TOLERANCIA PSÍQUICA EN EL AJEDREZ

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad de Matanzas – Sede "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. pj.garcia@umcc.cu

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Resumen

En el presente trabajo se realizó un estudio sobre la tolerancia psíquica a seis ajedrecistas de la Escuela de Iniciación Deportiva (E.I.D.E) Matanzas, luego de aplicar el test de síntoma de carga modificado demostró que poseen dificultades en alguna de las esferas de estabilidad, por lo que el objetivo de esta investigación es diagnosticar el nivel de tolerancia psíquica en los ajedrecistas escolares de la Escuela de Iniciación Deportiva (E.I.D.E).

***Palabras claves**: Ajedrez, Tolencia psíquica, Preparación psicológica.*

Introducción

La práctica deportiva sistemática y las actividades competitivas constituyen formas efectivas para desarrollar la capacidad de rendimiento físico y psíquico del ser humano, en la lucha por alcanzar buenos resultados deportivos se desarrolla la personalidad del individuo al aplicar todas sus capacidades físicas y psíquicas, sus habilidades, conocimientos y sus cualidades volitivas y morales.

El Ajedrez desarrolla la concentración de la atención, la memoria, imaginación, el análisis y síntesis, pensamiento lógico, cualidades volitivas, entre otras. En la actualidad el juego ciencia es sumamente competitivo gracias al inmenso avance tecnológico que ha logrado que se igualen las fuerzas con más facilidad que en otras épocas, lleva un gran desgaste psíquico por la duración de las partidas, a esto se le suma la falta de descarga física, lo que aumenta aún más la tensión en los jugadores por lo que requiere un alto grado de tolerancia psíquica para poder mantener una estabilidad ante los diferentes factores pre-competitivos y competitivos que pueden influir de forma positiva o negativa.

Por este motivo se presenta la siguiente situación problemática: el equipo escolar de Ajedrez de la Escuela de Iniciación Deportiva de Matanzas (E.I.D.E) comente numerosos errores en la competencia fundamental, generalmente cuando juega con un rival más experimentado, cuando son partidas decisivas, apuros de tiempo, cosa que no hacen en entrenamientos ni en partidas rápidas, lo cual indica un pobre desarrollo, entre otros aspectos, de la tolerancia psíquica. Por lo antes planteado el objetivo de este trabajo es

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

elaborar una serie de acciones psicopedagógicas que permitan elevar el nivel de tolerancia psíquica de los ajedrecistas de la E.I.D.E.

Desarrollo

En varias competencias de diferente índole e incluso en nuestros hogares cuando seguimos alguna competencia deportiva se escucha de alguno de los presentes un vieja frase "*en el deporte no se premian los esfuerzos, sino los resultados concretos*". De ahí se deriva el atractivo del deporte para muchos espectadores e investigadores. El ajedrecista está sometido a diversos factores externos e internos que pueden actuar durante las competencias, sea de manera positiva o negativa de esta manera empeora o mejora su rendimiento deportivo.

Al ser el deportista un ser biopsicosocial cualquier alteración en estas esferas podría representar un desequilibrio llevando al fracaso deportivo, es por eso la importancia del análisis de la tolerancia psíquica de cada uno de los deportistas en este caso de los ajedrecistas pues un análisis individualizado y profundo en cada uno de ellos nos permite conocer cada uno de los síntomas que estarían actuando como factores estresantes, de esta manera se realizaría un mejor trabajo de individualización del entrenamiento, usando técnicas o acciones que mejoren el desempeño deportivo.

El grado de tolerancia psíquica al ser individual en cada deportista nos lleva a la importancia del conocimiento que debe tener el entrenador y el mismo deportista sobre el área de carga psíquica afectada en el ajedrecista para poder ampliar mejor el estudio de la tolerancia psíquica se propone aplicar el test de síntomas de carga modificado **(Anexo 1)** el cual evalúa a cada una de las esferas de estabilidad, como la estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio, estabilidad social y personal y por ultimo pero no menos importante la estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso.

