

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

“LA PRÁCTICA DEL AJEDREZ EN PERSONAS DE LA
TERCERA EDAD DEL CENTRO DE JUBILACION ACTIVA
DEL IESS, EFECTOS Y ESTUDIO; CUENCA 2015”

Tesis previa a la obtención del título de Licenciado en Ciencias
de la Educación en Cultura Física

AUTORES:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

DIRECTOR:

Mt. José Francisco Achig Balarezo

Cuenca – Ecuador

2015

DEDICATORIA

A mis padres y familiares.

Este trabajo de titulación dedico a mi familia que de una u otra manera me apoyaron para poder culminar una etapa más de mi vida en especial a mis padres que confiaron y me dieron los medios necesarios para poder llegar a cumplir un sueño que empecé cuando ingrese a las aulas de la universidad con la ilusión de obtener una profesión y que muy pronto se volverá realidad.

También dedicado a una persona que en este momento no está presente pero cuando lo estuvo fue muy importante ya que supo apoyarme para seguir con este gran sueño y que sé que hoy estaría orgullosa de ver cumplido mi sueño.

Lucía Carrasco

A Dios y a mi madre por haberme apoyado en las buenas y malas situaciones; también al noble juego de ajedrez, que llego a mi vida para entretenerme en esos momentos difíciles y que me hizo apreciar que la belleza reflejada como arte, en el juego, no tiene límite para el intelecto del ser humano. A los principiantes que no se rinden por buscar el jaque mate, aunque solo tengan al rey, y también a los Grandes maestros de quienes me sorprendo y aprendo cada día.

Recordando que la vida es como el ajedrez, cada jugada tiene sus consecuencias a corto y largo plazo, y cuando termina la partida te alegras en el triunfo o aprendes de la derrota; con la ventaja que siempre habrá una nueva oportunidad para hacer las cosas bien.

Edwin Cuenca

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios por darme la salud que tengo, para así poder cumplir mis metas a través de un esfuerzo físico, intelectual y darme la paciencia para no abandonar mis estudios; por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente.

Agradezco a mis profesores, que compartieron sus conocimientos e inculcaron la importancia de seguir con los estudios que supieron motivarnos para culminar esta etapa y hacernos unos profesionales íntegros.

A los compañeros, por compartir buenos y malos momentos durante nuestra vida universitaria por apoyarnos de una u otra forma.

Lucía Carrasco

A Dios que nunca se alejado de mí, pues ¿qué sería de mi vida y dónde estaría ahora, sin él?, la respuesta es sencilla “nos sería nada y estaría totalmente perdido”. Por los talentos y capacidades que me ha dado: la constancia y decisión, la fortaleza, el conocimiento, la paciencia y la sabiduría; ya que es por su gracia y no por mi esfuerzo que he logrado culminar este trabajo.

A mis padres: Rosa y Claudio, quienes ayudaron sustentando mi carrera y apoyándome para terminar este proceso. También a mis hermanos y mi familia que siempre son el motor y la motivación para seguir adelante.

A los que permitieron que el trabajo se haga realidad y ahora puede ser expuesto en las siguientes hojas: al director de tesis, a la directora del Centro de atención al adulto mayor del IESS en Cuenca y a las personas que participaron en nuestro taller. No se puede dejar a un lado a quienes ayudaron de una forma sencilla (con el pasaje del bus, una sonrisa cuando estaba triste, dejar a un lado lo se debía cuando te faltaban esos centavitos, etc.) y a los vieron algo en bueno en mí.

A todos ustedes de la manera más sincera, gracias por su apoyo y que Dios les bendiga.

Edwin Cuenca

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo diseñar y aplicar un programa de aprendizaje y práctica del ajedrez para los jubilados que participan en el Centro de atención al adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social “IESS” de la ciudad de Cuenca; con la realización de un taller de ajedrez en dichas instalaciones durante el periodo febrero a mayo de 2015. El propósito era mejorar la calidad de vida de los participantes, aprovechando los beneficios de la práctica del ajedrez, sobre todo en las capacidades intelectuales del ser humano; también para promoverla como una de las actividades recreativas para los adultos mayores.

Se realizó utilizando el método empírico deductivo; el cual permitió construir el conocimiento empírico a través de la evaluación inicial, utilizando un procedimiento experimental de Pre-test – Post-test (test MoCA y test sobre conocimiento de ajedrez) en la muestra conformada de 8 personas de una población de 2.500 personas aproximadamente.

Los resultados a través del test MoCA demostraron cómo algunas de las capacidades cognitivas relacionadas con jugar ajedrez tuvieron un aumento, por ejemplo: identificar en 7%, recordar en 30%, repetir en 12% y; dentro de la atención, la capacidad de concentración y la de cálculo.

Las conclusiones señalaron que, debido a la sistematización, planificación y el uso de la metodología correcta, permitió a los participantes aprender a jugar ajedrez, así mismo, entretenerse y/o divertirse, beneficiándose de su práctica para mejorar su calidad de vida.

Palabras clave: ajedrez, adulto mayor, enseñanza, recreación, deporte, capacidades cognitivas, calidad de vida.

ABSTRACT

The main objective of the following thesis was to design and run a program focused on learning and practicing Chess for older residents, who belong to the elderly attention center of the Ecuadorian Social Security Institute (IESS) of Cuenca, through a workshop held from February to May 2015. The main purpose was to better the quality of life of the participants, taking advantage of the many benefits of playing Chess, especially for human intellectual capacity. We also meant to promote the game as recreational activity for the elderly.

This was achieved using the empiric deductive method, which allowed us to build empiric knowledge through the initial evaluation, applying an experimental Pre-test – Post-test procedure (MoCA test and a test on Chess knowledge) to an 8 person sample of a population of approximately 2,500 people.

The results obtained through the MoCa test showed the augmentation of cognitive capacities related to playing chess, for example: identification 7%, memory 30%, repetition 12% and also within concentration, attention and calculation.

The conclusions showed that, as a result of systemization, pacification and the use of the right methodology; the participants were able to learn to play Chess and, in addition, have fun, benefiting of its practice to better their quality of life.

Key Words: chess, elderly, education, recreation, sport, cognitive capacities, quality of life.

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINA
DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
ÍNDICE	6
CLÁUSULAS DE DERECHOS DE AUTOR	9
CLÁUSULAS DE PROPIEDAD INTELECTUAL.....	11
INTRODUCCIÓN	13
 CAPITULO 1: EL AJEDREZ EN EL CONTEXTO DE LA CULTURA FÍSICA	
1.1 Evolución del ajedrez	17
1.2 El ajedrez como contenido de enseñanza de la Cultura física	23
1.2.1 Ajedrez y Educación física	24
1.2.2 Ajedrez y deporte	25
1.3 El ajedrez como contenido de la recreación.....	25
 CAPITULO 2: LA RECREACIÓN EN LOS GRUPOS DE ADULTOS MAYORES	
2.1 Características generales evolutivas del adulto mayor	31
2.2 La recreación y sus principios adaptados en los adultos mayores.....	35
2.2.1 El uso del tiempo libre	35
2.2.2 El aspecto lúdico de las actividades.....	36
2.2.3 Una mejor calidad de vida	37
2.3 Efectos del ajedrez en la estructura cognitiva y actitudinal del adulto mayor.	38
2.3.1 Beneficios en el área cognitiva.....	39
2.3.2 Beneficios en el campo actitudinal	42
2.4 Aspectos de la intervención educativa en los adultos mayores.....	45
 CAPITULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO	
3.1 Marco metodológico	48
3.1.1 Área de estudio	50
3.1.2 Población y selección de la muestra	50
3.1.3 Procedimiento para garantizar el proceso de enseñanza y la confidencialidad de los participantes.....	50
3.1.4 Breve descripción de la institución	50
3.2 Etapas o fases de la propuesta de trabajo	52
3.2.1 Diagnostico.....	52
3.2.2 Determinación de objetivos y metas.....	53

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

3.2.3 Diseño y aplicación del programa y control	53
3.2.4 Evaluación y ajustes	56
3.3 Las clases de práctica del ajedrez	59
3.4 La evaluación sumaria del proceso integral	60

CAPITULO 4: RESULTADOS

4.1 Resultados obtenidos	62
4.1.1 Evaluación cognitiva Montreal (MoCA).....	62
4.1.2 Test de conocimiento	63
4.1.3 Encuesta	63
4.2 Procesamiento e interpretación de los resultados.....	64
4.2.1 Evaluación cognitiva Montreal (MoCA).....	64
4.2.2 Test de conocimiento	65
4.2.3 Encuesta	68
4.3 Validación de la propuesta	68

CAPITULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	71
5.2 Recomendaciones.....	72

BIBLIOGRAFÍA	73
--------------------	----

ANEXOS	77
Anexo 1: Autorización para realizar la investigación de campo	78
Anexo 2: Evaluación cognitiva Montreal (MoCA)	79
Anexo 3: Promoción del taller de ajedrez.....	80
Anexo 4: Primera evaluación de conocimiento de ajedrez.....	81
Anexo 5: Guía para enseñanza del ajedrez	83
Anexo 6: Evaluación final de conocimiento de ajedrez	84
Anexo 7: Encuesta	86
Anexo 8: Permiso para usar la imagen de los participantes.....	87
Anexo 9: Planificaciones de clase	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Beneficios del ajedrez	28
Tabla 2: El ajedrez y sus objetivos en cada campo de la Cultura física	29
Tabla 3: Cambios relacionados con la edad y sus consecuencias.....	32
Tabla 4: Diagnostico del proyecto	52
Tabla 5: Cronograma de contenidos	53
Tabla 6: Modelo de una planificación de clase.....	54
Tabla 7: Horarios en lo que se realizó el taller	55
Tabla 8: Los recursos.....	56

Autores:

Tabla 9: Instrumentos de evaluación en la clase.....	57
Tabla 10: MoCA – Evaluación inicial	62
Tabla 11: MoCA – Evaluación final	62
Tabla 12: Evaluación inicial sobre nociones básicas de ajedrez.....	63
Tabla 13: Evaluación final sobre conocimiento de ajedrez.....	63
Tabla 14: Resultados de la encuesta	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1: Capítulo 1.....	16
Ilustración 2: El juego de Ajedrez	17
Ilustración 3: Granos sobre el tablero de ajedrez.....	18
Ilustración 4: Chaturanga, raíz del ajedrez actual	19
Ilustración 5: Shatranj, forma antigua del ajedrez jugada en Persia.....	19
Ilustración 6: Evolución del ajedrez desde su origen en la India.....	20
Ilustración 7: Capítulo 2.....	30
Ilustración 8: Clasificación de las capacidades cognitivas	40
Ilustración 9: Clasificación de los contenidos actitudinales	43
Ilustración 10: Capítulo 3.....	47
Ilustración 11: Instalaciones del Centro de atención al adulto mayor, IESS - Cuenca	51
Ilustración 12: Puntaje de la Evaluación Cognitiva Montreal (MoCA).....	58
Ilustración 13: Capítulo 4.....	61
Ilustración 14: Efectividad del test MoCA	64
Ilustración 15: Promedio del test MoCA	64
Ilustración 16: Promedio de las capacidades cognitivas evaluadas	65
Ilustración 17: ¿Cuánto sabían de ajedrez antes del taller?.....	66
Ilustración 18: Efectividad en las preguntas de verdadero o falso.....	66
Ilustración 19: Efectividad en las preguntas sobre el reglamento.....	67
Ilustración 20: Efectividad de los ejercicios de jaque mate	67
Ilustración 21: Efectividad del test en su totalidad.....	68
Ilustración 22: Capítulo 5.....	70
Ilustración 23: Bibliografía	73
Ilustración 24: Anexos	77
Ilustración 25: Autorización de la Directora del Centro.....	78
Ilustración 26: Test MoCA	79
Ilustración 27: Afiche de promoción del taller	80
Ilustración 28: Guía de enseñanza básica de ajedrez.....	83

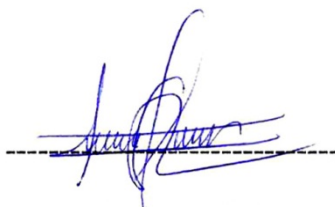


Universidad de Cuenca

Cláusula de derechos de autor

Lucía Fernanda Carrasco Zumba, autora de la tesis “LA PRÁCTICA DEL AJEDREZ EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CENTRO DE JUBILACIÓN ACTIVA DEL IESS, EFECTOS Y ESTUDIOS; CUENCA 2015”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 16 de septiembre de 2015.



Lucía Fernanda Carrasco Zumba

0104715305

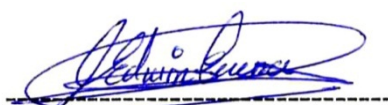


Universidad de Cuenca

Cláusula de derechos de autor

Edwin Francisco Cuenca Quito, autor de la tesis “LA PRÁCTICA DEL AJEDREZ EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CENTRO DE JUBILACIÓN ACTIVA DEL IESS, EFECTOS Y ESTUDIOS; CUENCA 2015”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 16 de septiembre de 2015.



Edwin Francisco Cuenca Quito

0104704317



Universidad de Cuenca

Cláusula de propiedad intelectual

Lucía Fernanda Carrasco Zumba, autora de la tesis “LA PRÁCTICA DEL AJEDREZ EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CENTRO DE JUBILACIÓN ACTIVA DEL IESS, EFECTOS Y ESTUDIOS; CUENCA 2015”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 16 de septiembre de 2015.



Lucía Fernanda Carrasco Zumba

0104715305

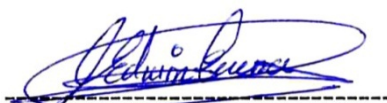


Universidad de Cuenca

Cláusula de propiedad intelectual

Edwin Francisco Cuenca Quito, autor de la tesis “LA PRÁCTICA DEL AJEDREZ EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CENTRO DE JUBILACIÓN ACTIVA DEL IESS, EFECTOS Y ESTUDIOS; CUENCA 2015”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 16 de septiembre de 2015.



Edwin Francisco Cuenca Quito

0104704317

INTRODUCCIÓN

Mucho se habla de la recreación y su importancia en las diferentes etapas de la vida del ser humano. Una actividad recreativa positiva debe usar el tiempo libre de la mejor manera, disfrutando y/o distrayendo; y mejorando la calidad de vida de quién lo práctica. El adulto mayor por características propias de la edad, cuenta con mayor tiempo libre para su recreación.

La mayoría de personas relacionan al juego y al ejercicio físico como las actividades recreativas por excelencia, sin embargo, la participación en otro tipo de manifestaciones como por ejemplo: turísticas, artísticas, sociales, etc.; tienen los mismos efectos. Catalogado como un juego – deporte – ciencia – deporte, el ajedrez es una actividad poco promocionada en nuestra sociedad y más aún como una actividad recreativa para el adulto mayor.

El ajedrez ha demostrado ser un juego sin ningún tipo de limitación, puede ser aprendido y practicado por personas sin importar edad, religión, sexo, condición social, etc.; y aporta beneficios en el intelecto y los valores, propios de la práctica deportiva. Por estas cualidades, hacemos la propuesta de enseñar a jugar a los adultos mayores participantes del Centro de atención al adulto mayor del IESS en la ciudad de Cuenca, para aprovechar las ventajas de su práctica y proporcionarles una actividad recreativa.

Como problema, el ajedrez es una actividad que no es muy practicada dentro de nuestra sociedad, a pesar de que artículos, estudios y la mayoría de personas reconocen sus beneficios; catalogándola como una actividad que permite ejercitar las capacidades intelectuales.

En el adulto mayor hay una disminución de dichas capacidades, es necesario el aprovechamiento de los beneficios, entre ellas: la capacidad organizadora del pensamiento y desarrollar aptitudes de razonamiento lógico; que otorga la práctica cotidiana de jugar ajedrez. No existe un taller que estimule la práctica del ajedrez, por eso es necesario promocionar el juego como una actividad recreativa adecuada en su tiempo libre y que mejore su calidad de vida.

En cuanto al trabajo realizado, consideramos que la investigación cumple con los criterios institucionales, académicos y operativos para su realización, además se cree conveniente y necesario la elaboración de un programa de enseñanza para el adulto mayor, promocionando el deporte – ciencia entre este grupo de personas de la sociedad.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

El proyecto tiene como intención, la recreación del adulto mayor basadas en el juego de ajedrez y los efectos de su práctica, que a la vez se sustenta en las características, objetivos y funciones de la intervención en la comunidad.

La finalidad del proyecto fue enseñar a jugar correctamente el ajedrez para que las personas disfruten de este juego, obtengan los beneficios de su práctica y sea utilizado en el tiempo libre del adulto mayor. Pero también, para formar un grupo de personas que enseñen a otras personas; masificando la actividad en el centro de atención al adulto mayor del IESS de Cuenca.

El objetivo general que se propuso fue diseñar y aplicar un programa de aprendizaje y práctica del ajedrez dentro del marco de los principios de la recreación deportiva, en los jubilados del Centro de atención al adulto mayor del IESS de la ciudad de Cuenca.

Los objetivos específicos:

- a) Mejorar el nivel de estilo de vida de los adultos mayores, mediante el aprovechamiento de los efectos del ajedrez sobre la capacidad del pensamiento crítico – reflexivo y creativo del adulto mayor.
- b) Mejorar el rendimiento intelectual y el desarrollo de la inteligencia, previniendo diversas demencias seniles mediante la práctica del ajedrez.
- c) Promover el ajedrez como una actividad entretenida y de distracción en el tiempo libre de los adultos mayores de dicha institución.

En cuanto a los contenidos del trabajo, los efectos de la enseñanza y la práctica del ajedrez son estudiados en cinco capítulos.

- En el capítulo uno se menciona una breve historia del ajedrez y su evolución hasta el juego moderno; también como el juego, forma parte de los contenidos de los diferentes campos sociales de la Cultura física (la Educación física, el deporte y la recreación), pero considerados dentro de nuestra realidad social y cultural.
- El capítulo dos analiza de una forma sencilla el sujeto y el objeto de estudio. El sujeto de estudio son los adultos mayores, sus características evolutivas, los principios adaptados a la recreación y la intervención educativa en dichos grupos; el objeto de estudio es el ajedrez, como actividad recreativa y sus efectos de su práctica en el adulto mayor, en la capacidad intelectual y en las actitudes.
- En el capítulo tres se expone el diagnóstico del proyecto por medio de la matriz F.O.D.A y la metodología aplicada para la ejecución de la propuesta: los contenidos, las planificaciones, las evaluaciones, los

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

métodos, las técnicas y los recursos. Este apartado es el más importante, pues se necesitó sistematizar los contenidos utilizando los principios metodológicos y didácticos de Cultura física, para que el proceso de enseñanza – aprendizaje sea asimilado con éxito por los participantes.

- En el capítulo cuatro se muestran los resultados obtenidos del trabajo realizado durante la investigación de campo, tabulándolos en tablas y posteriormente analizándolos en gráficos estadísticos; utilizando promedios y porcentajes para saber si la propuesta confirmó los objetivos planteados.
- Finalizando, en el capítulo cinco se encuentran las conclusiones y recomendaciones. Las conclusiones determinaron a la realización del trabajo como favorable debido a los resultados producidos, mientras tanto, las recomendaciones exponen nuestras sugerencias y algunas opiniones de participantes hechas por medio de las encuestas; para la realización de proyectos con similares características.

Esperamos que la elaboración del trabajo sea de su agrado, nosotros lo realizamos con mucho cariño y aprecio para los adultos mayores participantes en nuestro taller, como autor menciono algunas palabras que reflejarían una sociedad más justa “se busca el bien común, no buscando nada para sí mismo pues no seríamos nada, sin ustedes”; pero también refiriéndonos a las maravillosas personas; quienes nos dejaron lecciones de vida y experiencias inolvidables.

CAPITULO 1:

El Ajedrez en el Contexto de la Cultura Física

Ilustración 1: Capítulo 1



Fuente: MemoryChess – Comunidad (Facebook)

1.1 Evolución del ajedrez

El ajedrez es un juego, un arte, una ciencia y un deporte para dos personas, y uno de los juegos de mesa más populares del mundo. Se podría decir que es un juego que representa la guerra.

Ilustración 2: El juego de Ajedrez



Fuente: Internet

Se le considera un deporte mental porque se aplica la estrategia y el razonamiento lógico; además reúne los requisitos propios de un deporte: accesible a todos, carácter divertido de juego, principio de rendimiento, regido por reglas, fórmula de competición, presencia internacional y organización plenamente deportiva (federaciones, árbitros, entrenadores, resultados, rankings), etc. El ajedrez es jugado tanto recreativo como competitivamente.

El desarrollo del juego es tan complejo que ni siquiera los mejores jugadores o las más potentes computadoras existentes pueden llegar a considerar todas sus posibilidades: aunque sólo se juega en un tablero con sesenta y cuatro casillas y treinta y dos piezas al inicio, el número de diferentes partidas que pueden jugarse es muy grande¹, por no decir infinito. El objetivo final es atacar al rey contrario de modo que no pueda ser defendido, lo que se conoce como dar **Jaque mate**.

Y sin embargo, no es más que un juego ¡pero un juego que fascina a los hombres desde hace siglos! (Larousse, 2000).

La mayoría de historiadores concuerdan que la India fue la cuna del ajedrez, aunque el origen exacto no se conoce. El juego evolucionó en el tiempo hasta llegar a ser el que conocemos en la actualidad; como se explicara en las siguientes líneas.

¹ Los cálculos de posibles partidas de ajedrez sobrepasan el número de átomos en el universo. Una exposición sencilla acerca de este tema, se lo puede ver en la siguiente dirección <http://es.slideshare.net/Israel0511/el-ajedrez-44874558>

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

A continuación narramos la leyenda muy conocida de su supuesto inventor:

Según la leyenda, fue un sabio brahmán llamado Sissa el inventor del juego de ajedrez, que lo creó para distracción, ocio y para sacar al rey de su melancolía. Tal fue el éxito, que el rey ofreció a tan brillante inventor que eligiera su recompensa; el brahmán solicitó que le fuera concedido un grano de trigo en la primera casilla del tablero, dos en la segunda, cuatro en la tercera y seguir multiplicando la cantidad hasta la última casilla del tablero.

Ilustración 3: Granos sobre el tablero de ajedrez



Fuente: Internet

El soberano, pensando que esto implicaba tan solo unos cuantos kilos de trigo, se lo concedió. Pero después de hacer los cálculos, el resultado fue sorprendente: no había suficiente trigo en toda la India para recompensarlo, el rey no podía cumplir esa demanda, ya que la cantidad final era tan elevada que sobrepasa la producción mundial de trigo de la actualidad.

Se necesitaba la cifra de 18'446.744'073.709'551.615 de granos; para producir esta cantidad de trigo, sería necesario sembrar setenta y siete veces todos los continentes de la tierra.²

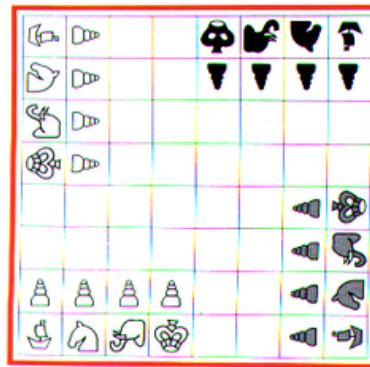
La versión más generalizada nos indica que por el siglo VI, se habría inventado el juego, al que se lo llamaba **Chaturanga** que significa "chatur" (cuatro) y "anga" (miembros); el nombre en sánscrito puede significar "juego de cuatro partes", señalando las cuatro partes en las que se dividía el ejército indio:

- Los elefantes = los alfiles
- La caballería = los caballos
- Los carros = las torres
- Los soldados a pie = los peones

² Según el Larousse del ajedrez (pág. 15), esta historia aparece por primera vez en el "Libro de ajedrez" de Al-Masudi en el año de 934.

