

# **Contribución del ajedrez, al ocio y aprovechamiento del tiempo libre en estudiantes de bachillerato**

*Contribution of chess to leisure and use of free time in high school students*

Simón Santiago Caro Betancur

[simon.caro0209@uco.net.co](mailto:simon.caro0209@uco.net.co)

**Universidad Católica de Oriente, Facultad de Ciencias de la  
Educación, Programa Especialización en Pedagogía y Didáctica**

## **RESUMEN**

El presente artículo tiene como objetivo indagar sobre la contribución de ajedrez, al ocio y aprovechamiento del tiempo libre, de los estudiantes de bachillerato, como una estrategia de integración y aprendizaje, en los espacios extra clase o descansos de los alumnos entre los 13 y los 18 años de edad, esto debido a los pocos espacios o alternativas de recreación y de diversificación que se le dedican en los colegios, y que son reemplazados por herramientas digitales, como dispositivos móviles y videojuegos, que se llevan gran parte del tiempo en los estudiantes dentro y fuera del aula de clase. Se plantea el ajedrez como una propuesta lúdica socializadora, donde a medida que practican el deporte, aprendan y desarrollan múltiples habilidades cognitivas y mentales como lo son: el análisis, la toma de decisiones y la formación del carácter por medio de

la competencia, de esta manera se brinda una alternativa a la formación académica fortaleciendo lo emocional, que son características de un deporte considerado ciencia y que fomenta el ocio, sano esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre en cualquier espacio destinado para ello. Se analizan los conceptos de deporte, recreación, ocio, aprovechamiento del tiempo libre y salud, como elementos fundamentales, que benefician a los estudiantes de gran manera con la práctica secuencial del ajedrez desde edades tempranas y su incidencia en diferentes componentes académicos que puede traer múltiples beneficios en las personas que adquieren el hábito de la práctica deportiva del ajedrez.

### **Palabras clave**

Ajedrez, contribución, ocio, aprovechamiento del tiempo libre, recreación, deporte, salud.

### **ABSTRACT**

The purpose of this article is to investigate the contribution of chess to the leisure and use of free time of high school students, as a strategy for integration and learning in the extra class spaces or breaks from students between 13 and 18 years of age due to the few spaces or recreational alternatives in schools, and diversification that are dedicated to it, and that are replaced by digital tools such as mobile devices and video games, which take much of the time spend by the students inside and outside the classroom. Chess is proposed as a playful and socialization proposal, which as they practice the sport, they learn and develop multiple cognitive and mental skills such as: analysis, decision making, and character formation through competition, thus providing an alternative to academic training and strengthening the emotional, which are characteristics of a sport considered science and that promotes leisure, healthy recreation and use of free time in any space intended for it. The concepts of sport, recreation, leisure, use of free time and health are

analyzed as fundamental elements that benefit the students in a great way with the sequential practice of chess from early ages and its incidence in different academic components that can bring multiple benefits in the people who acquire the habit of practicing chess.

### **Key words**

Chess, contribution, leisure, use of free time, recreation, sport, health.

### **INTRODUCCIÓN**

El ocio y aprovechamiento del tiempo libre, se ha entendido durante mucho tiempo y para numerosas personas, como procastinación, desperdicio de tiempo o pérdida deliberada de las obligaciones del trabajo del ser humano para dedicarlas a actividades que satisfagan las necesidades personales limitando la calidad de los espacios destinados para las tareas diarias de las personas. Para los griegos, por el contrario, era el momento de construcción y creatividad que tenía el ser humano, además se concebía como mejoramiento de la estética y preparación para la guerra desde edades tempranas, era el momento para contemplar la sabiduría, y de esta manera obtener, felicidad en ello (Cidoncha & Diaz, 2011).

El ajedrez, es un deporte considerado ciencia que se juega entre dos personas, uno con fichas blancas y otro con fichas negras. El objetivo del juego o partida, es la de realizar jaque mate al rey rival, impidiéndole movimientos dentro del juego. El ajedrez reúne diversas cualidades dentro de su práctica que ayudan al mejoramiento del cálculo, memoria, combinación y toma de decisiones, su desarrollo va ligado a potencializar los espacios de ocio y aprovechamiento de tiempo libre debido a su componente de aprendizaje durante la sesión de juego y socializador en espacios

cerrados y al aire libre. Es un deporte que reúne diversas gamas de ciencias que integran un objeto de estudio, normatividad y reglas establecidas: antes, durante y después del juego, y congrega en su haber principios elementales al igual que en las ciencias (Martin, 2011).