(Saínz de la Torre. N. 2003) plantea que muchos deportistas se presentan a las competiciones deportivas con un estado favorable, que les permite obtener los mejores resultados posibles, atendiendo a al nivel de preparación alcanzado. El público, la

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

expectativa de la confrontación, las altas aspiraciones de rendimiento, el conocimiento de que se enfrentarán a adversarios muy fuertes, no altera ese estado óptimo, sino que, por el contrario, lo refuerzan. A otros les sucede frecuentemente que pasan del estado de tensión favorable al desfavorable con facilidad, ya que poseen pobre estabilidad ante las influencias del medio. Cuando esto sucede se afirma que no han desarrollado la suficiente *tolerancia o capacidad de carga psíquica*.

Dicho lo anterior a continuación se describen los resultados del test de síntomas de carga **(Anexo 2)**, que jugó un papel importante pues fue un instrumento elemental al evaluar la tolerancia psíquica de los ajedrecistas de la E.I.D.E.

En el **Gráfico 1** se observa que de las tres esferas evaluadas en el test a los 6 individuos que formaron parte de la muestra de estudio 5 sujetos están en 23 o rebasan el valor crítico en alguna de las esferas de la tolerancia psíquica.

- En la estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio presentan dificultades los sujetos 1 y 5 mientras que el 2 y el 4 están en 23 que es el límite.

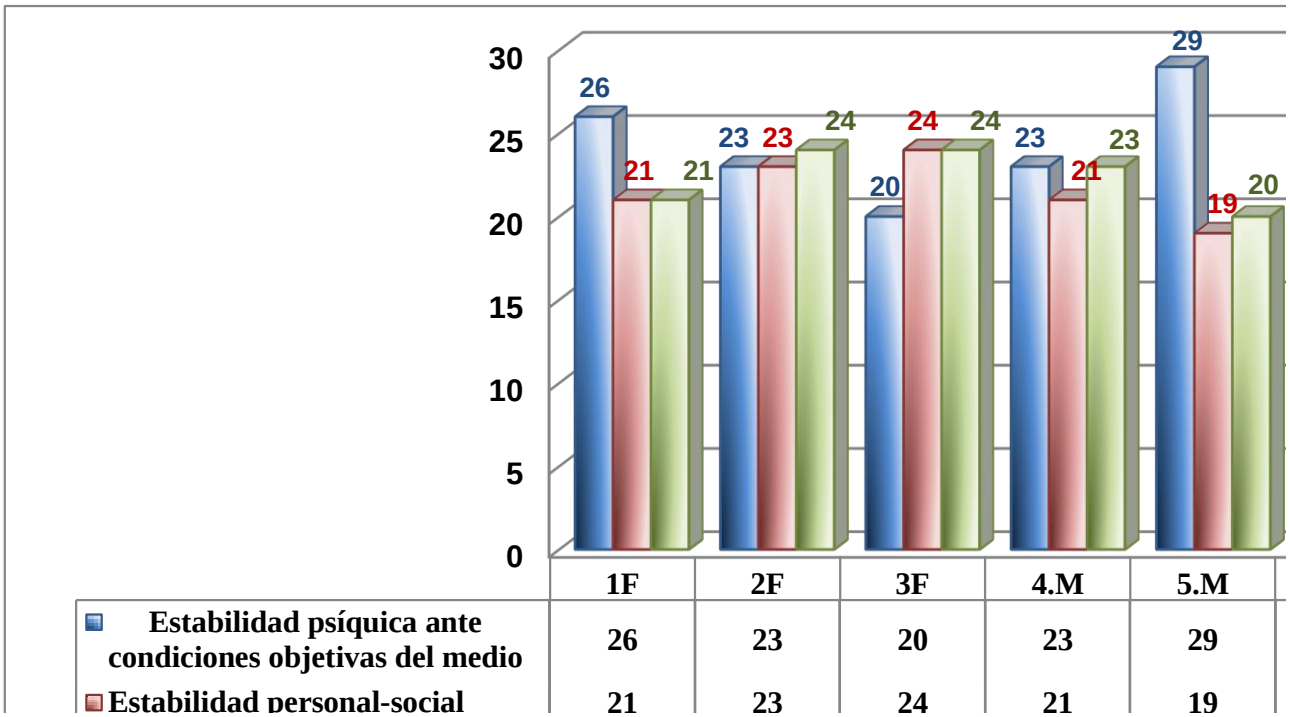
- En cuanto a la estabilidad personal-social solamente presenta dificultades el sujeto 3 mientras que el sujeto 2 está en el límite.