Autores:

Ilustración 4: Chaturanga, raíz del ajedrez actual

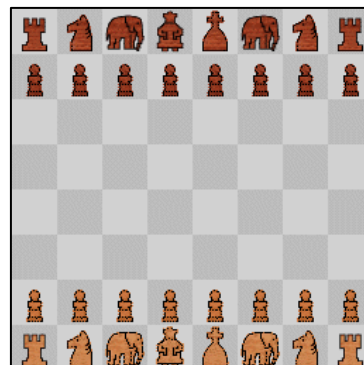


Fuente: Internet

Desde allí se extendió hacia toda Asia. Este era un juego de guerra, en el que ya se utilizaba un tablero cuadrado; con sesenta y cuatro casillas, en las que cuatro personas jugaban moviendo treinta y dos piezas.

Tras la conquista de los árabes, el Chaturanga llegó a Persia (actualmente Irán, Arabia Saudita e Irak) entre los siglos VI y VII, aquí se modificó aunque conservó la mayoría de las características del juego Indio, el nombre persa era Chatrang. Después su nombre cambió por el de **Shatranj**.

Ilustración 5: Shatranj, forma antigua del ajedrez jugada en Persia



Fuente: Internet

Las piezas del Shatranj eran semejantes a las del ajedrez actual: el rey, junto a este el Ferz (estaba definido como un visir o consejero real, se convertiría en la dama posteriormente) que era una pieza muy débil, el elefante (en persa *fil* que significa elefante, sería el alfil actual), el caballo, la torre o carro de guerra y los peones que eran los soldados o infantería.

Los persas también introdujeron expresiones como el actual jaque, utilizado para amenazar al rey adversario y el jaque mate que significa que el rey ha sido capturado o muerto y que indica el final de la partida.

Después los árabes dominaron Persia, es aquí cuando hubo debate entre los teólogos islámicos sobre la legalidad de la práctica del juego. Por último, se

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

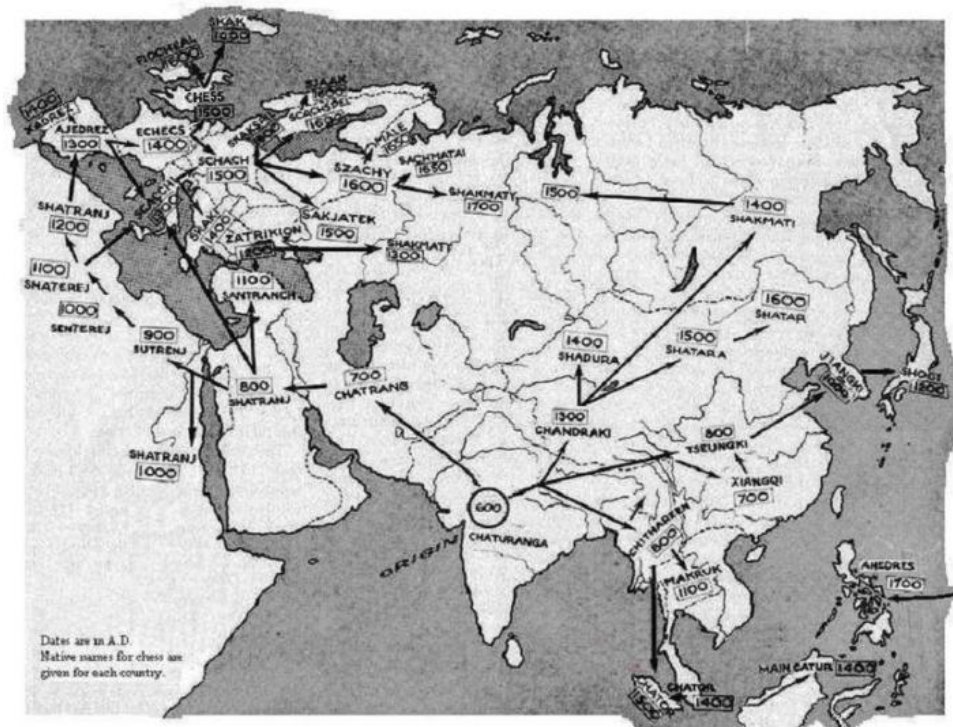
permitió sus prácticas bajo determinadas condiciones, que incluían no apostar, no llevar a disputas o blasfemia, y a no representar las piezas figurativamente.

El juego se hizo popular y ellos estudiaron profundamente el juego (análisis de las aperturas, medio juego y finales), analizaron sus movimientos y escribieron varios tratados. Al final del siglo IX, fue aceptado y se propagó a lo largo del mundo árabe por vías muy diversas, siendo llevado al norte de África.

El Shatranj fue introducido alrededor del siglo X a la Península Ibérica, España para ser más precisos; por medio de la conquista árabe. Aquí pasó a ser el **AJEDREZ**, pero tendría que pasar un proceso que durarían varios siglos para convertirse en el juego que hoy conocemos.

Aquí en España comenzó la expansión en el viejo continente, aunque ya era conocido en Rusia y los países escandinavos gracias a los intercambios culturales entre Oriente y los países nórdicos.

Ilustración 6: Evolución del ajedrez desde su origen en la India.



Fuente: Internet

En el viejo continente rápidamente llegó a ser popular desde Italia hasta Islandia y desde Portugal hasta el Báltico, alcanzando todo el continente europeo a finales del siglo XI.

Al igual que entre los teólogos islámicos, la práctica del ajedrez fue discutida entre los teólogos católicos y prohibida debido al elemento de azar (usar dados para mover una pieza) y la apuesta de grandes sumas de dinero. Hasta aproximadamente el siglo XIV, fue prohibida en varias ocasiones en diferentes

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

países (Francia, Rusia, Inglaterra y Alemania) y religiones (ortodoxa, judaísmo y catolicismo). Poco a poco, el juego comenzó a ser aceptado por la nobleza, pero el juego no era patrimonio exclusivo de una clase social.

A finales del siglo XV, el juego sufrió la principal alteración en su historia, con la sustitución de los lentos *Ferz* (conocido como *Alfferza*, en España y algunos países) y *Fil* (los elefantes) por la Dama y el Alfil respectivamente, por sus movimientos actuales (ya no pueden saltar por encima de una pieza y la dama tomó una figura femenina y pasó a ser más fuerte que la torre, pieza antes dominante), también el peón tiene la capacidad de avanzar dos casillas en el primer movimiento, de coronar y de realizar la “captura al paso”, el enroque tendría que esperar hasta 1620 para ser establecido como se lo hace en la actualidad (antes eran dos jugadas).

Esta nueva versión del juego que había surgido en el sur de Europa otorgó mucha más potencia a cada bando, hizo que el juego ganase en espectacularidad y progresivamente fuese remplazado al *Ferz* del ajedrez. Rápidamente se hizo popular por el continente, volviendo obsoleto todo el conocimiento adquirido previamente sobre la teoría de aperturas y finales, debido a la gran movilidad de las piezas nuevas. Se puede considerar que la introducción del movimiento de la dama moderna es lo que da pie al ajedrez tal como lo jugamos hoy en día.

Durante la edad media, España e Italia eran los países en donde más se lo practicaba, las reformas en las reglas que iban apareciendo se generalizaron. Sin embargo no eran universales, para la unificación de las reglas fue decisiva la invención de la imprenta en 1450, ya que a partir de entonces se pudieron componer libros con las reglas que se difundieron por todo el mundo.

Los escritos más antiguos en existencia pertenecen a los jugadores españoles del siglo XVI, uno de ellos es Ruy López de Segura, que es considerado como el fundador de la teoría moderna del ajedrez y el jugador más fuerte de la época. Este ha dado su nombre a la apertura más conocida como “española”.

Los jugadores italianos (Leonardo da Cutri, Paolo Boi, Gioacchino Greco, etc.) comenzaron a dominar el arte del ajedrez, arrebatándoles la supremacía a los españoles. Los italianos fueron a su vez desbancados por los franceses (entre ellos Philidor – 1747, quien contribuyó a fijar definitivamente las reglas actuales y fue el mejor jugador de ajedrez de su tiempo) y los ingleses durante los siglos XVIII y XIX. El ajedrez, que había sido el juego predilecto de la nobleza y la aristocracia, pasó a los cafés y a los clubes, popularizándose, el nivel del juego mejoró de manera notable. Comenzaron a organizarse partidas y torneos de forma continua, y los jugadores más destacados crearon sus propias escuelas.

Las partidas comenzaron a ser registradas con mayor frecuencia y fueron publicados más estudios teóricos. En el siglo XVIII se fundaron los primeros clubes para la práctica de ajedrez y federaciones deportivas en Europa, y debido a la gran cantidad de pequeños torneos que ocurren por todo el continente, en 1851 se celebró el primer torneo internacional en Londres.

La popularidad de las competiciones internacionales llevó a la creación del título de campeón del mundo, aunque el término “Campeón del mundo de Ajedrez” ya había sido empleado anteriormente. Pero oficialmente en 1886 Wilhelm Steinitz y Johannes Zukertort jugaron por este título. El austriaco Steinitz, ganó el encuentro y se lo considera como el primer campeón del mundo.

El 24 de julio de 1924, se fundó la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE, del acrónimo de su nombre en francés: *Fédération Internationale des Échecs*), en París, Francia. La FIDE organiza los campeonatos del mundo de ajedrez, calcula el rango ELO de los jugadores³, redacta las reglas del ajedrez, publica libros y nombra a maestros internacionales, grandes maestros, árbitros y entrenadores. Actualmente cuenta con 158 países miembros. El actual campeón del mundo es el noruego Magnus Carlsen, que conquistó el título en noviembre de 2013.

El duelo entre las computadoras y el hombre tiene una mención en esta breve explicación de la evolución del ajedrez. Se podría decir que el hecho más relevante sucedió en 1997 en la ciudad de New York, el superordenador IBM Deep Blue derrotó a Gari Kasparov, campeón del mundo por la PCA (Professional Chess Association) y para muchos el mejor jugador de ajedrez de todos los tiempos, en un encuentro de seis partidas con el resultado de 3.5 – 2.5. Sin embargo, Kasparov cuestionó algunos de los movimientos realizados en el equipo específicamente en el juego dos, generando dudas sobre la intervención humana en los juegos, lo que fue negado por IBM.

El ajedrez no es un gran problema para la computación contemporánea, debido a que tienen acceso a base de datos con aperturas y sobre todo finales, extraídas de miles de partidas de ajedrez. Actualmente, los programas de ajedrez están disponibles a un precio bajo y hay numerosos programas de uso libre, que pueden jugar al ajedrez en cualquier computadora personal y derrotar a jugadores profesionales bajo condiciones de torneo, mientras que algunos de entre los mejores programas comerciales de ajedrez, han vencido a muchos jugadores de la élite y varios campeones del mundo.⁴

³ ELO.- Sistema matemático y estadístico que se utiliza para evaluar la calidad de juego (la categoría) de los jugadores, en función de sus resultados competitivos (Gude Fernández, Diccionario de ajedrez, 2005).

⁴ Resumen elaborado, tomando como fuente principal al diccionario en línea Wikipedia.org con las palabras: ajedrez, historia del ajedrez, chaturanga, shatranj, dama, enroque, ajedrez y computación, FIDE, etc. También se utilizó como fuente adicional y de comparación al Larousse del ajedrez (2000).

En resumen, desde su origen incierto en Asia, su expansión hasta llegar a Europa donde prácticamente el juego adoptó la forma de cómo se juega actualmente, el ajedrez es un juego mundialmente conocido, de bajo costo y practicado con reglas universales y nos permite tener un momento de grato esparcimiento que apasiona a millones de personas en todo el mundo.

1.2 El ajedrez como contenido de enseñanza de la Cultura física

Antes de desarrollar este punto, se expondrá brevemente y de una forma sencilla lo que es Cultura física. El término cultura se refiere a un conjunto de manifestaciones con las que se expresa la vida de un pueblo; una de estas manifestaciones es la Cultura física, entendida como el conjunto de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la Educación física, el deporte y la recreación que serían denominados como campos sociales de su estudio.

Cada campo social conlleva un aprendizaje sistemático orientado a la atención de los dominios cognoscitivo (conocer la actividad), motriz (ejecutar correctamente las técnicas) y afectivo (actitudes y valores generados por la práctica de la actividad).

Es por eso que prácticamente toda actividad física se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo. De allí que bajo estas razones, una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos planteados, para mayor claridad se define a dos (León, 2007-2008) de las tres formas de realizar actividades físicas y son:

- **Educación física.-** Son todas las actividades físicas dentro y fuera de la institución en donde se enseña y se aprende intencionalmente por medio del movimiento; es decir, un proceso, la planificación, el método y la evaluación.
- **Deporte.-** Es la aplicación de lo aprendido y estas son actividades en las que el practicante o atleta, compara dentro de una competencia su rendimiento en función de sí mismo y contra los demás. La competencia se desarrolla bajo las reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes. Para competir es necesario la preparación o procesos de entrenamiento para mejorar las condiciones: físicas, técnicas, tácticas y psicológicas; evitando el desgaste innecesario de energía para la ejecución de dicho trabajo.

Una vez descritos estos dos campos sociales de la Cultura física, se revisará que es lo que diferencia al ajedrez en dichos campos.

1.2.1 Ajedrez y Educación física

En educación física, es muy penoso decir que en nuestro país, en nuestra región, en nuestra ciudad, el juego no está considerado en la planificación del docente de Cultura física en las instituciones educativas; aunque su relevancia es evidente en la escuela. Venezuela ha sido el primer país de Latinoamérica en incluirlo en su programa escolar, al igual que Cuba.

Como se aprecia en el siguiente extracto del periódico la Voz de Galicia (EFE, 2015):

“La Comisión de Educación y Deporte del Congreso aprobó con el respaldo de todos los grupos una proposición no de ley sobre la implantación y fomento de la práctica del ajedrez en escuelas y espacios públicos, así como su promoción como deporte. El Congreso de los Diputados, según el texto, insta al gobierno a implantar el programa Ajedrez en las escuelas en el sistema educativo español de acuerdo con las recomendaciones del Parlamento Europeo y a continuar promocionando el ajedrez como deporte, fomentando su práctica a través de la necesaria colaboración entre el sector público y privado”.

Como una opinión de nuestra realidad se puede argumentar que en la mayoría de escuelas y colegios el ajedrez no se imparte sistemáticamente, porque no existen los recursos necesarios y aquí también se puede incluir al talento humano (profesores que no tienen dominio de los elementos técnicos, en muchos casos no saben nada del juego); es decir, no hay una base metodológica para impartirlo como una asignatura y además no existe una bibliografía especializada para usarse como guía para la enseñanza. Aunque en algunas instituciones se lo realiza como un taller fuera del pensum de estudios, por ejemplo: La Salle, Técnico Salesiano, Manuela Cañizares.

Por lo tanto, debido a su cultura y sociedad, en otros lugares se la incluye como asignatura mientras que localmente no forma parte de la asignatura de educación física en la escuela. Pero al igual que en actividades como: el fútbol, el baloncesto, la natación, la danza, el atletismo, etc., el ajedrez cumple con los mismos procedimientos y requisitos para su enseñanza-aprendizaje, esto involucra: metodología, planificación, didáctica, recursos y evaluación; se recomienda también el conocimiento o experiencia de la persona que enseña.

En países como Alemania, Suiza, Holanda, Armenia, Venezuela, Argentina, España, etc., se ha experimentado con los efectos del aprendizaje del ajedrez en las funciones intelectuales del ser humano, en especial en el niño. Los resultados han demostrado que la enseñanza planificada y la práctica organizada se relacionan positivamente en el desarrollo de: la concentración, la atención, la memoria, la creatividad, entre otras facultades intelectuales.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

1.2.2 Ajedrez y deporte

A diferencia de la escuela, como deporte tiene los objetivos claros y cuenta con el apoyo necesario para cumplir con los principios de rendimiento y de competencia (preparación, planificación, recursos, etc.) que caracteriza a todos los deportes; en nuestra ciudad y nuestro país, los organismos encargados son: la Federación Deportiva del Azuay (FDA) y la Federación Ecuatoriana de Ajedrez. A nivel mundial el principal organismo regulador es la Federación internacional de Ajedrez (FIDE).

Al ajedrez se le considera un deporte mental, ya que prevalece el uso del intelecto en el desarrollo del mismo.

Según Víctor Parra en su artículo - El ajedrez, ¿un deporte exigente o solo un pasatiempo?, dice:

“Para empezar, basta con echar un vistazo a la definición que la Real Academia de la Lengua Española (RAE) proporciona para el término 'deporte': actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

...Pero sin duda, el mejor argumento a favor de su consideración como deporte es el informe presentado al COI en 1998 para la inclusión del ajedrez en el seno del Comité. Más de 400 páginas de estudios científicos, deportivos y psicológicos que comparaban el desgaste de una partida de ajedrez con el de un partido de fútbol de 90 minutos, por ejemplo”.

En este mismo artículo, Daniel Rivera expone “para los que se pregunten qué tiene el ajedrez de actividad física. Así, argumenta que 'una partida puede llegar a durar 7 horas o más. Hay estudios documentados que prueban que un ajedrecista llega a perder hasta 10 kilos de peso en una partida por puro desgaste físico, aunque aparentemente no se mueva de su silla. Los ajedrecistas sí necesitan preparación física y cuidarse...”.

El Gran Maestro y Doctor en medicina, el alemán Helmut Pflieger realizó un experimento y uno de sus criterios fue que el principal “músculo” que utiliza el ajedrecista es el cerebro y por tanto debe tratar de entrenarlo y prepararlo para la intensa actividad a la que es sometido.

Se ha demostrado como el ajedrez forma parte de la educación física y del deporte como contenidos de los mismos que son diferenciados claramente por sus objetivos.

1.3 El ajedrez como contenido de la recreación

El tercer campo social relacionado con la cultura física es la recreación. En la actualidad la recreación ha sido reconocida como una necesidad humana y un

derecho de los seres humanos. La declaración universal de los derechos humanos (proclamada en 1948) en el artículo 24 dice:

“Todos los hombres tienen el derecho de descansar y disponer de tiempo libre, considerando limitaciones razonables de las horas de trabajo y vacaciones periódicas pagadas”.

Al igual que en el punto anterior, se describirá lo que significa recreación y como el ajedrez, puede complementarse en este campo social de manera satisfactoria, gracias a los beneficios que aporta y sus características incluyentes dentro de la sociedad.

- **Recreación.-** Es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporciona: descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socioculturales y al aire libre; a nivel individual y colectivo, con el fin de recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física.

En este campo predomina el bienestar, los contactos sociales, el buen estado psicológico. Se puede utilizar cualquier movimiento de la cultura física; aunque los juegos tienen mayor atractivo y aceptación. A su vez estos implican en lo físico-motor, en lo intelectual y en lo socio-afectivo (León, 2007-2008).

Lalinde de Castro (1990), dice que la recreación es como una función creadora que debe partir del núcleo familiar para satisfacer las necesidades que en éste campo tienen los niños, jóvenes, los adultos y los ancianos y extenderse luego a sectores cada vez más amplios, con el fin de favorecer condiciones de sociabilización, armonía, participación y creatividad dentro de un mundo cambiante.

Según Martínez del Castillo (1985), hay una relación entre la recreación y las actividades físicas, señalando el bienestar que en general brindan al individuo, la cual se caracteriza según los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.
- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o contrarrestar tensiones de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.

- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- Dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.

Para del Pozo (1986): “Es la actividad física o mental que se realiza por propia iniciativa con amplia libertad para crear y actuar y que produce satisfacción inmediata, solaz alegría, que aligera tensiones emocionales y que a su culminación deja una sensación profunda, agradable y sedante”.

Como cualquier otra actividad o deporte, que se utilice para la distracción y el uso del tiempo libre; el ajedrez cumple con los principios antes mencionados por Martínez del Castillo; pero el concepto dado por del Pozo, también incluye a las actividades mentales. Es decir, que desde los dos puntos de vista el ajedrez no escapa a los objetivos que plantea la recreación.

Además jugar ajedrez, es divertido, saludable y puede practicarlo personas de todas las edades y sin importar: raza, género, cultura, edad, religión, nivel social, etc. Nunca es tarde para aprender a jugar, sobre todo por los numerosos beneficios que aporta.

Uno de los mejores jugadores del siglo XIX, Siegbert Tarrasch y su frase *“El ajedrez, lo mismo que el amor y la música, tiene la capacidad de hacer felices a los hombres”*, nos hace reflexionar y muestra la relación del ajedrez con la satisfacción de las personas.

La práctica regular del ajedrez potencia algunas cualidades innatas que posee el ser humano y que se encuentran adormecidas en muchos casos. El ajedrez está catalogado como una disciplina completa, un juego – deporte – ciencia, porque tanto en el niño, en el joven y en el adulto resalta valores y actitudes. Los beneficios que puede aportar un juego como el ajedrez son importantes, a continuación enumeramos algunos de ellos en el siguiente cuadro sinóptico.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Tabla 1: Beneficios del ajedrez

Dedicación al realizar una actividad.	Capacidad y disciplina para el trabajo.
Incrementa las habilidades intelectuales.	Mejora la capacidad de concentración y atención.
Aumenta las habilidades creativas.	Mejora las estructuras del pensamiento, por medio de la explicación y razonamiento en determinada circunstancia.
Aprende a valorar a los demás y ser solidario.	Ayuda en la resolución de problemas.
Perseverancia para obtener las metas.	Enseña a reconocer, aceptar la derrota y aprender del error.
Respetarse a sí mismo y los derechos de su prójimo.	Autocrítica equilibrada de virtudes y defectos.
Permite conservar una buena salud mental.	

Elaborado por: Autores

“Por todos estos méritos el Ajedrez realiza un papel importante en la vida del participante, beneficios que se generalizarían a toda la sociedad si en las aulas escolares o en los hogares fuera cotidiano su aprendizaje y desarrollo” (Astudillo Aviles, 2006).

El ex-campeón del mundo José Raúl Capablanca, dice *“El ajedrez sirve, como pocas cosas en este mundo, para distraer y olvidar momentáneamente las preocupaciones de la vida diaria”*. Por lo tanto, el ajedrez mantiene entretenido “recrea y/o divierte” a quien gusta de esta actividad.

Descrita la relación del ajedrez con la cultura física y sus campos sociales, se insiste que el ajedrez cumple diferentes objetivos en cada campo y, por lo tanto se integra a la Cultura física y sus procesos de: enseñanza-competencia-diversión-distracción.

Tabla 2: El ajedrez y sus objetivos en cada campo de la Cultura física

Campos sociales de la Cultura física	El ajedrez y sus objetivos
Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Aprender el movimiento de las piezas, captura, elementos excepcionales y jugadas especiales.</i> - <i>Conocer el tablero y el reloj</i> - <i>Como se gana y se empata</i> - <i>Realizar algunas combinaciones</i> - <i>Conocer la notación de la partida</i> - <i>Saber la terminología básica</i> - <i>Desarrollar valores propios de su práctica</i> - <i>Mejorar las capacidades intelectuales</i>
Deporte	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Preparación para competiciones</i> - <i>Aplicar aperturas y defensas: clasificación, teoría y variantes.</i> - <i>Estudiar los finales básicos</i> - <i>Desarrollar estrategia y planes</i> - <i>Aplicar combinaciones y táctica</i> - <i>Evaluar el material y la posición</i> - <i>Calcular variantes de la jugada</i> - <i>Resolver ejercicios y problemas</i> - <i>Manejar software especializado</i>
Recreación	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jugar en el tiempo libre como distracción o hobby.</i> - <i>Conocer en general: el reglamento, como se gana y empata, combinaciones.</i> - <i>Desarrollar valores propios de su práctica.</i> - <i>Crear un ambiente de compañerismo y fraternidad.</i> - <i>Mejorar las capacidades intelectuales.</i>

Elaborado por: Autores

CAPITULO 2:

La Recreación en los Grupos de Adultos Mayores

Ilustración 7: Capítulo 2



Fuente: Internet

2.1 Características generales evolutivas del adulto mayor

“Adulto mayor” es un término antro-po-social⁵ que hace referencia a la población de personas mayores, es sinónimo de vejez, senectud y de ancianidad. Es la séptima y última etapa de la vida (prenatal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez) aconteciendo después la muerte. Se considera a una persona como adulto mayor, cuando sobrepasa los 65 años de edad (Wikipedia).