En los estudiantes de bachillerato entre edades de los 13 y los 18 años, hay un bajo índice de práctica deportiva y recreativa durante los descansos y en espacios de extra clases, esto dado por múltiples factores desde lo logístico, espacios insuficientes dentro de la institución y horarios cerrados donde se congregan un gran número de personas también, el alto índice de uso de dispositivos móviles y videojuegos portátiles los cuales se presentan como impedimento a la socialización y aprovechamiento del tiempo libre dentro de la institución en la hora del recreo. Sobre esta situación (Cervello, 2007) llega a la conclusión después de investigar sobre las razones del abandono de la práctica deportiva en jóvenes, y estas son:

- a) Conflicto de intereses con otras actividades: Otras actividades, otros deportes, excesiva demanda temporal, trabajo.
- b) Diversión: Falta de diversión, aburrimiento.
- c) Competencia: Falta de habilidad, ausencia de progreso técnico, miedo al fracaso.
- d) Problemas con los otros significativos: Problemas con el entrenador, falta de apoyo parental.
- e) Problemas relativos al programa: Demasiada presión, excesiva seriedad del programa, excesivo costo del deporte.
- f) Lesiones.

Partiendo de estos lineamientos, que corresponden a la realidad sobre el alejamiento de la práctica deportiva de estudiantes de bachillerato, además de las alternativas para integrar a los jóvenes al

aprovechamiento del tiempo libre, por medio de la revisión de factores que permitan establecer mejor, los beneficios o contras con la contribución del ajedrez, se estructura el presente texto, teniendo en cuenta aspectos de ocio, aprovechamiento del tiempo libre, recreación y deporte, y la salud en estudiantes de bachillerato.

## **DESARROLLO DEL TEMA**

### **Ajedrez**

Las culturas orientales en la antigüedad, dedicaban tiempo a aprender de áreas como la filosofía, la física, las matemáticas, la astronomía, la química y la medicina, donde griegos, árabes, hindúes y chinos, dieron importancia al pensamiento y de esta manera cada uno fue destacándose y priorizando algunos elementos como desarrollo social y cultural de las regiones. De oriente precisamente nace el ajedrez, una práctica derivada de habilidades de pensamiento matemático y lógico, integrando aspectos relacionados con la literatura, el razonamiento y la toma de decisiones (Catalá, 2000).

El ajedrez es un juego antiguo, de posiblemente 40 siglos atrás desde su creación en Asia central o noroeste de la India, es un juego de estrategia disputado entre dos personas, compuesto por: un tablero de 64 espacios o escaques, donde cada jugador tendrá piezas blancas o negras y 16 fichas para enfrentar al rival, con el objetivo final, de darle jaque mate al rey oponente. Algunas reglas incluyen reloj para las distintas competiciones que existen actualmente. (López J. , 2009).

Como proceso y avance del ajedrez, surgen diversos momentos históricos que marcaron una evolución del juego, hasta llegar a la actualidad, es así como se presenta de la antigüedad al

modernismo, donde las escuelas pasadas, fueron el sustento del desarrollo, aplicabilidad y estudio actual del ajedrez.

- a) Periodo (1600-1850) – Se caracterizó por jugar más rápido, con el fin de poner las piezas en acción, también se le atribuye una construcción rápida de ataques al rey rival, con el fin de minimizar su accionar hasta lograr el jaque mate. principales exponentes: Boi, Da Dutri, Cesare, Greco.
- b) Escuela posicional (1851-1910) – Se planteó la solidez estratégica del juego, y la construcción de pequeñas ventajas en la partida, sus principales exponentes fueron: Morphy, Steinitz, Lasker, Capablanca.
- c) Escuela Hipermoderna (1911-1948) – Se realizan nuevos aportes al juego, mejorando un poco el estilo posicional por mayor fluidez, se busca dominar el centro del tablero, mayor movilidad y disposición de las piezas, mayor seguridad al juego posicional. Se caracterizaron por su aplicación: Reti, Nimzovich.
- d) Escuela contemporánea (1949-2002)- Surge una época enmarcada por el dominio soviético (ruso) donde le anexaron gestación precompetitiva, táctica, preparación física, y variabilidad en las reglas de juego. Sus principales exponentes fueron: Chigorin, Botvinnik, Smyslov, Karpov, Kasparov, Dvoretsky.
- e) Escuela China (2002 – actualidad) – Se organiza mejor el ajedrez como deporte, logrando una gestión de investigación más enfocada al alto rendimiento deportivo, aplicación de las bases de datos y tecnologías como perfeccionamiento de enseñanza y mayor enfoque metodológico para orientar la enseñanza del deporte de acuerdo al nivel y categoría del deportista. Su precursor es el entrenador Liu Wenche (Sigüencia, 2021).

La masificación que ha vivido el ajedrez ha sido notoria, no solo a nivel mundial como práctica a cualquier edad y sin distinciones de sexo, credo, raza etc., sino también ha sido representado en el cine, arte, escultura y el teatro, tomando fuerza en diferentes épocas hasta llegar al punto de ser considerado “ciencia” por el amplio aporte al pensamiento humano, toma de decisiones, independencia psíquica, cálculo y combinación, y en los niños, niñas y adolescentes un gran aporte a la creatividad y análisis lógico, lo que fortalecerá una manera sólida de pensamiento. (Menéndez, 2016).

El estudio del ajedrez no se centra solo en los aspectos anteriormente mencionados, también se le atribuye la formación del carácter, toma de decisiones y la responsabilidad que debe asumir en momentos claves, elementos que deben apropiarse desde edades tempranas y más aún en la sesión de bachillerato donde los estudiantes están en un proceso de autoconocimiento, desarrollo y potenciación de diversas habilidades que deben ser acompañadas para una adecuada formación y adquisición de las mismas, de acuerdo a su edad y motivación.

