



*El ajedrez, como el amor, como la música,
tiene el poder de hacer felices a los hombres.*
Siegbert Tarrasch

Recuerdo hace tiempo una discusión bizarra con un viejo amigo mío, sostenía el argumento circular acerca de no considerar como deporte a este milenario juego, en razón, según él, de la ausencia de actividad física intensa. bueno, en principio pareciera ser desconocimiento, ningún jugador de élite podría ser capaz de resistir la tensión emocional y la presión de permanecer sentado reflexionando sobre las múltiples posibilidades en la batalla del ajedrez, sin contar con una muy buena preparación física.

El ajedrez no tan sólo es un deporte, también es arte y juego. Belleza

profunda y casi poética, reflejada en muchas obras literarias, cinematográficas y de todo tipo.

Su valor como deporte lo reconoce el Comité Olímpico Internacional al entender el ejercicio desarrollo de diferentes habilidades mentales y el modelo metodológico básico para la formación del pensamiento científico. De hecho, cada dos años se lleva a cabo una olimpiada mundial de ajedrez.

En diferentes estudios científicos se ha demostrado que la práctica sistemática del ajedrez contribuye a elevar el coeficiente intelectual, mejora la capacidad para resolver problemas, las habilidades lectoras, matemáticas, e influye claramente en la mejora de la memoria.

A todo esto, debe sumarse el potencial para favorecer el desarrollo del pensamiento creativo y la originalidad, por las características involucradas en su práctica contribuye a desarrollar habilidades para tomar decisiones más acertadas en momentos de tensión y presión.

Además, funciona como un extraordinario neuroprotector, en un estudio publicado en *The New England Journal of Medicine*, realizado por el doctor Robert Freidland, Afirma encontrar evidencias sobre el efecto favorable de su práctica en las personas mayores de 75 años A quienes se encontró mejor preparados para luchar contra las heimer la demencia y otras enfermedades de deterioro mental.

Por otra parte, El doctor Robert Ferguson aportó con su estudio "Desarrollo crítico y pensamiento creativo a través del ajedrez", La demostración de mejoras significativas en todas las áreas de la creatividad en un grupo de ajedrecistas después de una práctica sistemática de 32 semanas.

En 1991, el doctor Stuart Margulies, realizó una investigación en 53 escuelas primarias del estado de Nueva York y encontró una mejora significativa en la capacidad lectora de todos los niños participantes, logrando superar la media de los Estados Unidos.

En particular me parece muy importante el aporte a todos los practicantes de este juego ciencia para ampliar su tolerancia a la frustración, no es fácil reponerse de un error cometido durante una

partida, o de perder después de estar en situación ganadora y aún más, no obtener el resultado deseado después de un periodo de preparación y estudio largo.

La capacidad de sobreponerse a la frustración y reanudar los esfuerzos para alcanzar aquello buscado como recompensa social, competitiva, económica o emocional, sólo puede ser benéfico para el individuo y la sociedad en general, al mejorar la tolerancia a la frustración, esta llega acompañada del incremento de la capacidad para ser más tolerante y esto implica, una persona humanizada, más comprensiva y civilizada. Si todos jugaran ajedrez tal vez seríamos una mejor sociedad.

El hombre nace con un sentido hedonista, por eso de pequeños lloramos cuando sentimos hambre o nos incomoda algo, es la forma de pedir ayuda y cobijo a los adultos, para obtener la recompensa de saberse cuidado y protegido, la educación nos enseña a diferir la gratificación, a entender que sólo después del trabajo arduo y del esfuerzo persistente y sistemático llega el premio; en pocas prácticas lúdicas artísticas y recreativas se encuentra esto tan presente como en el ajedrez y, en la habilidad de diferir, se encuentra el arma más poderosa para combatir las adicciones.

Son muchos los autores quienes entienden al ajedrez como una metáfora de la vida, una lucha permanente, lo blanco contra lo negro, las piezas conservando el trabajo en equipo como condición necesaria para la victoria y la certeza de que en algún momento un peón puede convertirse en reina o en cualquier otra pieza, aspiraciones, sueños, lucha, triunfo, derrota, arte, geometría, matemáticas, ciencia y sueños concentrados en un tablero con 32 piezas. Alguien alguna vez dijo que en realidad la vida imita al ajedrez.

En el medio es conocida una frase ilustrativa de estas metáforas entre el ajedrez y la vida: “al final de la partida, tanto el peón como el rey, van a la misma caja”.

Mario Antonio Ramírez Barajas es Doctor en Administración Pública por la Universidad Anáhuac y presidente de la Federación Nacional de Ajedrez de México (FENAMAC).