La vejez, es un proceso dinámico desfavorable de naturaleza multifactorial (a nivel fisiológico, anatómico, psicológico y social) producto del paso del tiempo y que se inicia con el nacimiento.

A medida que el hombre envejece, hay un deterioro progresivo de casi todas sus funciones fisiológicas, y esto ocurre en ausencia de enfermedad, lo que conduce a numerosas modificaciones en el funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas.

Biología del envejecimiento: Hay pocas razones de tipo evolutivo a favor de que sea completo este proceso después de terminar la etapa reproductiva, particularmente tiene una evolución prolongada y compleja. Si por algo destaca la vejez en la naturaleza es por su ausencia, puesto que casi todos los animales, más que de vejez, mueren a causa de los depredadores, de enfermedades, o debido a peligros y riesgos ambientales.

El crecimiento y el desarrollo tienen una base genética, pero el envejecimiento quizá no sea más que el resultado de una acumulación de lesiones casuales y no tenga un mecanismo específico, sino más bien multifactorial, que el ambiente los modifica, y que son específicos de cada especie, y aun de cada órgano y cada célula. Por lo citado anteriormente, las teorías del envejecimiento se pueden dividir en dos grupos; según atribuyan el envejecimiento a un programa genético, en donde intervienen alteraciones genéticas; o a un deterioro progresivo de los mecanismos homeostáticos, en donde hay un desequilibrio entre el daño interrumpido y las fuerzas de reparación, sin embargo, la capacidad de reparación de las células y los órganos disminuye con la edad.

Fisiología del envejecimiento: A pesar de las controversias biológicas, el envejecimiento humano se caracteriza, desde un punto de vista fisiológico, por la disminución progresiva de las reservas homeostáticas de todos los sistemas, aparatos órganos corporales, que suele manifestarse hacia el tercer decenio de la vida y es gradual y progresivo, aunque su rapidez y

⁵ Antropología es el estudio de la realidad humana mediante dos campos: la antropología física, que trata de la evolución biológica y la adaptación fisiológica de los seres humanos y la antropología social o cultural, que se ocupa de las formas en que las personas viven en sociedad (Microsoft Encarta, 2009).

magnitud son variables y depende de la alimentación, del ambiente y de los hábitos personales, además de factores genéticos.

En el siguiente cuadro se resumen los cambios relacionados con la vejez.

Tabla 3: Cambios relacionados con la edad y sus consecuencias

Órgano o sistema	Cambios funcionales propios de la edad	Consecuencias de cambios funcionales propios de la edad
Estado general	Aumento de grasa corporal	Aumento de volumen de distribución de grasas.
	Disminución de agua corporal	Disminución del volumen de distribución de líquidos.
Ojos y oídos	Degeneración ocular (Presbiopia)	Disminución de la acomodación del lente ocular, pérdida de la visión.
	Opacidad de los cristalinios	Mayor predisposición a los destellos y necesidad de mayor iluminación.
	Disminución de la agudeza para captar sonidos de alta frecuencia.	Dificultad para discriminar palabras si hay ruido de fondo, pérdida de la capacidad auditiva.
Sistema endocrino	Alteraciones del metabolismo de la glucosa.	Aumento de glucosa por enfermedades agudas y tendencia a la diabetes.
	Menor captación y eliminación de tiroxina	Disminución en la producción de hormonas tiroideas en el hipotiroidismo.
	Mujeres: Disminución de estrógenos.	Aparición de la menopausia, pérdida de la capacidad reproductora (ciclo ovárico).
	Hombres: Disminución de testosterona.	Limitación para desarrollar el músculo esquelético, disminución de la potencia sexual.
	Menor absorción y activación de vitamina D.	Disminución en la densidad mineral ósea.
Aparato respiratorio	Menor reflejo de la tos	Microaspiración
	Menor elasticidad y pulmonar y rigidez de la pared torácica.	Alteración de la ventilación, disminución de oxígeno en reposo.
Aparato cardiovascular	Disminución de la elasticidad arterial.	Aumento de la presión arterial cuando aumenta la frecuencia cardíaca.
	Disminución de la contractibilidad cardíaca frente al estrés.	Disminución de la cantidad de sangre que bombea el corazón.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

	Disminución de la contractibilidad cardiaca en reposo y esfuerzo.	Alteración de la respuesta de la tensión arterial al caminar.
Vías gastrointestinales	Disminución de la función hepática.	Lentitud para metabolizar algunos fármacos.
	Disminución de la acidez estomacal.	Menor absorción de Calcio con el estómago vacío.
	Menor motilidad del colón y la función ano-rectal.	Estreñimiento
Sistemas hematológicos e inmunitario	Menor cantidad de las reservas de médula ósea y linfocitos (anticuerpos).	Disminución de los mecanismos de defensa y en las reacciones inmunitarias del organismo.
Riñones	Disminución del filtrado glomerular.	Falta de eliminación de toxinas y fármacos por la orina.
Vías genitourinarias	En mujeres: Atrofia de mucosa vaginal o uretral.	Dolor durante la relación sexual, bacterias en orina.
	En hombre: Hiperplasia de próstata.	Mayor volumen de orina residual.
Sistema músculo esquelético	Disminución de la masa corporal magra, músculos y menor densidad ósea.	Aumento del tejido adiposo, menor fuerza y potencia muscular, predisposición para la Osteoporosis.
Sistema nervioso	Atrofia encefálica	Olvidos seniles, amnesia.
	Disminuye la velocidad de conducción nerviosa.	Aumento de los tiempos de reacción ante estímulos percibidos por los sentidos.
	Menor síntesis de neurotransmisores (catecolaminas) en el torrente sanguíneo del encéfalo.	
	Disminuye la función cognoscitiva.	Menor capacidad de concentración, atención, percepción, etc.
	Disminución del reflejo de enderezamiento, alteración de la regulación térmica.	Perdida del balance postural, menor temperatura en el reposo.

Elaborado por: Dr. Mayra Cuenca

Las personas cambian mucho a medida que envejecen, lo que impide determinar la aparición de cualquier forma de envejecimiento, además toda disminución repentina de un aparato o sistema o de su función es siempre secundaria a una enfermedad y no al “envejecimiento normal”, por lo que, el “envejecimiento normal” puede atenuarse modificando los factores de riesgo por ejemplo: corregir la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y la vida sedentaria. En realidad, si no existe la enfermedad, la disminución

homeostática no produce síntomas ni impone muchas restricciones a las actividades de la vida diaria, sea cual sea la edad.

Teniendo en cuenta estos hechos, es más fácil comprender el aumento que se ha producido en la esperanza de vida de las personas y la mayor parte de esos años transcurren sin grandes deterioros, sin embargo, a medida que las personas envejecen es más probable que sufran una enfermedad, una incapacidad y los efectos secundarios de los medicamentos, todo esto junto a la disminución de las reservas fisiológicas convierten al anciano en un individuo más vulnerable a los desafíos ambientales y farmacológicos.

Como muchos mecanismos homeostáticos pueden deteriorarse al mismo tiempo, es frecuente que haya múltiples alteraciones corregibles, y pequeñas mejorías de cada una de ellas a veces producen mejorías impresionantes. Muchas manifestaciones que son anormales en los pacientes jóvenes son bastante frecuentes en las personas de edad, en cambio, hay otras alteraciones que no deben atribuirse a la edad avanzada, ya que, no existen anemias, depresión ni confusión mental que sean propias del anciano.

Los pacientes mayores tienen más probabilidades de sufrir las consecuencias desfavorables de una enfermedad; por tal razón, el tratamiento, y también la prevención, quizá tengan la misma eficacia, incluso mayor. Entre las enfermedades más frecuentes encontradas en los ancianos son las enfermedades psiquiátricas y entre ellas las más comunes son: el delirio, la depresión y el deterioro de la función intelectual⁶.

Cambios psicológicos

En cuanto al tema psicológico, teóricamente, se complica debido a que los autores exponen muchos análisis y estudios sobre el adulto mayor y la psicología del mismo, tomando como fuente a un documento elaborado por la Universidad de Cantabria en España, resumimos de una forma sencilla los cambios psicológicos de esta edad.

En general con el envejecimiento existe un deterioro y un enlentecimiento de las capacidades cognitivas, aunque existen variaciones y depende de muchos factores (nivel educativo, productividad, actividad física, etc.). Uno de los principales cambios cognitivos está relacionado con la disminución en la velocidad del desempeño (tanto mental como físico). Está es una de las razones que cambia psicológicamente al adulto mayor, ya que anteriormente se desenvolvía y el mismo se marcaba su ritmo de vida en todos los aspectos: trabajo, diversión, actividades físicas, etc. A esto se junta el aspecto emocional

⁶ Biología y fisiología del envejecimiento, son criterios de la Dr. Mayra Cuenca en base a los libros de Medicina interna: (Farreras & Rozman, 2000) y (Harrison, Fauci, Braunwald, & Kasper, 2005).

Autores:

y la varias pérdidas que suceden (familiares, laborales, sociales, físicas, etc.), cambiando su estilo de vida.

Ahora, limitado por la edad ya no puede realizar las actividades que antes hacía y dependiendo de su personalidad para enfrentar los cambios y pérdidas aceptara su vejez, para decidir cómo vivirla. Pero nuevas formaciones psicológicas, como la sabiduría y la experiencia de las personas maduras y de edad avanzada, constituyen un gran privilegio.

Cambios sociológicos

El área social del adulto mayor cambia debido a los componentes anteriormente expuestos y que según el documento elaborado por la Universidad de Cantabria, hay cambios que ocurren en:

El rol individual

- El estilo de vida
- Su participación en la familia
- La pérdida de familiares y amigos

En el rol social

- La pérdida de amigos y conocidos
- En el campo laboral – profesional – económico
- En actividades en la comunidad y/o sociedad
- Su posición dentro de la sociedad

2.2 La recreación y sus principios adaptados en los adultos mayores

Debido a la vulnerabilidad de las personas de la tercera edad, los principios que fueron explicados anteriormente (en el capítulo 1.3), ya no son iguales y se adecuan a ellos, debido a ciertas características propias de esta edad.

Es por eso que la recreación en el adulto mayor se la puede agrupar en tres importantes aspectos:

1. El uso del tiempo libre
2. El aspecto lúdico de las actividades; y
3. Una mejor calidad de vida

2.2.1 El uso del tiempo libre

Ya pasada la etapa adulta donde la vida era trabajar a diario por el ingreso económico, mantener el estilo de vida y formar la familia, la recreación se podía realizar en aquellos momento libres que eran programadas por los días de descanso (sábado y domingo), algunas festividades (Navidad, carnaval, fiestas

de la ciudad, etc.) o días feriados (1 de enero, 1 de mayo, etc.). Durante este tiempo libre, las actividades que se realizaban se convierten en un momento que permitía descargar tensiones y/o emociones acumuladas y cargar las energías para regresar a la rutina cotidiana.

A comparación del resto de edades el adulto mayor cuenta con considerable tiempo libre sin preparación anticipada durante la jornada. Las obligaciones como el trabajo (la mayoría son jubilados o tienen ingreso que cubre sus necesidades) y la familia (el hogar está formado y los hijos son mayores de edad) ya no están y el tiempo se desarrolla dentro de los límites de la cotidianidad. Al tener tanto tiempo libre no saben qué hacer con él y los sentimientos depresivos y negativos aumentan y algunos solo esperan el paso del tiempo hasta que llegue la muerte.

“La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. Participar en diversas actividades libera de la rutina, la inactividad y el sedentarismo, así como el estrés a la ansiedad y el aburrimiento y en algunos casos la depresión” (Madrigal, 2010).

El tiempo libre se presenta no como un tiempo para pasar, sino como un tiempo para aprovechar y compartir. Por lo general las actividades que se realizan en el tiempo libre son para el sano disfrute, con libertad para elegir sus actividades ya sea por diversión y/o distracción, es decir, el aspecto lúdico que nos conecta con el siguiente principio.

2.2.2 El aspecto lúdico de las actividades

La actividad lúdica permite la ocupación placentera y provechosa del tiempo libre, mediante acciones que contribuyan al desarrollo humano en las personas de cualquier grupo etario.

La mayoría de veces se realiza de forma voluntaria y se ha relacionado al juego como la actividad lúdica por excelencia. Sin embargo hay otras manifestaciones como las actividades deportivas, artísticas, culturales, pedagógicas, terapéuticas, turísticas, etc. Que tienen sus beneficios como: canalizar la creatividad, liberar tensiones y/o emociones, orientarnos positivamente, reflexionar, divertirnos, aumentar el número de amistades, acrecentar el acervo cultural, comprometernos e integrarnos y predisponernos para la rutina diaria.

Las actividades en las que puede participar dependerá de las condiciones de la persona, deben ser estimulantes, participativas y creativas; las actividades podrán ser modificadas para que haya una participación efectiva.

La recreación es la mejor manera de motivar a las personas de la tercera edad, para alejar sus temores sobre el envejecimiento. La diversión debe estar incluida como un motivo para realizarlo de la mejor manera, realizarlo

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

contribuye a mejorar las condiciones física, mental y social, por lo tanto, hay una relación con el tercer y último principio que se conoce como la calidad de vida o “El buen vivir” que impulsa el gobierno en nuestro país.

2.2.3 Una mejor calidad de vida

La diferencia entre recreación en el niño, el joven, el adulto y el adulto mayor es claramente notoria. Mientras la recreación en un niño desarrollaba habilidades motrices (fina o gruesa), en el adulto mayor es necesario actividades o ejercicios para el mantenimiento y fortalecimiento del cuerpo, debido precisamente al deterioro que sufre el cuerpo y tratando de brindar bienestar general. Algunos autores (Claudio López y Hernán, 2008) han identificado beneficios en el área emocional y social, como por ejemplo:

- La percepción de un sentido de libertad
- Independencia y autonomía
- Mejoramiento del autoestima
- Mejor habilidad para relacionarse con otros
- Valores y orientación
- Incremento de la eficiencia cognitiva
- Mayor sentido del humor y disfrute de la vida
- Mayor aprendizaje de la historia y la cultura
- Cambio de actitudes negativas, una mirada más positiva

Se busca que las personas de la tercera edad tengan calidad de vida (que debe satisfacer sus necesidades), en la teoría de la personalidad del psicólogo norteamericano Abraham Maslow el autor determinó unas necesidades que prevalecen sobre otras; para referirse a calidad de vida en esta población se puede clasificar en cuatro categorías:

- a. Bienestar físico.-** Refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.
- b. Relaciones interpersonales.-** En cuanto a las relaciones familiares y el involucramiento en la sociedad.
- c. Desarrollo personal.-** Relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia.
- d. Actividades recreativas.-** Para socializar y buscar una recreación activa y pasiva y actividades espirituales.

Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes positivas, mejor estado de salud y a combatir tensiones. El envejecimiento

activo⁷ es muy importante, porque no sólo se habla del sentido físico sino también psicológico, afectivo y social (autosuficiencia física, psíquica y social durante el mayor tiempo posible). Las actividades recreativas y físicas deben ser consideradas como parte de la rutina de salud.

Los ejercicios a realizarse deben ser de: resistencia, equilibrio, fortalecimiento y de estiramiento o elasticidad como lo recomienda el Colegio Americano de Medicina Deportiva, con actividades en el que no haya contacto físico y de bajo impacto para las articulaciones. El propósito es prevenir enfermedades y tener una vida saludable durante este periodo de la vida.

Para concluir, los tres principios explicados, demuestran que el adulto mayor tiene un tratamiento diferente por las características de su edad, estas se enlazan entre si y forman la base de una planificación recreativa para estos grupos de edad.

2.3 Efectos del ajedrez en la estructura cognitiva y actitudinal del adulto mayor.

Algunas personas tienen una concepción a cerca del ajedrez, debido tal vez a los cientos de artículos publicados sobre los beneficios de su práctica, el perfil de los jugadores, entre otras y por ello erróneamente se creen y son aceptadas, es decir, **mitos** sobre el ajedrez.

Uno de los más comunes es asociar o creer que el ajedrez mejora la inteligencia tan sólo por el hecho de jugar ocasionalmente una partida. Para contestar a esta pregunta tomamos un artículo de una de las páginas web más reconocidas sobre ajedrez en internet, que publicó un debate sobre los mitos del ajedrez, el autor expuso que:

“Esto puede llevar a errores como pensar que tan solo por jugar al ajedrez se puede mejorar el cociente intelectual, la rapidez mental... Esto no es cierto. El hecho de que juguemos a ajedrez no nos hará más inteligentes. Aun así, lo que si nos aportará el ajedrez, si lo practicamos de manera continuada, es una estructura mental muy útil para varios aspectos de la vida y eso nos permitirá utilizar el ajedrez como herramienta que nos ayudará a tomar mejores decisiones, saber cómo aprender de los errores, etc.” (Kaufmann, Chesslive.com, 2014).

Podemos decir entonces que la práctica del ajedrez y de forma continua, tiene efectos que son notorios principalmente a nivel cognitivo y también actitudinal de la persona sin importar su edad.

⁷ Activo, se refiere a la participación continua de los adultos mayores en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos; y no solamente a la capacidad de estar bien físicamente o la participación en el campo laboral (Wikipedia).

2.3.1 Beneficios en el área cognitiva

La cognición se define como la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, que junto con el conocimiento adquirido y la subjetividad permiten valorar la información. Los procesos cognitivos también pueden ser artificiales, como es en el caso de las ciencias de la información y la inteligencia artificial "IA". El área cognitiva es objeto de estudio de la psicología cognitiva (Wikipedia).

La psicología cognitiva hace que su estudio sea muy amplio y complejo, es por esa razón que daremos una explicación simple sobre este tema. En una forma resumida se puede decir que las capacidades cognitivas están relacionados principalmente con el intelecto, como por ejemplo: la memoria, la percepción, el cálculo, la resolución de problemas, toma de decisiones, etc. A continuación describiremos algunos de ellos.

- **Memoria.-** Proceso de codificación, almacenamiento y reintegro de un conjunto de datos. Este hecho supone también, retener, conservar, archivar, recordar. "Función por la cual la información almacenada en el cerebro es posteriormente retrotraída a la conciencia" (Sadock & Sadock, 2009).
- **Percepción.-** "Proceso en el que se transforman los estímulos físicos en información psicológica; proceso mental por el que los estímulos sensoriales pasan a la conciencia" (Sadock & Sadock, 2009). Es reconocer objetos, personas, decir si las cosas son iguales o diferentes, etc. Dentro de esta categoría podemos mencionar a la observación, clasificación, interpretación, inferencia, comprensión, anticipación.
- **Atención.-** Es la cantidad de esfuerzo que se ejerce para centrarse en una determinada parte de la experiencia; habilidad para mantenerse focalizado en una actividad; habilidad para concentrarse (Sadock & Sadock, 2009).
- **Cálculo.-** Es la capacidad de realizar las operaciones necesarias para prever el resultado de una acción previamente concebida, o conocer las consecuencias que se pueden resultar de los datos previamente conocidos (Wikipedia).
- **Orientación.-** Es la capacidad que nos permite tener presentes y saber utilizar la información referida al momento que vivimos, el lugar en el que nos encontramos y la identidad de nuestra propia persona (Tafur, 2011).
- **Razonamiento.-** Es la capacidad de establecer relaciones entre conceptos, hacer deducciones lógicas, comparar, argumentar, etc. (Rodríguez Suárez, 2012).

Autores:

- **Lenguaje.-** Es la capacidad para comunicarnos utilizando las palabras adecuadas y oraciones correctas para expresar sentimientos y pensamientos (Rodríguez Suárez, 2012).
- **Resolución de problemas.-** Es un procedimiento mental que permite solucionar una complicación con eficacia y agilidad, emprendiendo las acciones correctoras necesarias con sentido común, recursos e iniciativa; y prever los efectos que pueden tener en un lapso de tiempo (Definición.de).
- **Las funciones ejecutivas.-** Es la capacidad de planificar, organizar, clasificar la información, etc. (Rodríguez Suárez, 2012).

Ilustración 8: Clasificación de las capacidades cognitivas



Fuente: Resumen de capacidades cognitivas

“El anciano sano presenta un decremento pequeño en el área cognitiva, deteriorándose primero las actividades visuo-espaciales, de cálculo y de aprendizaje, mientras que se conservan mejor las habilidades verbales y conocimientos generales” (Tuesta Nole, 2014).

Según Wikipedia, la forma en la que los especialistas pueden diagnosticar el deterioro cognitivo de una persona es a través de estudios relacionados con:

- La memoria
- El vocabulario
- Las habilidades para comprender su entorno
- La capacidad a la hora de responder a problemas de escritura y semántica.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

A medida que envejecemos, nuestro cerebro cambia junto con nuestro cuerpo, pudiendo surgir problemas de memoria menores y lentitud en el pensamiento. Para que estas capacidades se mantengan en buenas condiciones es necesario realizar ejercicios que lo conserven y si es posible incrementarlas.

El ajedrez ha capturado la atención de los psicólogos, por ser un modelo de actividad cognitiva compleja, orientado a la solución estratégica de problemas.

“Resulta interesante la relación que existe entre el ajedrez y la prevención del deterioro cognitivo. Y aquí es donde destacó la importancia de la estimulación cerebral. ... (El cerebro) comienza lentamente a ser menos estimulado y por lo tanto a funcionar de manera más acotada y limitada, ya no se enfrenta a aventuras, a cambios y se reducen las situaciones nuevas.

El ajedrez es un importante factor de prevención del deterioro cognitivo. Porque favorece el análisis, el estudio racional de los problemas, mejora la capacidad de memoria a corto plazo, la toma de decisiones y el discernimiento lógico ya que es necesaria la capacidad de concentración, planificación y síntesis. Por lo tanto hay que destacar la importancia de entrenar el cerebro, el ajedrez es un gran estimulador cerebral que colabora con la creación de nuevas conexiones neuronales”. (Granero Duarte)

(Zapata Ramirez, 2012) En su libro ajedrez para la vida; expone:

“Para disfrutar de una buena calidad de vida en la vejez hay que cuidar tanto el cuerpo como la mente. Muchos estudios apuntan a recomendar al ajedrez como una fabulosa gimnasia mental y una excelente disciplina para postergar el deterioro mental y la demencia senil una de las peores enfermedades que padecen los ancianos”.

“El ajedrez es fundamentalmente un juego entretenido, gimnasia mental que agudiza el ingenio, el razonamiento, la memoria y el poder de concentración; ayuda a enfrentar problemas y a tomar decisiones en el acto...” (Gurbanov, 2005).

En 1925, los psicólogos rusos Djakow, Petrovsky y Rudik, investigaron para determinar cuáles eran los factores para los grandes logros dentro del ajedrez, concluyendo que se debía a una memoria visual excepcional, el poder combinatorio, la velocidad para calcular, el poder de concentración y el pensamiento lógico.

A continuación presentamos un estudio sobre “Ajedrez y Tercera edad” que solo pudimos confirmar en fuentes digitales:

“En un estudio del Hospital Clínico de Valencia, bajo la dirección de la doctora especializada en neuropsicología, Isabel de la Fuente, y la

colaboración de Mauricio Vasallo; que consistía en que 120 personas, cuya edad oscilaba entre 55 y 87 años, aunque el 75% de ellas tenía entre 65 y 79 años. Se dividió en dos grupos de 60 personas, casi todas principiantes en ajedrez, uno recibió clases de ajedrez de hora y media semanal durante un año, el otro asistió a otros cursos pero no de ajedrez, ambos pasaron pruebas psicotécnicas antes, durante y después de los cursos.

Dando como conclusiones provisionales que el 65% de las personas que jugaron, vio aumentado su rendimiento cognitivo, mientras que el segundo grupo no hubo mejoría". (Granero Duarte) & (La Razón.es, 2009).