Dentro de esta visión escolar, se manifiesta importante anexar el ajedrez a un currículo escolar, debido a su practicidad, esparcimiento y aprovechamiento por medio de este, para el ocio y el tiempo libre de los estudiantes, con un factor preponderante de aprendizaje, divirtiéndose y desarrollando habilidades, mientras se desarrolla como una asignatura más, de igual manera, se manifiesta la importancia en los descansos de los estudiantes de propiciar espacios donde puedan vivir un juego mental como una propuesta al descanso académico, y aprender por medio del juego y la sana competencia (Mesa, 2016).

La presencia del juego en los colegios va ligado al sentido de la escuela griega: tiempo liberado, y

actúa como modelador de las conductas positivas, genera placer y ejerce como plan estratégico para el goce, disfrute y placer en los espacios alternos de clase, sociabilizando mientras se miden fuerzas con los adversarios, compañeros (Quiroga, 2013).

El juego mejora la intuición e imaginación, además de la organización y el conocimiento propio para la solución de problemas en diversas situaciones (meta cognición), de acuerdo a la edad de los estudiantes.

### **Contribución del Ajedrez**

El ajedrez como deporte ciencia, o deporte mental, tiene en su haber múltiples beneficios, no solo en el aprendizaje técnico de su reglamento, sino también con elementos integradores a nivel social, ya que se practica entre dos personas, pero se integran a muchas más, en medio de un evento deportivo, a su vez tiene la capacidad de desarrollar la concentración y atención en las personas, por ende, recomiendan su aprendizaje desde edades tempranas.

Su práctica también estimula el sentido de responsabilidad, preparando a los niños y jóvenes, a la vida de adultos, dentro del contexto pedagógico, ayuda a mejorar los procesos de pensamiento, generación de valores y respeto por las normas y reglas planteadas en el mismo juego lúdico (Pantoja & Ayala, 2013).

### **Tabla 1**

#### ***Beneficios del Ajedrez***

---

“Se ha probado qué:

1. Sensibiliza acerca del trabajo en equipo enfatizando en la habilidad para el desempeño individual

2. Estimula en los niños la habilidad para pensar racionalmente
3. Incrementa las actividades cognoscitivas
4. Provee de un tipo de competencia intelectual sin ser hostil al niño
5. Genera un sentimiento de confianza en sí mismo
6. Enseña a los niños a aceptar el éxito y enfrentar la derrota con gallardía
7. Enseña el valor del trabajo manual, la concentración y el compromiso.
8. Provee al niño de una vía concreta para superar la privación y desconfianza en sí mismo
9. Incrementa en los niños los niveles de comunicación y las aptitudes para el reconocimiento de patrones”<sup>1</sup>

*Nota:* Al referirse a niños, se incluyen jóvenes y adolescentes en formación.

---

Como elemento psicopedagógico, el ajedrez es una apuesta para los métodos y formas de enseñanzas actuales, más que todo referente al rendimiento académico y desarrollo cognitivo de los estudiantes, es un deporte considerado económico, donde sus recursos se pueden crear por medio de materiales de reciclaje, a su vez tiene múltiples beneficios y contribuciones dentro y fuera del contexto formativo, por ende en países desarrollados o con amplio aporte gubernamental al deporte, se le da el valor necesario para integrar los currículos académicos y ser parte y coadyuvante de la formación integral de los educandos, desde edades tempranas en todo el ciclo formativo (Blanco, 2020).

Dentro del denominado deporte ciencia como un instrumento para la contribución del aprendizaje en los estudiantes, se sostiene que sus componentes, van de la mano con la estimulación de

---

<sup>1</sup> Pantoja, Kati; Ayala, Oleg. (2013). El Ajedrez. Su contribución al desarrollo de la educación ambiental en estudiantes de la enseñanza primaria. Cuba.

habilidades para el desarrollo del aprendizaje autónomo de los alumnos. El ajedrez ha estado ligado al desarrollo de la inteligencia de las personas, es por esto que un estudio realizado en Venezuela dio como resultado mejores índices en: cultura general, disciplina y comportamiento, en alumnos donde se enseñaba y se practicaba este deporte. (García, 2018).

En Colombia, aún carece de integración activa en los colegios y universidades, por falta de conocimiento o formación en dicho deporte, y por el contrario se limita a pequeños espacios sin un fin sustentable, que le permita afianzarse incluso, en momentos de ocio y tiempo libre como herramienta alterna para las personas de integrar la lúdica y el aprendizaje a través del juego.

El juego es una actividad que ha identificado a los humanos y animales, debido a que gracias a ella exploran y se dan nuevos aprendizajes (Moyle, 1999) Casi desde el momento de su nacimiento, por ende la importancia como parte del desarrollo inherente en este caso del ser humano, también el juego ha sido considerado como un patrón fijo de comportamiento en la ontogénesis humana, consolidado por la evolución de las especies, y obteniendo un desarrollo paulatino y creciente a lo largo de la historia (Reyes, 1998).

