



Aprender es tu meta

ÁREA
2

Actividad Física y Salud
202406

Formación en ajedrez
cognitivo para el
envejecimiento activo



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte



**Instituto Andaluz
del Deporte**



PRESENTACIÓN

Vivimos en una sociedad que envejece a un ritmo acelerado. Las estadísticas muestran una creciente tasa de senectud en nuestro país, lo que plantea desafíos en términos de salud, bienestar y calidad de vida para nuestros mayores. Ante esta realidad es fundamental adoptar enfoques innovadores y efectivos que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

En este sentido, el trabajo-entrenamiento mental es uno de los pilares sobre los que se basa un auténtico envejecimiento activo. El taller que presentamos, que tiene una trayectoria práctica de más de quince años en centros de mayores y en centros de atención al deterioro cognitivo de Extremadura, con cerca de mil quinientos mayores (más de la mitad mujeres) que han tomado parte en él, es un genuino sistema de entrenamiento-rehabilitación cognitiva, que utiliza el tablero y las piezas de ajedrez para su aplicación, con la particularidad de que no es necesario saber nada de ajedrez para impartirlo o para recibirlo.

Es un sistema lúdico, participativo, sencillo en su aplicación, que utiliza para su aplicación práctica la pedagogía del éxito, adaptable a cualquier nivel de edad o nivel cognitivo. Sus series de ejercicios, agrupados por dominios cognitivos de menor a mayor dificultad, abarcan una amplísima cantidad de series de ejercicios sobre atención focal, atención sostenida, selectiva, dividida, los distintos tipos de memoria, etc. Ya hemos extendido esta metodología a Comunidades Autónomas como La Rioja, Cataluña, Galicia o Euskadi, donde se ha creado una app (Gymchess) para móviles que utiliza dicho método para el entrenamiento mental y la prevención del deterioro cognitivo.





OBJETIVOS

- Comprender el concepto de envejecimiento activo y el conjunto de prácticas que contribuyen al mismo.
- Conocer los cambios cerebrales asociados al envejecimiento y la importancia de intervenir sobre los mismos a través de un método eficaz e innovador.
- Adquirir conocimientos sobre los fundamentos, la metodología y los recursos necesarios para la aplicación del ajedrez cognitivo con mayores.
- Conocer conceptos básicos de las diferentes funciones cognitivas implicadas en este método: percepción, atención, memoria, razonamiento y funciones ejecutivas.
- Conocer y aplicar el conjunto de ejercicios prácticos que conforman el método para el entrenamiento de estas funciones cognitivas.
- Mostrar la finalidad y el funcionamiento de la aplicación Gymchess.





ÁREA II - ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

202406 Formación en ajedrez cognitivo para el envejecimiento activo

② **ÁREA TEMÁTICA** Actividad Física y Salud

 **TIPOLOGÍA** Taller

 **MODALIDAD** Online (en directo)

 **CÓDIGO** 202406

 **NÚMERO DE PLAZAS** 500

 **FECHA** 15 y 16 de abril de 2024

 **LUGAR** Online

 **DURACIÓN** 20 horas

 **PRECIO PÚBLICO** Gratuito

 **INSCRIPCIONES**

Hasta el 7 de abril de 2024 inclusive

 **DESTINATARIOS**

- Directores/as y responsables de centros de mayores y centros relacionados con la atención al deterioro cognitivo.
- Psicólogos/as.
- Trabajadores/as sociales.
- Animadores/as socioculturales.
- Terapeutas ocupacionales de centros residenciales, centros de día y de centros de mayores.

- Cuidadores/as en general y personal relacionado con la atención al deterioro cognitivo.

 **DIRECCIÓN**

Juan Antonio Montero Aleu. Psicólogo. Coordinador programas sociales y terapéuticos Club Magic Extremadura. Creador del Método de Entrenamiento Cognitivo a través del Ajedrez ECAM, Mérida (Badajoz)

 **PROFESORADO**

- Juan Antonio Montero Aleu. Psicólogo. Coordinador de programas sociales y terapéuticos Club Magic Extremadura. Creador del Método de Entrenamiento Cognitivo a través del Ajedrez ECAM, Mérida (Badajoz).
- Fernando Díaz Cruces. Psicólogo y monitor. Especializado en ajedrez social en centros de mayores, centros penitenciarios, centros de menores y adicciones. Club Magic Extremadura, Badajoz.
- Rodrigo Pena Barbeito. Sociólogo y monitor. Especializado en ajedrez social y terapéutico en centros de mayores y comunidades terapéuticas en adicciones Club Magic Extremadura, Mérida (Badajoz)



ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS

Lunes 15 de abril		
HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
9:00-11:00	Envejecimiento activo, normal y patológico, aportaciones de las neurociencias El cerebro y su evolución a lo largo de la vida. Las funciones cognitivas humanas	Juan Antonio Montero Aleu
11:00-11:30	DESCANSO	
11:30-12:45	Distinción entre declive y deterioro cognitivo. Funciones cognitivas que declinan a lo largo de los años Neurogénesis y plasticidad cerebral. El juego y su papel en el desarrollo cerebral	Juan Antonio Montero Aleu
12:45-13:00	DESCANSO	
13:00-14:00	Estimulación, entrenamiento y rehabilitación cognitivas. Definición y características. El Método ECAM de Ajedrez Cognitivo. Diferencias con el ajedrez tradicional	Juan Antonio Montero Aleu
14:00-15:30	DESCANSO	
15:30-17:00	Método ECAM. Fundamentos, creación, metodología didáctica y recursos materiales Conocimientos mínimos ajedrecísticos: tablero y piezas	Juan Antonio Montero Aleu
17:00-17:15	DESCANSO	
17:15-19:00	Capacidad perceptiva y tipos. Entrenamiento de las capacidades perceptivas. Series de ejercicios. Práctica	Fernando Díaz Cruces
19:00-19:15	DESCANSO	
19:15-20:30	Capacidad atencional y tipos. Entrenamiento de la atención. Series de ejercicios. Práctica	Fernando Díaz Cruces





Martes 16 de abril

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
9:00-11:00	Memoria y tipos Entrenamiento de la memoria Series de ejercicios. Práctica	Fernando Díaz Cruces
11:00-11:30	DESCANSO	
11:30-12:45	Definición de razonamiento. Entrenamiento del razonamiento Series de ejercicios. Práctica	Juan Antonio Montero Aleu
12:45-13:00	DESCANSO	
13:00-14:00	Patrones recomendables que deben seguirse a la hora de realizar un taller de ajedrez cognitivo	Juan Antonio Montero Aleu
14:00-15:30	DESCANSO	
15:30-17:00	Definición de funciones ejecutivas cerebrales Entrenamiento de las funciones ejecutivas Series de ejercicios. Práctica	Juan Antonio Montero Aleu
17:00-17:15	DESCANSO	
17:15-19:15	Experiencia práctica de un monitor de ajedrez cognitivo	Rodrigo Pena Barbeito
19:15-19:30	DESCANSO	
19:30-20:30	La app Gymchess. Plasmación digital del Método presencial de ajedrez cognitivo. Ventajas. Características	Juan Antonio Montero Aleu

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

 Avenida Santa Rosa de Lima nº 5
29007 Málaga

 Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 /
951 04 19 59



 formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es
 <http://lajunta.es/iad>



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte