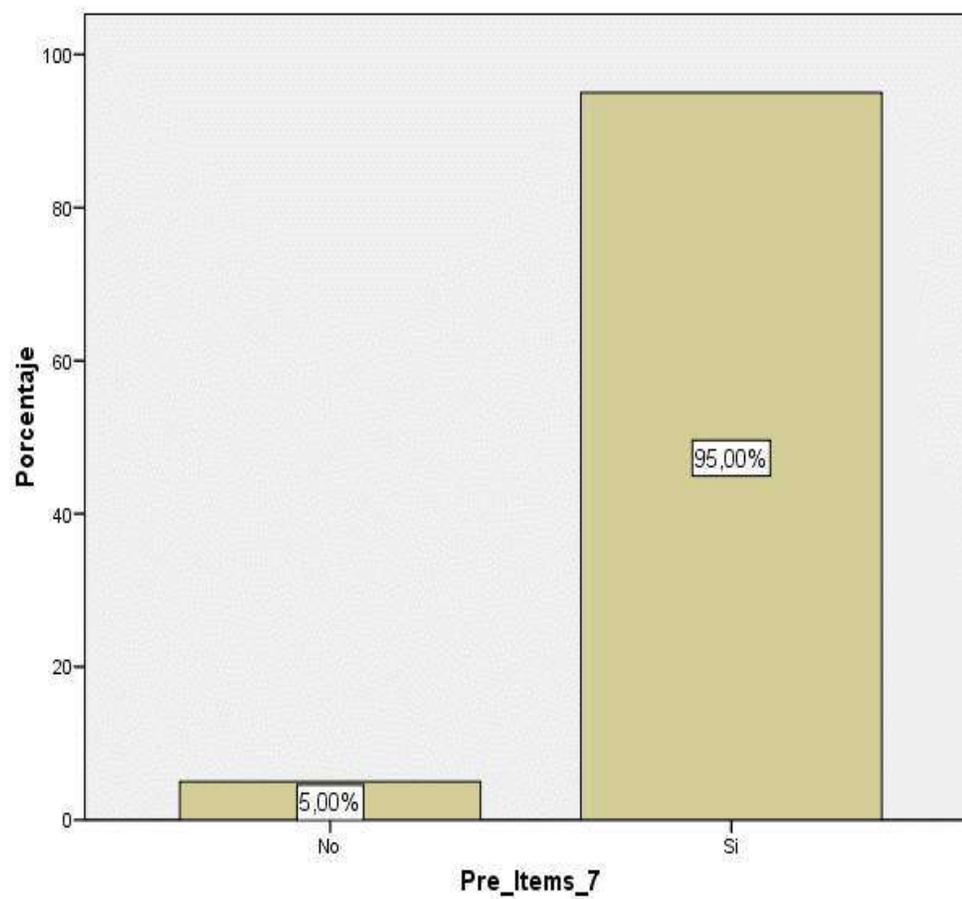
*Si su respuesta fue sí, porque cree que incide en el desarrollo (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No me permiten concentrarme	14	60,0	8	40,0
Tengo ideas Negativas	3	15,0	5	25,0
Me pongo ansioso	4	20,0	3	15,0
Tengo deseos de abandonar la competencia	1	5,0	1	5,0
Me siento presionado	5	25,0	4	20,0
Todas las anteriores	7	35,0	3	15,0