- En la estabilidad psíquica y de éxito y fracaso el sujeto 2 y 3 rebasan el valor crítico, y el sujeto 4 está en el límite que es 23.

- Los sujetos que poseen menos tolerancia psíquica son el 2 y el 3, en cuanto al sujeto 4 se encuentra con riesgo de presentar dificultades en dos esferas. El sujeto 6 no presenta dificultades en ninguna de las esferas.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Gráfico 1 Tolerancia psíquica de los ajedrecistas de la EIDE 2016.



FUENTE: Tabla 1 (N= 6)

Forma de evaluación e interpretación de los resultados

- Se confeccionó una tabla con los resultados alcanzados producto de la aplicación de este test, donde se encuentre reflejado en la línea horizontal todos los ítems y en la línea vertical, el número de cada sujeto.
- Se obtuvo la media aritmética de cada ítem, partiendo de la suma vertical de los valores. Ello permitió conocer cuáles de los estímulos consignados en el protocolo afectan mayormente al equipo en su estabilidad psíquica.
- Se obtuvo la media aritmética de los valores adjudicados por cada deportista a todos los ítems, partiendo de la suma horizontal. Estos datos nos informaron cuáles deportistas son más tolerantes psíquicamente ante las influencias del medio competitivo y cuáles confrontan mayores problemas con su estabilidad psicológica.
- Se obtuvo la suma de cada categoría. Para ello fue necesario sumar los valores adjudicados por cada deportista a los ítems correspondientes a las mismas, a saber:

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

a) Estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio:

2, 10, 14, 16, 18, 20 y 21.

b) Estabilidad social – personal:

5, 6, 9, 12, 13, 15 y 17.

c) Estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso:

1, 3, 4, 7, 8, 11, y 19.

El nivel de tolerancia psíquica está ligado a muchos factores:

(Saínz de la Torre. N. 2003) hace mención a una serie de aspectos que son necesarios destacar, para comprender mejor este fenómeno psicológico:

- El nivel de tolerancia psíquica se encuentra estrechamente vinculado con la seguridad en sí mismo y se evidencia por su capacidad de actuar con eficacia y de forma estable en los momentos de mayor confluencia de estímulos emocionalmente significativos para el deportista y el equipo. Depende de muchos factores: (Cuadro No. 1).

Cuadro No. 1: Factores que influencian la tolerancia psíquica.

- Se ha comprobado que la tolerancia psíquica depende en cierta medida del temperamento de los sujetos.(B.A. Vijatkin 1990) determinó que la debilidad del sistema nervioso respecto al proceso de excitación cortical y la excitabilidad emocional extrema impiden al deportista enfrentar los retos que implican la

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

participación en entrenamientos con altas cargas y las múltiples tensiones de la competición. La fuerza en los procesos de excitación e inhibición, así como el equilibrio entre los mismos favorecen una elevada tolerancia a las situaciones estresantes del entrenamiento y la confrontación. Pero la tolerancia psíquica no depende tan solo del temperamento, sino también de la motivación del sujeto, de su nivel de aspiraciones y de su preparación psicológica en general.

