



Guía para madres y padres de ajedrecistas

Xavier Alfonso Durban

Entrenador | Psicólogo Deportivo



ÍNDICE

Introducción

1. La importancia del **acompañamiento emocional**
2. **Comunicación** con tu hijo: Antes, durante y después de la partida
3. La **gestión del resultado** y las emociones
4. Puntuación ELO y **expectativas**
5. **Motivación y confianza**: cómo reforzarlas
6. Padres y entrenadores: **una alianza clave**
7. **Descanso, alimentación y gestión del tiempo libre**
8. Cierre y reflexión final

INTRODUCCIÓN

¿Por qué este acompañamiento es tan importante durante una competición?

El ajedrez es un deporte mental, emocional y profundamente personal. Para un niño o adolescente, cada partida es una oportunidad de superarse... pero también puede ser una fuente de presión, frustración o inseguridad si no se siente acompañado de forma adecuada.

Madres y padres no sois entrenadores, árbitros ni rivales. Sois *el lugar seguro al que siempre pueden volver*. La mirada que alivia después de una derrota, el silencio que calma más que mil palabras, el abrazo que recuerda que pase lo que pase, su valor no se define por el resultado de una partida.

Durante una competición, ese rol se vuelve todavía más esencial. Es fácil —y comprensible— que los adultos proyectemos nuestros deseos de que todo salga bien, que tu hijo o hija gane, que cumpla “su potencial”. Pero muchas veces, sin darnos cuenta, ese deseo se convierte en una presión extra.

Esta guía nace con una intención muy clara: ayudarte a convertirte en el mejor acompañante posible para tu hijo ajedrecista, especialmente en el momento más delicado de todos: la competición.

Aquí no se trata de enseñar ajedrez, sino de construir una experiencia sana, significativa y positiva en su desarrollo deportivo y personal. Porque, más allá de los trofeos y del ELO, tu mayor victoria será haber fortalecido el vínculo que te une con tu hijo a través del ajedrez.

1. La importancia del acompañamiento emocional

¿Tu apoyo está sumando o generando presión sin quererlo?

Durante la competición, los niños y niñas ajedrecistas se enfrentan a múltiples desafíos: incertidumbre, errores, decisiones constantes, tensión mental... En ese contexto, el papel emocional de los padres es fundamental. Y no siempre es fácil saber cómo acompañar.

Muchos padres tienen la intención genuina de ayudar, pero sin darse cuenta, acaban transmitiendo presión.

¿Cómo? Comentando los resultados en público, comparándolos con otros niños, recordándoles lo importante que es “hacerlo bien”, o incluso simplemente mostrándose más alegres si ganan que si pierden.

Esto no significa que no debas alegrarte o sentir orgullo. Significa que tu hijo necesita sentir que su valor como persona, y tu cariño, no dependen del resultado. Cuando eso no ocurre, el niño empieza a percibir unas expectativas implícitas. Y ahí nace lo que llamamos una **mochila invisible**: una carga mental y emocional que limita su libertad de jugar, arriesgar, disfrutar y aprender.

1. La importancia del acompañamiento emocional

¿Qué puedes hacer en cambio?

- ✓ Muestra calma y estabilidad emocional, pase lo que pase.
- ✓ Refuerza el esfuerzo, la actitud y el aprendizaje, más allá del resultado o la puntuación.
- ✓ Hazle sentir que estás con él, no evaluándolo o corrigiéndole.
- ✓ Evita centrar la conversación solo en el resultado. Pregúntale cómo se sintió, qué aprendió o qué le sorprendió.

Tu presencia y tu manera de estar pueden marcar la diferencia entre un entorno de presión y un entorno de crecimiento.

Acompañar no es exigir ni dirigir. Es sostener, confiar y permitir que tu hijo viva su propio proceso, con la seguridad de que tú estás ahí, firme y sereno.

2. Comunicación con tu hijo antes, durante y después de la partida

Qué decir, qué evitar y cómo ayudar sin intervenir demasiado

La forma en la que hablas con tu hijo en momentos clave del torneo puede impactar directamente en su estado emocional, su confianza y su capacidad de concentración. No se trata solo de “qué” dices, sino de cuándo y cómo lo dices.