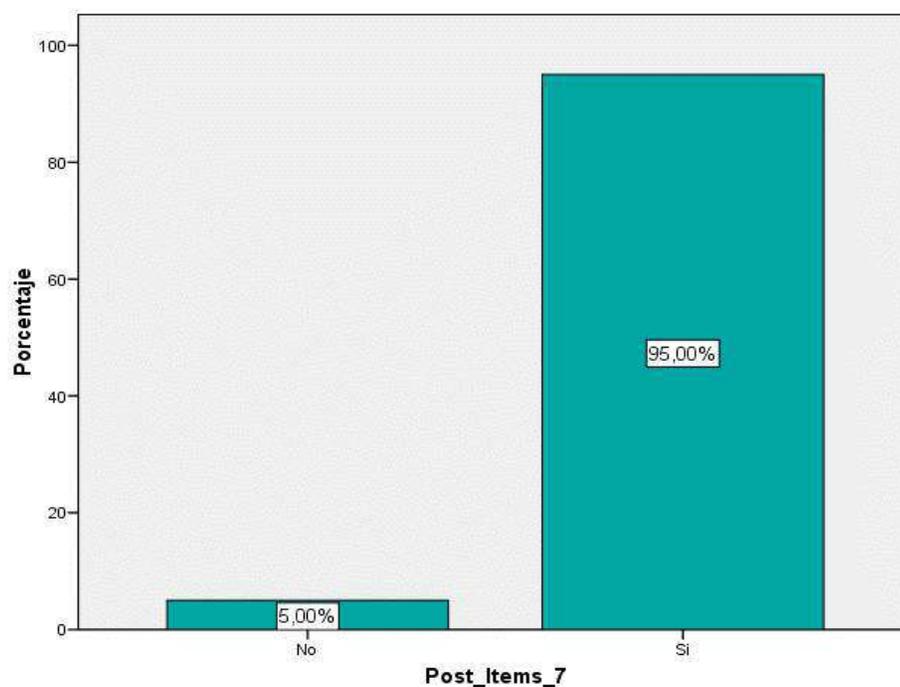
Del total de los 20 sujetos encuestados en el pretest se obtuvo que el 60% considera que no le permiten concentrarse, el 25% se siente presionado, el 20% se pone ansioso, el 15% tiene ideas negativas y el 35% todas las mencionadas. Por su parte, en el postest el 40% considera que no le permite concentrarse, el 25% tiene ideas negativas, el 20% se siente presionado.

**Tabla 18***Emociones que vuelven al estado normal después de competir (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No	1	5,0	1	5,0
Si	19	95,0	19	95,0
Total	20	100,0	20	100,0

**Figura 33***Distribución del pretest según la pregunta 7*

**Figura 34**  
Distribución del postest según la pregunta 7



En la pregunta 7 se obtuvo que de los 20 sujetos encuestados en el pretest el 95% mencionó que, si volvía a su estado normal sus emociones luego de la competencia y el 5% restante que no, en lo que concierne al postest se mantiene esta tendencia ya que el 95% seleccionó la opción si y el 5% no.

**Tabla 19**  
Estrategia para controlar las emociones en la práctica deportiva (pre y post)

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Ejercicio de respiración	19	95,0	19	95,0
Meditación	13	65,0	13	65,0
Concentración	3	15,0	3	15,0
Total	20	100,0	20	100,0

En la pregunta 8 se obtuvo que de los 20 sujetos encuestados el comportamiento de los resultados en el pretest y postest es igual al evidenciarse que el 95% utiliza ejercicios de meditación, el 65% la meditación y la estrategia menos usada es la concentración.

**Tabla 20**

*A través de quien o quienes implementó estas estrategias (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Iniciativa Propia	19	95,0	20	100,0
Iniciativa del entrenador	13	65,0	18	90,0

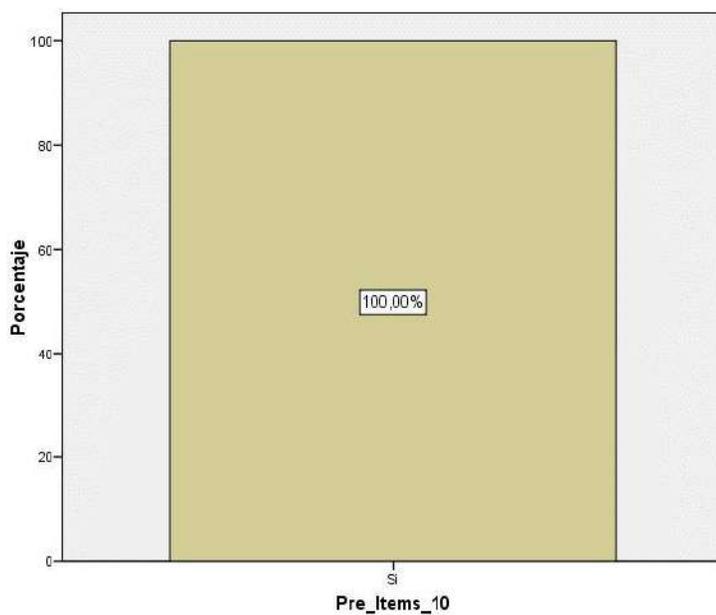
En la pregunta 9 se obtuvo en pretest que de los 20 sujetos el 95% la realizó por iniciativa propia y el 65% por iniciativa del entrenador, en el postest se obtuvo que el 100% lo realizó por iniciativa propia y el 90% por iniciativa propia.