Sin querer extender el tema y entrar a complicados debates sobre la demencia senil y el ajedrez. Algunos estudios inclusive afirman que el ajedrez es un excelente aliado para combatir el Alzheimer, como lo señala el destacado periodista especializado en Ajedrez Leontxo García en su ponencia ***Jaque al Alzheimer***, expuesta en la Olimpiada Mundial de Estambul 2012, que relató el estudio que realiza desde hace años para probar que la práctica del Ajedrez puede ser un método de prevención de enfermedades como el Alzheimer o la demencia senil. Leontxo expuso que "Si desarrollamos la concentración y la memoria podremos prevenir, o al menos retrasar, esas enfermedades", esto en base a los diferentes trabajos que apoyaban su hipótesis, todos certificando que a mayor actividad mental, menor riesgo de padecer demencia senil.

El desarrollo cognitivo con la práctica del ajedrez es concluyente, gracias al gran número de estudios realizados que examinan los procesos cognitivos en ajedrez, en niños hasta en adultos mayores, y nuestro criterio es similar a las palabras de Miguel Pagano, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Fernández de Buenos Aires "Por tratarse de una práctica que contiene componentes lúdicos, pero también científicos y artísticos, el ajedrez es un recurso óptimo para el aprendizaje y la estimulación cerebral, no sólo en el adulto mayor sino a cualquier edad".

2.3.2 Beneficios en el campo actitudinal

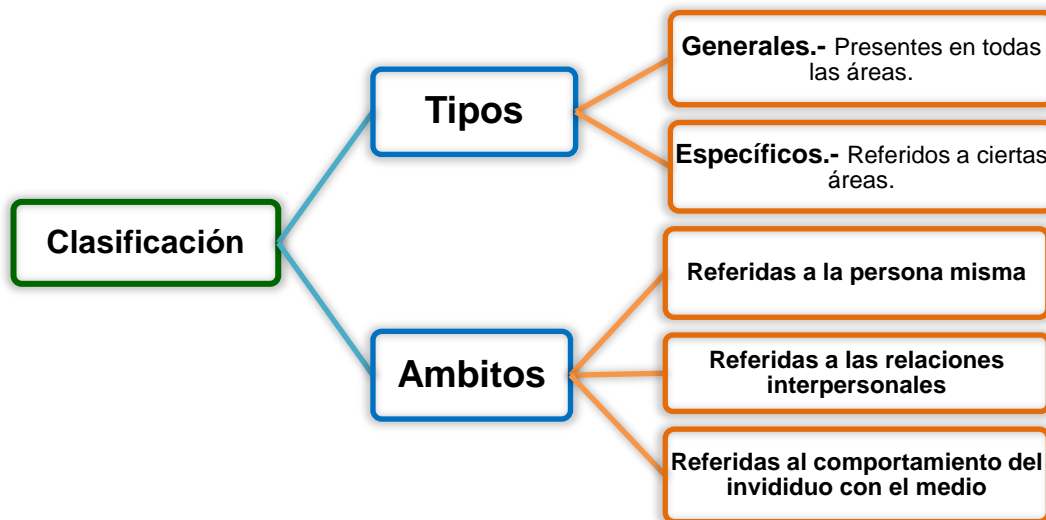
El campo actitudinal suele ser definido como el "saber ser" se refiere a lo relacionado con valores, actitudes y normas. Las actitudes son experiencias internas, subjetivas, que implican evaluar cosas o situaciones, y emitir sobre ellas juicios de valor; como contenidos siempre está presente en la enseñanza, aun cuando a veces no de forma manifiesta. Comprende interesarse, valorar, respetar, escuchar con respeto, dialogar, entusiasmarse, cumplir normas, involucrarse, tener predisposición, solidarizarse, cooperar, etc.

Las actitudes se definen como "Experiencias subjetivas (cognitivo – efectivas) que implican juicios evaluativos que se expresan en forma verbal o no verbal, que son relativamente estables y que se aprenden en el

contexto social. Las actitudes son un reflejo de los valores que posee una persona” (Díaz Barriga & Hernández Rojas, 2002).

Las actitudes cumplen una función socialmente defensiva, y a su vez adaptativa en nuestra vida cotidiana, y ordenan nuestra escala de valores, ayudándonos a elegir.

Ilustración 9: Clasificación de los contenidos actitudinales



Fuente: Resumen de varias presentaciones, con el tema “Contenidos actitudinales”.

El aprendizaje de contenidos actitudinales es un proceso intrínseco que se realiza básicamente por la interacción con otras personas y se inicia con el aprendizaje previo de normas y reglas.

Según (Zapata Ramirez, 2012) “Aquellos ancianos aficionados al ajedrez difícilmente sufren de depresión y adicción, puesto que la pasión por este juego neutraliza la soledad, les da sentido a sus vidas y dejan de preocuparse... cada partida da la sensación de vivir emociones novedosas, divertidas e irrepetibles”.

En realidad hay escasa información y estudios con relación a este aspecto y lo que genera el deporte ciencia en los jugadores de ajedrez. Por este motivo se puede establecer que los procesos de cambio son los mismos que en cualquier práctica deportiva.

El deporte tiene características benéficas “Como moldeador de la personalidad, factor de socialización, valor educativo, moral y cultural, ha motivado a la sociedad a comprometerse en su amparo, asumiendo el deporte como un valor social” (Vásquez Henríquez, 1991).

El autor (Kaufmann, Chesslive.com, 2014) expone dos razones porqué el ajedrez mejora las actitudes en el adulto mayor:

Autores:

- ✓ **Combate la depresión:** Las personas mayores aficionadas al ajedrez que lo practican con frecuencia mantienen su mente ocupada y aumentan la capacidad de concentración y de tomar decisiones ante los problemas de cada día quitándoles preocupaciones que podrían acabar en depresión.
- ✓ **Combate la soledad:** Las amistades que se logran con otras personas que comparten la misma afición hace más difícil que las mismas sientan la soledad que inevitablemente las acompaña en esta etapa de la vida.

El ajedrez transmite valores positivos como: dedicación, esfuerzo, espíritu de superación, autoestima, respeto al rival, aceptar el resultado con deportividad, la disciplina hacia lo que se hace y también el inter-cambio de experiencias que enriquecen la formación del individuo con actitudes positivas como: ser humilde, optimista, comprensivo, solidario, respetuoso, participativo, tolerante, paciente, perseverante, honestidad, reconciliador, etc.

Estas actitudes no son exclusivos de la práctica del ajedrez en adultos mayores, de hecho gracias a la experiencia de enseñar a niños y la propia vivencia, podría agregar valores y actitudes que se han asimilado en el proceso de aprender y enseñar, algunos de los cuales se repiten en la propia vida; por ejemplo:

- Saber que tus decisiones tienen consecuencias, algunas favorecen mientras que otras perjudican.
- Aceptar el resultado y aprender a perder, si esto sucede se analiza el error para no volver a cometerlo.
- Conocer las propias limitaciones, esto engloba lo que se puede, lo que no se puede y lo que nunca se debe hacer.

“El deporte puede favorecer el aprendizaje de los papeles del individuo y de las reglas de la sociedad, reforzar la autoestima, el sentimiento de identidad y la solidaridad. Además, parece que los valores culturales, las actitudes y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el marco de las actividades deportivas vuelven a encontrarse en otros campos de la vida” (García Ferrando, 1998).

Con certeza podemos decir que las actitudes que han sido educadas por medio de un deporte, nos ayudan a mantener una vida personal y social equilibrada, actitudes que junto con valores morales correctos, permiten tener un ser humano con una personalidad íntegra y de bien para la sociedad.

2.4 Aspectos de la intervención educativa en los adultos mayores

Se podría decir que la educación está asociada exclusivamente a la parte escolar y sus instituciones, entonces ¿Por qué se necesita intervenir educativamente a los adultos mayores?, se debe ofrecer para que los adultos mayores puedan conservar su autosuficiencia, la adaptación social, forma de mantener el vínculo con el desarrollo social actual.

Mediante la educación en la tercera edad puede lograrse que este grupo de personas se encuentren interesadas en el futuro, que se sienta parte de la sociedad, con una función y rol social. Los centros de salud, centros educativos, familias, comunidades son actores importantes en su interacción y pueden trabajar en su estimulación y preparación en esta etapa; se debe contribuir para que los mayores ya no sean reclusos (casas - “hogares”, centros “recreativos”, etc.) y recuperen todos los espacios colectivos que, como ciudadanos también les pertenece. Que permita el bienestar como un ser bio-psico-social y contrarrestando posibles representaciones pesimistas de sí, dirigido además a lograr una autoestima positiva, propiciar el autodesarrollo, la autovaloración adecuada.

Como sabemos en cuanto a las funciones psicológicas y sus posibilidades de educación, en la vejez ocurren procesos psíquicos que se hacen más lentos (la memoria, las alteraciones en el pensamiento, la percepción), a causa de la merma neuropsicológica que se manifiesta en esta edad; este aprendizaje es superado por el **interés y la motivación** que pueden tener, el proceso se manifiesta más lento pero indudablemente será más significativo para el individuo. Se deben tener en cuenta por tanto aspectos afectivos y motivacionales para el aprendizaje.

“Es importante que se vea el proceso de educación como posibilidad de lograr salud en el anciano tanto psíquica como físicamente, como la forma de legar elementos técnicos y fomentar en ancianos conceptos y pautas de conducta, derivadas de las propias discusiones, experiencias y confrontación con otros ancianos. Esto resulta de relevancia para la conservación de la salud en el adulto mayor. Es innegable que al presentarse un estado de bienestar físico el sujeto tendrá mayores posibilidades de experimentar bienestar psicológico” (Ruiz Munuera).

Podemos estimular al adulto mayor para que viva esta etapa de cambios desde una perspectiva positiva y enriquecedora y cuanto se puede influir sobre estos factores psicológicos y sociales para lograr la aparición del envejecimiento normal.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Para trabajar en educación con el adulto mayor hay que tener en cuenta aspectos como la motivación, socialización y adaptación a las condiciones; que deben estar siempre presentes. Todas ellas deben estar contenidas dentro de un ambiente muy cordial, amable, respetuoso y dirigiéndose hacia la línea participativa y de tipo no competitivo.

Según (Ruiz Munuera) para atender estas señales, los objetivos podrían ser:

- a) Establecer situaciones de grupo que ayuden a superar el aislamiento.
- b) Mejorar la calidad de vida a partir de la utilización creativa del tiempo libre.
- c) Atraer su atención hacia la mejora de la salud y la adquisición de nuevos hábitos de vida.
- d) Ayudarles a disfrutar de su cuerpo, pero reconociéndose tal como son y aumentando su autoestima.
- e) Favorecer los intercambios y la comunicación interpersonal.
- f) Incidir en el mantenimiento de un equilibrio emocional sano.
- g) Contrarrestar los sentimientos de incompreensión, soledad y frustración.
- h) Paralelamente, desarrollar estados de relajación corporal, buscar mejoras funcionales a nivel cardio-respiratorio, muscular y articular.

En conclusión, la educación en el adulto mayor permite su inclusión en la sociedad que un día construyó y fue parte, está educación debe ser para aprender a vivir, constituyendo un proceso de gran importancia en nuestros días ya que con ella se puede lograr un mejor estilo de vida.

CAPITULO 3:

Diseño Metodológico

Ilustración 10: Capítulo 3



Fuente: MemoryChess – Comunidad (Facebook)

3.1 Marco metodológico

La metodología seleccionada para realizar la investigación teórica y de campo del trabajo de titulación propuesto está integrada a las ideas básicas que defendemos, los métodos, las variables y las técnicas de investigación.

Las ideas que sustentaron nuestra investigación fueron:

- a) El ajedrez como disciplina deportiva y contenido de la Cultura física puede desarrollarse en grupos heterogéneos y en relación de adaptación a un proceso de intervención educativa.
- b) Los efectos positivos del ajedrez en la psiquis del adulto mayor posibilitan el mejoramiento de su estilo de vida en el sentido de mejorar su estado psicológico y la prevención de las enfermedades mentales.
- c) La experiencia práctica del ajedrez permite reforzar la capacidad cognitiva del cerebro del adulto mayor y por ende el desarrollo de su operatividad se verá reforzada.

El método principal en la investigación fue el empírico deductivo; mismo que, permitió construir el conocimiento empírico a través de la evaluación inicial; y después de realizada la propuesta de aprendizaje y práctica del ajedrez en el universo de estudio; mediante la recolección de los datos iniciales y finales resultantes de las evaluaciones a aplicarse a través de técnicas y métodos.

En este trabajo se usará métodos del nivel: teórico, empírico y estadístico-matemáticos; con el fin de poder interpretar, explicar y valorar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Métodos teóricos:

- ✓ **El dialéctico:** a través de este método se evalúa las contradicciones que generan los problemas y su interrelación entre los aspectos tercera edad – recreación – ajedrez – estilos de vida, para encontrar las causas que provocan las situaciones encontradas en la problematización; arribando a un pensamiento más universal que trasciende dichas situaciones.
- ✓ **El histórico - lógico:** permite la investigación del ajedrez, su historia y su desarrollo, así como, del adulto mayor; mediante una exposición secuencial de hechos, que definieron una lógica expresable en un esquema que visualiza de forma rápida el orden de los sucesos a los conocimientos, estableciendo relaciones y sistematizaciones.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

- ✓ **El analítico - sintético:** se aplica para la interpretación de los efectos del ajedrez, las características de los adultos mayores, partiendo del proceso de análisis; y de la síntesis, respecto a los elementos de la enseñanza deportiva del ajedrez.
- ✓ **El inductivo - deductivo:** nos deja evaluar la problematización desde sus aspectos particulares a los generales, la inducción; y de su proyección general a los aspectos particulares, la deducción.
- ✓ **El hipotético - deductivo:** se usa en la organización de ideas y de proyecciones hipotéticas estructuradas de acuerdo a una lógica que estuvo en correspondencia con la posición de los investigadores, lo que nos concede la capacidad de direccionar la investigación integral.
- ✓ **El sistémico:** los estudios realizados sobre el adulto mayor, los efectos del ajedrez, y la recreación en la tercera edad, así como la propuesta de enseñanza e intervención en el grupo seleccionado se organizó sistemáticamente, buscando las relaciones entre los hechos y los fenómenos, para formular generalizaciones y favorecer el pensamiento abstracto del tema propuesto.

Métodos empíricos:

- a) **La observación:** de las posibilidades psicomotoras – cognitivas y actitudinales de los adultos mayores mediante un plan de observación, ya sea de forma directa dentro del objeto o por medios tecnológicos de forma indirecta.
- b) **Las encuestas:** con instrumentos científicamente diseñados que permiten medir estados de opinión, criterios, valoraciones de los sujetos que interactúan con el problema.
- c) **Evaluaciones:** se aplican de manera diagnóstica, continua y final, que nos permitirán validar la propuesta de trabajo.
- d) **Entrevistas individuales o grupales:** para conocer directamente con los sujetos integrantes del universo, su opinión y valoraciones críticas.
- e) **La experimentación:** las sesiones de práctica del ajedrez, ponen a prueba la propuesta de enseñanza e intervención. La experimentación sistemática, con el ensayo y error, para llegar a conclusiones más objetivas, probadas en diferentes condiciones y situaciones.
- f) **Matemático - estadístico:** consiste en el procesamiento de los datos, utilizando el análisis porcentual.

Autores:

- g) **Estadísticas descriptivas:** es la interpretación de los gráficos estadísticos.

Técnicas estadísticas:

Trabajo en medida de cantidad: trabajos con porcentajes y promedios.

3.1.1 Área de estudio

1. El espacio geográfico en donde se llevó a cabo la investigación, fue el Centro de atención al adulto mayor del IESS, de la ciudad de Cuenca.
2. El tiempo empleado para la realización del proyecto comprendió los meses de febrero a mayo de 2015.

3.1.2 Población y selección de la muestra

La población escogida para la propuesta, fueron los adultos mayores que participan en la institución en las actividades programadas en los diferentes horarios durante toda la semana laboral (2.500 personas aproximadamente).

La muestra dependió de la participación libre y voluntaria en el taller, después de la promoción debida. Por lo tanto, se esperaba contar con la participación de hombres y mujeres en un porcentaje del 0,6% al 1,2% de la población total (15 a 30 personas); durante el desarrollo del taller, hay que tener en cuenta que hubo retiros y nuevos ingresos de personas, con lo cual se esperó culminar con un porcentaje no menor al 0,4% (10 personas) de la población. Al terminar el taller hubo una participación del 0,44%.

Solo las personas que permanecieron de inicio a fin del proceso fueron evaluadas y sus resultados nos sirvieron para hacer las comparaciones y análisis correspondientes; las demás personas pudieron participar activamente en el taller pero quedaron excluidos de dicho proceso.

3.1.3 Procedimiento para garantizar el proceso de enseñanza y la confidencialidad de los participantes.

Los participantes fueron informados sobre la totalidad de nuestra propuesta de trabajo, se les indicó que los contenidos junto con las evaluaciones fueron supervisados y aprobados por el tutor de tesis; también se les pidió autorización para usar su imagen (**ver anexo 8**) mientras que sus nombres y apellidos no serán expuestos de ninguna manera.

3.1.4 Breve descripción de la institución

El Centro de atención al adulto mayor IESS - Cuenca, se encuentra ubicado en la Av. Huayna Capac entre las calles La República y Juan José Flores en la ciudad de Cuenca, Provincia del Azuay.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Ilustración 11: Instalaciones del Centro de atención al adulto mayor, IESS - Cuenca



Fuente: Fotografía tomada por los autores

La institución que pertenece a la Subdirección de Salud, se encuentra coordinada por la Socióloga Martha Ugalde; el centro inicio sus actividades en enero de 1986, pero no fue hasta diciembre de 2003 que se ubicó en las instalaciones que hoy conocemos. Aquí acoge a los jubilados del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social "IESS" de Cuenca y sus alrededores, es decir, personas mayores de 60 años, aunque cabe aclarar que la de tercera edad propiamente dicha comienza desde los 65 años.

Según la secretaria del centro, actualmente participan libre y espontáneamente en las actividades programadas en los diferentes horarios durante toda la semana laboral, más de 2.500 personas aproximadamente; de ellos cerca del 70% son mujeres.

Los talleres que ofrece el centro a sus integrantes son:

- ✓ Gimnasia gerontológica y terapéutica
- ✓ Área de fisioterapia
- ✓ Atención psicológica
- ✓ Taller de memoria
- ✓ Taller de nutrición
- ✓ Taller de yoga
- ✓ Taller de pintura
- ✓ Taller de manualidades
- ✓ Taller de juego
- ✓ Taller de danza
- ✓ Taller de música

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

3.2 Etapas o fases de la propuesta de trabajo

Para este programa se utilizó las cuatro etapas descritas en los “Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación” (Pérez Sánchez, 2003); que son:

1. Diagnóstico
2. Determinación de objetivos y metas
3. Diseño y aplicación del programa o proyecto y control
4. Evaluación y ajustes

Determinadas las fases de trabajo, procedimos a desarrollar cada uno de ellos:

3.2.1 Diagnóstico

Realizamos un diagnóstico de la situación actual con relación a nuestro proyecto mediante la matriz F.O.D.A.

Tabla 4: Diagnóstico del proyecto

Fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> • El juego – ciencia mejora algunas capacidades cognitivas como: la memoria, la concentración, la atención, etc. • Cuenta con abundante material bibliográfico para su aprendizaje y práctica. • Permite aprender de la derrota y los errores cometidos. • Permite proyectar sus acciones a futuro. • Motiva a la superación y a ser perseverante. • Puede ser aprendido y practicado por cualquier persona. • La colaboración de las autoridades y los participantes. • La planificación de las horas de clase.
Oportunidades	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo costo para adquirir un juego de ajedrez. • Su práctica permite tener un tiempo de recreación. • Desarrollar capacidades intelectuales y actitudes deportivas. • Permite conocer gente y hacer amigos. • Dar a conocer y masificar el deporte en la institución.
Debilidades	<ul style="list-style-type: none"> • No contar con recursos para la aplicación del taller. • Difícil de entender las reglas y los movimientos, sobre todo en las primeras clases. • No se promueve la práctica de este deporte en la institución, antes de realizado el taller.
Amenazas	<ul style="list-style-type: none"> • Es una actividad poco practicada en la población de Cuenca. • Poco interés de las personas en esta actividad. • Falta de personas capacitadas para enseñar ajedrez.

Elaborado por: Autores

3.2.2 Determinación de objetivos y metas

Los objetivos están descritos en la “Introducción” del presente trabajo.

Meta:

Masificar la práctica del deporte-ciencia, en los jubilados que participan en el Centro de atención al adulto mayor del IESS en Cuenca.

3.2.3 Diseño y aplicación del programa y control

En esta fase del proyecto, el diseño del programa abarco los recursos y el cronograma de actividades o de contenidos planificados para la enseñanza metodológica, pero todo inicio con la promoción del taller para atraer a los participantes “la muestra”.

Para el diseño del proyecto se utilizó un método experimental de Pre-test – Post-test⁸ en un grupo de trabajo. Los test asumen la función de comparar el desarrollo de los participantes durante el inicio hasta el fin del proyecto, estos se describirán con mayor amplitud en la etapa 4 “Evaluación y ajustes”. Los datos obtenidos fueron procesados y tabulados mediante estadígrafos sencillos y adecuados, que permiten comparar si los resultados demuestran la validez de nuestra propuesta de trabajo.

Cronograma de contenidos

Para realizar el taller se desarrollaron los siguientes contenidos, durante 15 semanas en los meses de febrero a mayo de 2015.

Tabla 5: Cronograma de contenidos

Actividades	Febrero				Marzo				Abril					Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Planificación y organización	x																
Exposición de los horarios		x															
Desarrollo del taller			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Inicio			x														
Evaluaciones primeras			x	x													
Introducción			x	x													
El tablero			x	x													
Piezas			x	x													
Características de las piezas			x	x	x	x											
- Peón			x	x	x												
- Torre				x	x												
- Alfil				x	x												
- Dama					x	x											
- Caballo					x	x											

⁸ Se refiere a que el mismo test se aplica antes y después de algún programa, proyecto o tratamiento.

Autores:

- Rey					X																	
Valor de las piezas					X																	
Jaque					X	X																
Jaque Mate					X	X	X															
Mates básicos						X	X															
- Con Dama y Rey						X																
- Con 2 Torres y Rey						X	X															
- Con Torre y Rey							X															
Tablas "Empate"							X															
Enroque														X								
- Tipos de enroque														X	X							
- Condiciones para enrocar														X	X							
Captura al paso del peón														X								
Notación algebraica															X	X	X	X				
- Movimientos														X	X							
- Capturas															X	X						
- Anotación de una partida															X	X	X					
Ejercicios de Jaque mate														X	X	X	X	X				
- En 1 movimiento														X	X	X						
- En 2 movimientos															X	X	X					
Ejercicios variados																	X	X	X			
Evaluaciones finales																					X	X
Final del taller																						X

Elaborado por: Autores

Los contenidos se complementaron con la guía didáctica de enseñanza que se utilizó (**ver anexo 5**), y de forma progresiva se aumentó la dificultad hasta llegar a los ejercicios de jaque mate sencillos, por lo tanto la enseñanza del reglamento de ajedrez quedó cubierto en su totalidad, mientras que: las combinaciones, tácticas, aperturas, finales, estrategia, etc.; no se enseñó y los participantes tendrían que aprenderlo por su propia cuenta mediante el error, el estudio y la práctica frecuente del ajedrez.

Las clases eran planificadas (**ver anexo 9**) siguiendo el cronograma; y todas ellas se elaboraron como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 6: Modelo de una planificación de clase

Número de clase	Fecha de la clase realizada	
	Objetivo de la clase, según el cronograma de contenidos.	
	Actividades	Recursos
	Contenidos de la clase: teoría, explicación, repaso y/o ejercicios; para cumplir el objetivo determinado.	Materiales necesarios para realizar la clase.
		Evaluación
		Evaluación de: contenidos, procedimentales y actitudinales; por medio de ejercicios y partidas.
Observación: Alguna novedad realizada en clase que no estuvo planificada o para describir el recurso bibliográfico utilizado.		