- La posibilidad de mantenernos estables psicológicamente, a pesar de que enfrentemos estímulos disociadores o emocionalmente fuertes, depende en mucho de la motivación que se posea hacia los resultados esperados. A un sujeto poco motivado hacia el logro de un rendimiento competitivo determinado le resulta más difícil bloquear los estímulos negativos actuantes y orientar su conciencia hacia la consecución de sus aspiraciones. Ante una motivación óptima, dicho sujeto puede movilizar su voluntad para controlar toda reacción desfavorable y concentrarse en la realización exitosa de sus tareas. Pero la aspiración de rendimiento debe ser real, posible de alcanzar si se lleva a cabo un gran esfuerzo, ya que si es imposible su logro provoca inquietud, inseguridad y otras vivencias negativas que influyen en la capacidad de carga psíquica.
- Sin duda, cuando el deportista está convencido que ha recibido una preparación excelente, se siente más seguro de sus posibilidades, pero por sobre todas las cosas, es la calidad de la preparación psicológica recibida durante todo el macrociclo y para esa competencia en específico, lo que influye en mayor medida en su tolerancia psíquica. A través del sistema de la preparación psicológica el deportista va a desarrollar los componentes básicos que regulan sus acciones y entre otros, va a aprender cómo controlar sus estados de tensión negativa ante las competiciones, qué hacer cuando se suceden situaciones imprevistas (discusiones con los compañeros de equipo, gran nivel de ruido proveniente del público, acciones equivocadas al comenzar el partido, etc.), así como incorporará las habilidades necesarias para movilizar la atención, su voluntad y sus diversos programas de acción.

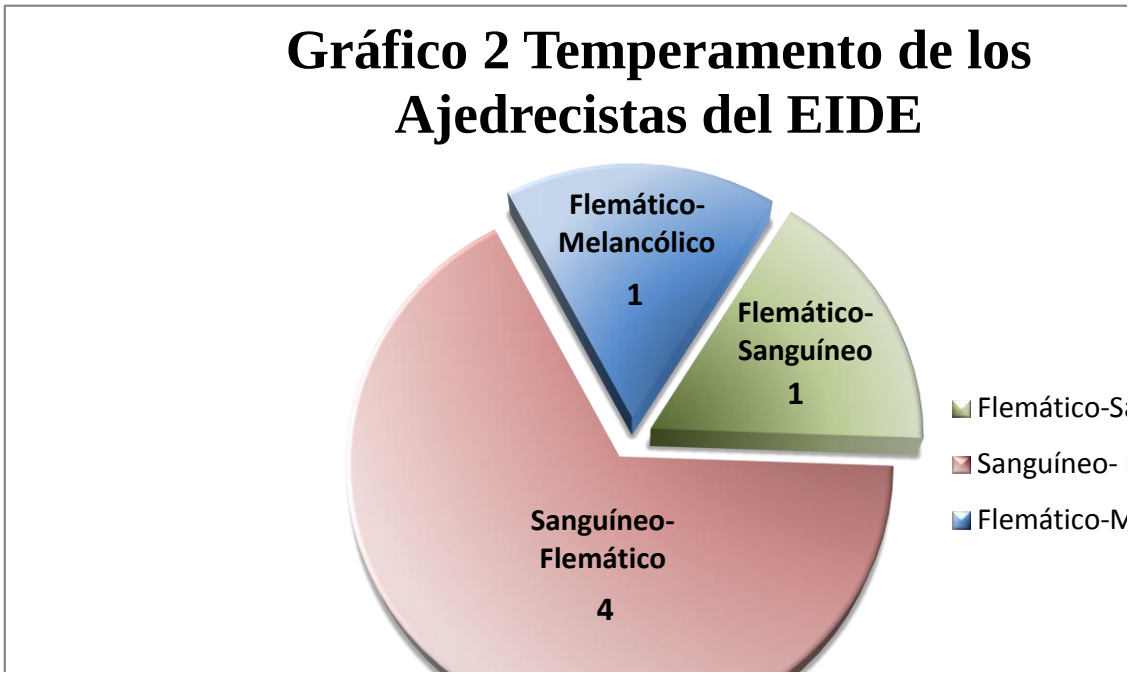
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

El estado de disposición psíquica del deportista para la competencia es una parte inseparable del estado de un alto grado de entrenamiento o forma deportiva, según (Petrovski 1988) la disposición psíquica del deportista para la competencia también tiene algunos *factores negativos* que están en contraposición con este estado que tiene lugar cuando el deportista no tiene el estado de disposición para la competencia: sentimiento de agobio, gran inquietud y sobrexcitación nerviosa antes de la competencia, en este caso:

- El estado de agobio surge ante los juegos importantes por una sobrevaloración de las fuerzas del contrario, por la influencia del miedo a ser derrotado.
- El estado de gran excitación surge por una excesiva concentración en el juego a realizar y su resultado. Una excitación muy grande surge también cuando al deportista constantemente se le está recordando el juego y su significación.
- El estado de desmovilización y optimismo infundado surge como resultado de una desmedida confianza del deportista en su victoria, por lo que disminuye el sentido de su responsabilidad.