**Tabla 21**

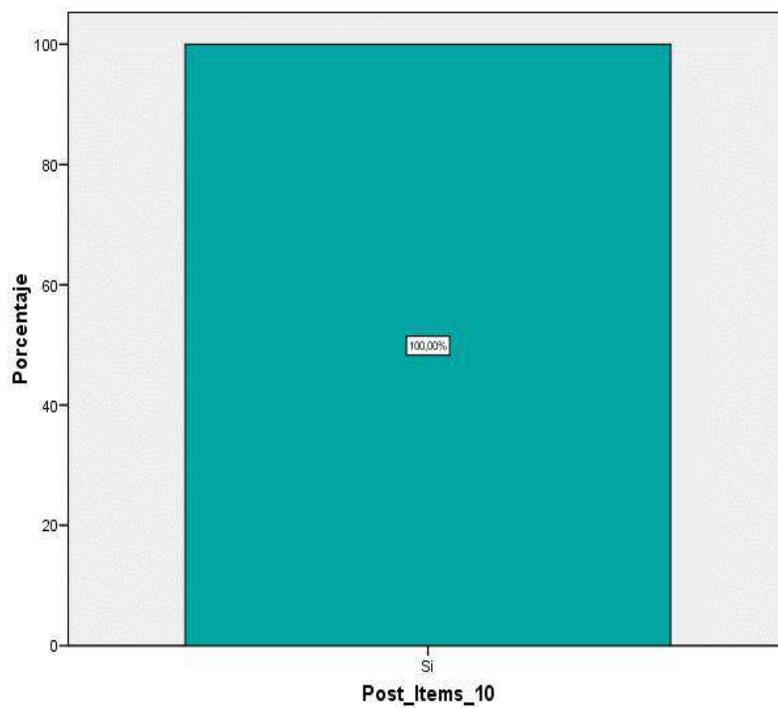
*Aceptación de aprendizaje de estrategias de control emocional (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No	0	0,0	0	0,0
Si	20	100,0	20	100,0
Total	20	100,0	20	100,0

**Figura 35**  
*Distribución del pretest según la pregunta 9*



**Figura 36**  
*Distribución del posttest según la pregunta 9*



En la pregunta 10 relacionada con si le gustaría aprender estrategias guiadas para el control de emociones el 100% de la muestra respondió que sí.