Elaborado por: Autores

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Aplicación del programa

El proceso comenzó con la autorización otorgada por la Socióloga Martha Ugalde “Directora del Centro de atención al adulto mayor IESS – Cuenca” (**ver anexo 1**). Pero no fue sino hasta el 21 de enero de 2015 que el H. Consejo Directivo de la Facultad, conoció y aprobó la propuesta. Con la autorización procedimos a iniciar la investigación de campo.

Para el desarrollo del taller, dividimos su promoción en dos etapas:

1. Promocionando el taller en las diferentes actividades, con el propósito de conocer los horarios de mayor acogida y se aplicó una entrevista a los interesados (del 19 al 30 de enero).
2. Exponiendo los horarios establecidos para el taller, con afiches que fueron colocados en los diferentes lugares de información de las instalaciones (**Ver Anexo 3**) y se llamó vía telefónica a las personas interesadas (del 2 al 17 de febrero).

Los horarios en los que se realizó el taller de ajedrez fueron:

Tabla 7: Horarios en lo que se realizó el taller

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15:00 – 16:00	10:00 – 11: 00	15:00 – 16:00	10:00 – 11: 00	15:00 – 16:00

Elaborado por: Autores

La propuesta de enseñanza se inició el miércoles 18 de febrero de 2015 y tuvo una duración de 3 meses y medio (15 semanas), culminando el 27 de mayo del 2015. Durante la realización participaron 16 personas, algunas se retiraron y otras ingresaron después de varios días del inicio e inclusive a pocas semanas de finalizar, en total 11 personas son las que participaron hasta el final del taller.

Solo 8 personas son las que permanecieron de principio a fin y a quienes se aplicaron las evaluaciones que se planificaron. Hay que mencionar, como dato curioso, que el cien por ciento de las personas que participaron en el taller fueron mujeres.

Recursos

En la siguiente tabla mencionaremos los recursos que se necesitaron para realizar el taller de ajedrez, que va desde: los permisos, la promoción y la ejecución; hasta la finalización de la investigación de campo.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Tabla 8: Los recursos

Actividad	Humanos	Materiales	Técnicos	Financieros
<i>Autorización para realizar el proyecto</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Las autoridades de la institución. - Las autoridades de la Facultad de Filosofía de la Universidad de Cuenca. - El director de tesis 	<ul style="list-style-type: none"> - Esquema de tesis 		
<i>Promoción y ejecución del proyecto</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Las autoridades de la institución. - El director de tesis - Los autores del proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> - Afiches para promocionar el taller. - Panificación del taller - Implementos deportivos de la institución. 		<ul style="list-style-type: none"> - Afiches para promocionar el taller 2,50 dólares.
<i>Clases de ajedrez</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Los autores del proyecto - Los participantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Panificación de clases - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Juegos de ajedrez: de la institución, de los participantes y/o nuevos. - Módulo de enseñanza - Software especializado - Material bibliográfico - Copias de material de enseñanza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instructores que sepan de la disciplina deportiva. - Reloj de ajedrez "Chess clock" APP para Android. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo de enseñanza 3,50 dólares. - Copias del módulo de enseñanza 2,50 dólares cada uno. - Copias de ejercicios de ajedrez 2 dólares.
<i>Evaluaciones: inicial y final</i>	<ul style="list-style-type: none"> - El director de tesis - Los autores del proyecto - Los participantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Test de condiciones cognitivas. - Test sobre conocimiento de ajedrez. - Encuesta de satisfacción - Esferos 	<ul style="list-style-type: none"> - Instrucciones para administrar el test MOCA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Test Moca 0,75 centavos. - Test sobre ajedrez 0,75 centavos. - Encuestas 0,25 centavos.

Elaborado por: Autores

3.2.4 Evaluación y ajustes

Para determinar si el proyecto cumplió con los objetivos planteados se evaluó el proceso de enseñanza íntegramente, por medio de:

- El aprendizaje del contenido de cada clase.
- Evaluando las capacidades al final del taller con respecto al inicio del mismo.
- La evaluación del taller, realizado por los participantes a través de entrevistas y la encuesta.

Evaluación en las clases

Este tipo de evaluación se dirige hacia el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, evaluar para saber dónde tienen fallas teóricas (conocimiento de las reglas) o prácticas (incorrecta ejecución del juego: movimientos, capturas, el jaque, etc.); enmendado errores y corrigiéndolos.

Los instrumentos que se usaron son una mezcla de métodos teóricos y empíricos, que son expuestos a continuación:

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Tabla 9: Instrumentos de evaluación en la clase

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento del reglamento de ajedrez. - Saber cómo: ganar, perder o empatar una partida. - Anotar los movimientos de una partida. - Lluvia de preguntas sobre los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Correcta ejecución al mover las piezas y en la jugadas especiales. - Jugar la partida, tratando de ganar al contrario con Jaque mate. - Solución de ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones - Participación - Respeto - Interés - Paciencia - Colaboración - Persistencia - Motivación - Aceptar la derrota, etc.
Métodos de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Hipotético – deductivo - Sistémico - Entrevista 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación - Analítico - Inducción / Deducción - Hipotético – deductivo - Sistémico - Experimental 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación - Encuestas - Entrevista

Elaborado por: Autores

Evaluaciones iniciales y finales

Para saber las condiciones de los participantes se utilizó test que permitieron conocer la situación inicial, con respecto a sus capacidades cognitivas “Evaluación cognitiva Montreal” y su conocimiento de las reglas básicas del ajedrez “Evaluación sobre conocimiento de ajedrez”.

Estos test nos facilitaron comparar los resultados y si el proceso de enseñanza cumplió con los objetivos propuestos.

Evaluación cognitiva Montreal

Según las “Instrucciones de administración y puntaje”; La evaluación cognitiva Montreal (MoCA) fue diseñada como un instrumento de escaneo rápido para alteraciones cognitivas leves. Evalúa diferentes dominios cognitivos: atención y concentración, funciones ejecutivas, memoria, lenguaje, habilidades visuo-constructivas, pensamiento conceptual, cálculo y orientación. El tiempo para administrar la MoCA es de aproximadamente 10 minutos.

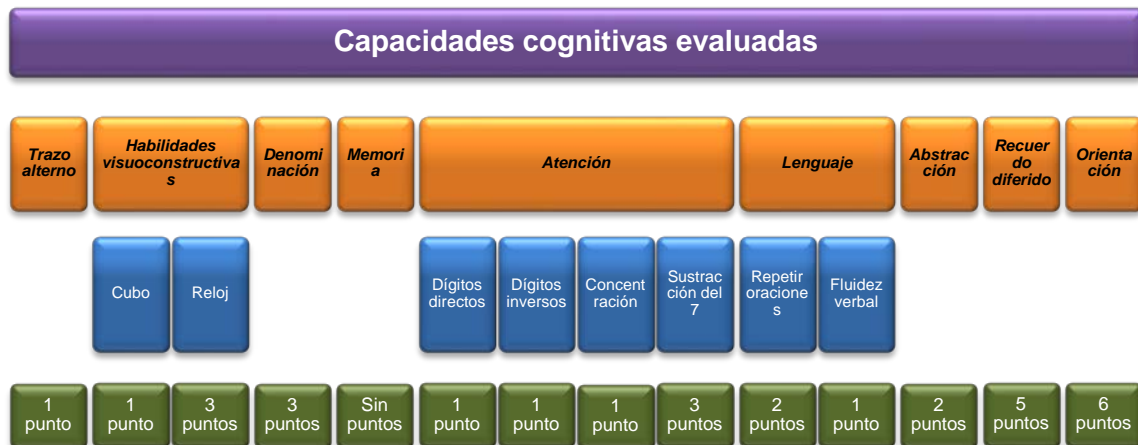
Para obtener el puntaje total se suma todos los sub puntajes listados en el lado derecho. Agregando un punto si el paciente cuenta con 12 años o menos de educación formal, el puntaje máximo es de 30 puntos. El puntaje final de 26 o más es considerado normal (www.mocates.org, 2014).

Aunque él test es utilizado para diagnosticar un deterioro cognitivo en la persona, nosotros lo usamos experimentalmente para comparar el proceso y si la enseñanza sistemática del ajedrez, produjo alguna mejoría en las capacidades cognitivas evaluadas.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Ilustración 12: Puntaje de la Evaluación Cognitiva Montreal (MoCA)



Fuente: www.mocatest.org

El test que se usó fue la versión mexicana 7.2 alterna (**ver anexo 2**).

Evaluación de conocimiento

Permitió conocer si estábamos trabajando con personas que ya sabían o si teníamos personas que eran principiantes en ajedrez, para ajustar los contenidos a sus condiciones.

- La evaluación inicial (**ver anexo 4**), plantea 11 preguntas sobre nociones básicas del reglamento de ajedrez como: la colocación del tablero, la ubicación de las damas, el significado de algunos términos, notación algebraica, etc. y al final un ejercicio sencillo de jaque mate en un movimiento. La primera pregunta “¿Cuánto sabe de ajedrez?” definía si se continuaba con las siguientes preguntas, en caso de que la respuesta era -nada o poco- concluía inmediatamente, porque no se quería una respuesta utilizando el azar; y también para verificar en la evaluación final que el conocimiento adquirido fue por el proceso realizado durante el taller y con la práctica del juego.
- La evaluación final (**ver anexo 6**), comprende 11 preguntas sobre conocimiento básico de la reglas, las preguntas fueron las mismas que las de la evaluación inicial a excepción de las preguntas 1, que se divide en 3 preguntas de verdadero y falso; y la pregunta 11 que tiene 2 ejercicios de jaque mate, el primero con tres opciones sencillas de respuesta y la segunda con 2 opciones que requieren un poco más de análisis, memoria y concentración.

Encuesta

La encuesta asumía el propósito que los participantes evalúen el taller y saber las opiniones que tienen acerca del mismo, a su vez, cuenta con 8 preguntas

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

acerca de sus expectativas y el ajedrez, 6 de las preguntas son cerradas y 2 de ellas son abiertas (**ver anexo 7**); todas las preguntas cuentan con un espacio de opinión personal. Algunas de las opiniones fueron utilizadas para elaborar las conclusiones y recomendaciones que figurarán en el capítulo 5.

A diferencia de los resultados de los test anteriores, los datos de las encuestas fueron tabulados pero no analizados por medio de gráficos estadísticos. Esta información tenía una finalidad diferente: conocer si nuestra propuesta y trabajo tuvo aceptación entre este grupo de personas; ya con las conclusiones establecidas, se puede saber si proyectos con las mismas características al nuestro, a futuro tienen acogida en dicha institución “un antecedente” para ser ejecutadas.

Se suma la experiencia que nos dejaron, los aciertos y errores cometidos al organizar, planificar y realizar dicho proyecto; para los adultos mayores. Nos servirá como una enseñanza para nuestra vida profesional.

AJUSTES

Durante la realización del proyecto, los únicos ajustes realizados se relacionaron con la planificación de la clase, esto es, referente a la organización y materiales necesarios para realizarlo; pero en cuanto a los contenidos, estos podían variar como máximo una semana en los temas que tienen mayor dificultad, de igual manera por días perdidos por: falta de participantes, días no laborados en el centro, etc. Pero se trató de seguir fielmente el cronograma anteriormente expuesto.

3.3 Las clases de práctica del ajedrez

Como en todo proceso de enseñanza, se inició con la valoración del grupo humano con el que vamos a trabajar: sus capacidades, habilidades, conocimientos, experiencias, necesidades e intereses.

Las clases se realizaron de manera teórico – prácticas, apoyadas en dos métodos: el método directo, en el que el instructor es el dueño de la clase y es quien escoge los materiales, las actividades, el lugar de trabajo, el tiempo y horario, etc.; y el método mixto, en el cual el participante y el instructor realizan la clase cooperándose el uno al otro.

Las técnicas que se utilizaron fueron:

- A. Explicativa – Demostrativa.-** Se explica de forma teórica lo que vamos a hacer en clase y después se procede a hacerlo en la práctica.

B. Demostrativa – Explicativa.- Es contrario al anterior, se inicia con la demostración y después se explica porque o como se lo realizó.

Los temas enseñados tuvieron una secuencia y planificación, que estuvo conectada con el cronograma de contenidos, además tomo en cuenta las recomendaciones de los principios didácticos y metodológicos de la Cultura física expuestos por los “Apuntes de Didáctica Especial de Cultura Física” (León, 2007-2008).

3.4 La evaluación sumaria del proceso integral

Antes de iniciar la investigación de campo, hicimos una breve evaluación del proceso de enseñanza - aprendizaje.

La propuesta tuvo el apoyo de las autoridades desde la iniciativa. La directora del Centro considero una gran oportunidad para que la disciplina sea aceptada y practicada dentro de la población de jubilados, aunque también anticipó que no habría un gran número de participantes debido al poco interés por el juego demostrado durante varios años, tanto así, que los recursos materiales no se encontraban en las mejores condiciones y son poco idóneas, pero pudieron ser adaptadas para enseñar ajedrez.

A pesar de ello, estamos conscientes con el conocimiento adquirido durante la formación académica, junto con la experiencia de enseñar a niños y la tutoría del director de tesis, lo cual permitió realizar un proyecto satisfactorio para las autoridades de la institución, al grupo de participantes y a nosotros como autores del proyecto.

CAPITULO 4:

Resultados

Ilustración 13: Capítulo 4



Fuente: Fotografía tomada en el taller de Ajedrez

4.1 Resultados obtenidos

Realizado el proceso de enseñanza, se procede a mostrar los resultados de las evaluaciones (**ver anexos: 2, 4, 6 y 7**); hay que aclarar que los datos en las siguientes tablas son de las personas que permanecieron constantes, los mismos que se tabularon para recoger organizadamente los datos, y son:

4.1.1 Evaluación cognitiva Montreal (MoCA)

- Resultados de la evaluación inicial

Tabla 10: MoCA – Evaluación inicial

#	NOMBRES	Trazo alterno	Cubo	Reloj	Visoespacial / ejecutiva	Denominación	Memoria (Sin puntos)	Dígitos directos	Dígitos inversos	Concentración	Resta del 7	Atención	Repétir oraciones	Fluidez verbal	Lenguaje	Abstracción	Recuerdo diferido	Orientación	TOTAL 30/30	Porcentaje de efectividad
1	P. P.	1	1	3	5	3	4	1	1	1	3	6	1	1	2	2	4	6	28	93%
2	M. M.	1	1	2	4	2	4	0	1	1	2	4	1	0	1	2	3	6	22	73%
3	M. A. B.	1	1	3	5	3	5	1	1	1	3	6	2	1	3	2	0	6	25	83%
4	R. D.	1	0	3	4	3	5	1	1	1	3	6	1	1	2	2	4	6	27	90%
5	B. C.	1	1	3	5	3	4	0	1	1	2	4	0	1	1	2	3	6	24	80%
6	M. E. J.	1	0	2	3	3	5	1	1	1	3	6	1	1	2	2	0	6	22	73%
7	M. R.	1	1	3	5	3	5	1	1	1	3	6	1	1	2	2	1	6	25	83%
8	B. A.	0	1	3	4	2	5	1	1	1	3	6	1	1	2	2	1	6	23	77%
Promedio participantes					4,38	2,75	4,63					5,50			1,88	2,00	2,00	6,00	24,50	82%
% de efectividad					88%	92%	93%					92%			63%	100%	40%	100%	82%	

Elaborado por: Autores

- Resultados de la evaluación final

Tabla 11: MoCA – Evaluación final

#	NOMBRES	Trazo alterno	Cubo	Reloj	Visoespacial / ejecutiva	Denominación	Memoria (Sin puntos)	Dígitos directos	Dígitos inversos	Concentración	Resta del 7	Atención	Repétir oraciones	Fluidez verbal	Lenguaje	Abstracción	Recuerdo diferido	Orientación	TOTAL 30/30	Porcentaje de efectividad
1	P. P.	1	1	3	5	3	4	1	1	1	3	6	1	1	2	2	5	6	29	97%
2	M. M.	1	0	2	3	3	4	0	1	1	3	5	1	0	1	2	3	6	23	77%
3	M. A. B.	1	1	3	5	3	5	1	1	1	3	6	2	1	3	2	3	6	28	93%
4	R. D.	1	1	3	5	3	5	0	1	1	3	5	1	1	2	2	3	6	26	87%
5	B. C.	1	1	3	5	3	5	0	1	1	3	5	1	1	2	2	4	6	27	90%
6	M. E. J.	1	0	2	3	3	5	1	1	1	2	5	2	1	3	2	3	6	25	83%
7	M. R.	1	1	3	5	3	5	1	1	1	3	6	2	1	3	2	4	6	29	97%
8	B. A.	0	1	3	4	3	5	1	1	1	3	6	1	1	2	2	3	6	26	87%
Promedio participantes					4,38	3,00	4,75					5,50			2,25	2,00	3,50	6,00	26,63	89%
% de efectividad					88%	100%	95%					92%			75%	100%	70%	100%	89%	

Elaborado por: Autores

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

4.1.2 Test de conocimiento

- Resultados de la evaluación inicial

Tabla 12: Evaluación inicial sobre nociones básicas de ajedrez

Cuánto sabían los participantes de ajedrez	Nada	5	63%
	Un poco	3	37%
	Cómo se juega	0	0%
	Estrategia y tácticas	0	0%
	Total	8	100%

Elaborado por: Autores

- Resultados de la evaluación final

Tabla 13: Evaluación final sobre conocimiento de ajedrez

#	NOMBRES	1.- Verdadero o falso			Preguntas										11.- Ejercicios		Total 17/17	Porcentaje de efectividad
		A	B	C	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A	B			
1	P. P.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	3	2	15	88%
2	M. M.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	16	94%
3	M. A. B.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	17	100%
4	R. D.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1	15	88%
5	B. C.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1	15	88%
6	M. E. J.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16	94%
7	M. R.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	15	88%
8	B. A.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1	15	88%
	PROMEDIO	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,88	1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	2,75	1,38	15,50	91%	
	% efectividad	100%	100%	100%	100%	100%	100%	87%	100%	100%	100%	100%	50%	92%	69%	91%		
	% de error	0%	0%	0%	0%	0%	0%	13%	0%	0%	0%	0%	50%	8%	31%	9%		

Elaborado por: Autores

4.1.3 Encuesta

Tabla 14: Resultados de la encuesta

#	NOMBRES	El taller cumplió con sus expectativas	Le gusto participar en el taller	Ahora qué piensa del ajedrez	El instructor				La guía, que utilizamos en el taller, le fue de utilidad	El ajedrez se debe promover como actividad recreativa
					Conocía los contenidos	Explicaba la clase y/o dudas de forma sencilla y clara	Respondió amablemente en caso de dudas	Utilizo los recursos disponibles, adecuados		
1	P. P.	Si	Si	Difícil e interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si
2	M. M.	Si	Si	Difícil e interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si
3	M. A. B.	Si	Si	Interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si
4	R. D.	Si	Si	Interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si
5	B. C.	Si	Si	Interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si
6	M. E. J.	Si	Si	Interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si
7	M. R.	Si	Si	Interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si
8	B. A.	Si	Si	Interesante	Si	Si	Si	Si	Si	Si

Elaborado por: Autores

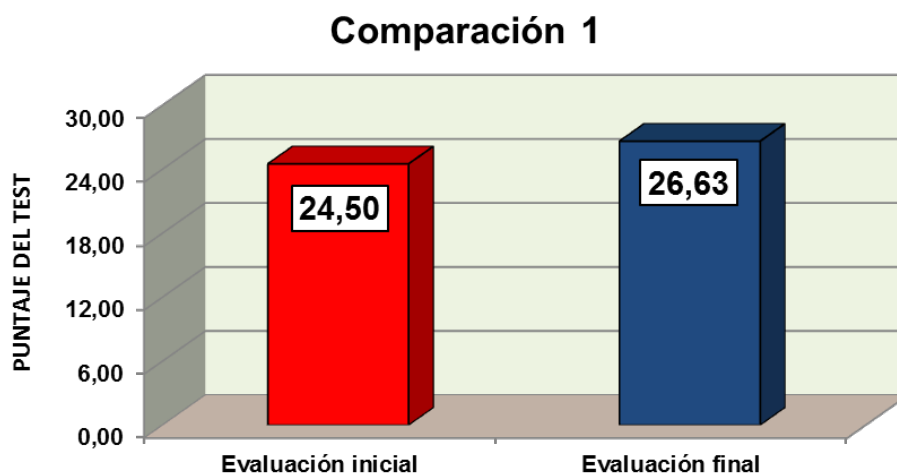
Las tablas contienen los datos de los participantes y de quienes solo se pone sus iniciales, guardando absoluta discreción con respecto a sus nombres.

4.2 Procesamiento e interpretación de los resultados

Una vez que se han mostrado los resultados obtenidos durante el proceso mediante los test de evaluación y de conocimiento de ajedrez. Se procede a interpretar los resultados mediante el uso de gráficos estadísticos que son presentados a continuación:

4.2.1 Evaluación cognitiva Montreal (MoCA)

Ilustración 14: Efectividad del test MoCA

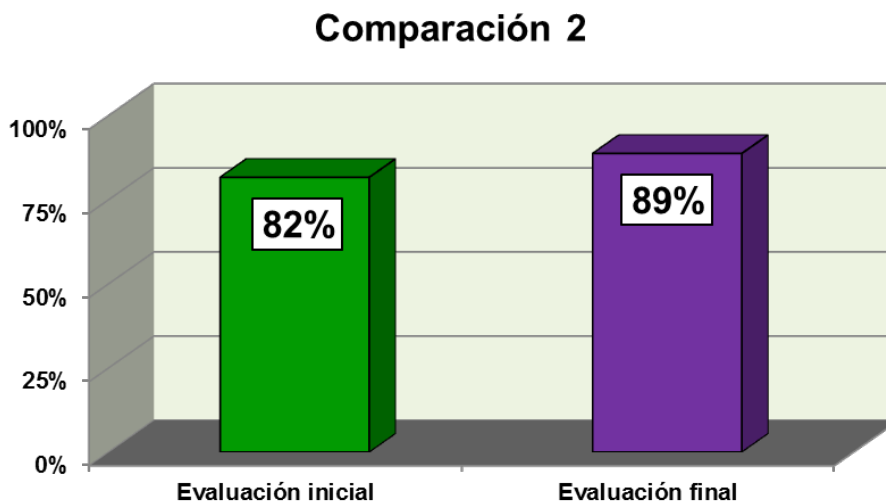


Fuente: Tabla de resultados

Según la ilustración 14, al inicio la muestra obtuvo un promedio de 24,50 puntos; en la evaluación final aumentaron el promedio en 2,13 puntos, alcanzando 26,63 puntos.

Por lo tanto, en el inicio del taller el promedio se ubicó por debajo del puntaje que es considerado como normal cuando se hace esta evaluación (26 puntos), después de haber cumplido el proceso el promedio superó dicho puntaje.