Después de aplicar el test de temperamento **(anexo 3)** a los trebjistas, el cual nos permitió conocer el nivel de expresión de la actividad nerviosa superior del deportista en su dinámica psicológica, manifestada a través del tipo de temperamento predominante en cada uno , se obtuvieron los resultados que se muestran a continuación con su posterior análisis:

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X



Sujeto	Temperamento
1	Sanguíneo-flemático
2	Flemático-sanguíneo
3	Sanguíneo-flemático
4	Flemático-melancólico
5	Sanguíneo-flemático
6	Sanguíneo-flemático

En el gráfico 2 se observa que 4 de los ajedrecistas poseen el temperamento *sanguíneo-flemático*, por lo que es posible que tengan cierta lentitud de reacciones aunque a pesar de ello después de un largo período de adiestramiento pueden trabajar con empeño en una misma dirección, presentan una determinada introversión, equilibrio, además de ser pacientes, confiables e inexpresivos.

El sujeto 2 tiende a *flemático-sanguíneo* por lo que presenta similares características a la de los 4 ajedrecistas anteriores.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Y por último el sujeto 4 posee un temperamento *flemático-melancólico*, ello trae como consecuencia que el deportista sea débil y muy impresionable, no posea gran fuerza, equilibrio ni movilidad cortical, muestre una alta sensibilidad emocional por la pobre capacidad para resistir las emociones desfavorables que frenan su actividad como las críticas de compañeros y entrenadores, es posible que no posea una dinámica de activación muy marcada. Aunque en ocasiones puede expresar manifestaciones similares al temperamento no predominante de los jugadores anteriores.

Conclusión

El 66,6% del equipo escolar de Ajedrez de la E.I.D.E Matanzas poseen un temperamento sanguíneo-flemático predominante por lo que presentan introversión, equilibrio, además de ser pacientes, confiables e inexpresivos, y un sujeto flemático-melancólico y lo más probable es que sea débil y muy impresionable, no posea gran fuerza, equilibrio ni movilidad cortical por lo que se debe trabajar con mayor cuidado con éste.

En cuanto a las esferas de la tolerancia psíquica el 83,3 % tienen dificultades en alguna de las esferas siendo los sujetos 2,3 y 4 los que presentan mayores dificultades y el número 6 el más tolerante psíquicamente.

Bibliografía

- BUENO PÉREZ. *Ajedrez juego y con ciencia*. Editorial Academia. La Habana 2015.
- MARTÍNEZ PIQUERAS, C. *Psicología deportiva*, Consejos básicos, disponible en http://ajedrezsocial.org/psicologia-deportiva-consejosbasicos-decarlos-martinez-piqueras, 2014/08/02.
- KASPAROV, G. *Cómo imita la vida el Ajedrez*, España 2007.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

- MONTERO ALEU, J. A. *Fobia social y el Ajedrez*. Ajedrez social y terapéutico, Mérida, número 4: 8-9, 2014.
- SAÍNZ DE LA TORRE, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Editorial Serna. Puebla, 2003.
- SAÍNZ DE LA TORRE, N. *Psicopedagogía de la Educación Física y deporte Escolar*. Editorial Deportes. La Habana-Cuba, 2011.
- SERGIO SLIPAK, *La Psicología y el Ajedrez*. Disponible en: http:www.pagina12.com.ar/diario/ajedrez/35-298353, 2016/05/03.
- PETROVSKI, A. V. *Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía*. Editorial Progreso, Moscú. 1980.

Anexo 1

Test de síntomas de carga (TSC)

Nombre:_____Deporte o evento:_____

Edad:_____ Experiencia competitiva_____

¿En qué modo influyen los factores y las condiciones aquí enumeradas sobre su rendimiento en la competición? Marque con una **X** en la casilla correspondiente. Escala: 1. Siempre que esto sucede mejoro mis rendimientos.