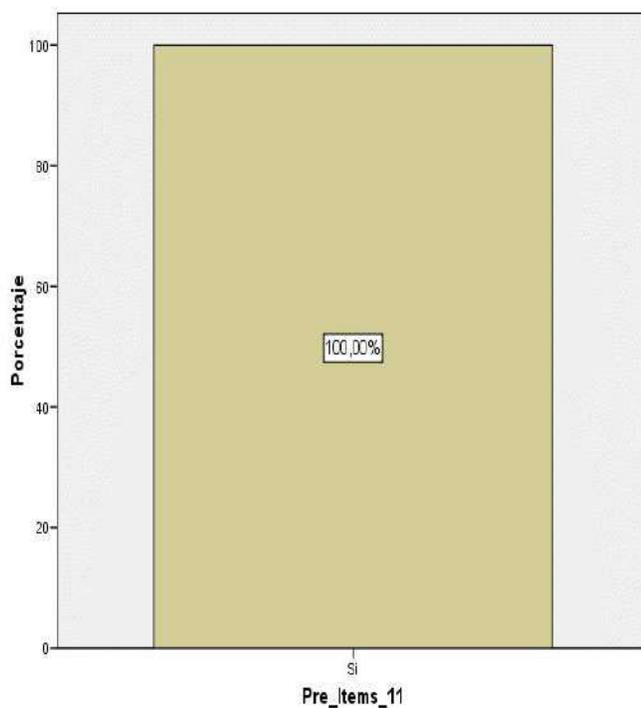
**Tabla 22**

*Mejora del rendimiento deportivo por estrategias de control (pre y post)*

	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No	0	0,0	0	0,0
Si	20	100,0	20	100,0
Total	20	100,0	20	100,0

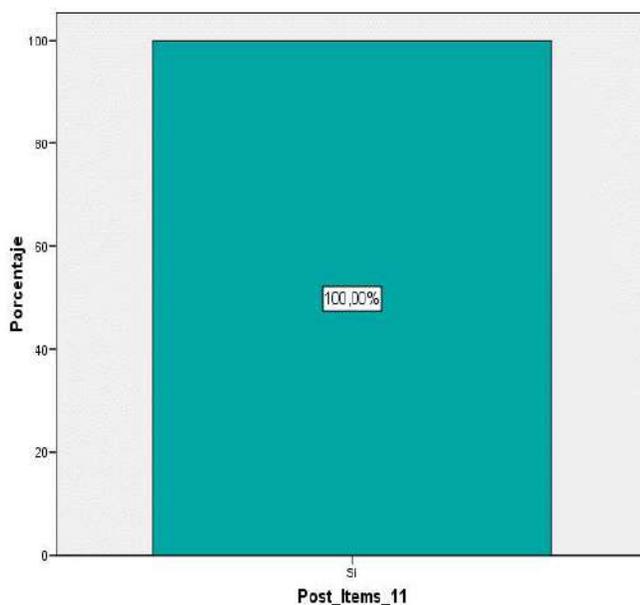
**Figura 37**

*Distribución del pretest según la pregunta 10*



**Figura 38**

*Distribución del postest según la pregunta 10*



En lo que respecta a la pregunta 11 relacionada con el aprendizaje de estrategias para el control emocional mejoraría el rendimiento deportivo el 100% de la muestra respondió que sí.

### **Plan de intervención para mejorar las emociones en una competencia de ajedrez con personas con discapacidad visual**

Una vez realizado el primer test se realizó unas charlas sobre el tema de cómo mejorar las emociones basado en el libro de Daniel Goleman la inteligencia emocional. Sobre este tema se habla de cómo manejar nuestras emociones; por ejemplo, si se está enojado poder calmarse, si se está nervioso poder relajarse y si se está deprimido poder alegrarte y estar estable emocionalmente. Para esto es necesario saber observar, reconocer y etiquetar las emociones. De esta manera saber en qué momento sentimos la ira o temor y saber manejarlos y no ser presa de los secuestros emocionales como dice Daniel Goleman en los cuales actuamos de manera alterada que se manifiestan muchas veces con agresividad o miedo.

Pensar antes de actuar una vez detectada la emoción es un paso a seguir. De esta manera podemos empezar a regular nuestras emociones con técnicas de respiración, por ejemplo, que nos ayudarán a atraer la calma a nuestros sentidos y emociones y a cada reacción responder con una lógica, sin temer equivocarnos ya que esto nos ayuda a seguir buscando la solución a un problema y desarrollamos la perseverancia y la automotivación.

Podemos entonces primero saber reconocer y etiquetar nuestras emociones (enojo, frustración alegría) para luego entonces empezar a trabajar en la regulación de nuestras emociones y decidir cómo queremos sentirnos tratando de que nuestra mente lógica tome el control ante nuestra mente emocional. Mediante técnicas de respiración podemos lograr que nuestro cuerpo estabilice la presión arterial que recibimos por tal estímulo, de esta manera podemos tomar mejores decisiones que si nos dejáramos guiar solo por las emociones. Es necesario trabajar en la comunicación de nuestra mente racional y la mente emocional y así mejorar nuestra inteligencia emocional.

