



2.4.9 MÓDULOS DE FORMACIÓN para internos

Socio: **Federación Letona de Ajedrez y Centre for Education
and Innovation Research**



Título del módulo: **Mente y emociones**

Índice

1- OBJETO Y ÁMBITO DE APLICACIÓN	3
1.1 Tema principal	3
1.2 Objetivo	4
2- CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA	4
2.1 Descripción	4
2.2 Objetivo	5
2.3 Resultados de Aprendizaje	5
2.4 Enfoque de formación	5
3- HERRAMIENTAS	7
4- OBSERVACIONES	32
5- DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	33

1- OBJETO Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

1.1 Tema principal

El módulo "Mente y Emociones" fomenta el desarrollo de habilidades mentales y emocionales específicas que van más allá del juego de ajedrez y se aplican a situaciones de la vida más amplias. Las habilidades fundamentales en las que se centra la sesión de formación son:

- **Pensamiento estratégico:** El ajedrez requiere previsión, planificación y pensamiento estratégico. La práctica del ajedrez aumenta la capacidad de anticipar las consecuencias, evaluar las opciones y tomar decisiones calculadas. Esto agudiza la capacidad de considerar las consecuencias a largo plazo antes de actuar impulsivamente.
- **Paciencia y concentración:** el ajedrez requiere atención y concentración prolongadas. Entrena a las personas para que se centren en el momento presente sin perder de vista los objetivos a largo plazo. La disciplina en la concentración promueve una mejor atención en otras áreas de la vida.
- **Regulación emocional:** El ajedrez puede evocar una variedad de emociones, emoción, frustración, decepción y éxito. Aprender a manejar estas emociones mientras juegas promueve la resiliencia emocional. Comprender cómo las emociones afectan la toma de decisiones te ayuda a controlar las acciones impulsivas y a tomar decisiones más racionales en la vida.

El tema principal del módulo "Mente y emociones" es el desarrollo de la disciplina mental y emocional: es decir, el uso del ajedrez como medio para entrenar y mejorar la resiliencia mental, el control emocional y la disciplina.

Temas desarrollados:

- Pensamiento y planificación estratégica: Planificar con anticipación y analizar las consecuencias, lo que ayuda a la toma de decisiones estratégicas en la junta directiva y, potencialmente, en la vida.
- Paciencia y tenacidad: El éxito en el ajedrez, como en la vida, a menudo requiere perseverancia a través de los desafíos.
- Regulación emocional: control emocional y resiliencia ante contratiempos o pérdidas, promoviendo una respuesta emocional equilibrada durante y después de las partidas de ajedrez.

1.2 Grupo objetivo

- Principales beneficiarios: los internos. El enfoque del módulo son los internos dentro del entorno penitenciario.
- Beneficiarios secundarios: educadores, consultores, voluntarios, docentes, formadores.

2- CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA

2.1 Descripción

Unidad de aprendizaje 1: Introducción a la disciplina mental y emocional en el ajedrez (Duración: 1 hora)

Introducción y resumen (15 minutos): Explicación de los objetivos de la sesión, haciendo hincapié en la disciplina mental y emocional en el ajedrez y su relevancia.

Comprensión de estrategias (45 minutos): Introducción al pensamiento estratégico, centrándose en la planificación, el análisis de consecuencias y la toma de decisiones en el ajedrez.

Unidad de aprendizaje 2: Aplicación práctica (Duración: 2 horas)

Juego y práctica (90 minutos): Involucrar a los reclusos en partidas de ajedrez, enfatizando la aplicación de la disciplina mental, la paciencia y la tenacidad durante el juego.

Ejercicios específicos (30 minutos): enfocados a la regulación emocional, la concentración y la adaptabilidad durante escenarios o desafíos ajedrecísticos.

Unidad de Aprendizaje 3: Reflexión y Discusión (Duración: 1 hora)

Reflexión grupal (30 minutos): Facilitó la discusión sobre las experiencias vividas durante el juego, enfatizando los aspectos mentales y emocionales encontrados y las estrategias utilizadas.

Aplicación más allá del ajedrez (30 minutos): Discusiones sobre la transferencia de las lecciones aprendidas en el ajedrez (por ejemplo, paciencia, concentración) a la vida cotidiana, promoviendo la responsabilidad y la disciplina.

Duración total: unas 4 horas

Estas actividades están estructuradas para introducir conceptos de disciplina mental y emocional, proporcionar aplicaciones prácticas a través del juego y los ejercicios, y fomentar discusiones reflexivas sobre la aplicación de estas habilidades tanto dentro como fuera del contexto del ajedrez.