2. Casi siempre que esto sucede mejoro mis rendimientos.
3. Esto ni beneficia ni afecta mis rendimientos.
4. Casi siempre que esto sucede empeoro mis rendimientos.
5. Siempre que esto sucede empeoro mis rendimientos.

No.	*Factores y condiciones*	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Acciones malogradas al inicio de la competición.					
2.	Aplazamientos de la competición.					

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

3.	Excesivo nerviosismo.					
4.	Dificultades en conciliar y mantener el sueño.					
5.	Papel de favorito.					
6.	Aspiraciones de rendimiento excesivamente altas.					
7.	Derrotas anteriores.					
8.	Sensación de debilidad física.					
9.	Discrepancias con el entrenador, compañeros de equipo o familia.					
10.	Inesperados buenos rendimientos de los contrarios.					
11.	Bajos rendimientos en los entrenamientos y competiciones previas.					
12.	Contrincantes desconocidos.					
13.	Reproches recibidos durante la competición.					
14.	Manifiesta superioridad del contrario.					
15.	Ser perjudicado por los jueces.					
16.	Instalaciones competitivas incómodas.					
17.	Pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas.					
18.	Estímulos perturbadores (visuales, auditivos o táctiles).					
19.	Haber perdido ya una vez ante el contrincante.					
20.	Viajes demasiado largos hacia el lugar de la competición.					
21.	Espectadores.					

Forma de evaluación e interpretación de los resultados

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

- Se confeccionará una tabla con los resultados alcanzados producto de la aplicación de este Test, donde se encuentre reflejado en la línea horizontal todos los items y en la línea vertical, el número de cada deportista.
- Se obtienen la media aritmética de cada item, partiendo de la suma vertical de los valores. ***Ello nos permitirá conocer cuáles de los estímulos consignados en el protocolo afectan mayormente al equipo en su estabilidad psíquica.***
- Se obtienen la media aritmética de los valores adjudicados por cada deportista a todos los ítems, partiendo de la suma horizontal. ***Estos datos nos informarán cuáles deportistas son más tolerantes psíquicamente ante las influencias del medio competitivo y cuáles confrontan mayores problemas con su estabilidad psicológica.***
- Se obtienen la suma de cada categoría. Para ello es necesario sumar los valores adjudicados por cada deportista a los ítems correspondientes a las mismas, a saber:
    a) Estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio:
    2, 10, 14, 16, 18, 20 y 21.
    b) Estabilidad social – personal:
    5, 6, 9, 12, 13, 15 y 17.
    c) Estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso:
    1, 3, 4, 7, 8, 11, y 19.

Anexo 2

Test de síntomas de carga		Estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio	Estabilidad psíquica ante condiciones objetivas	Estabilidad psíquica vegetativa y de éxito–fracaso
No.	SEXO			
1	F	26	21	21
2	F	23	23	24
3	F	20	24	24
4	M	23	21	23

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

5	M	29	19	20
6	M	19	16	16

Fuente: test de síntomas de carga (anexo2).

Anexo 3

Test de temperamento

Nombre_____Deporte_____

Posición o evento_____

Instrucciones:

A continuación Ud. encontrará un conjunto de proposiciones que se refieren a diversas formas de actuar de las personas. Ud. deberá responder cada una tomando en consideración sus propias características. Para ello utilizará la siguiente forma de expresar sus respuestas:

5: Siempre soy así

4: Casi siempre soy así

3: A veces sí, a veces no

2: Casi nunca soy así

1: Nunca soy así

Conteste todas las proposiciones; no se detenga a valorar un tiempo excesivo su respuesta. Es preferible su decisión más espontánea. Sea sincero en sus respuestas. Esta información es estrictamente confidencial.

