

ENTREVISTA CON MARÍA RODRIGO YANGUAS

November 17, 2019

Categorías: Entrevistas, Revista

Etiquetas: Ajedrez, ajedrez social, ajedrez terapéutico, Asperger, Autismo, entrevista, María Rodrigo Yanguas, psicología, Síndrome Down, TDAH



María Rodrigo Yanguas es psicóloga, especializada en psicología clínica cognitiva-conductual y Master en Psicología Deportiva. Actualmente realiza su Tesis Doctoral. Subcampeona de España en dos ocasiones por grupo de edad. Maestra FIDE Femenino (WFM). Entrenador Superior de la Federación Española de Ajedrez. Técnico Deportivo.



¿Más ajedrez y menos Prozac?

El ajedrez no será sustituto de la medicación, pero puede ayudar a mejorar nuestra capacidad cognitiva. El ajedrez es una potente herramienta de estimulación cognitiva que alimenta y entrena al cerebro en muchas áreas como son la planificación, la organización, la atención, la memoria, etc. Pero no cabe decir que el ajedrez puede sustituir a la prescripción farmacológica.

Lo que sí se puede afirmar es que dependiendo de cada patología de salud mental, el ajedrez puede ayudar al paciente en la mejora de su sintomatología, especialmente en aquellas que afectan al lóbulo pre-frontal (trastornos neurodegenerativos, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, entre otros).

Desde mi experiencia clínica usando el ajedrez como herramienta terapéutica puedo decir que la práctica regular de éste mejora las capacidades cognitivas, pero el hallazgo más sorprendente para mí ha sido la mejora de los pacientes en el área emocional.

1500 años de historia de ajedrez y sigue siendo una herramienta actual. El ajedrez puede practicarse de forma lúdica, educativa, social, terapéutica, deportiva... ¿A qué se debe tanta polivalencia?

Ésta es precisamente la magia del ajedrez. El ajedrez es deporte, es ciencia y es arte. Desde sus inicios, el ajedrez fue creado desde un punto de vista lúdico, “para pasar el tiempo”, pero detrás de él se esconde un mundo entero lleno de posibilidades. También considero que es arte. No hay dos partidas iguales. Aún me sigo emocionando cuando veo partidas bellas, llenas de sacrificios, o de maniobras posicionales. También me crea emoción ver a los pequeños que se inician en el ajedrez, sus miradas y sus primeras e ingenuas ideas de ataque...

Y el ajedrez es ciencia. Esta área, aunque es muy reciente, está en auge. Cada vez se pueden leer más artículos, especialmente en el área educativa, de investigaciones de cómo el ajedrez ayuda a la mejora del currículum escolar.

En el ámbito de salud mental, mi área de especialización, aunque hay pocos artículos a día de hoy, los que hay publicados sí parecen demostrar cómo el ajedrez puede ayudar en patologías como esquizofrenias, trastorno por consumo de sustancias, trastornos neurodegenerativos y trastornos por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

¿Qué es el ajedrez social y terapéutico?

El ajedrez social y terapéutico es utilizar el ajedrez como una herramienta para múltiples fines. A nivel social, como una manera de integración de la sociedad, de ayuda a personas desfavorecidas. A nivel terapéutico, como una manera de entrenamiento cognitivo para el tratamiento de patologías en salud mental.

Leontxo García dijo en una entrevista que España es un referente mundial en el uso social y terapéutico del ajedrez. ¿Seguimos jugando en la División de Honor?

Realmente considero que sí. Son muchos los proyectos que se están llevando en muchos rincones de España en los que utilizan el ajedrez con fines sociales y terapéuticos. Aunque muchos de ellos son pequeños proyectos y desconocidos para la mayoría, me alegra mucho cuando personas me escriben contándomelos. Por ejemplo, hace dos años en un pueblo de Extremadura llamado Guareña me escribió Juan Francisco, quien estaba desarrollando una labor realmente increíble con el ajedrez como protagonista. El proyecto se llama “Ajedrez sin límites” (os invito a que miréis el proyecto). Otro ejemplo, es el proyecto “Liceum. Gimnasios de la mente” (<https://liceumgm.com/>). El día que recibí la llamada de su creador Pedro López contándome el proyecto realmente me sorprendió y fui consciente de cómo cada vez más, el ajedrez va siendo visto como una buena opción de herramienta cognitiva. Amaia Iza en la Rioja, está llevando un proyecto precioso, llamado “Caissa. Los valores del ajedrez” (<https://caissa.es/>).

En Andalucía, Manuel Azuaga está desarrollando una gran labor utilizando el ajedrez como herramienta social (<https://ajedrezsocial.org>).

Por supuesto, hay que nombrar la gran labor que está realizando el Club de Ajedrez Magic de Extremadura y su extensivo programa de cursos de “Ajedrez Social y Terapéutico” que están ofertando (<https://clubdeajedrezmagicdeportivosocial.es/>).

En definitiva, cada uno vamos poniendo nuestro granito de arena y haciendo “ruido” en la sociedad para conseguir que el ajedrez llegue a más rincones del mundo.

¿En qué consiste el proyecto “Jaque Mate al TDAH”?

Nuestro proyecto, “Jaque Mate al TDAH” fue iniciado por el psiquiatra y mi tutor de tesis Hilario Blasco Fontecilla. Creemos que el ajedrez es una potente herramienta cognitiva en los pacientes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Podéis visitar nuestra página web: <http://jaquemate-tdah.com>

El tratamiento ideal para los pacientes con TDAH es el tratamiento multimodal: psicoeducación para padres y profesores, tratamiento psicológico cognitivo-conductual y tratamiento farmacológico (en los casos con una gravedad moderada y grave). El problema principal, es que el tratamiento psicológico es bastante caro y la seguridad social no suele poder ofertarlo a todos los pacientes. Es por ello que nosotros apostamos porque el ajedrez pueda ser usado como una manera de estimulación cognitiva en los pacientes con TDAH.

