

Más allá del ajedrez: el verdadero tablero emocional de Gambito de dama

09/01/2026



Hace poco veía esta serie y tengo que decir que me ha fascinado por completo.

Hay historias que atrapan por su estética, otras por su ritmo narrativo y algunas porque nos obligan a mirarnos por dentro. **Gambito de dama** pertenece a este último grupo. No es solo una serie sobre ajedrez; es una historia sobre supervivencia emocional, sobre la soledad, el trauma y la posibilidad real de reconstruirse incluso cuando las circunstancias parecen haber jugado todas sus piezas en contra.

Beth Harmon (interpretada de manera brillante por Isla Johnston y Anya Taylor-Joi) crece en un entorno marcado

por la pérdida, el abandono y la falta de referentes afectivos estables.

Desde muy pequeña aprende a pensar en términos de control, estrategia y anticipación. El ajedrez se convierte en su refugio, pero también en su armadura. Y aquí aparece una de las claves más interesantes de la serie: **el talento no protege del dolor emocional**, solo lo disfraza.

El tablero invisible: trauma, adicción y soledad

A lo largo de la serie vemos cómo Beth lidia con una lucha interna constante. El ajedrez le da estructura,

sentido y reconocimiento, pero no le enseña —al menos al principio— a gestionar sus emociones. Su consumo de tranquilizantes y alcohol no aparece como un simple “vicio”, sino como una forma de autorregulación emocional, algo muy estudiado en psicología: cuando no hemos aprendido a sostener lo que sentimos, buscamos anestesia en ciertas ocasiones.

La ciencia lleva años señalando que las experiencias adversas en la infancia pueden tener un impacto profundo en la salud mental adulta. Estudios sobre trauma y apego muestran que **la resiliencia no surge de la nada**, sino que se construye cuando existen recursos internos... y, sobre todo, apoyos externos.

Bienestar emocional: una partida que se entrena

Uno de los momentos más poderosos de *Gambito de dama* no ocurre frente a un tablero, sino cuando la protagonista empieza a aceptar que **no puede hacerlo todo sola**. La red de personas que la rodea —amigos, antiguos rivales, figuras de apoyo— representa algo fundamental en cualquier proceso de bienestar emocional: el vínculo.

Así como Beth entrena aperturas, finales y variantes imposibles, **el bienestar emocional también se trabaja**. No es un rasgo de personalidad ni un privilegio de unos pocos; es un proceso. Aprender a identificar

emociones, a poner límites, a reparar heridas y a construir relaciones más sanas es parte de esa partida invisible que todos jugamos.

En el trabajo que realizamos desde nuestra asociación, **AECYP**, vemos a diario cómo muchas personas llegan con historias de lucha silenciosa, de autoexigencia extrema y de sensación de “tengo que poder con todo”. La serie nos recuerda algo esencial: **la verdadera fortaleza no está en resistir sin ayuda, sino en saber cuándo pedirla**.

Desde nuestra asociación apostamos por espacios de acompañamiento, psicoeducación y prevención, porque sabemos que **la salud emocional no es la ausencia de problemas, sino la capacidad de afrontarlos con recursos y apoyo**.

Gambito de dama no romantiza el sufrimiento, pero tampoco ofrece soluciones mágicas. Y quizá por eso conecta tan profundamente. Nos muestra que incluso en circunstancias tremendamente adversas puede haber **crecimiento, pero que este nunca es lineal ni limpio**. Hay recaídas, dudas, pérdidas... y aun así, avanza.

Ojalá más historias como esta sirvan no solo para entretener, sino para **azotar conciencias**, abrir conversaciones incómodas y recordarnos que cuidar la mente es tan importante como entrenarla.