Modos de conducta:

__1. ___ Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente e inicio otra.

__2. ___ Me ofendo con facilidad.

__3. ___ Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio.

__4. ___ Ante el fracaso suelo desconsolarme.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

__5. ___ Mi estado de ánimo habitual es vivo.

__6. ___ Soy inestable.

__7. ___ No suelo gastar mis fuerzas en vano.

__8. ___ Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo.

__9. ___ Capto rápidamente lo nuevo.

__10.___ Me impaciento con facilidad.

__11.___ En ocasiones llego a ser indolente.

__12.___ Mi humor característico es triste y apesadumbrado.

__13.___ Me caracterizo por hablar claro y rápido.

__14.___ Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas.

__15.___ Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables imprevistas.

__16.___ Casi siempre me siento mal cuando estoy en un ambiente desconocido.

__17.___ Me inquieto constantemente por conocer algo nuevo.

__18.___ Soy bullicioso.

__19.___ Soy susceptible al enfrentar los reveses.

__20.___ Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad.

__21.___ Soy muy sociable, establezco amistades con facilidad.

__22.___ Cuando me molesto por algún motivo, me muestro agresivo.

__23.___ Generalmente soy paciente.

__24.___ No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz.

__25.___ Emprendo con disposición los nuevos trabajos y actividades.

__26.___ Tiendo a tomar decisiones precipitadas.

__27.___Cambio con lentitud de una actividad a otra.

__28.___ Prefiero la soledad.

__29.___ Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas.

__30.___ Usualmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímica acentuadas.

__31.___ Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás.

__32.___ Me indispone el alto ritmo de trabajo.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

__33.___ Soy decidido en mis actos.

__34.___ Soy impulsivo e impetuoso.

__35.___ Me gusta ser ordenado y metódico.

__36.___ Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza.

__37.___ Cambio con facilidad el foco de mi atención.

__38.___ Con regularidad me muestro desconfiado y receloso..

__39.___ Gesticulo poco al hablar.

__40.___ Soy propenso a ensimismarme y abstraerme en mis pensamientos.

__41.___ Soy enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas.

__42.___ En mí son propios los movimientos bruscos violentos.

__43.___ Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales.

__44.___ Me fatigo con facilidad.

__45.___ Tengo un buen sentido del humor.

__46.___ Presento cambios bruscos en mi comportamiento.

__47.___ Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado.

__48.___ Soy impresionable.

__49.___ Soy alegre y jovial.

__50.___ Soy inestable en mis propósitos.

__51.___ Mi lenguaje es pausado, regulado y sin demostraciones emocionales.

__52.___ Soy retraído al iniciar nuevas relaciones humanas.

__53.___ Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas.

__54.___ Me irrito con facilidad.

__55.___ Los estímulos fuertes o prolongados no estimulan mi actividad.

__56.___ Lloro con facilidad.

Forma de evaluación e interpretación de los resultados:

El test de temperamento es muy fácil de evaluar, de hecho lo puede llevar a cabo el propio deportista. Los pasos son los siguientes:

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

- Se sitúan, en los espacios en blanco que se encuentran a la izquierda del número correspondiente a cada modo de conducta, las iniciales de los tipos de temperamento, en el siguiente orden:

  S 1___ S 5___

  C 2___ C 6___

  F 3___ F 7___

  M 4___ M 8___ y así sucesivamente, en ese mismo orden, hasta el item No. 56. Los modos de conducta que corresponden a cada categoría (tipos de temperamento), son por tanto:

  a) Sanguíneo: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 y 53
  b) Colérico: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 y 54
  c) Flemático: 3, 8, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 y 55
  d) Melancólico: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 y 56

- Para evaluar mas rápidamente el test, se suman los valores adjudicados a todos los modos de conducta que aparecen consignados con la letra S, todos los que posean la letra C, todos con la letra F y todos con la letra M y así obtenemos cuatro valores totales correspondientes a cada tipo de temperamento.
- El valor mayor corresponderá al temperamento predominante en cada sujeto. Cuando coincidan los mismos en dos tipos de temperamento o sus valores sean muy parecidos, se señalarán ambos como temperamentos predominantes. Así un deportista podrá alcanzar las siguientes clasificaciones:
  - sanguíneo - flemático
  - sanguíneo - colérico
  - sanguíneo - melancólico
  - colérico - flemático
  - colérico - melancólico
  - flemático – melancólico

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X