Una inteligencia emocional trae mejores habilidades sociales y nos ayuda a detectar no solo nuestras emociones, sino de las demás personas y de esta manera lograr una empatía con las personas y mejorar mejores relaciones con las personas que nos rodean. También al lograr una perseverancia y automotivación pasaremos a un estado de optimismo que se verán reflejadas en nuestra actitud.

### **Acciones de intervención para mejorar las emociones en una competencia de ajedrez con personas con discapacidad visual**

Se realizaron dos torneos en la Asociación de invidentes Milton Vedado Para el primer torneo en la asociación Milton Vedado se convocó a los integrantes de esta asociación que practican el ajedrez el día sábado 30 de noviembre de 2019 en el local de la asociación y se realizó una explicación de que este torneo se lo realizaba

por fiestas de Quito y que también serviría de muestra para un estudio sobre emociones en los competidores. Por tal razón se les pidió antes de empezar el torneo que llenaran dos cuestionarios: el “test de Pons” y otro “Encuesta a personas con discapacidad visual que practican ajedrez”.

Para la realización de estos test se tuvo la colaboración de los estudiantes de la Universidad UTE. A continuación, se realizó el torneo el día sábado 30 de noviembre y domingo 1 de diciembre de 2019 luego de lo cual se hizo la respectiva premiación y convocatoria a las charlas sobre el tema de las emociones en las competencias de ajedrez.

Estas charlas se realizaron en varios días de las siguientes dos semanas en forma grupal e individual sobre cómo manejar nuestras emociones

En cuanto a cómo manejar nuestras emociones antes de una competencia de ajedrez se planteó a los participantes lo siguiente:

1. Esforzarnos en la competencia de acuerdo a nuestros conocimientos alcanzados sin pensar necesariamente en el resultado. Siempre va a existir personas que estén mejor preparadas técnicamente en ajedrez y por más que demos todo nuestro esfuerzo no va a garantizar que se gane una partida debido a que el oponente está mejor preparado y podemos perder. Lo importante es dar nuestro mayor esfuerzo responsable y saber que combatimos dando una competencia digna en nuestra partida de ajedrez.
2. Realizar ejercicios de respiración profunda unos momentos antes de cada partida, contar hasta diez apretando los puños y esto realizarlo unas dos repeticiones, de esta manera estaremos más relajados y bajar el nivel de ansiedad exagerado.

3. Conocer que la ansiedad en cierto grado es normal ya que nos permite mantener un estado de alerta y atención en la partida. Lograr un estado competitivo óptimo.
4. Saber que la competencia es una prueba donde podemos expresar todo nuestro talento y trabajo de preparación, que no solo es una sola partida de ajedrez, sino que van a ser muchas, esto nos va a dar más tranquilidad y nuestro nivel de presión bajará al saber que cada partida no es un todo o nada.
5. Mantener un pensamiento útil, es decir, fijarse en todo lo que depende del competidor como saber que se ha preparado, que va a entregar toda su capacidad, que va a disfrutar del momento y la oportunidad de competir, ponerse como meta terminar todo el torneo pensando que cada partida es una batalla u oportunidad distinta y que no importa el resultado de la partida anterior para encarar la siguiente. Mas rendimiento que resultado sería una forma de pensar.
6. Buscar motivaciones por medio de plantearse objetivos, por ejemplo, saber que se compite para alcanzar una ubicación importante en el torneo de ajedrez, saber que competimos porque queremos hacerlo porque nos gusta expresar nuestro talento. Establecer objetivos nos ayudará a mantener una buena motivación y estar concentrados y atentos
7. Gestionar nuestras emociones para que estén bien equilibradas, no solo con técnicas de respiración sino también con música que nos complazca
8. No auto compadecerse ante un error, saber que se puede ganar a un rival superior pero también perder con un rival inferior, así es una competencia y debemos concentrarnos en que hacer diferente o medidas a tomar para corregir errores.