El Ajedrez además contribuye a asimilar, guardar, elaborar información y comprender, conjuntamente permite a las personas que lo practican, una mejor capacidad de análisis y destreza, todo dirigido y controlado por las operaciones mentales y un mejor registro, sobre el manejo de la propia información o aprendizaje (Bazurto, Aray, Navarrete, Montenegro, & Guerrero, 2021).

En este orden de ideas, se ha comprobado en diversas investigaciones que el juego del ajedrez actúa en la habilidad de expresar de forma racional y funcional, conclusiones y soluciones a diversos retos o problemas, donde también se estimula el desarrollo de capacidad de síntesis, y orientación-espacio temporal, yendo de la mano como un potencial pedagógico en los procesos de enseñanza

aprendizaje que tiene aplicación en las escuelas o colegios. (Kovacic, 2012).

## **Ocio**

El ocio entendido como concepto histórico y particular de una época, se confiere como una liberación de los compromisos y necesidades del ser humano, yendo de la mano con la evolución y progreso de cada periodo de tiempo, y durante el trabajo, como requerimiento de los espacios de recuperación y descanso de los obreros.

Se caracteriza por:

- “El ocio depende de las circunstancias históricas y de la manera de pensar del investigador que lo estudia. Implica siempre un marco temporal.
- Supone la liberación de las obligaciones del trabajo y de la disponibilidad personal del tiempo.
- Se crea una situación de ocio cuando el sujeto realiza actividades en su tiempo libre y se divierte, descansa” (Cidoncha & Diaz, 2011).

El ocio de acuerdo a (Sue, 1980) se entiende desde dos variables: uno, el tiempo que se le dedica a este (ocio), ósea tiempo disponible para hacer otras actividades, incluso no hacer nada o dedicarse a hacer pereza. Como punto dos, es el tiempo dedicado fuera del trabajo, lo que puede entenderse como: traslado de casa al trabajo y regreso; obligaciones familiares y sociales, necesidades fisiológicas, trámites administrativos etc.

Según un estudio realizado por franceses, el tiempo disponible en una día cualquiera o normal sería el siguiente entre hombres y mujeres respectivamente:

**Tabla 2****Utilización Del Tiempo**


---

Según estudios franceses en un día normal

<b><u>Tiempo</u></b>	<b><u>Género</u></b>	<b><u>Situación</u></b>
3.8 horas	Hombres	Activos
2.8 horas	Mujeres	Activas
4.4 horas	Mujeres	Inactivo

*Nota:* El estudio es un cálculo aproximado de la utilización del tiempo

---

Para (Sarrate, 2008) el ocio es muy importante como pilar de desarrollo para la mejora personal y social de todo sujeto, hasta hace poco era un simple espacio de descanso sin mayor trascendencia, mientras actualmente se le brinda un mayor valor cultural y social de primera importancia en diferentes contextos del ser humano.

Otras definiciones lo acercan más a la creación y pensamiento creativo del sujeto (Csikszentmihalyi, Cuenca, Buarque, & Trigo, 2001) el ocio permite desconectarse de la realidad con el fin de que emerjan nuevas opciones desde este contexto, dándole espacio a la creación como espacio de aprendizaje en el tiempo libre *scholé*.

Muchas personas afirman que las mejores ideas o propuestas salen en momentos como estar corriendo, escuchando música, cocinando, cuidando el jardín, paseando entre otros.

Los conceptos de ocio y tiempo libre se consideran también, soportes fundamentales del bienestar social de las personas con un alto valor a la calidad de vida, de una población o sociedad, es relativo a un derecho social, ampliando de esta manera la democratización a nivel personal y social, la cual

era solo insertada a las condiciones socio-económicas, sexo y edad. (Caride, 2014).

El ocio se ha relacionado con la recreación y el deporte, de acuerdo a sus componentes lúdicos y de sano esparcimiento que les brinda a las personas, espacios alternos de goce y disfrute, por fuera del estudio y del trabajo.

Según Dumazedier (1971) *“El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”*<sup>2</sup>

Tras esta definición, se sintetizan tres (3) valoraciones de lo que puede llamarse ocio: Descanso, diversión y el desarrollo personal. Además, se complementa con cuatro (4) principios fundamentales: Personal, desinteresado, hedonista y liberador. Conceptos subjetivos que hablan más de una forma de ser, de una cualidad, el tiempo y acción suplementarias dentro de espacios alternos de sano esparcimiento.

Retomando a algunos filósofos como Platón, Aristóteles, Sócrates y Epicuro, manifiestan que *“la dicha se encuentra en el ocio y este no es juego y si recreación que ayuda a reparar fuerzas para un nuevo trabajo”*<sup>3</sup> Se exaltan el trabajo, descanso y fatiga como tiempo oportuno que ennoblece al hombre, incentivando su creatividad, libertad y libre albedrío dentro de un contexto cultural,

---

<sup>2</sup> Molina Alventosa, J. Pere; Valenciano Valcárcel, Javier. (2010). La Recreación Físico-Deportiva y su Tratamiento del Cuerpo: Un Análisis Crítico. Artículo. España. Pág. 3.