Ilustración 15: Promedio del test MoCA



Fuente: Tabla de resultados

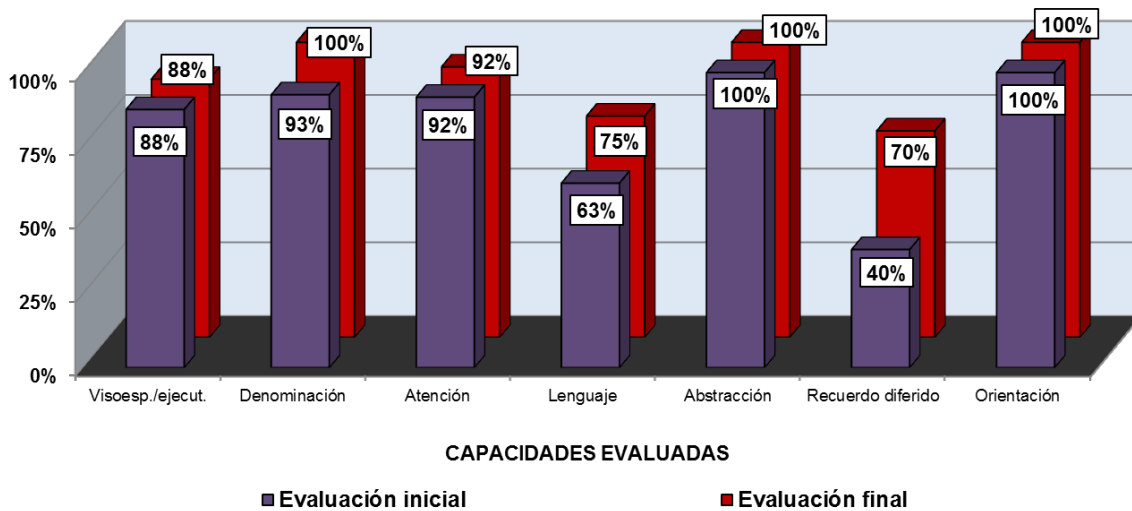
Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Según la ilustración 15, de un total de 8 personas, en un inicio los participantes tuvieron una efectividad del 82%, al culminar el proceso se incrementó en un 7%. Esto significa que la práctica del ajedrez, mejoró algunas de las capacidades cognitivas que son evaluadas por medio del test MoCA.

Ilustración 16: Promedio de las capacidades cognitivas evaluadas

Comparación 3



Fuente: Tabla de resultados

Según la ilustración 16, al inicio y al final del proceso de enseñanza, se evaluó las capacidades a través del test MoCA; mostrando mayor variación los siguientes: el recuerdo diferido (recordar 5 palabras que se mencionaron hace unos minutos) mostrando un incremento del 30% de la situación inicial; el lenguaje (repetir textualmente 2 oraciones y el mayor número de palabras en un tiempo determinado) y la denominación (identificar 3 figuras) cuyo aumento fue del 12% y 7% respectivamente. Los demás dominios cognitivos que fueron evaluados, permanecieron invariables.

4.2.2 Test de conocimiento

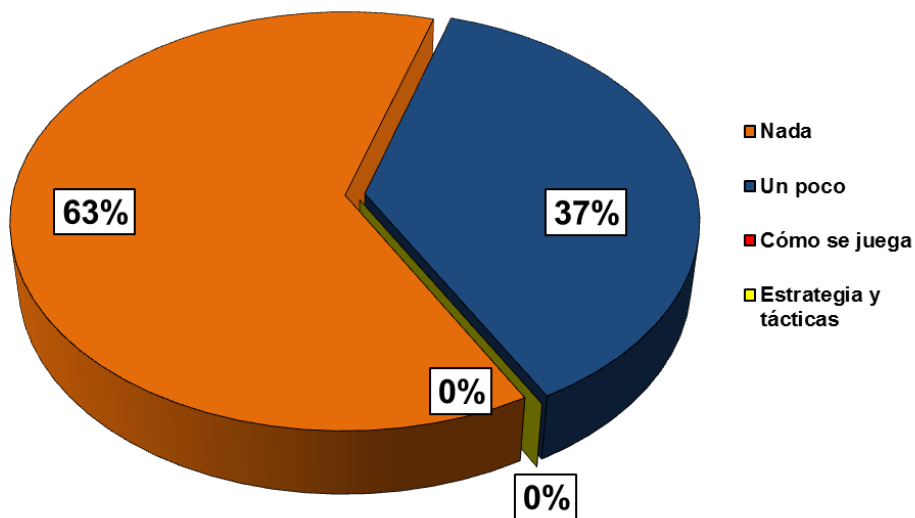
- Resultados de la evaluación inicial

Las leyendas significan que: “Nada” es cero conocimientos de ajedrez, “Un poco” es mover las piezas, “Cómo se juega” es jugar ajedrez con todas las reglas; y “Estrategia y tácticas” es un nivel de juego en el que se busca crear ataque y/o obtener ventajas y fortalecer la posición defensiva.

Inicialmente estaba programado, un test sencillo sobre preguntas del reglamento de ajedrez.

Ilustración 17: ¿Cuánto sabían de ajedrez antes del taller?

Comparación 4



Fuente: Tabla de resultados

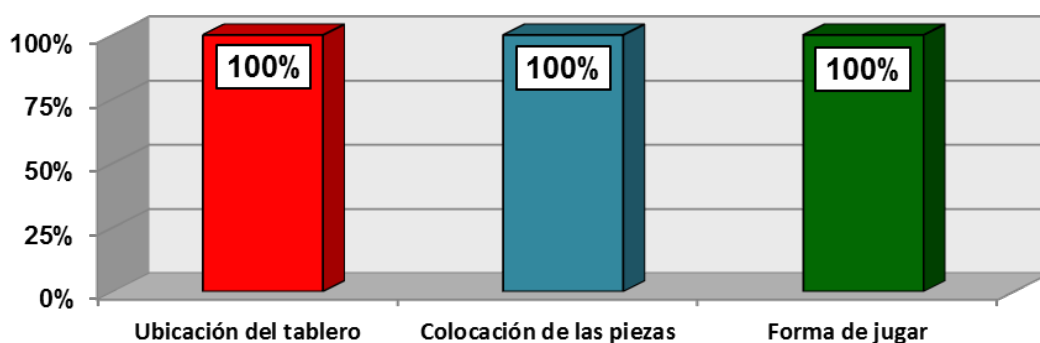
Según la ilustración 17, del grupo de 8 personas; 5 no sabían mover las piezas y 3 de ellas, sí, pero no el reglamento; ninguno de los participantes tenía un nivel de juego mayor a los descritos anteriormente, refiriéndonos a “cómo se juega” y utilizar la “estrategia y tácticas”.

Los resultados indicaban que el proceso de enseñanza debía ser desde lo más elemental, para cumplir la meta propuesta (que el 100% de la muestra pase a la tercera opción del conocimiento de ajedrez “cómo se juega”).

- Resultados de la evaluación final

Ilustración 18: Efectividad en las preguntas de verdadero o falso

Comparación 5

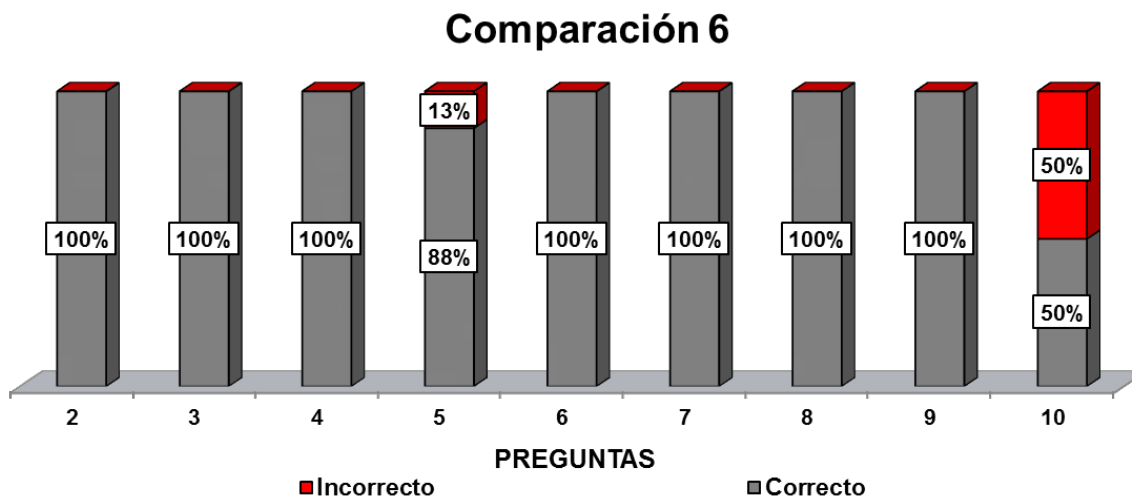


Fuente: Tabla de resultados

Según la ilustración 18, La primera pregunta contenía 3 afirmaciones que se relacionaban con nociones del juego, pero antes de iniciar una partida de ajedrez; éstas debían ser confirmadas o negadas por los participantes. Aquí se obtuvo el 100% de efectividad en las 3 preguntas, es decir, que mediante la

practica en la clases todas ellas captaron cuales son las reglas antes de empezar jugar una partida de ajedrez.

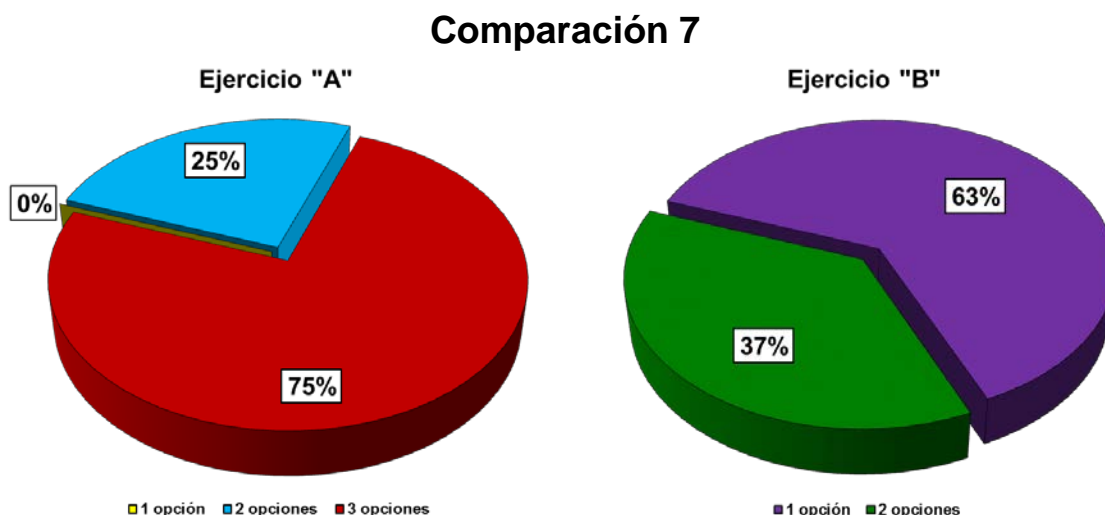
Ilustración 19: Efectividad en las preguntas sobre el reglamento



Fuente: Tabla de resultados

Según la ilustración 19, Las 9 preguntas que se realizaron fueron de opción múltiple, sobre el reglamento básico de ajedrez: el número de casillas, el número de piezas, la pieza más importante, cómo ganar una partida, el movimiento de una pieza, las tablas, el enroque, el jaque y la notación algebraica. De ellas, 7 tuvieron el 100% de efectividad; la 5 y la 10 obtuvieron un porcentaje de error del 13% y 50% respectivamente, siendo esta última, la más baja en promedio.

Ilustración 20: Efectividad de los ejercicios de jaque mate



Fuente: Tabla de resultados

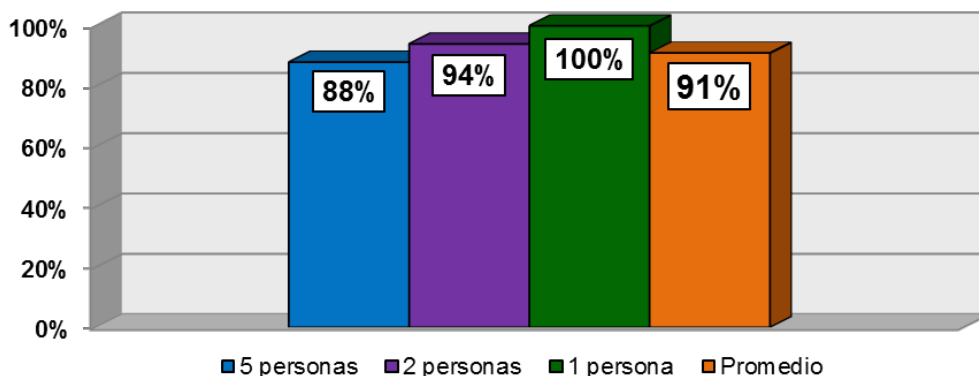
Según la ilustración 20, la pregunta 11 contenía dos ejercicios de jaque mate, en los cuales el mate tenía varias soluciones. En el ejercicio A, 75% encontraron las 3 opciones y 25%, 2 de las respuestas; en el ejercicio B, 37%

solucionaron las 2 opciones de las que constaba el ejercicio y 63%, descubrió solo una de las respuestas.

El análisis y concentración utilizados para solucionar este tipo de ejercicios, demuestran que mejoraron dichas capacidades; el 100% de los participantes encontró al menos una de las opciones de jaque mate de cada ejercicio.

Ilustración 21: Efectividad del test en su totalidad

Comparación 8



Fuente: Tabla de resultados

Según la ilustración 21, del total de la muestra: el 62% (5 personas) tuvo la efectividad del 88%, 25% (2) alcanzó el 94% y 13% (1) consiguió el 100%.

El promedio total alcanzó el 91% de efectividad, demostrando que el taller junto con la práctica permitió a los participantes: conocer, entender y ejercitar el reglamento; es decir, jugar ajedrez con todas sus reglas y de manera correcta.

4.2.3 Encuesta

Los resultados de la encuesta manifiestan que el taller de ajedrez fue exitoso y positivo para los participantes: satisfaciendo sus expectativas con relación al juego, el talento humano, la guía de enseñanza, el proceso de enseñanza y los recursos disponibles; siendo este último el que más opiniones negativas tuvo, por las escasas y no tan buenas condiciones de los implementos deportivos proporcionados por la institución.

4.3 Validación de la propuesta

La aplicación de la propuesta duró 3 meses y medio; consideramos un tiempo corto. Se diseñó y se aplicó un programa de aprendizaje y práctica del ajedrez en el marco de los principios de la recreación en los jubilados, en el Centro de atención al adulto mayor del IESS.

Aunque el test MoCA es utilizado para diagnosticar el deterioro cognitivo, en el proyecto también demostró que algunas capacidades cognitivas cambiaron como por ejemplo: la memoria, el cálculo y el lenguaje; todas ellas mostraron

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

un incremento en capacidades que se relacionan directamente con jugar ajedrez, cumpliendo con los objetivos específicos de nuestra propuesta, es decir mejorando el rendimiento cerebral y el desarrollo de la inteligencia, previniendo diversas demencias seniles. Que junto con el aumento de la capacidad crítico – reflexivo y creativa de las personas que participaron en el taller, les permitió mejorar su calidad de vida.

A esto le podemos agregar la satisfacción que obtuvieron dichas personas al conocer, aprender y jugar el deporte – ciencia con el taller realizado, que cumplió todas sus expectativas y que ahora la agregan como una actividad recreativa y lúdica dentro de las instalaciones del centro; ellos son los iniciadores y promotores de la actividad esperando que dentro de un mediano y largo plazo tener una mayor participación de jubilados.

Los resultados son claros, a pesar que, no se contó con gran participación de los adultos mayores y la propuesta ha sido validada ya que se cumplió los objetivos propuestos junto con los resultados antes expuestos y esperados antes de la realización del proyecto.

CAPITULO 5:

Conclusiones y Recomendaciones

Ilustración 22: Capítulo 5



Fuente: Match entre Garry Kasparov y Nigel Short - 2015 (chesslive.com)

5.1 Conclusiones

La propuesta concluye que:

- Los resultados obtenidos son positivos y demuestran que la propuesta cumplió con los objetivos; así mismo, la investigación de campo junto con la recolección corroboró la hipótesis planteada.
- La planificación y la correcta metodología de enseñanza, permitió a los adultos mayores entender y disfrutar de este bello deporte.
- Para explicar los contenidos del ajedrez, hay que involucrarse con cada uno de los participantes, teniendo paciencia, respeto y tolerancia; pues los adultos mayores no tienen la misma destreza mental que hace unos cuantos años atrás.
- Si el juego es practicado frecuentemente, es uno de las mejores ejercicios que desarrollan capacidades, como por ejemplo: análisis (al mover una pieza), concentración (buscar atacar), atención (defender la posición), cálculo (proveer las posibles contestaciones), entre otras. Todas ellas relacionadas con el incremento del intelecto y mejorando el estilo de vida de sus practicantes.
- La experiencia de los instructores fue un factor determinante, para motivar a los adultos mayores a seguir participando y a ser constantes en el proceso de aprender el deporte – ciencia.
- Los resultados obtenidos, permiten a la propuesta unirse a los muchos estudios que confirman que jugar ajedrez continuamente, mejora la calidad de vida de quienes lo practican.
- Para poder realizar el proyecto fue muy importante el apoyo de las autoridades de la institución, junto con la pre-disposición de los adultos mayores que participaron de forma voluntaria y activa en las actividades programadas en cada clase.
- Los participantes reconocen los beneficios de practicar ajedrez y creen en la importancia de promoverlo en nuestra cultura y sociedad, así también como una actividad recreativa para los adultos mayores.
- Debido a la poca práctica del juego en nuestra sociedad, el taller no tuvo la acogida esperada. El número de adultos mayores participantes fue poca; siendo los varones (el 0% de la muestra), los menos interesados en aprender a jugar ajedrez.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

5.2 Recomendaciones

Ponemos a consideración las siguientes recomendaciones:

- El juego debe ser promocionado con mayor amplitud y de forma constante en las instalaciones del Centro de atención al adulto mayor del IESS - Cuenca.
- Utilizar talento humano con experiencia en la enseñanza del ajedrez.
- Manejar una guía de contenidos, que explique las reglas del ajedrez de una forma sencilla.
- Las instituciones deben proveer de los materiales o recursos deportivos necesarios para la práctica de esta actividad.
- El tamaño de las piezas de ajedrez sean más grandes y sus colores sean diferenciados sin ninguna dificultad.
- Tener un mayor número de horarios para realizar la actividad, cómodos y accesibles para las personas participantes o quieren participar.
- Usar la experiencia que tienen los participantes con respecto al juego, para planificar y organizar las clases.
- Al trabajar con adultos el instructor debe tener: paciencia amabilidad, respeto, responsabilidad, etc. Para lograr la participación es necesario inter-relacionarse con cada uno de ellos y motivarlos constantemente.
- Explicar claramente a los participantes por qué razón se hace el proyecto, estudio o propuesta; cuáles son los objetivos, las actividades, el cronograma, la evaluación y los recursos disponibles, también las metas y perspectivas a corto, mediano y largo. Para obtener los mejores resultados de ellos.

Bibliografía

Ilustración 23: Bibliografía



Fuente: MemoryChess – Comunidad (Facebook)

1. El ajedrez previene el Alzheimer al estimular la memoria y concentración. (21 de Septiembre de 2009). *La Razón.es*, pág. Versión digital.
2. Astudillo Aviles, J. A. (2006). *Lauro "Historia del deporte ecuatoriano"*. Cuenca, Ecuador: Talleres de la UNE del Azuay.
3. Cánovas Chacón, J. (2012). *El gran ajedrez para pequeños ajedrecistas - Guía didáctica y práctica para la enseñanza del ajedrez como herramienta en el ámbito educativo* (Primera ed.). Murcia: Región de Murcia.
4. Cañizares Aguilar, E. (2007). *Administración en el deporte*. Cuenca, Ecuador: Talleres Gráficos de la Universidad de Cuenca.
5. Díaz Barriga, F., & Hernández Rojas, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista* (2 ed.). México: McGraw-Hill/Interamericana Editores S.A.
6. EFE. (13 de Febrero de 2015). El Congreso aprueba fomentar el ajedrez en las escuelas y pasará a ser una asignatura. *La voz de Galicia*, pág. Versión digital.
7. Facultad de Filosofía. (2008). Pautas para la presentación de trabajos académicos. Cuenca, Azuay, Ecuador: Universidad de Cuenca.
8. Farreras, & Rozman. (2000). *Medicina interna* (14 ed.). España: Hacourt.
9. García Ferrando, M. (1998). Cultura deportiva y socialización. *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza.
10. Gómez Zoguez, A., Rodríguez Batista, O., & González Peña, O. (Abril de 2012). *EFDeportes.com*. Recuperado el 18 de Marzo de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd167/juegos-de-ajedrez-con-fines-recreativos.htm>
11. Granero Duarte, M. (s.f.). *Ajedrez y psicología*. Recuperado el 3 de Mayo de 2015, de <http://www.ajedrezypsicologia.com/ajedrez-vs-deterioro-cognitivo/>
12. Gude Fernández, A. (2005). *Diccionario de ajedrez*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.
13. Gude Fernández, A. (2007). *Cuadernos de ajedrez # 5 - Ataques al enroque*. España: Ediciones Tutor, S.A.
14. Gude Fernández, A. (2007). *Cuadernos de ajedrez # 6 - Ataques al rey en el centro*. España: Ediciones Tutor, S.A.
15. Gude Fernández, A. (2008). *Cuadernos prácticos de ajedrez # 10 - Combinaciones de mate*. España: Ediciones Tutor S.A.
16. Gurbanov, T. (2005). *Ajedrez para chicos*. Argentina: Ediciones Colihue.
17. Harrison, T. R., Fauci, A., Braunwald, E., & Kasper, D. (2005). *Harrison's Principios de medicina interna* (16 ed.). Madrid: McGraw-Hill / Interamericana de España S.A.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

18. Hernández Rodríguez, J. (2010). *Monografias.com*. Recuperado el 11 de Marzo de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos84/conjunto-actividades-recreativas-ajedrez/conjunto-actividades-recreativas-ajedrez.shtml>
19. Hernández Rodríguez, J. R. (2010). *Monografias.com*. Recuperado el 11 de Marzo de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos84/conjunto-actividades-recreativas-ajedrez/conjunto-actividades-recreativas-ajedrez.shtml>
20. Kaufmann, D. (29 de Noviembre de 2014). *Chesslive.com*. Recuperado el 7 de Diciembre de 2014, de <http://chesslive.com/blog/5-falsos-mitos-sobre-el-ajedrez>
21. Kaufmann, D. (19 de Febrero de 2014). *Chesslive.com*. Recuperado el 5 de Mayo de 2015, de <http://chesslive.com/blog/es/beneficios-del-ajedrez-en-la-tercera-edad>
22. Lalinde De Castro, M. (1991). *La recreación dirigida a su auge de la reforma de estado social Colombiano*. Bogotá.
23. Larousse. (2000). *Larousse del Ajedrez*. Barcelona, España: Larousse Editorial S.A.
24. León, D. (Octubre de 2007-2008). *Apuntes de Didáctica especial de Cultura física*. Cuenca, Ecuador.
25. Leyva Rodríguez, F., & Figueras Sánchez, T. (Abril de 2011). *EFDeportes.com*. Recuperado el 18 de Marzo de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd155/ajedrez-para-mejorar-la-recreacion-fisica.htm>
26. Osorio Curbelo, F., & Castro Pérez, Y. (Junio de 2012). *EFDeportes.com*. Recuperado el 18 de Marzo de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd169/la-actividad-fisica-en-el-ajedrez.htm>
27. Parra, V. (13 de Agosto de 2013). El ajedrez, ¿un deporte exigente o solo un pasatiempo? *Diario de Pontevedra*, pág. Versión digital.
28. Patete Piamo, L. (Septiembre de 2014). *EFDeportes.com*. Recuperado el 29 de Abril de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd196/actividades-recreativas-con-enfoque-educativo-para-tercera-edad.htm>
29. Pérez Sánchez, A. (2003). *Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación*. La Habana: Material didáctico del departamento de recreación.
30. PINALCHESS. (8 de Noviembre de 2013). *Pinalchess*. Recuperado el 5 de Mayo de 2015, de <http://www.ajedrexpinal.com/2013/11/ajedrez-vs-alzheimer.html>
31. Pino Roque, J., Martí Soto, A., Rodríguez Castro, J., & Pérez Pérez, J. (Noviembre de 2009). *EFDeportes.com*. Recuperado el 3 de Mayo de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd138/el-ajedrez-para-perfeccionar-las-habilidades-cognitivas.htm>
32. Polgár, L. (1995). *Chess 5334 problems combinations and games*. Black Dog & Leventhal Publishers.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

33. Rodríguez León, A. (2010). *Monografias.com*. Recuperado el 15 de Junio de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos82/metodologia-facilitar-aprendizaje-ajedrez-jovenes/metodologia-facilitar-aprendizaje-ajedrez-jovenes.shtml>
34. Rodríguez Suárez, M. (25 de Mayo de 2012). *Soberamente*. Recuperado el 3 de Mayo de 2015, de <http://soberanamente.com/capacidades-cognitivas/>
35. Ruiz Munuera, A. (s.f.). *La educación física en la vejez*. La Habana: Ponencia presentada en el V Congreso Internacional de Pedagogía.
36. Sadock, B., & Sadock, V. (2009). *Kaplan & Sadock. Sinopsis de Psiquiatría* (10ma ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
37. Silveira, F. (2015). *Monografias.com*. Recuperado el 22 de Junio de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos104/estrategias-recreativas-ocupar-tiempo-libre-adultos-mayores-sarcopenicos/estrategias-recreativas-ocupar-tiempo-libre-adultos-mayores-sarcopenicos3.shtml>
38. Soulyar González, L. (2009). *Monografias.com*. Recuperado el 29 de Abril de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos81/recreacion-adulto-mayor/recreacion-adulto-mayor2.shtml>
39. Tafur, J. (2011). *Estimulación cognitiva*. Lima, Perú: Neurohealth "Neurociencias Aplicadas".
40. Tuesta Nole, J. (6 de Junio de 2014). Evaluación del Deterioro Cognitivo: Instrumentos. Exposición.
41. Universidad de Cantabria. (s.f.). Recuperado el 20 de Junio de 2015, de <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/enfermeria-en-el-envejecimiento/materiales/unidad-2/tema-3.-cambios-psicologicos-sociales-y-familiares>
42. Vásquez Henríquez, A. (1991). *Deporte, política y comunicación*. México: Trillas.
43. Vazquez Negrón, E. (2011). *Beneficios que obtienen las personas de edad avanzada al participar en actividades recreativas*. Puerto Rico: Requisito para la obtención de maestría.
44. Velasco Espitia, M. (s.f.). *Teoría y tendencias de la recreación*. Colombia: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA – Centro de Educación Virtual y a Distancia.
45. www.mocates.org. (Enero de 2014). *Mocatest.org*. Recuperado el 2 de Agosto de 2015, de http://www.mocatest.org/wp-content/uploads/2015/tests-instructions/MoCA-Instructions-Spanish_7.2.pdf
46. Zapata Ramirez, A. (2012). *Ajedrez para la vida*. Bogotá: Intermedio Editores Ltda.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Anexos

Ilustración 24: Anexos



Fuente: Memorial Gashimov 2015, Ronda 2 (Chesslive.com)

Anexo 1: Autorización para realizar la investigación de campo

Ilustración 25: Autorización de la Directora del Centro

RECIBIDO 6 NOV 2014

Cuenca, 6 de noviembre de 2014

Señora Socióloga:
Martha Ugalde
DIRECTORA DEL CENTRO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL IESS.
En su despacho.