Posteriormente a estas intervenciones se programó un segundo torneo el cual se realizó el 14 de diciembre de 2019 en el que antes de iniciar el torneo se volvió a tomar los mismos test tomados antes de la primera competencia con los mismos participantes del primer torneo y se siguió con la competencia, En el segundo test ya se pudo evidenciar en los resultados individuales y generales que los participantes tenían principalmente mayor vigor y menor tensión como se muestra al tabular los resultados del pretest y postest.

## Capítulo V

### Conclusiones y recomendaciones

#### Conclusiones

- La tensión, la depresión/ melancólica y la angustia/hostilidad/ cólera disminuyeron significativamente luego de la aplicación de la intervención, en cuanto al vigor/ actividad incrementaron significativamente; sin embargo, esto depende mucho de la inteligencia emocional de cada uno de los deportistas.
- Las emociones si son un factor fundamental e inciden ya sea positiva o negativamente en el rendimiento de la práctica del ajedrez, esto depende del control de emociones del deportista, ya que su estado vario durante el juego y consecuentemente eso se visualiza en el resultado final.
- La toma de decisiones y el pensamiento crítico al momento del juego se ven influenciados por las emociones del jugador, sin embargo, la encuesta demostró que al finalizar la competencia sus emociones vuelven a su estado normal.
- Se presenta tensión en varios de los deportistas al momento de la competencia lo que también afecta su rendimiento.
- Después de realizado el primer test y luego haber dado las charlas de intervención se puede ver que en el siguiente torneo y en el siguiente test que se incrementa en forma significativa el grado de motivación y un estado combativo óptimo para enfrentar un torneo, concientizando en cada jugador participante un estado con mayor optimismo, sabiendo porqué juega y con qué objetivo.
- Se llega a la conclusión afirmativa de la hipótesis en que las emociones si inciden notablemente en el rendimiento de la práctica del ajedrez en personas con discapacidad visual. Un jugador motivado y con alto espíritu deportivo logra

más resultados positivos, muchas veces incluso independientemente si gana, empata o pierde, ya que está dispuesto a seguir compitiendo con entusiasmo ya que su objetivo no es solo ganar sino disfrutar de la competencia. Por el contrario, un jugador cuyas emociones son negativas como por ejemplo al perder varias partidas y estar con frustración empieza a tener emociones negativas como depresión que llevan a un desinterés e incluso tienen ganas de abandonar la competencia.

### **Recomendaciones**

- Siendo el ajedrez el deporte con mayor aceptación entre las personas con discapacidad visual, se debe establecer nuevas estrategias de control emocional guiadas por los entrenadores, puesto que no solamente sirve como ocio, sino que también permite desarrollar otros sentidos y favorecer las relaciones personales y sociales, logrando mayor inclusión.
- Capacitar de forma permanente a los entrenadores, para incrementar el factor competitivo en los deportistas, mediante el uso de la inteligencia emocional.
- Intervenir en el manejo de una mayor inteligencia emocional no solo en la disciplina de ajedrez, ni tampoco solo en personas con discapacidad sino también en todas las personas y en todos los deportistas y actividades ya que se ha comprobado que una inteligencia emocional muchas veces sirve más que el coeficiente intelectual.
- Trabajar en todos los centros que atienden casos con personas con capacidades diferentes en el fomento de la práctica deportiva y de arte competitivo siguiendo un proceso de motivación y continuidad en la práctica de sus actividades.