<sup>3</sup> Rivas Fernández, José Bernal. (2006). La Sociedad del Ocio: Un Reto para los Archivos, Artículo. Costa Rica. Pág. 3.

dignificando lo humano, exaltando los placeres del cuerpo, los deseos y del espíritu.

El ocio con relación al ajedrez, va encaminado a una actividad constructiva y creativa en el tiempo libre, como parte fundamental en el papel social, en el presente y futuro, además es una propuesta enriquecedora como herramienta educativa y formativa en el fomento de proceso de razonamiento y actividades mentales, en los espacios de sano esparcimiento que se puedan presentar en los descansos, o extra clase (Taymuy & Vásquez, 1998).

### **Aprovechamiento del tiempo libre**

El concepto de tiempo libre ha sido muy amplio y con diversas concepciones que datan desde el siglo XIX, donde se brindan dos (2) interpretaciones al respecto: una burguesa y otra marxista:

La burguesa lo asocia a una civilización de ocio altamente consumidora de la industria cultural capitalista, y la marxista lo define como algo trascendental en la formación integral de la personalidad del sujeto. (Mateo, 2014).

Otras aproximaciones al concepto de tiempo libre es la ocupación en actividades que ayuden al sujeto a formarse como persona, utilizando este medio como prevención de males que comúnmente se reflejan en la sociedad actual: Depresión, soledad, alcoholismo, drogadicción, enfermedades causadas por sedentarismo, aislamiento y enfermedades crónicas. Se convierte en una forma de requerimiento de las clases sociales integrando los diferentes grupos de edad. (Hernández, 2000).

Para (Otero, 2009) El ocio y el tiempo libre son dos conceptos estrechamente ligados con el fin de satisfacer necesidades básicas: comer, dormir, trabajar etc. Sin embargo, esta sola percepción ha ido evolucionando paulatinamente con el tiempo y se relaciona con los cambios sociales, sin dejar de lado lo cultural y la época transcurrida durante las adaptaciones de las mismas.

Indistintamente de la similitud entre ambos conceptos anteriormente mencionados; ocio y tiempo libre; el primero evoluciona el desarrollo de la personalidad y la diversión del ser humano, mientras que el segundo va más direccionado a las actividades que no son obligaciones cotidianas, impuestas por la supervivencia, el trabajo o el desarrollo del sujeto a nivel social y cultural.

Actualmente se presenta un incremento del tiempo libre, debido a la reducción de horarios laborales, jubilaciones, paros en las universidades y colegios públicos, y descansos entre clase y clase, lo que reconfigura el fenómeno de descanso y diversión, por uno de desarrollo personal, como espacio de bienestar y de calidad de vida, que promueve la formación integral de las personas, no solo de manera individual, sino también de manera social y colectiva.

Es también concebido, como un elemento ligado al sano esparcimiento de las personas, y a la realización de actividades que les permita alejarse de situaciones de riesgo, bullying, matoneo etc. (Gómez, Andrade, & Holguín, 2015). y en contextos más amplios, de vicios o mal uso de los espacios de ocio, que puedan tener en este caso los estudiantes dentro y fuera del colegio.

Actualmente la sociedad se encuentra inmersa en una marea de cambios a gran velocidad, donde las estructuras sociales presentan variaciones dinámicas familiares, lo que repercute en la organización del tiempo, extendiéndose a diversos ámbitos, es por esto que la ocupación del tiempo y aprovechamiento del tiempo libre, se determina de acuerdo a factores internos y externos estrechamente ligado al núcleo familiar (Quimi, 2012).

Las actividades extracurriculares son una herramienta que ayudaría de gran manera al uso adecuado del tiempo libre, además de darle un valor agregado con un deporte como el ajedrez, que favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje como influencia positiva, favoreciendo el autoestima, creatividad e independencia de las personas que lo practiquen.

## **Recreación**

La recreación se da en la sociedad, como una serie de necesidades y transformaciones del ser humano, es concebida como bienestar, placer y equilibrio emocional en espacios fundamentales de las personas, como complemento a su desarrollo personal, psíquico y social (Talero, 2015).

A través de los años el concepto de recreación toma más fuerza y diferentes connotaciones de acuerdo a un contexto específico, por ejemplo, a la vida diaria, laboral, académica o social, donde en cada uno de ellos, presenta insinuaciones generales, pero que a su vez forman objetivos particulares de acuerdo al momento del individuo.

La recreación incluye múltiples actividades, tales como: pasatiempos, juegos, artesanías, viajes etc., y que pueden contener acciones físicas, mentales, sociales y emocionales en las personas, cada actividad la elige un sujeto de manera voluntaria, motivado por el deseo, la satisfacción personal, disfrute o incluso crecimiento intelectual, físico y social (Aguilar, 2012).