SUBDIRECCIÓN PROVINCIAL
SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR
I E S S
Soc. Martha Ugalde Nor...
COORDINADORA SERVICIOS SOCIALES
TERCERA EDAD

De nuestra consideración:

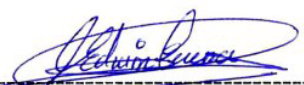
Edwin Francisco Cuenca Quito y Lucía Fernanda Carrasco Zumba, en nuestra calidad de Egresados de la carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca ante usted en debida forma solicitamos se dignen otorgarnos la AUTORIZACION respectiva para poder realizar nuestro trabajo de titulación en Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad Cultura Física en el colectivo de jubilados y pensionistas de la institución de su acertada dirección.

El proyecto a desarrollar con el colectivo en mención se denomina "EFECTOS Y ANALISIS DE LA PRACTICA SISTEMATICA DEL AJEDREZ EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE JUBILACION ACTIVA DEL IESS" Cuenca, 2014, el mismo que elaboraremos con la tutoría del Dr. Patricio Caldas S.

Seguros de su respuesta afirmativa a la presente petición, nos anticipamos en agradecerle y nos suscribimos de Usted.

Muy Atentamente,


Lucía Carrasco


Edwin Cuenca

Fuente: Solicitud escaneada

Anexo 2: Evaluación cognitiva Montreal (MoCA)

Ilustración 26: Test MoCA

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA) (EVALUACIÓN COGNITIVA MONTREAL) Version Mexicana / 7.2. Version Alternativa		NOMBRE: _____ Nivel de estudios: _____ Fecha de nacimiento: ____/____/____ Sexo: _____ Fecha: ____/____/____																		
VISOESPACIAL/EJECUTIVA Copiar el cubo Dibujar un Reloj (Cuatro y Cinco) (3 puntos) [] [] [] Contorno Números Agujas		Puntos ____/5																		
DENOMINACIÓN [] [] []		____/3																		
MEMORIA Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdese las 5 minutos más tarde.	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>CAMIÓN</td> <td>PLÁTANO</td> <td>VIOLIN</td> <td>ESCRITORIO</td> <td>VERDE</td> </tr> <tr> <td>1 er intento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2º intento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		CAMIÓN	PLÁTANO	VIOLIN	ESCRITORIO	VERDE	1 er intento						2º intento						Sin puntos
	CAMIÓN	PLÁTANO	VIOLIN	ESCRITORIO	VERDE															
1 er intento																				
2º intento																				
ATENCIÓN Lea la serie de números (1 número/seg.) El paciente debe repetirla. [] 3 2 9 6 5 El paciente debe repetirla a la inversa. [] 8 5 2 Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores. [] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B		____/2																		
Restar de 7 en 7 empezando desde 90 [] 83 [] 76 [] 69 [] 62 [] 55 4 o 5 sustracciones correctas: 3 puntos, 2 o 3 correctas: 2 puntos, 1 correcta: 1 punto, 0 correctas: 0 puntos		____/3																		
LENGUAJE Repetir: Un pájaro puede volar dentro de ventanales cerrados si está oscuro y airoso [] La abuela cariñosa envió víveres hace más de una semana [] Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "S" en 1 min. [] _____ (N ≥ 11 palabras)		____/2																		
ABSTRACCIÓN Similitud entre p. ej. zanahoria – papa= vegetales [] diamante – rubí [] cañón – rifle		____/2																		
RECUERDO DIFERIDO Debe acordarse de las palabras SIN PISTAS	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>CAMIÓN</td> <td>PLÁTANO</td> <td>VIOLIN</td> <td>ESCRITORIO</td> <td>VERDE</td> </tr> <tr> <td></td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </table>		CAMIÓN	PLÁTANO	VIOLIN	ESCRITORIO	VERDE		[]	[]	[]	[]	[]	Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente						
	CAMIÓN	PLÁTANO	VIOLIN	ESCRITORIO	VERDE															
	[]	[]	[]	[]	[]															
Optativo Pista de categoría Pista elección múltiple																				
ORIENTACIÓN [] Día del mes (fecha) [] Mes [] Año [] Día de la semana [] Lugar [] Ciudad		____/6																		
Adaptación: L. Ledesma PhD. Normal ≥ 26 / 30		TOTAL ____/30 Añadir 1 punto si tiene ≤ 12 años de estudios																		

© Z. Nasreddine MD www.mocatest.org

Administrado por: _____

Fuente: Versión mexicana 7.2 alterna (mocatest.org)

Diseño del test, junto con las instrucciones para administrarlo y cómo realizar la puntuación; disponibles en: www.mocatest.org

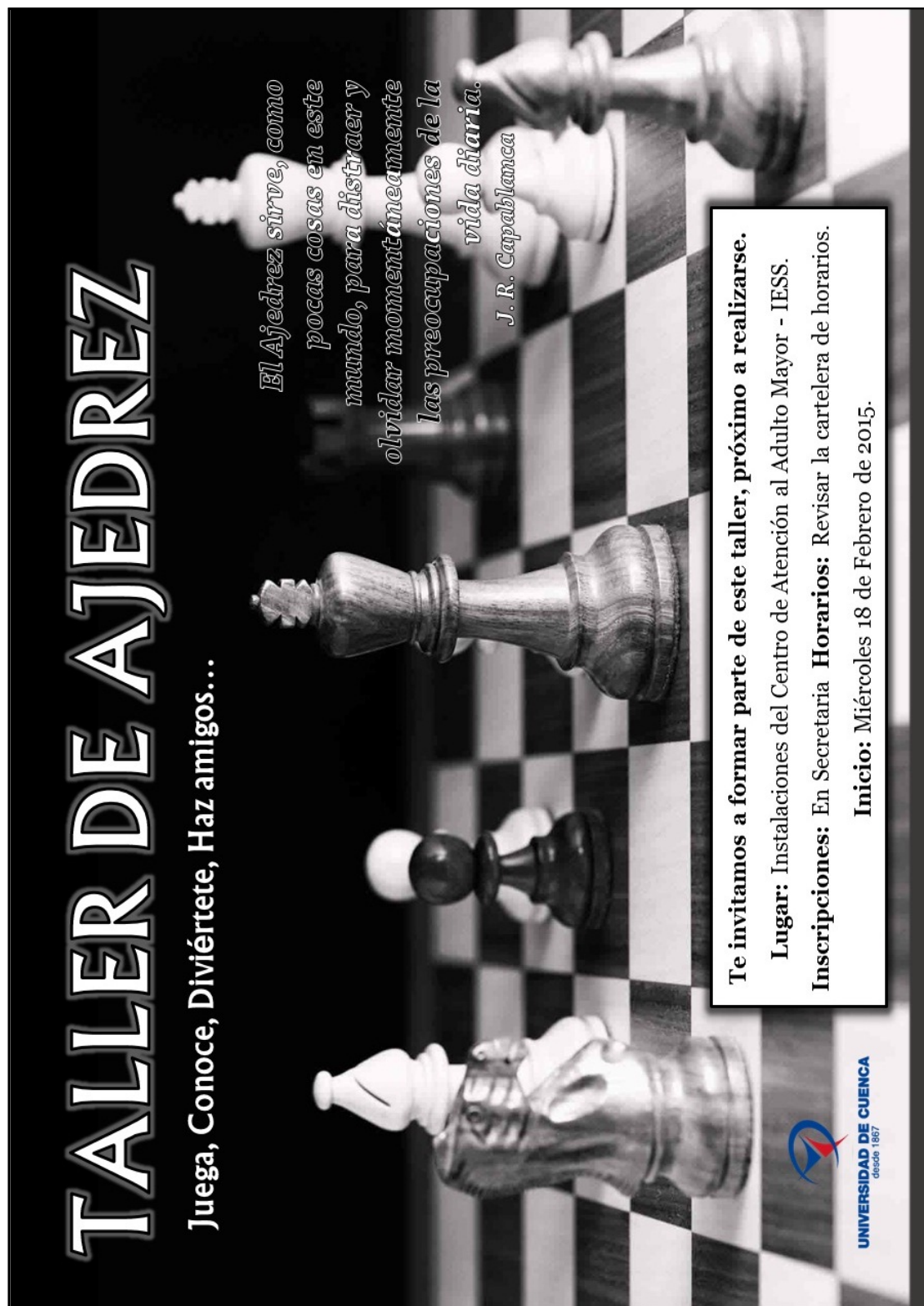
Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Anexo 3: Promoción del taller de ajedrez

- 6 Afiches en tamaño A3 (29,7 cm. x 42 cm.).
- Impresos en escala de grises

Ilustración 27: Afiche de promoción del taller



Fuente: Afiche promocional

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Anexo 4: Primera evaluación de conocimiento de ajedrez

1. ¿Cuánto sabe usted de ajedrez?

- Nada..... Un poco.....
 Cómo se juega..... El juego, estrategias y tácticas.....

2. El tablero de ajedrez es un cuadrado con:

- 16 casillas..... 32 casillas.....
 64 asillas..... 50 casillas.....

3. ¿Cuántas piezas tiene cada jugador al inicio de la partida?

- 20..... 16.....
 18..... 32.....

4. ¿Cuál es la pieza MAS IMPORTANTE en ajedrez?

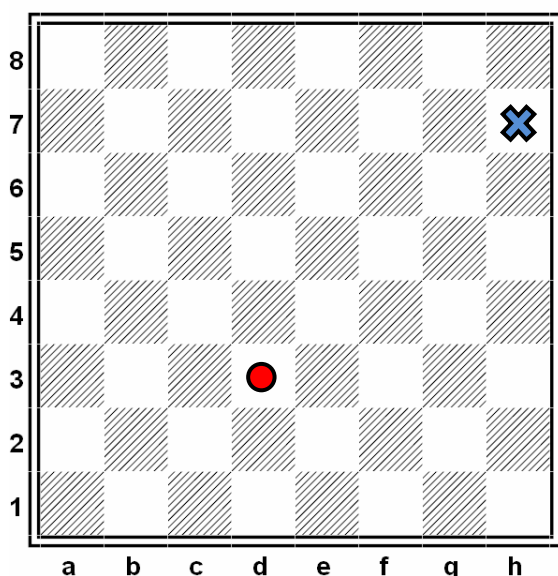
- La Torre..... La Dama.....
 El Rey..... El Peón.....

5. ¿Cómo se gana una partida de ajedrez?

- Dejando sin piezas al rival.....
 Atrapando al rey contrario.....
 Que los dos jugadores se queden sin piezas.....
 Que no coman ningún de mis piezas.....

6. Señale con un círculo:

¿Qué pieza puede ir desde la casilla con una X hasta la casilla que está con el círculo?



7. ¿Sabe lo que significa el término “TABLAS” en ajedrez?

- Que empatamos.....
- Que yo gano.....
- Que el rival gana.....
- Que mañana continuamos el juego.....

8. El “Enroque”, es un movimiento de:

- De la Torre.....
- De la Dama.....
- Del Rey y la Torre.....
- Del Rey.....

9. El “Jaque”, significa que:

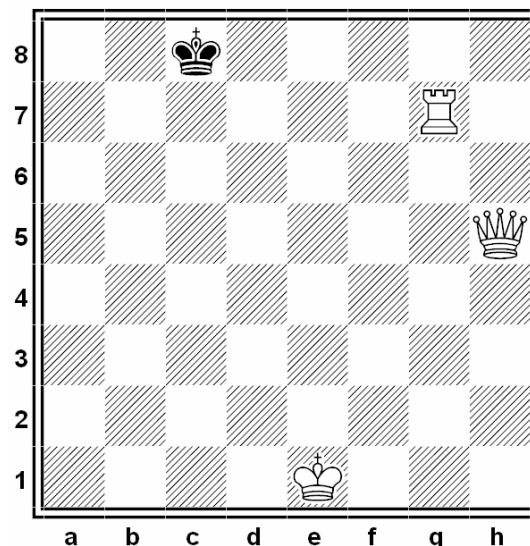
- Que yo gane.....
- Que amenazo con capturar al rey contrario.....
- Que yo perdí.....
- Que empatamos.....

10. ¿Cómo se identifican las columnas en el tablero de ajedrez?

- Con letras.....
- Con números.....
- Con letras y números.....
- Con gráficos.....

11. Indique la jugada en el gráfico:

¿Sabe cómo dar “Jaque Mate” en un movimiento? (Las blancas juegan).



Anexo 5: Guía para enseñanza del ajedrez

Archivo de presentación de diapositivas en PowerPoint 2010

Realizado por el autor (Edwin Francisco Cuenca Q.)

Tamaño del archivo: 14.0 MB

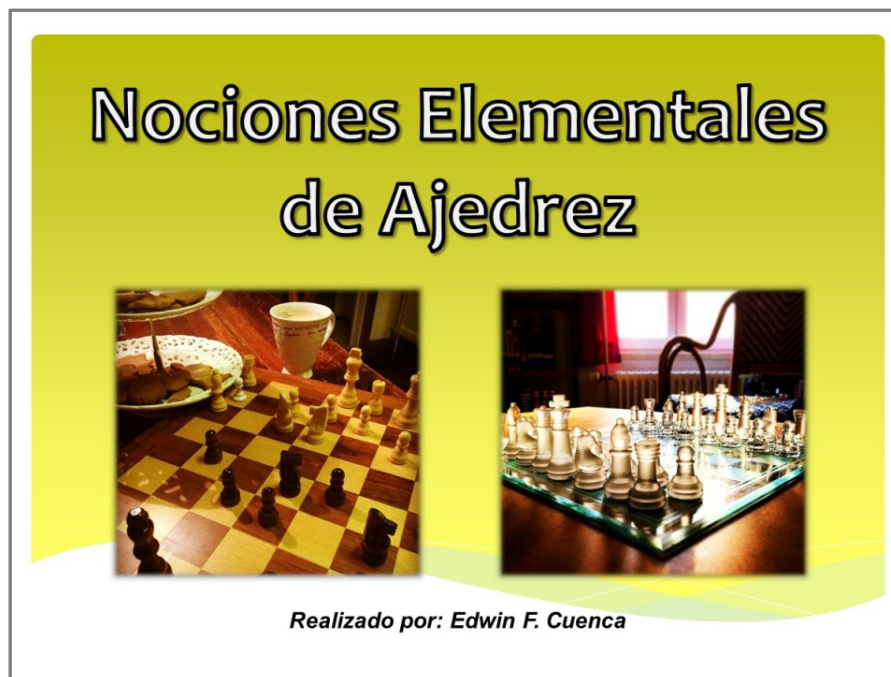
Número de diapositivas: 127

Cada diapositiva fue impresa en una hoja, en escala de grises.

Contenidos:

- **Definición de ajedrez**
- **Elementos para jugar ajedrez:** Tablero, piezas, reloj y reglamento
- **Características de las piezas:** Descripción, movimiento y captura
- **Valor de las piezas**
- **El jaque**
- **El jaque mate**
- **Mates básicos**
- **Tablas** (empate)
- **Enroque:** Corto y largo, con las condiciones para realizarlo
- **Captura al paso**
- **Notación algebraica abreviada:** nombre de las casillas, indicar un movimiento y/o captura, indicar otros movimientos, cómo anotar y leer una partida de ajedrez.

Ilustración 28: Guía de enseñanza básica de ajedrez



Fuente: Primera diapositiva de la presentación

Disponible en: <http://es.slideshare.net/edwincq9/ajedrez-nociones-elementales>

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Anexo 6: Evaluación final de conocimiento de ajedrez

1. ¿Qué es VERDADERO y qué es FALSO?

- El tablero se coloca de manera que; cada jugador tenga una casilla de color negro en su esquina derecha.....
- Las Damas se colocan en casilla de su mismo color, al lado del rey.....
- El jugador con piezas negras inicia el juego.....

2. El tablero de ajedrez es un cuadrado con:

- 16 casillas.....
- 32 casillas.....
- 64 casillas.....
- 50 casillas.....

3. ¿Cuántas piezas tiene cada jugador al inicio de la partida?

- 20.....
- 16.....
- 18.....
- 32.....

4. ¿Cuál es la pieza MAS IMPORTANTE en ajedrez?

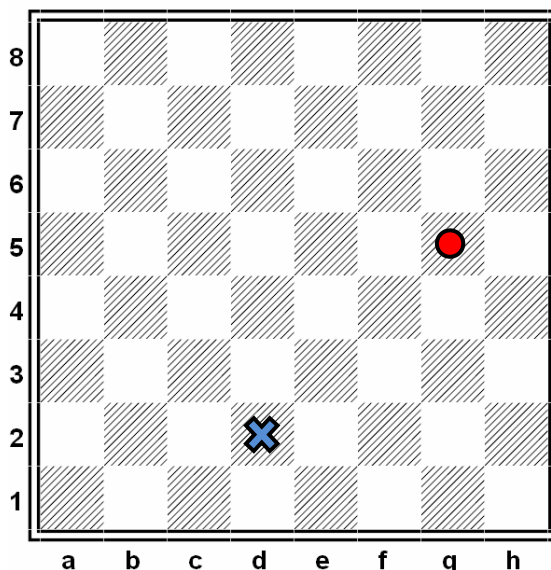
- La Torre.....
- El Rey.....
- El Dama.....
- El Alfil.....

5. ¿Cómo se gana una partida de ajedrez?

- Dejando sin piezas al rival.....
- Atrapando al rey contrario.....
- Que los dos jugadores se queden sin piezas.....
- Que no coman ningún de mis piezas.....

6. Señale con un círculo:

¿Qué pieza puede ir desde la casilla con una X hasta la casilla que está con el círculo?



7. ¿Sabe lo que significa el término “TABLAS” en ajedrez?

- Que empatamos.....
- Que yo gano.....
- Que el rival gana.....
- Que mañana continuamos el juego.....

8. El “Enroque”, es un movimiento de:

- De la Torre.....
- De la Dama.....
- Del Rey y la Torre.....
- Del Rey.....

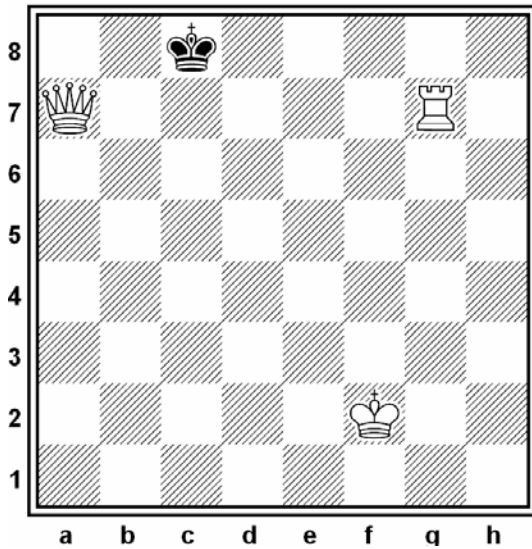
9. El “Jaque”, significa que:

- Que yo gane.....
- Que amenazo con capturar al rey contrario.....
- Que yo perdí.....
- Que empatamos.....

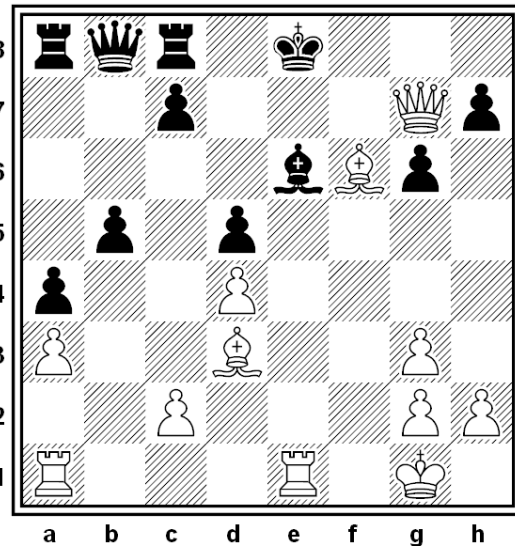
10. ¿Cómo se identifican las filas en el tablero de ajedrez?

- Con letras.....
- Con números.....
- Con letras y números.....
- Con gráficos.....

11. Los blancos juegan y dan “Jaque Mate” en un movimiento (escriba las respuestas con la Notación algebraica).



...../...../.....



...../...../.....

Anexo 7: Encuesta

1. ¿El taller de ajedrez cumplió con sus expectativas?

Si

No

Porque:.....

2. ¿Le gusto participar en el taller?

Si

No

Porque:.....

3. ¿Ahora qué piensa del ajedrez?

Es aburrido.....

Es interesante.....

Es difícil.....

Otros.....

Porque:.....

4. ¿Qué aprendió jugando ajedrez?

.....

5. El instructor:

- *Conocía los contenidos*

Si

No

- *Explicaba la clase y/o dudas de forma sencilla y clara*

Si

No

- *Respondió amablemente en caso de dudas*

Si

No

- *Utilizo los recursos disponibles, adecuados para instruir*

Si

No

Porque:.....

6. ¿La guía sobre “Nociones elementales de ajedrez”, que utilizamos en el taller, le fue de utilidad?

Si

No

Porque:.....

7. ¿Cree usted que el ajedrez debe promoverse como actividad recreativa para el adulto mayor?