El ajedrez es una herramienta perfecta para estimular el área prefrontal. Con el ajedrez trabajamos la planificación, la organización, el control de impulsos, la inhibición de conducta, la atención, la memoria de trabajo, y todo ello desde un prisma lúdico.

También, en nuestra labor clínica del día a día, utilizamos el ajedrez como un vehículo de comunicación con el paciente. Siempre en la consulta tenemos un tablero de ajedrez.

En el 2016, Hilario Blasco y su equipo de investigación publicaron un artículo científico en el que demostraron cómo el ajedrez puede ser utilizado como una herramienta cognitiva en pacientes con TDAH (*“Efficacy of chess training for the treatment of ADHD: A prospective, open label study”*). Realizaron un estudio piloto, sin grupo control y con una muestra de 44 niños con diagnóstico de TDAH. Estos pacientes realizaron un entrenamiento de ajedrez durante 3 meses. Los resultados arrojados fueron una mejora de los síntomas nucleares del TDAH.

El ajedrez ha sido aplicado de manera satisfactoria en Autistas, síndrome Down, TDAH, Asperger, Alzheimer, centros penitenciarios, drogodependientes, indigentes, colegios, hospitales... ¿Es el ajedrez la medicina de nuestro tiempo?

Me encantaría afirmar que “el ajedrez es la medicina de nuestro tiempo”, pero aún queda mucho recorrido. Necesitamos muchas más investigaciones científicas para demostrarlo.

Realmente, creo 100% en mi proyecto y en el potencial de ajedrez como herramienta terapéutica. Como he comentado anteriormente, en nuestro hospital (Hospital Universitario Puerta de Hierro) trabajamos con el ajedrez terapéutico en pacientes con TDAH. También, llevamos trabajando un par de años con pacientes con problemas graves de salud mental en el Hospital de Día de nuestro hospital (hemos comenzado a realizar un estudio piloto sobre el beneficio del ajedrez terapéutico en estos pacientes) y además, recientemente, hemos comenzado un proyecto con los pacientes infanto-juveniles ingresados en planta de psiquiatría en los que los pacientes reciben sesiones de ajedrez terapéutico dos veces por semana.

En el futuro, me encantaría poder seguir trabajando e investigando cómo el ajedrez puede ser utilizada en otras patologías de salud mental, como trastornos neurodegenerativos.

Siendo el ajedrez un juego individual ¿cómo logra convertirse en una herramienta social?

Es cierto que el ajedrez es un juego individual, pero también puede ser utilizado de manera colectiva. Mi filosofía cuando doy las clases se basa en 3 principios claves: LA SORPRESIVIDAD (cada sesión es totalmente diferente a la anterior), LA SUPERACIÓN PERSONAL (creo que siempre hay que confiar en la capacidad del paciente y en cómo tiene que atravesar los límites que muchas veces se los establecen ellos), EN EL TRABAJO EN EQUIPO (todos somos personas y trabajamos en el mismo plano). Yo explico los ejercicios, los temas, pero luego todos jugamos y hacemos la actividad juntos (pacientes y personal sanitario); intento crear un clima de colaboración, en donde los mejores ayudan a los peores, en que el fallo es visto como una forma de aprendizaje y en que toda persona que entra en el aula se tiene que empapar de la magia del ajedrez.



El Congreso de los Diputados aprobó en 2015 por unanimidad de todos los Grupos Políticos la implantación del ajedrez en la escuela. Cataluña, Andalucía, Galicia o Canarias han introducido ya el ajedrez como herramienta pedagógica en horario lectivo. ¿Cuándo dará esta medida sus frutos y en qué forma?

El 2015 fue una fecha clave en el ajedrez educativo, debido a que el Gobierno apoyó y creyó en el potencial del ajedrez. Ahora ya son 10 las comunidades que han implementado el ajedrez en el currículum escolar, y esperamos que dentro de poco este número siga en alza.

El ajedrez, junto con las matemáticas y la música, son las tres actividades en las que surgen más niños prodigio. ¿Qué tienen en común estas actividades para crear tantos súper talentos?

Las tres disciplinas tienen en común que ambos exigen una exigencia mental en el área prefrontal de nuestro cerebro. El área prefrontal es el área encargada de los comportamientos cognitivos complejos, como la planificación, la organización, la toma de decisiones, el control de los impulsos, la inhibición de la conducta, la coordinación de los pensamientos.

Quizá, esta sea la razón por la que surgen más niños prodigio, pero este campo no lo he estudiado.

Emanuel Lasker posiblemente sea el mayor exponente del “ajedrez psicológico”. Para él la lucha psíquica era fundamental para incomodar a sus rivales, jugándoles de la manera más fastidiosa posible para vencerlos. ¿Influye la psicología en el ajedrez de competición? ¿Deberíamos entrenarla?

Sí, por supuesto. Lasker fue el primer jugador de élite que habló sobre la importancia de la psicología en la competición ajedrecística. La mente influye en el juego ajedrecístico, por ello es fundamental entrenarla. El autoconocimiento de uno mismo, tanto en la vida diaria como en la deportiva es fundamental para mejorar nuestro juego. Saber controlar las emociones, aguantar en los momentos críticos en las partidas, saber ganar y saber perder. Cultivar una fortaleza mental, trabajar la autoestima y la confianza son pilares básicos para buscar la excelencia deportiva.

Si quieres **conocer a más personajes relevantes o Jugadores/as de la actualidad del Ajedrez, mira las siguientes entrevistas**