Otras definiciones nos acercan al primer abordaje del enfoque de la recreación en América, donde a finales del siglo XIX se da el “recreacionismo” como un movimiento metodológico y sistematizado en pro para niños, jóvenes y adultos, con el fin de promover actividades saludables, higiénicas, moralmente aceptadas por la sociedad y encaminadas a la ideología del progreso, debido a esto fueron creados los *Playgrounds* los cuales fueron apropiados como modelos en los centros de recreación, jardines de recreo y plazas deportivas recreados en varios lugares de Latinoamérica (Elizalde & Gomes, 2010).

Como concepto, la recreación evoluciona de la mano del ocio y se desarrolla en gran parte en el tiempo libre del individuo, su característica se da a nivel personal, como una decisión, interés o

gusto, con el fin de satisfacer necesidades de cada persona, aunque en muchas ocasiones van ligadas a la colectividad o de carácter integral (Segura, 2009).

La recreación se determina como actividad física, deportiva o incluso doméstica, que cada persona utiliza en su tiempo libre de manera individual o colectiva, y hace parte del descanso activo favoreciendo el autodesarrollo y la diversión de las personas (López, Pavón, & Gallego, 2013). La recreación favorece la integración, la libre elección como componente de plenitud, felicidad y goce, desde diferentes aspectos emocionales y sociales.

## **Deporte**

El deporte ha sido un planteamiento histórico, que se remonta desde la antigüedad y pueblos primitivos, que veían en diversas actividades culturales o autóctonas, una competencia para seleccionar a sus mejores guerreros, cazadores o realizar sacrificios en su comunidad, cada cultura tuvo su desarrollo y evolución, de acuerdo a la sociedad a la que pertenecía y entre estos, se mencionan: Aborígenes australianos, Esquimales, Mesopotamia, Egipto, Creta, Mayas etc. (Rodríguez, 2000).

Personajes como el filósofo platón en la antigua Grecia, integraba al deporte dentro de la educación corporal, y al entrenamiento militar de la época para salvaguardar y vigilar la polis, no obstante, se crearon los juegos olímpicos, que reunían a los mejores atletas a competir en diferentes artes o modalidades y demostrar su grandeza a través de estas competencias celebradas cada cuatro años. Los ejercicios físicos han sido relevantes en Grecia jugando un papel preponderante, por dos razones fundamentales: 1. Por el aspecto bélico, 2. Por el ámbito cívico, donde la formación desde las edades tempranas determinaba la educación de los seres humanos, además ser moldeados y

generar mejores y mayores aprendizajes, todo esto con el fin de obtener transformaciones del individuo, y en esto tiene que ver la ejercitación espiritual, como sustento a la velocidad, fuerza y formación del carácter (Rúa, 2013).

Una de las definiciones de deporte lo atribuyen a una actividad reglada, normalizada y estructurada que lleva intrínsecamente una realización de esfuerzo físico (Colcas, 2008). A diferencia de lo recreativo se traduce en la norma y los reglamentos que se deben seguir para cumplir con el objetivo deportivo y la caracterización del mismo, anexándole una competencia u obtención de resultados.

El ajedrez fue aceptado oficialmente como deporte por el comité olímpico internacional desde el año 2000, ya que es competitivo, con el objetivo de ganar, tiene un reglamento establecido y organizado desde hace décadas, con algunas actualizaciones o modificaciones a lo largo de su historia, y tiene una estructura muy bien fundamentada, ya que se organiza el campeonato mundial, desde hace más de un siglo, más exactamente desde 1886 (Muñoz, 2018). Se integra activamente al componente de deporte, aunque se le atribuye más un deporte mental, pero en competencias clásicas, se pueden presentar partidas con una amplia duración que repercute en un desgaste físico entre ambos jugadores.

Actualmente el deporte hace parte de la sociedad actual, de diferentes maneras: bien sea como espectáculo, como actividad económica o como practica saludable de alguna modalidad en el ámbito deportivo, lo que juega un papel determinante como masificación desde la gestión pública o política como mediador e integrador social activo, debido a la fuerza que este mismo ha ganado a través de los años (Elias & Dunning, 1986).

La palabra actual para definir el deporte, es la “diversificación” donde pasa de ser un sistema autónomo para abrirse a las comunidades, sin distingos de raza, sexo o condición social, dejando

de lado la escasa identidad propia de una región y uniéndose a la colectividad de otros sistemas, incluidos el educativo, el económico, político etc. (Heinemann, 2000).




Además, se motiva a la práctica deportiva a las actuales generaciones y a la re significación de la verdadera definición de deporte lo que se traduce en una autogestión y compromiso con la práctica de alguna modalidad deportiva como parte del desarrollo personal y colectivo enmarcado en un contexto histórico y social, es por esto que deportes que no eran practicados o conocidos en ciertas regiones, hoy han trascendido fronteras y tienen más personas integradas, a su conocimiento, aprendizaje y practica del mismo.

## **Salud**

La salud tiene diversas definiciones entre las cuales se encuentran: Es todo lo contrario a la enfermedad o debilidad. Es un estado de bienestar físico y mental incluso social de las personas (Weineck, 2001). En pocas palabras es un equilibrio orgánico que permite a los individuos estar y sentirse bien, y de esta manera realizar sus actividades cotidianas sin ningún inconveniente.

