

CULTURA

10 beneficios cerebrales de jugar ajedrez

26/05/2015

¿Has escuchado hablar de los beneficios de jugar ajedrez? Este juego presenta ventajas en todas las edades ya que reúne características que favorecen el desarrollo de las aptitudes mentales. ¿Quieres conocer qué habilidades cerebrales puedes ejercitar con el ajedrez? ¡Descúbrelo en esta nota!



El ajedrez es un juego-ciencia que **favorece el ejercicio y desarrollo de varias habilidades mentales además de la formación del pensamiento científico**, ya que quienes lo juegan se someten a una constante puesta a prueba de hipótesis que deben verificar o descartar. Este juego, **considerado como un deporte por el Comité Olímpico Internacional**, fomenta los

aspectos intelectuales y recreativos a la vez que favorece la socialización y el respeto por las pautas y normas entre quienes lo practican. Conoce a continuación **10 razones por las que el ajedrez es bueno para el cerebro**. **Lee también**

» **Falta de autocontrol: ¿un problema cerebral?**

» **Sigue toda la actualidad universitaria a través de nuestra página de FACEBOOK** **Conoce las 10 ventajas para tu cerebro de jugar ajedrez**

1 - Eleva tu cociente intelectual Muchos estudios han demostrado como después de un tiempo jugando sistemáticamente ajedrez puede elevarse el Coeficiente Intelectual (CI) de una persona, además de mejorar la capacidad para resolver problemas, las habilidades lectoras, de lenguaje, matemáticas y de memorización. Por si fuera poco la práctica del ajedrez también **favorece el desarrollo de la creatividad y originalidad**, ayudando a las personas a tomar decisiones más precisas y rápidas en los momentos en que están bajo presión. También se ha demostrado que **la práctica frecuente ayuda a los estudiantes a mejorar sus notas y favorece la concentración**. Hasta aquí ya tenemos razones suficientes para empezar a practicar, ¡pero todavía existen muchas más!

2 - Ayuda a prevenir el Alzheimer El cerebro es un músculo y como tal debe ser ejercitado. 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 habían jugado al ajedrez están mucho **más preparados para luchar contra el Alzheimer**, la demencia y otras enfermedades de deterioro mental; contrariamente a lo que sucede con las personas que no han ejercitado su mente de ninguna manera, que se vuelven mucho más propensas a que el cerebro envejezca más rápido.

3 - Ejercita ambos hemisferios cerebrales Según un estudio realizado recientemente por dos investigadores alemanes de la **Universidad de Tübingen** y publicado por

la revista PLoS One tanto los **jugadores** expertos como los novatos **utilizan por igual los dos hemisferios del cerebro al jugar una partida**. Este resultado sorprendió hasta a los propios investigadores, ya que éstos pensaban que el lado izquierdo sería el predominante. **4 - Mejora la creatividad**El doctor Robert Ferguson realizó un estudio denominado “Desarrollo crítico y pensamiento creativo a través del ajedrez”, donde comprobó al cabo de 32 semanas que **todo el grupo de ajedrecistas obtuvo mejoras en todas las áreas de la creatividad**, demostrando un significativo crecimiento en lo que respecta a la originalidad.El polaco Samuel Reshevsky fue uno de los grandes maestros ajedrecistas de América y del mundo. Como aprendió a jugar a los 4 años se ganó el apodo del “niño prodigio del ajedrez”. **5 - Potencia la memoria**Reiterados estudios han logrado demostrar que los estudiantes que practican ajedrez se destacan por su buena memoria en todas las asignaturas; y es que obviamente es muy necesario el uso de esta habilidad para ser un buen ajedrecista. **6 - Ayuda a resolver problemas**Jugar ajedrez implica desarrollar esta habilidad como una condición imprescindible, ya que además de determinar cómo resolveremos las movidas del partenaire se añaden la dificultad del tiempo. **7 - Incrementa la capacidad lectora**Un estudio llevado a cabo por el doctor Stuart Margulies en el año 1991 sobre 53 colegios primarios de Nueva York demostró que los niños que participaron en el programa de ajedrez durante 2 años **mejoraron ampliamente su capacidad lectora**, sobrepasando la media nacional. **8 - Facilita la concentración**Esta condición es otra de las esenciales en un jugador, ya que es una **disciplina que requiere de gran concentración**, en la que los competidores pueden quedar absortos durante horas tratando de resolver una partida, ignorando todo lo que está pasando a su alrededor en esos momentos. **9 - Hace crecer las dendritas**Las dendritas son estructuras de las neuronas que están implicadas en la **recepción de estímulos**; la práctica del ajedrez ayuda a que estas conexiones entre neuronas crezcan. **10 - Enseña a planificar y hacer previsiones**Los juegos de estrategia son una excelente forma de desarrollar la corteza prefrontal, que es el área responsable de planificar y anticiparse a los acontecimientos, del **autocontrol** y del buen juicio; por lo que está implicada en la **toma de decisiones** de cualquier área de la vida.

Fuentes: ABC Blogs

Autores: Universia Andorra