2.2 Objetivo

1. Desarrollar habilidades de pensamiento estratégico, planificación y toma de decisiones.
2. Promover la regulación emocional y la resiliencia en respuesta a victorias, derrotas y situaciones difíciles durante el juego.
3. Cultivar la paciencia y la perseverancia demostrando que el éxito en el ajedrez, como en la vida, requiere un esfuerzo continuo.
4. Mejorar la atención y la concentración a través de sesiones de ajedrez.
5. Fomentar la adaptabilidad y la flexibilidad mostrando la necesidad de adaptar las estrategias según las diferentes situaciones de juego.
6. Promover el autocontrol, la toma de decisiones prudente y el sentido de responsabilidad reflexionando sobre los movimientos y las consecuencias durante las partidas de ajedrez.

2.3 Resultados de Aprendizaje

Los participantes mejorarán sus habilidades de pensamiento estratégico, planificación y toma de decisiones, perfeccionando su capacidad para predecir consecuencias y hacer movimientos calculados.

Los internos desarrollarán un mejor control emocional, resiliencia y adaptabilidad frente a victorias, derrotas o escenarios de juego desafiantes. Mayor comprensión y práctica de la paciencia y la perseverancia, rasgos cruciales necesarios tanto para el ajedrez como para los desafíos de la vida. Aumento de

la capacidad de atención y aumento de la concentración durante las sesiones de ajedrez, promoviendo la concentración sostenida y el pensamiento disciplinado. Los participantes aprenderán a adaptar estrategias a diferentes escenarios de juego, promoviendo la flexibilidad en el enfoque y la resolución de problemas. Mejora de las habilidades de toma de decisiones no solo en partidas de ajedrez, sino potencialmente en situaciones de la vida real, promoviendo elecciones responsables. Desarrollar la resiliencia emocional, ayudando a manejar el estrés, los contratiempos y la adversidad que se encuentran dentro y fuera de las sesiones de ajedrez. Fortalecimiento del autocontrol y la disciplina.

2.4 Enfoque de formación

Metodología didáctica del módulo "Mente y emociones"

Demostración y explicación:

- Introducción a los conceptos: Explicaciones de la disciplina mental y emocional, que ilustran la importancia en el ajedrez y en la vida.
- Demostración de estrategias durante partidas de ajedrez.

Practicar:

- Sesiones de juego: involucran a los reclusos en una partida regular de ajedrez, lo que permite la aplicación práctica de estrategias y el control emocional en tiempo real.
- Ejercicios guiados:
Desafíos basados en escenarios: Ejercicios específicos diseñados para cultivar la resiliencia emocional y el pensamiento estratégico durante las sesiones de ajedrez.
- Discusiones reflexivas:
Discusiones posteriores al juego: Anime a los reclusos a reflexionar sobre sus

propias experiencias, emociones y estrategias utilizadas durante el juego, fomentando la autoconciencia.

- Comentarios y estímulos:

Refuerzo positivo: Proporcionar retroalimentación constructiva y aliento a los reclusos, reconociendo sus esfuerzos en la aplicación de la disciplina durante el ajedrez.

- Aplicación más allá del ajedrez:

Correlaciones de la vida real: Discusiones sobre cómo la disciplina mental y emocional aprendida a través del ajedrez se puede aplicar en situaciones de la vida cotidiana.

3- HERRAMIENTAS

- Piezas y tableros de ajedrez: imprescindibles para las sesiones de juego, facilitan ejercicios prácticos para aplicar la toma de decisiones estratégicas.
- Materiales de escritura: cuadernos, bolígrafos o marcadores para que los participantes tomen notas, escriban estrategias o analicen sus movimientos.
- Ayudas visuales: Gráficos, diagramas o carteles que ilustran los procesos de toma de decisiones, estrategias de ajedrez o escenarios de la vida real para el aprendizaje visual.
- Escenarios o desafíos ajedrecísticos: Escenarios o desafíos prediseñados centrados en la toma de decisiones para guiar las sesiones prácticas.
- Guías de discusión o folletos: Hojas de trabajo o guías para facilitar las discusiones.
- Recursos didácticos: Libros, artículos o materiales didácticos relevantes sobre estrategias de ajedrez, toma de decisiones y psicología (opcionales pero útiles).

4- OBSERVACIONES

El módulo "Mente y Emociones" no solo enriquece las habilidades ajedrecísticas, sino que también equipa a los reclusos con habilidades esenciales para su desarrollo personal y su posible reintegración en la sociedad, promoviendo un enfoque positivo y constructivo dentro del entorno penitenciario.

5- DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y las opiniones expresadas son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellas.

Autores

© mayo de 2024 – Skill Up Srl, UniChess ssrl, INDEPCIE sca, Club Magic Extremadura Sport Club, Centre for Education and Innovation Research, Latvian Chess Federation

Esta publicación se llevó a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + «**ICARUS – Including Chess As a Re-education Up-Skilling tool**», N. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000152409.

Atribución, participación en la misma condición





ICARUS

(CC BY-SA): Usted es libre de compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar: remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercialmente. El licenciante no puede revocar estas libertades siempre y cuando usted siga los términos de la licencia bajo los siguientes términos:

Atribución: debe dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o a su uso.

CompartirIgual- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar condiciones legales.