El concepto de salud según (Cantón, 2001) reúne diversos factores, entre los cuales se encuentran los biológicos: estos sostienen la esperanza de vida y carencia de enfermedades, los factores físicos: los cuales son, la condición física, psicológica y social, conceptos más aprobados y utilizados en las definiciones sobre el ámbito de salud. Todos están interconectados y se convierten en un complemento ideal e integral para el mantenimiento del sujeto, es así como se conectan la condición física o salud física con el bienestar o equilibrio emocional, y con la calidad y hábitos de vida.

**Tabla 3***Relaciones De Los Componentes De Salud*

Salud Física		Actividad Física
Salud Psicológica		Bienestar
Salud Social		Hábitos de vida

Para la organización mundial de la salud, define salud como “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”<sup>4</sup> a pesar del tiempo sigue vigente con algunos cambios para hacerla más integral al concepto en sí, pero aceptada por la comunidad del área de la salud, y la población mundial.

Como concepto, la salud ha sufrido múltiples variaciones e interpretaciones de acuerdo a la historia y momento de cada cultura, en las épocas primitivas el fin común social, era la supervivencia, denominada como sobrevivir (sinónimo de vida). Más adelante Para la religión, la salud es sinónimo de ausencia de pecado, dependiendo exclusivamente de una figura divina que pueda restaurar si es necesario dicho pecado (Herrero, 2016) Aquí se eleva el concepto a algo más espiritual congregando una noción de salud, más amplia.

La salud mental entra a jugar un papel fundamental, ya que complementa la acción física y el cuidado personal, donde la práctica regular del mismo, genera un aumento de autoconfianza y

<sup>4</sup> OMG; Organización mundial de la salud. (1948). Vía: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>: Suiza.

sensación de bienestar, lo que se traduce en un funcionamiento cognitivo del sujeto mucho más estable y activo, relacionándolo con la salud psicológica y mejora del estado emocional de la persona. (Barbosa & Urrea, 2018).

La práctica deportiva regular, es considerada un ayudante importante para el manejo de patologías que se presentan en alguien que no realiza alguna actividad física con cierta frecuencia, es por esto que se considera un protector, como elemento de defensa y suplementario para ayudar en términos físicos, mentales e incluso a nivel social académico y laboral.

## **DISCUSIÓN**

El ajedrez ha sido considerado un deporte exclusivamente para las personas con un nivel de inteligencia más elevada del promedio, lo cual es erróneo, ya que permite la integración de cualquier persona a su práctica obteniendo múltiples beneficios, de acuerdo al tiempo que se le dedica a la práctica y aprendizaje del mismo, es por esto que algunos autores plantean a importancia de anexarlo al ámbito educativo, o por lo menos incentivar a los estudiantes desde edades tempranas a su práctica regular.

Una de las críticas que se le realiza al deporte del ajedrez, es su falta de movimiento físico, ya que se juega en su mayor parte sentado por los deportistas, en partidas que pueden durar horas, resulta importante entender que en la actualidad el entrenamiento no solo se enfoca en la táctica, cálculo o combinación, sino que, por el contrario, integra el componente físico para mejorar la condición del ajedrecista y de esta manera pueda tomar mejores decisiones en momentos de fatiga, cansancio o estrés, al frente del tablero.

El ocio y aprovechamiento del tiempo libre entendido como una decisión personal según la teoría,

se plantea en este caso, con la propuesta de inclusión de un deporte que mientras se practica, permite mejorar diversos tipos de habilidades cognitivas y mentales, aumentando su interés e importancia como una alternativa para los estudiantes de bachillerato fundamentada en aspectos de desarrollo integral que involucran desde lo físico, hasta lo afectivo y emocional.

## **CONCLUSIONES**

Revisando las definiciones de cada concepto en torno a la contribución del ajedrez, es pertinente incluirlo desde edades tempranas en los estudiantes, y si es factible, dentro de los programas académicos de cada institución, de igual manera iniciar dicho proceso en los descansos o extra clase que contribuyan a los estudiantes a un mejor aprovechamiento del ocio y tiempo libre, además de generar procesos mentales que le permitan establecer nuevas habilidades, mientras aprenden por medio del juego, fortaleciendo componentes lúdicos, sociales y psicológicos como una formación integral del sujeto.

Es importante y relevante brindar capacitaciones periódicas, y acercar tanto a estudiantes, como docentes y comunidad en general, a conocer los beneficios de la práctica de un deporte como el ajedrez, el cual contiene en su práctica, aspectos que van ligados a áreas de ciencias exactas, pero que también incluyen aspectos como la toma de decisiones y el manejo de las emociones como es el caso del estrés y ansiedad, los cuales actualmente son dos trastornos que se han vuelto comunes en la sociedad actual, y a cualquier edad.