Antes de la partida

En los momentos previos, el niño necesita tranquilidad, enfoque y conexión consigo mismo. Comentarios como:

- ✗ “Tienes que ganar esta”
- ✗ “Acuérdate de lo que fallaste ayer”
- ✗ “Hoy es importante hacerlo bien”

Aunque bien intencionados, pueden activar ansiedad y bloquear su concentración.

En su lugar, ofrécele un mensaje sereno, corto y alentador, como:

- ✓ “Confío en ti, disfruta la partida”
- ✓ “Juega con calma y con ganas”
- ✓ “Da lo mejor de ti, pase lo que pase”

2. Comunicación con tu hijo antes, durante y después de la partida

Durante la partida

Tu rol es ser un observador respetuoso. Evita gestos de impaciencia, sorpresa o decepción, ya que los niños pueden leer el lenguaje no verbal incluso desde lejos. No transmitas tensión. Esto no solo es una norma de torneo, sino un acto de confianza y respeto hacia su autonomía.

Después de la partida

Este momento es delicado: los niños suelen estar removidos emocionalmente, ya sea por alegría o frustración.

Evita comenzar con análisis o juicios técnicos:

- ✗ “¿Por qué hiciste ese movimiento?”
- ✗ “Te dije que no jugaras esa apertura”
- ✗ “Si no cometieras esos errores...”

En lugar de corregir, primero escucha:

- ✓ “¿Cómo te sentiste?”
- ✓ “¿Qué te gustó de tu partida?”
- ✓ “¿Qué aprendiste hoy?”

La **clave** es mostrar interés, no presión. Escucha con empatía antes de ofrecer cualquier consejo o reflexión. A veces solo necesitan ser escuchados, sin recibir soluciones al instante.

3. La gestión del resultado y las emociones

Cómo acompañar en la derrota y en la victoria. Y cómo enseñar el verdadero valor de una partida.

Uno de los grandes desafíos para madres y padres durante la competición es **gestionar el resultado sin dejarse arrastrar por la emoción del momento**. Tanto la victoria como la derrota son situaciones cargadas emocionalmente, y la forma en que reacciones marcará profundamente la experiencia de tu hijo.

Derrota: acompañar sin minimizar ni dramatizar

Cuando un niño pierde, su frustración es real. No la ignores ni la exageres.

Frases como:

“No pasa nada, es solo un juego” | “¡Pero si ibas ganando!”

Pueden minimizar su vivencia o añadirle más frustración ❌

En su lugar:

- ✓ Valida su emoción: “Entiendo que estés molesto, es normal sentirse así”
- ✓ Quédate cerca, sin presionar: a veces, solo necesita un poco de tiempo y silencio
- ✓ Ayúdale a mirar hacia adelante: “Mañana tendrás otra oportunidad” o “¿Te gustaría que hablemos de esto luego?”

*La derrota no necesita ser evitada.
Necesita ser bien acompañada
para que se transforme en
aprendizaje.*

3. La gestión del resultado y las emociones

Victoria: evitar euforias excesivas

Ganar es un momento para disfrutar, pero también para aprender con humildad.

Evita comentarios como:

“¡Viste? Te dije que podías con él”

“Hoy jugaste como un campeón, así sí”

Pueden reforzar la idea de que vale más como persona solo cuando gana ❌

En su lugar:

- ✓ Refuerza su actitud más que el resultado: “Me gustó cómo peleaste esa posición difícil”
- ✓ Celebra el esfuerzo, no solo la victoria: “Hoy jugaste muy concentrado, enhorabuena”
- ✓ Anímale a compartir qué aprendió o disfrutó de la partida

“ Una partida de ajedrez es una experiencia, no un juicio. En ella se pone a prueba la preparación, pero también la gestión emocional, la toma de decisiones, la capacidad de adaptarse, aprender, disfrutar, aceptar...”

El resultado es solo una parte del proceso, pero no define a tu hijo. ”

4. Puntuación ELO y expectativas

Cómo hablar del ELO sin que se vuelva una obsesión

¿Qué es el ELO?

Es un sistema que mide el rendimiento competitivo del ajedrecista, pero no define su talento, ni su potencial, ni su valor como jugador ni como persona.

 A veces sube, a veces baja. **Es parte del proceso**, NO el objetivo en sí.

El riesgo de obsesionarse

Cuando se habla demasiado del ELO, el niño puede empezar a pensar que vale lo que marca ese número.