## Bibliografía

- Anastasi, A., & Urbina, s. (1998). *Test Psicológicos*. México: PRENTICE-HALL HISPANOAMÉRICA S.A.
- Astudillo Avilés, J. A. (2012). *Lauro Historia del Deporte Ecuatoriano*. Cuenca: Editorial Talleres de la Unión Nacional de Educadores del Azuay.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J., & Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte1. *Revista Psicológica del deporte*, 18(1), 73-83.
- Balladares, S., & Saiz, M. (mayo de 2015). Sentimiento y Afecto. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 63-71. Recuperado el 05 de mayo de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/4595/459545409007.pdf>
- Barredo, J. (2017). apple coches eléctricos coches autónomos . *La vanguardia*, 1.
- Borges Hernández, J. (2016). *Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo*. Tesis Doctoral, Univerisdad Autónoma de Madrid, Madrid, España.
- Brotzman, B., & Manske, R. (2012). *Rehabilitación ortopédica clínica, un enfoque basado en la evidencia*. España: Elsevier.
- Brunnet y Bellet, J. (1890). *El Ajedrez investigaciones sobre su origen*. Barcelona: L'Avens.
- Cailliet, R. (2007). *Función Articular*. Madrid-España: Marbán.
- Cardona, F. L. (2011). *Mitología del Ajedrez*. Barcelona: Brontes S.L.
- Castro Sanchez, M., Zurita Ortega, F., & Chacón Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Scientific Technical Journal*, 4(2), 288-305.

- Cecchini, J., Méndez, A., & García, C. (2018). Validación del cuestionario de inteligencia emocional en educación física. *Journal of sport psychology*, 27(1), 87-96.
- Cervantes, M. d. (1814). *Historia del ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Barcelona: Sierra y Martí.
- Crespo, M., Vispo, J., Gil, F., Sanchez, E., & Wergifker, M. (2011). La "Rodilla del Corredor": Síndrome de la Cintilla Iliotibial. *Femede*. Obtenido de [http://femede.es/documentos/Sindrome\\_cintilla\\_ileotibial\\_XXJJTrauma.pdf](http://femede.es/documentos/Sindrome_cintilla_ileotibial_XXJJTrauma.pdf)
- del, E. A. (2012). Ley Orgánica de Discapacidades. En R. Oficial (Ed.), *Registro Oficial* (pág. 8). Quito: Suplemento del Registro Oficial. Recuperado el 6 de Septiembre de 2019, de [https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/ley\\_organica\\_discapacidades.pdf](https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/ley_organica_discapacidades.pdf)
- Fader, F. (2014). International Endurance Work Group, cross country. *g-se*, 2.
- Fredericson, M., & cols. (May de 2002). Quantitative analysis of the relative effectiveness of 3 iliotibial band stretches. *Elsevier*, 83, 589-592. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1053/apmr.2002.31606>
- Ganzo, J. (1973). *Historia general del Ajedrez*. Madrid, España: Ricardo Aguilera.
- García Tascón, M., & Pradas García, M. (2017). *El Gestor Deportivo en la organización del deporte en la sociedad actual*. Sevilla: Editorial Wanceulen segunda edición.
- González Quintana, J. (2015). *Estado emocional, mindfulness y rendimiento en natación*. Tesis Doctoral, Universidad de las Palmas de Gran Canarias, Las Palmas de Gran Canaria, España.
- González, N., & Valdéz, J. (2015). Validez de las escalas de afecto positivo y negativo (panas) en niños. *Liberabit Perú*, 21(1), 37-47.

- Iborra, A. (29 de Diciembre de 2016). La rodilla del corredor ¿Sabías cuál es su causa? *Foroatletismo*, 1-4. Recuperado el 06 de diciembre de 2017, de <https://www.foroatletismo.com/lesiones/rodilla-del-corredor/#comments>
- Instituto de estadísticas y Censos. (2014). Principales causas de morbilidad ambulatoria. *INEC*, 1-14. Obtenido de [https://public.tableau.com/profile/javier.gaona#!/vizhome/morbi\\_rdacaa\\_2014/Zona1\\_1](https://public.tableau.com/profile/javier.gaona#!/vizhome/morbi_rdacaa_2014/Zona1_1)
- Ivy Morris. (2017). la diferencia entre gimnasia y ballet. *muyfitness*, 3.
- Lic. Caridad Débora Renova Suárez<sup>1</sup>, M. N. (2011). PROPUESTA DE JUEGOS PARA FAVORECER EL LENGUAJE TÉCNICO DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LA CATEGORÍA 6-8 AÑOS EN JOVELLANOS. *base de la gimnasia Ritmica* .
- López, M., Rodríguez, M., Ceballos , O., & Tristán, J. (2015). *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación* (1 ed.). Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Marcas.com. (8 de Septiembre de 2016). Datos mundiales . *MARCAS*, pág. 2.
- Marino, J. (2017). *Neurociencia de las capacidades y los procesos cognitivos*. Editorial Brujas.
- Martín de Benito, M; Guzmán Lujan, J; de Benito Trigueros, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20.
- Martín, P. (2012). *Libro de sistemas de entrenamiento* (Vol. 1). Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <http://bookdocument.com/ebook/libros-gratis-de-entrenamiento-deportivo-pdf#>

