

Diez razones por las que el ajedrez es bueno para tu cerebro

El ajedrez suele asociarse a cosas buenas, con razón. Los publicistas se aprovechan de su imagen siempre que pueden, pero pocos saben cuántos beneficios concretos conlleva su práctica. Veamos diez de las ventajas del ajedrez (por el camino se citan muchas más), recopiladas en un gran número de estudios científicos.



1. Eleva tu cociente intelectual

¿La gente inteligente tiene predisposición al ajedrez o las personas se hacen más listas gracias al juego? Cuando resuelvas lo de la gallina y el huevo te puedes entretener con este dilema. Sin embargo, hay estudios que se mojan, como uno realizado con 4.000 estudiantes venezolanos. Después de cuatro meses dando jaques, se comprobó que su CI había mejorado.

En estudio del doctor Peter Dauvergne, de la Universidad de Sidney, él habla de de las ventajas del ajedrez para los chavales, que mejoran su capacidad para resolver problemas, mejoran sus habilidades lectoras, de lenguaje, matemáticas y memorísticas, desarrollan un pensamiento creativo y original, aprenden a tomar decisiones más precisas y rápidas bajo presión, mejoran sus notas en los exámenes, aprenden a elegir mejor entre varias opciones, se concentran mejor, etcétera, etcétera, y todo ello independientemente de su sexo y de su nivel socioeconómico. Solo con este punto quedan claras las propiedades casi milagrosas del ajedrez.



2. Ayuda a prevenir el alzheimer

El cerebro también es un músculo. Un estudio del doctor Robert Freidland publicado en «The New England Journal of Medicine» aseguraba que los mayores de 75 años que habían practicado actividades como el ajedrez estaban mucho mejor preparados para luchar contra el alzheimer, la demencia y otras enfermedades mentales. Por el contrario, aquellos que rara vez se entretenían con juegos de tablero eran mucho más propensos y tenían cerebros que envejecían más rápido.

Dicho lo cual, tampoco está mal dar un paseo de vez en cuando. Seas joven o viejo, haz algo de ejercicio de cuello para abajo.

3. Ejercita ambos hemisferios cerebrales

«The New York Times» se hacía eco hace unos meses del estudio de unos investigadores alemanes que venía a demostrar que tanto los grandes maestros como los novatos, cuando juegan una partida o analizan una posición (sirve el problema diario que publica ABC) hacen trabajar por igual a los dos hemisferios del cerebro.

El resultado sorprendió a los propios investigadores, que pensaban que el lado izquierdo del coco tendría un papel más relevante. Resulta que somos tan listos que para resolver más rápido las dificultades que plantea nuestro juego favorito echamos mano hasta de la última neurona disponible. Pincha en los enlaces del principio del párrafo si la explicación se te queda corta.



4. Mejora la creatividad

El hemisferio derecho del cerebro es el responsable de la creatividad y por lo leído en el punto anterior no debe sorprender que el ajedrez ayude a desarrollarla, algo que es de sentido común para cualquiera que conozca un poco este juego, aunque hay grandes maestros más artistas y otros más parecidos a robots. De todos los estudios disponibles, destaca uno del doctor Robert Ferguson, realizado con estudiantes. Después de 32 semanas, el grupo de alumnos ajedrecistas obtuvo mejores resultados en las pruebas de creatividad, con la originalidad como principal mejora de sus aptitudes. Si hubieran estudiado las partidas de Tal o Bronstein probablemente habrían llegado aún más lejos.

5. Potencia la memoria

Esto es también una obviedad, aunque puede volver a plantear el dilema de la gallina y el huevo. No es posible ser un buen ajedrecista sin buena memoria. Para salir de dudas, un viejo estudio de 1985 demostraba que los estudiantes que practicaban el ajedrez destacaban por su mejor memoria en todas las asignaturas.

En otro experimento realizado en Pensilvania se comprobó que los alumnos que nunca habían jugado también mejoraban notablemente su memoria y sus habilidades verbales, lo que tiene gracia teniendo en cuenta lo poco que se suele hablar durante una partida.

6. Ayuda a resolver problemas

Otra perogrullada. El ajedrez desarrolla sobre todo esta habilidad, con las dificultades añadidas del límite de tiempo y de la presencia de un villano que te pone piedras en el camino. En otro estudio realizado en el año olímpico de 1992, un grupo de 450 alumnos fueron divididos en tres grupos: el primero siguió el programa normal, el segundo recibió clases de ajedrez después de terminar el primer grado y el tercero empezó a practicar el ajedrez desde el principio. No hará falta detallar cuál fue la clasificación final entre los grupos en las pruebas que se realizaron después con estos 450 niños.

7. Incrementa la capacidad lectora

Este punto es más sorprendente. El doctor Stuart Margulies (quizá tenga algo que ver con la protagonista de «Urgencias» y «The good wife») descubrió a partir de un estudio (realizado en 1991 en 53 colegios de educación primaria de Nueva York) que los chavales que participaron en el programa de ajedrez, durante dos años, mejoraron de forma significativa su capacidad lectora y superaron la media nacional.

La ventaja media de los jugones fue de 5,4 puntos en el percentil nacional (los americanos tienen hasta un test estandarizado para medir estas cosas; no se basan en apreciaciones subjetivas). El propio Margulies expone algunas teorías para justificar esta propiedad milagrosa del ajedrez, pero no ofrece una conclusión definitiva.



8. Facilita la concentración

Otra conclusión que no sorprende. El ajedrez exige tanta concentración que a un jugador enfrascado en una partida interesante puede aislarse por completo del ruido exterior. Hace años tuvo lugar un torneo en los andenes del Metro de Madrid y puedo asegurar que los viajeros molestaban menos a los jugadores que al revés, más que nada por el espacio que ocupaban las mesas.

9. Hace crecer las dendritas

Si supiéramos lo que son, ya sería un avance. Las dendritas son «prolongaciones protoplásmicas ramificadas, bastante cortas, de la neurona. Están implicadas en la recepción de los estímulos, pues sirven como receptores de impulsos nerviosos provenientes desde un axón perteneciente a otra neurona».

Dicho lo cual, que estas conexiones interneuronales crezcan solo puede ser bueno (dentro de un orden). Lo mejor del ajedrez es que no solo se desarrollan cuando aprendes a jugar, sino que practicar después sigue siendo el mejor fertilizante natural.

10. Enseña a planificar y hacer previsiones

La corteza prefrontal es una de las últimas zonas del cerebro en desarrollarse, justo el área responsable de planificar y anticiparse a los acontecimientos, del autocontrol y el buen juicio. Quizá eso explique que mi hija Olivia, que va a cumplir un añito, se empeñe en lanzarse al vacío desde el sofá sin tener en cuenta las consecuencias.

Los adolescentes todavía son inmaduros en este campo (aquí podría citar algún ejemplo de Lucía, pero como puede leerme me lo ahorro). Pues bien, los juegos de estrategia se han revelado como una forma magnífica de desarrollar la corteza prefrontal y ayudar a tomar mejores decisiones en cualquier área de la vida.

Después de conocer todas estas ventajas, conviene tener en cuenta que el ajedrez tampoco es la panacea ni impedirá que cometamos errores (o yo no jugué lo suficiente de pequeño).