Esto genera ansiedad, miedo a perder puntos y rechazo a competir ❌

Qué puedes hacer como madre o padre

- ✓ No compares su ELO con el de otros niños. Cada uno tiene su propio camino.
- ✓ Acompáñalo a enfocarse en el **progreso real**: jugar con más confianza, entender mejor el juego, tomar mejores decisiones, aprender de los errores.

5. Motivación y confianza: cómo reforzarlas

Lo que dices (y cómo lo dices) marca una gran diferencia

Refuerza el esfuerzo, no solo el resultado

Cuando valoras solo si gana o pierde, su confianza queda atada al marcador. Pero si elogias su esfuerzo, su actitud y su constancia, refuerzas la **motivación interna**, la que más dura y más impulsa.

Ejemplos de frases útiles:

“Hoy luchaste hasta el final, eso es lo que cuenta” | “Estoy orgulloso/a de tu esfuerzo”

“Me gustó cómo pensaste con calma en esa posición difícil”

¿Y si se desmotiva durante un torneo?

Es normal. El cansancio, las derrotas o la presión pueden pasar factura.

Escúchalo sin presionar. A veces solo necesita desahogarse.

Evita frases como “¡anímate!” o “¡no te rindas!” ❌

En su lugar, **prueba con:**

“¿Te gustaría que caminemos un rato?”

“¿Qué crees que podrías intentar en la próxima partida?”

“Estoy contigo, pase lo que pase”

Dale **apoyo emocional**, no presión ni soluciones rápidas.

6. Padres y entrenadores: una alianza clave

Un equipo bien coordinado puede marcar la diferencia

Colabora sin invadir su rol 🤝

El entrenador es quien guía el desarrollo ajedrecístico. Tú, como padre o madre, eres el acompañante emocional.

- No es necesario entender todos los detalles técnicos.
- Lo más útil es confiar en el proceso y respetar los espacios de cada uno.
- Si hay desacuerdos, trata de hablarlo directamente con el entrenador, nunca delante del niño.

Qué comunicar y cuándo hacerlo

Una buena comunicación fluida, breve y respetuosa ayuda a construir confianza mutua. **Puedes comentar:**

- ✓ Cambios de humor o actitud del niño durante el torneo
- ✓ Cansancio, falta de motivación, problemas personales
- ✓ Preguntas sobre el calendario, los objetivos o la carga de torneos

Evita el “doble mensaje”

Cuando el padre dice una cosa y el entrenador otra, el niño se siente dividido:

Esto genera tensión innecesaria y confusión.

Solución: Habla con el entrenador en privado si hay dudas, y luego transmite un mensaje unificado al jugador.

7. El descanso, la alimentación y la gestión del tiempo libre

El rendimiento depende también de la rutina y el entorno

Descanso: un gran aliado

El cerebro necesita estar fresco para rendir en ajedrez.

- ✓ Intenta que duerma bien las noches previas al torneo (entre 8 y 10 horas según la edad).
- ✓ Evita pantallas o sobreestimulación antes de dormir.
- ✓ Si hay doble ronda, intenta que haya un pequeño descanso o paseo entre partidas.

Alimentación: energía sostenida, sin picos

Comer bien mejora la concentración y evita bajones de energía.

- Evita azúcares y comidas pesadas justo antes de competir.
- Prioriza alimentos que mantengan energía de forma estable: frutos secos, fruta, bocadillos ligeros, agua.
- Lleva snacks saludables por si el torneo se alarga.

Tiempo libre: equilibrio entre foco y desconexión

Un torneo no es solo competir: también hay tiempos muertos.

➡ Ayúdale a desconectar entre rondas: lectura ligera, música, caminar, juegos tranquilos.

✗ Evita hablar todo el rato de partidas pasadas o posibles rivales.

! El cuerpo y la mente necesitan pequeños respiros para rendir bien.

8. CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL

¿Qué recordará tu hijo de estos torneos dentro de 10 años?

Quizás no recuerde cuántas partidas ganó o perdió. Pero **sí recordará:**

Cómo lo miraste tras una derrota. Lo abrazaste sin condiciones. Cómo **lo acompañaste**, sin presiones.

Tu mejor aporte: ser base, no techo

No necesita que le marques el camino, solo saber que **caminas a su lado**, pase lo que pase.

Más allá del tablero

No se trata solo de formar campeones, sino personas íntegras, con confianza y amor por lo que hacen.

Haz que estos torneos **refuercen el vínculo**, no lo desgasten.