Hay múltiples opciones que se pueden dar por medio de la práctica del deporte ciencia, no solo desde el ámbito competitivo, también involucrar el formativo y recreativo, como alternativa de sano esparcimiento y socialización, además de incluirse como una alternativa al excesivo

sedentarismo y uso de dispositivos electrónicos dentro y fuera del aula de clase, en espacios que puedan influenciar positivamente en el proceso formativo y autorregulación de los estudiantes de bachillerato.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Aguilar, L. (2012). Tiempo libre, ocio y recreación, pensamiento crítico en México. *Educación física y deporte*, 1105.
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 150.
- Bazurto, J., Aray, C., Navarrete, S., Montenegro, L., & Guerrero, Y. (2021). Contribución del ajedrez al aumento de la capacidad de comprensión matemática. *Rehuso (Revista de ciencias humanísticas y sociales)*, 1-2.
- Blanco, J. (2020). El Ajedrez como herramienta pedagógica: contextualización y fundamentación de los elementos psicopedagógicos. *Revista científica de Ajedrez Capablanca*, 1-2.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar, y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*, 3.
- Caride, J. A. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *Edetania*, 37.
- Catalá, R. M. (2000). El ajedrez la vida en el tablero. *¿Cómo ves?*, 1-2.
- Cervello, E. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de educación física. *International journal of clinical and health psychology*, 18.
- Cidoncha, V., & Diaz, E. (2011). ¿Qué conocemos del ocio y de tiempo libre? *efdeportes*, 1.
- Colcas, V. (2008). Definiciones prácticas relacionadas con la nutrición y el deporte. *ReNut*, 2.
- Csikszentmihalyi, M., Cuenca, M., Buarque, C., & Trigo, V. (2001). *Ocio y desarrollo - Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*. Bilbao: Instituto de estudios de ocio.
- Elias, N., & Dunning, E. (1986). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Oxford; Nueva York: Basil Blackwell Publishing Ltda.
- Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis*, 6.
- García, A. (2018). *Ajedrez en el proceso educativo de los adolescentes*. Piura, Perú.

- Gómez, N., Andrade, M., & Holguín, P. (2015). *Estrategias para la prevención del bullying o matoneo a través del aprovechamiento del tiempo libre en estudiantes de grado sexto jornada mañana, de la institución educativa Rafael Navia Varón*. Cali.
- Heinemann, K. (2000). El deporte en la perspectiva del año 2000. *Papers*, 3-4.
- Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *efdeportes*, 2.
- Herrero, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *SciELO*, 3-4.
- Kovacic, D. (2012). Ajedrez en las escuelas. Una buena movida. *Psiencia Revista latinoamericana de ciencia psicológica*, 4.
- López, J. (2009). Ajedrez: algo mas sobre el juego ciencia. *efdeportes*, 3.
- López, O., Pavón, J., & Gallego, C. (2013). Las actividades recreativas, una opción de impacto en nuestras comunidades. *efdeportes*, 2.
- Martin, B. (2011). El ajedrez, su desarrollo social y su vinculación con las ciencias y la tecnología. *efdeportes*, 1.
- Mateo, J. L. (2014). El tiempo libre, el ocio y la recreación y sus respectivas epistemológicas. *efedeportes*, 2.
- Menéndez, D. (2016). *Estrategia pedagógica para la masificación del ajedrez en la escuela César Delgado Lucas, Manabi Ecuador*. Manabi, Ecuador.
- Mesa, J. A. (2016). *El Ajedrez como herramienta pedagógica que favorece el aprendizaje autónomo*. Guarne: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Moyles, J. (1999). *El juego en la educación infantil y primaria*. Londres: Morata.
- Muñoz, D. (2018). *The Zugzwang blog*. Obtenido de [thezugzwangblog.com/ajedrez-deporte/](http://thezugzwangblog.com/ajedrez-deporte/)
- Otero, J. (2009). *La pedagogia del ocio: nuevos desafios*. España: Axac.
- Pantoja, K., & Ayala, O. R. (2013). El Ajedrez: su contribución al desarrollo de la educación ambiental en estudiantes de la enseñanza primaria. *EFDeportes*, 3.
- Quimi, M. (2012). *Actividades extracurriculares en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa virgen del cisne del cantón la libertad provincia de santa elena año 2011-2012*. La libertad.
- Quiroga, S. (2013). Aprendizaje, participación estudiantil y Ajedrez. *ResearchGate*, 3.
- Reyes, R. (1998). *El juego: proceso de desarrollo y socialización. contribución a la psicología*. Bogotá: Magisterio .
- Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte*. España: INDE Publicaciones.

- Rúa, J. (2013). La gimnasia como ejercicio espiritual en Platón. *Viref*, 2.
- Sarrate, M. L. (2008). Ocio y tiempo libre en los centros educativos. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 1-2.
- Segura, I. (2009). *Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años del municipio de Holguin*. Holguin.
- Siguencia, E. (2021). *Estrategia lúdica-ajedrecística extracurricular para mejorar el rendimiento académico en estudiantes de educación básica media*. Guayaquil .
- Sue, R. (1980). *El ocio*. México: Fondo de cultura económica.
- Talero, C. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Heducasport*, 1.
- Taymuy, M., & Vásquez, P. (1998). El Ajedrez educativo como materia formativa esencial en edad escolar. *Congreso de Madrid*, (pág. 13). Madrid.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.