- Martínez Ferreiro, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta deportivo*. Tesis Doctoral, Universidad de Valladolid, Valladolid, España.
- Maureira, F. (2009). Amor y adicción: comparación de las características neurales. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 2-3.
- Mesa, A. (2 de Noviembre de 2016). A campo traviesa, sobre una de las modalidades mas completas del atletismo. *About español*. Obtenido de <https://www.aboutespanol.com/a-campo-traviesa-1062401>
- Morgado, B. I. (2015). *Neurociencia afectiva*. Editorial UOC.
- Mula, F. (2000). La rehabilitación del deportista lesionado: Orientación hacia la reeducación funcional. *Efdeportes*.
- Olias, J. M. (2003). *Desarrollar la inteligencia a través del ajedrez*. Madrid: Ediciones palabra S.A.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos: dónde se forman y cómo se transforman*. Marge Books.
- Pedroso Yoshida, M. L. (2004). *El Adolescente y su psicología*. Bogotá: San Pablo.
- Pinal Borges, N. (2019). Beneficios de jugar ajedrez. *Listin Diario*, 1.
- Rauh, M., & Cols. (2006). Epidemiology of Musculoskeletal Injuries among High School Cross-Country Runners. *American Journal of epidemiology*, 163(2), 151-159. Obtenido de <https://academic.oup.com/aje/article/163/2/151/95796>
- Rodríguez, G., Juárez, C., & Ponce de León, M. d. (mayo - agosto de 2011). La culturalización de los afectos: Emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(2), 193-201. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28422741010.pdf>

- Rodríguez, V., & Soto, R. (2017). *libro de Actas Vi Congreso Internacional. Deporte Inclusivo*. (M. A. José Gallego, Ed.) Almería: Universidad de Almería.
- Sarrais, F. (2016). Psicopatología. En F. Sarrais, *Psicopatología* (págs. 142-143). Pamplona, España: EUNSA.
- Sedano, G. (2016). Lesiones deportivas frecuentes en los corredores populares. *Vamos a correr*, 1-3. Obtenido de <http://www.vamosacorrer.com/noticias/lesiones-deportivas-frecuentes-en-los-corredores-populares-20140723.html>
- Suárez, F. G. (1890). *Biblioteca Virtual Miguel de Cervantez*. Obtenido de Biblioteca Virtual Miguel de Cervantez: <http://www.cervantesvirtual.com/>
- Taunton, J., & cols. (2003). *A prospective study of running injuries: the Vancouver Sun Run "In Training" clinics*. *British journal sports medicine*, 37, 239-244. Obtenido de [www.bjsportmed.com](http://www.bjsportmed.com)
- Universia, A. (2015). 10 beneficios cerebrales de jugar ajedrez. *Univercia*, 1.
- Van Malderen, E., Goossens, L., Verbeken, S., Boelens, E., & Kemps, E. (2019). The interplay between self-regulation and affectivity in binge eating among adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-14. doi:<https://doi.org/10.1007/s00787-019-01306-8>
- Vílchez, M. (Sin mes de 2010). *Incidencia de las lesiones deportivas en el corredor popular*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5. Recuperado el 6 de Diciembre de 2017, de <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017569010>> ISSN