Si

No

Porque:.....

8. ¿Qué recomendaciones daría para talleres futuros?

.....

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Anexo 8: Permiso para usar la imagen de los participantes

Se solicita la AUTORIZACIÓN para utilizar su imagen, las mismas que fueron tomadas en el Taller de Ajedrez realizado en las Instalaciones del Centro de atención al adulto mayor IESS – Cuenca, por los estudiantes: Lucía Fernanda Carrasco Zumba y Edwin Francisco Cuenca Quito, de febrero a mayo de 2015 y pueden ser incluidas en nuestro proyecto de titulación denominado “**La práctica del ajedrez en personas de la tercera edad del Centro de jubilación activa del IESS, efectos y estudio, Cuenca 2015**”, este permiso nos excluye de cualquier problema legal o de otra índole.

Nombres	Apellidos	Cedula de Identidad	FIRMA

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Anexo 9: Planificaciones de clase

Miércoles 18 de febrero de 2015 - INICIO DEL TALLER DE AJEDREZ

FEBRERO

Semana # 1

1	Miércoles 18 de febrero de 2015	
	Objetivo: Conocer el tablero y sus características	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de ajedrez - Características del tablero - Evaluación sobre conocimiento de ajedrez 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas, sillas y esferos - Módulo de enseñanza - Copias de los test mencionados 	Lluvia de preguntas
Observación: Ninguna		

2	Viernes 20 de febrero de 2015	
	Objetivo: Conocer el campo de batalla y su geometría	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de ajedrez - Características del tablero - El reloj de ajedrez - Evaluación sobre conocimiento de ajedrez - Evaluación MOCA - Movimiento del Peón 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas, sillas y esferos - Módulo de enseñanza - Copias de los test mencionados 	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de preguntas - Practica el movimiento y captura del Peón.
Observación: Dificultad en cómo se realiza la captura el Peón.		

Semana # 2

3	Lunes 23 de febrero de 2015	
	Objetivo: Conocer los movimientos de la Torre	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - El tablero de ajedrez - El Peón, movimientos y captura - La Torre, movimientos y captura - Coronación del Peón - Evaluación sobre conocimiento de ajedrez - Evaluación MOCA 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas, sillas y esferos - Módulo de enseñanza - Copias de los test mencionados 	Movimiento correcto de la Torre y el Peón.
Observación: Ninguna		

4	Martes 24 de febrero de 2015	
	Objetivo: Reforzar el movimiento y captura del Peón	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - El tablero - El Peón, captura y movimiento - Coronación del Peón - Evaluación sobre conocimiento de ajedrez - Evaluación MOCA 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas, sillas y esferos - Módulo de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento correcto del Peón. - Practica el movimiento y captura del Peón.
Observación: Dificultad para entender la captura del Peón. El ejercicio es el juego de Peones.		

5	Miércoles 25 de febrero de 2015	
	Objetivo: Conocer el movimiento y captura del Alfil	
Actividades	Recursos	Evaluación

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

- Reforzar el movimiento y captura del peón y la torre - El Alfil con sus características - El Alfil, movimiento y captura	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	Movimiento correcto de la pareja de Alfiles.
Observación: Partidas con peones Alfiles y Torres		

6	Viernes 27 de febrero de 2015	
	Objetivo: Repasar los movimientos y captura del Peón, Torre y Alfil	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Repaso de los movimientos del Peón, Torre y Alfil - Repaso de la captura del Peón, Torre y Alfil	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Partidas y captura con Peones, Alfiles y Torres. - Captura entre Torres y Alfiles.
Observación: Ninguna		

MARZO

Semana # 3

7	Lunes 2 de marzo de 2015	
	Objetivo: Conocer los movimientos y captura de la Dama	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Característica de la Dama - Movimiento de la Dama - Captura de la Dama	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Ejercicios de captura y movimiento de la Dama contra el Peón y el Alfil. - Ejercicios de la Dama contra las Torres y los Alfiles.
Observación: Se les permitió realizar un juego con las fichas vistas.		

8	Martes 3 de marzo de 2015	
	Objetivo: Incrementar los conocimientos sobre el tablero y movimientos básicos y capturas.	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Características del tablero - Concepto de ajedrez - Peón movimientos y captura - Promoción del Peón	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Practica el movimiento y captura del Peón.
Observación: Movimientos incorrectos cuando el Peón está bloqueado.		

9	Miércoles 4 de marzo de 2015	
	Objetivo: Mejorar los conocimientos sobre las características del Alfil, Torre y Dama	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Peón: movimiento, captura y promoción - Torre, Alfil y Dama: movimiento y captura	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Lluvia de preguntas - Movimiento correcto de las piezas. - Captura correcto de las piezas.
Observación: Ninguna		

10	Jueves 5 de marzo de 2015	
	Objetivo: Conocer cómo se mueve y captura el Caballo	
Actividades	Recursos	Evaluación
- El Caballo: movimiento y captura	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	Capturar todas las piezas del tablero, pero solo con el Caballo.
Observación: Dificultad para realizar el movimiento del Caballo.		

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

11	Viernes 6 de marzo de 2015		
	Objetivo: Repasar el correcto movimiento del Caballo		
Actividades		Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Aclarar dudas acerca de esta pieza - Explicar cómo se debe realizar el movimiento del Caballo. 		<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Capturar todas las piezas del tablero, pero solo con el Caballo. - Partidas con todas las piezas, pero sin el Rey
Observación: Dificultad para acomodar el Caballo para las últimas capturas.			

Semana # 4

12	Lunes 9 de marzo de 2015		
	Objetivo: Conocer la pieza más importante en ajedrez		
Actividades		Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - El Rey: movimiento y captura - Valor de la piezas - Repaso de: la Torre, el Alfil, el Caballo y la Dama - El jaque 		<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Correcta ejecución de los movimientos y capturas. - Partida con todas sus piezas.
Observación: Dificultad en la correcta ejecución de los movimientos, el termino jaque no está claro todavía.			

13	Martes 10 de marzo de 2015		
	Objetivo: Conocer lo significa jaque		
Actividades		Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - El jaque - Que hacer para salir del jaque - Que no se puede hacer - Valor de las piezas - El Rey: movimiento y captura 		<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Partidas libres de ajedrez con ayuda de los instructores. - Correcta ejecución al mover y capturar piezas
Observación: Dificultad para saber qué hacer cuando el Rey está en jaque.			

14	Miércoles 11 de marzo de 2015		
	Objetivo: Conocer la diferencia entre jaque y jaque mate		
Actividades		Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - El jaque - Cómo salir del jaque, que no se puede hacer - Qué es jaque mate - Otras formas para ganar 		<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de jaque mate: Rey contra varias piezas de largo alcance.
Observación: La mayoría quedan en ahogado.			

15	Viernes 13 de marzo del 2015		
	Objetivo: Introducción para los jaques mates básicos		
Actividades		Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Reforzamiento de la clase anterior - Qué son mates básicos - Cuáles son los mates básicos 		<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios simples de jaque mate. - Uso de las opciones para salir de jaque. - Ejercicios de jaque con coronación de Peón.
Observación: Ninguna			

Semana # 5

16	Lunes 16 de marzo de 2015		
	Objetivo: Practicar los mates básicos		

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Actividades	Recursos	Evaluación
- Cuáles son los mates básicos - Mate con Dama y Rey	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	Ejercicios con Dama y Rey vs Rey, desde cualquier posición.
Observación: La mayoría de las veces el Rey queda en ahogado.		

17	Martes 17 de marzo de 2015	
	Objetivo: Realizar el jaque mate con Dama y Rey	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Explicación del mate con Dama y Rey - Consejos y corrección de los errores al realizar este mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	Ejercicios con Dama y Rey vs Rey, desde cualquier posición.
Observación: No hacen mate, el Rey queda ahogado.		

18	Miércoles 18 de marzo de 2015	
	Objetivo: Conocer el jaque mate con 2 Torres y Rey	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Mate con dos Torres y Rey - Explicación de cómo realizar este mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	Ejercicios con dos Torres y Rey vs Rey, desde cualquier posición.
Observación: El Rey escapa hacia el centro del tablero.		

19	Jueves 19 de marzo de 2015	
	Objetivo: Repasar los mates básicos	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Mate de Dama y Rey - Mate de dos Torres y Rey - Corrección de errores	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Ejercicios de mate - Análisis de casillas críticas. - Partida de ajedrez
Observación: El Rey queda en ahogado.		

Viernes 20 de marzo de 2015 (**No hubo asistencia**)

Semana # 6

20	Lunes 23 de marzo de 2015	
	Objetivo: Conocer el jaque mate con Torre y Rey	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Mate con Torre y Rey vs Rey - Explicación de cómo hacer este mate - Repasar los anteriores mates básicos	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Ejercicios de mate con Torre y Rey. - Análisis de casillas críticas.
Observación: Realizan el mate en más de 50 movimientos.		

21	Martes 24 de marzo de 2015	
	Objetivo: Repasar los 3 mates básicos conocidos	
Actividades	Recursos	Evaluación

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

- Corrección de cómo hacer el mate con Torre - Observación de una partida	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	Ejercicios de los 3 mates básicos, desde una posición cualquiera.
Observación: Ninguna		

22	Miércoles 25 de marzo de 2015		
	Objetivo: Conocer cuando una partida termina en empate		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Qué es tablas - Cuando se puede quedar en tablas - Explicación del término "ahogado" - Cuando hay insuficiente material	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Ejercicios de jaque mate con varias piezas, desde cualquier ubicación. - Partida de ajedrez	
Observación: Ninguno			

23	Jueves 26 de marzo de 2015		
	Objetivo: Reforzar y conocer otras ocasiones para empatar		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Qué es insuficiente material - Diferencia entre "ahogado" y jaque mate - Otras formas de quedar en empate - Partida de ajedrez con el instructor y análisis	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Lluvia de preguntas - Análisis de casillas críticas.	
Observación: Ninguna			

24	Viernes 27 de marzo de 2015		
	Objetivo: Analizar los mates básicos		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Repasar las 5 formas de hacer "Tablas" - Demostración de cómo realizar cada uno los mates básicos.	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Lluvia de preguntas - Ejercicios de mate sencillos. - Análisis para encerrar al Rey contrario.	
Observación: Mate con: Dama, Torre, dos Alfiles, dos Torres, Alfil y Caballo.			

Semana # 7

25	Lunes 30 de marzo de 2015		
	Objetivo: Conocer la jugada especial del enroque		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Explicación del enroque - Tipos de enroque: Corto y largo - Para qué sirve el enroque	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	Partida de ajedrez, en la que se incluye está jugada.	
Observación: Ninguna			

26	Martes 31 de marzo de 2015		
	Objetivo: Saber las condiciones para realizar el enroque		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Tipos de enroque: Corto y largo - Condiciones para hacer el enroque	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Lluvia de preguntas - Correcta ejecución del movimiento al hacer el enroque. - Ejercicios en el que se analiza cuál enroque se puede realizar.	
Observación: No se dan cuenta, cuando se incumple una de las condiciones.			

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Abril

27	Miércoles 1 de abril de 2015		
	Objetivo: Practicar la jugada de enroque		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	- Explicar las condiciones para realizar el enroque. - Corregir errores cuando se realiza esta jugada	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Ejercicios en la no se cumpla cualquiera de la condiciones. - Análisis del porque no se puede hacer el enroque. - Aplicación del enroque en el juego.
Observación: Realizan el enroque, sin que los peones defiendan al Rey.			

Jueves 2 de abril de 2015 (No hubo asistencia)
Viernes 3 de abril de 2015 (Viernes Santo)

Semana # 8

28	Lunes 6 de abril de 2015		
	Objetivo: Conocer la captura del Peón al paso		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	- Explicación de la captura - Condiciones para realizar la captura	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Correcta ejecución de la jugada. - Ejercicios simples de la captura la pasó con los dos colores.
Observación: Ninguna			

29	Martes 7 de abril de 2015		
	Objetivo: Reforzar la jugada de captura al paso		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	- Repaso de la clase anterior - Corrección de errores, cuando se realiza está jugada.	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza	- Lluvia de preguntas - Partida de ajedrez
Observación: Ninguna			

30	Miércoles 8 de abril de 2015		
	Objetivo: Iniciar con los ejercicios de jaque mate		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	- Explicación del mate del loco - Explicación de mate del pastor - Consejos para dar jaque mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas	- Ejercicios sencillos de mate en 1 movimiento.
Observación: Ninguna			

31	Jueves 9 de abril de 2015		
	Objetivo: Ejercitar los movimientos de las piezas		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	- Explicación de mate del pastor - Consejos para dar jaque mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 movimiento con tácticas (clavadas y descubierta).
Observación: Ejercicios del 1 al 156 (Polgár, 1995).			

Autores:

32	Viernes 10 de abril de 2015	
	Objetivo: Practicar ejercicios de jaque mate	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Problemas de jaque mate - Consejos para dar jaque mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 movimiento (con pocas piezas), con y sin táctica.
Observación: Ejercicios del 1 al 156 (Polgár, 1995).		

Semana # 9

33	Lunes 13 de abril de 2015	
	Objetivo: Conocer cómo se hace la notación de una partida de ajedrez	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Para qué sirve la notación - Clases de notaciones - Qué es la notación algebraica - Problemas de mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Lluvia de preguntas - Ejercicios de mate en 1 movimiento - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.
Observación: Ejercicios del 1 al 156 (Polgár, 1995).		

34	Martes 14 de abril de 2015	
	Objetivo: Saber el nombre de cada una de las casillas	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Repaso de la notación algebraica - Cómo identificar cada casilla del tablero - Qué es la notación algebraica - Problemas de mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Lluvia de preguntas - Ejercicios para identificar una casilla. - Ejercicios de mate en 1 movimiento.
Observación: Ejercicios del 1 al 156 (Polgár, 1995).		

35	Miércoles 15 de abril de 2015	
	Objetivo: Conocer cómo se anota el movimiento de las piezas	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Cómo se designa a cada pieza - Cómo se indica el movimiento de la pieza - Cómo se indica el movimiento del Peón - Anotación de ejercicios de mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Bibliografía de problemas de Jaque mate	- Lluvia de preguntas - Ejercicios de movimiento de una pieza - Ejercicios de mate en 1 movimiento.
Observación: Ejercicios del 1 al 156 (Polgár, 1995).		

36	Jueves 16 de abril de 2015	
	Objetivo: Repasar como se indica un movimiento con la notación	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Repaso de la clase anterior - Cómo indicar cuando dos piezas pueden ir a la misma casilla. - Anotación de ejercicios de mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Lluvia de preguntas - Ejercicios de movimiento de una pieza - Ejercicios de mate en 1 movimiento.
Observación: Ejercicios del 1 al 156 (Polgár, 1995).		

37	Viernes 17 de abril de 2015	
	Objetivo: Practicar el jaque mate	

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de mate con la notación algebraica - Consejos para dar mate 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.
Observación: Ejercicios 21, 23, 31, 37, 53, 54, 73 (Polgár, 1995).		

Semana # 10

38	Lunes 20 de abril de 2015	
	Objetivo: Conocer cómo se anota la captura de las piezas	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Cómo se indica la captura de una pieza - Cómo indicar cuando un Peón captura - Qué es partida miniatura - Reproducir partidas miniatura 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Bibliografía de problemas de ajedrez 	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de preguntas - Correcta ejecución de la notación
Observación: Ejercicio miniatura 4465 (Polgár, 1995).		

39	Martes 21 de abril de 2015	
	Objetivo: Repasar como se realiza una captura	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de cómo capturar con notación algebraica - Reproducir partidas miniatura 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Bibliografía de problemas de ajedrez 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Correcta ejecución de la notación.
Observación: Ejercicios del 1 al 156 y miniatura 4477 (Polgár, 1995).		

40	Miércoles 22 de abril de 2015	
	Objetivo: Reproducir partidas de ajedrez	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Reproducción de algunas partidas miniatura - Estudiar la jugada decisiva de dichas partidas miniaturas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de ajedrez 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de debilidad en la partida miniatura - Correcta ejecución de la notación.
Observación: Ejercicios miniatura 4474, 4509, 4528, 4535 (Polgár, 1995).		

41	Jueves 23 de abril de 2015	
	Objetivo: Repasar la notación algebraica	
Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Cuando dos piezas pueden ir a una misma casilla - Indicaciones para otros movimientos - Reproducir partidas miniatura 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Bibliografía de problemas de ajedrez 	<ul style="list-style-type: none"> - Correcta ejecución de la notación.
Observación: Ejercicio miniatura 4600 (Polgár, 1995).		

42	Viernes 24 de abril de 2015	
	Objetivo: Practicar ejercicios de mate	
Actividades	Recursos	Evaluación

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

- Problemas de jaque mate - Corrección de errores al realizar los ejercicios de mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 y 2 jugadas. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.
Observación: Ejercicios del 1 al 156 y del 307 al 313 (Polgár, 1995).		

Semana # 11

43	Lunes 27 de abril de 2015	
	Objetivo: Practicar ejercicios de jaque mate	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Problemas de mate - Reproducir partidas miniatura	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de ajedrez	- Correcta ejecución de la notación - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.
Observación: Ejercicios del 314 – 317 y miniatura 4563 (Polgár, 1995).		

44	Martes 28 de abril de 2015	
	Objetivo: Desarrollar la capacidad analítica	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Problemas de mate - Partidas de ajedrez	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 y 2 movimientos. - Correcta ejecución de movimientos de las piezas, capturas y jugadas especiales
Observación: Ejercicios del 318 al 319 (Polgár, 1995).		

45	Miércoles 29 de abril de 2015	
	Objetivo: Practicar y mejorar el juego	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Problemas de mate - Partidas de ajedrez	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 2 movimientos. - Correcta ejecución de movimientos de las piezas, capturas y jugadas especiales
Observación: Ejercicios del 320 al 322 (Polgár, 1995).		

46	Jueves 30 de abril de 2015	
	Objetivo: Mejorar la calidad de juego	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Partidas de ajedrez - Reproducir partidas miniatura	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Correcta ejecución de movimientos de las piezas, capturas y jugadas especiales - Correcta ejecución de la notación
Observación: Ejercicio miniatura 4535 (Polgár, 1995).		

MAYO

Viernes 1 de mayo de 2015 (Día del trabajo)

Semana # 12

47 Lunes 4 de mayo de 2015

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

	Objetivo: Mejorar la calidad de juego		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Partidas de ajedrez - Corrección de errores presentados durante la partida - Consejos para mejorar el juego	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas	Correcta ejecución de movimientos de las piezas, capturas y jugadas especiales	
Observación: Ninguna			

48	Martes 5 de mayo de 2015		
	Objetivo: Desarrollar la concentración y rapidez mental		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Partidas de ajedrez rápidas (30 m.) - Problemas de mate - Corrección de errores presentados en la partida y los problemas	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Correcta ejecución de movimientos de las piezas, capturas y jugadas especiales - Ejercicios de mate en 2 movimientos.	
Observación: Ejercicios del 323 al 324 (Polgár, 1995).			

49	Miércoles 6 de mayo de 2015		
	Objetivo: Repasar la notación algebraica		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Problemas variados con notación - Problemas de mate con notación - Consejos para dar mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 2 movimientos. - Análisis de las variantes del movimiento.	
Observación: Ejercicios del 1 al 156 (Polgár, 1995).			

50	Jueves 7 de mayo de 2015		
	Objetivo: Desarrollar la capacidad analítica		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Problemas de mate - Corrección de errores presentados durante los problemas de mate - Consejos para dar mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 2 movimientos. - Análisis de las variantes del movimiento.	
Observación: Ejercicios del 325 al 329 (Polgár, 1995).			

51	Viernes 8 de mayo de 2015		
	Objetivo: Desarrollar la agilidad y rapidez mental		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Problemas de mate sin notación - Consejos para dar mate	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 y 2 movimientos. - Análisis de las variantes del movimiento.	
Observación: Ejercicios del 151 al 160 y del 307 al 405 (Polgár, 1995).			

Semana # 13

52	Lunes 11 de mayo de 2015		
	Objetivo: Mejorar la agilidad y rapidez mental		
Actividades	Recursos	Evaluación	

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito

- Partidas de ajedrez rápidas (10 m.) - Reproducir partidas miniatura	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de ajedrez	- Correcta ejecución de movimientos de las piezas, capturas y jugadas especiales - Correcta ejecución de la notación
Observación: Ejercicios miniatura 4575 y 4578 (Polgár, 1995).		

53	Martes 12 de mayo de 2015	
	Objetivo: Mejorar la agilidad y rapidez mental	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Problemas de mate sin notación	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.
Observación: Ejercicios del 161 al 168 (Polgár, 1995).		

54	Miércoles 13 de mayo de 2015	
	Objetivo: Mejorar la agilidad mental	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Partidas de ajedrez semi-rápidas (15 m.) con reloj de ajedrez - Explicación del uso del reloj de ajedrez	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Módulo de enseñanza - Reloj de ajedrez (APP para Android)	- Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.
Observación: Ejercicios del 161 al 168 (Polgár, 1995).		

Jueves 14 de mayo de 2015 (No hubo asistencia)

55	Viernes 15 de mayo de 2015	
	Objetivo: Mejorar la calidad de juego	
Actividades	Recursos	Evaluación
Partidas de ajedrez (80 m.)	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas	- Correcta ejecución de movimientos de las piezas, capturas y jugadas especiales - Análisis de las posiciones en la partida.
Observación: Ninguna		

Semana # 14

56	Lunes 18 de mayo de 2015	
	Objetivo: Practicar la notación algebraica	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Problemas de mate con notación	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.
Observación: Ejercicios del 169 al 174 (Polgár, 1995).		

57	Martes 19 de mayo de 2015	
	Objetivo: Practicar la notación algebraica	
Actividades	Recursos	Evaluación
- Problemas de mate con notación	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Bibliografía de problemas de jaque mate	- Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.

Autores:

Observación: Ejercicios del 1 al 12 (Polgár, 1995).

58	Miércoles 20 de mayo de 2015		
	Objetivo: Captar rápidamente las jugadas de jaque mate		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Problemas de mate con notación con varias opciones de mate.	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas	- Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate.	
Observación: Posiciones de los ejercicios ideados por los autores y dificultad para describir por notación algebraica.			

59	Jueves 21 de mayo de 2015		
	Objetivo: Desarrollar la concentración y el análisis, en jugadas de jaque mate		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Problemas de mate con notación con varias opciones de mate e incluido captura.	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas	- Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate. - Partidas de ajedrez	
Observación: Posición del ejercicio ideado por los autores.			

60	Viernes 22 de mayo de 2015		
	Objetivo: Practicar la notación y mejorar la velocidad mental		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Problemas de mate con notación - Partidas de ajedrez semi-rápidas (20 m.) con reloj de ajedrez	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas y sillas - Reloj de ajedrez (APP para Android)	- Ejercicios de mate en 1 movimiento. - Análisis de que pieza y en que casilla se puede hacer jaque mate. - Partidas de ajedrez	
Observación: Ejercicios del 175 al 180 (Polgár, 1995).			

Semana # 15

61	Lunes 25 de mayo de 2015		
	Objetivo: Realizar los test finales		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Evaluación sobre conocimiento de ajedrez - Evaluación MOCA	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas, sillas y esferos - Copias de los test mencionados	- Ninguna	
Observación: Ninguna.			

62	Martes 26 de mayo de 2015		
	Objetivo: Realizar los test finales		
Actividades	Recursos	Evaluación	
- Evaluación MOCA - Encuesta individual - Partidas de ajedrez con tiempo fijado por los jugadores.	- Juegos de ajedrez - Espacio adecuado - Mesas, sillas y esferos - Copias de los test mencionados	- Ninguna	
Observación: Ninguna.			

Miércoles 27 de mayo de 2015 - **CLAUSURA DEL TALLER DE AJEDREZ**

Acto en el que se agradeció a los participantes con un diploma honorífico y se dio fin al taller.

Autores:

Lucía Fernanda Carrasco Zumba
Edwin Francisco Cuenca Quito