



POIÉTICA

NUEVA ÉPOCA

Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan N° 29 Enero-junio 2025

Educación Física y formación integral en el bachillerato

Esta revista es un
proyecto INFOCAB
con número
de aprobación
PB400925



Poiética

Docencia | Investigación | Extensión

NUEVA ÉPOCA

Educación Física y formación integral en el bachillerato



UNAM

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Rector
Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda
Secretaria General
Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez
Secretario Administrativo
Dra. Tamara Martínez Ruiz
Secretaria de Desarrollo Institucional
Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria
Mtro. Hugo Alejandro Concha Cantú
Abogado General
Mtro. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social



CCH

Dr. Benjamin Barajas Sánchez
Director General
Lic. Mayra Monsalvo Carmona
Secretaria General



Plantel Naucalpan

Mtro. Keshava Rolando Quintanar Cano
Director
Mtra. Verónica Berenice Ruiz Melgarejo
Secretaria General
Lic. Damián Feltrín Rodríguez
Secretario Académico
Mtra. Teresa de Jesús Sánchez Serrano
Secretaria Administrativa
Lic. Elizabeth Hernández López
Secretaria Docente
Mireya A. Cruz Reséndiz
Secretaria de Atención a la Comunidad
Biol. María Del Rosario Rodríguez García
Secretaria de Servicios Estudiantiles
I. Q. Carmen Tenorio Chavez
Secretaria Técnica del SILADIN
Lic. Ana Rocío Alvarado Torres
Secretaria de Administración Escolar
Mtro. Josué David Sánchez Hernández
Srio. de Apoyo al Aprendizaje y Cómputo
Lic. Tania Montserrat Sánchez Pomposo
Secretaria de Arte y Cultura
Mtra. María Guadalupe Peña Tapia
Jefa de la Unidad Jurídica
Mtra. Reyna I. Valencia López
Coordinadora de Gestión y Planeación

Índice

EDUCACIÓN FÍSICA

Impacto de la Educación Física en la salud del alumnado del CCH Naucalpan. Generación 2023 Gustavo Ayala Robledo	14
Adolescencia, ejercicio físico y aprendizaje Russell G. Cabrera González	42
La Educación Física como herramienta para el autoconocimiento y la autoaceptación del estudiantado en el CCH Azucena Barba Martínez	50
¿Cómo incide la Educación Física en la salud de los estudiantes del CCH? María Esther Izquierdo Alarcó	56
La formación integral en el bachillerato de la UNAM, desde la Educación Física en la ENCCH Axcel Santiago Soto Ramírez	64
Hacia una Educación Física integral: la edificación de la competencia motriz en estudiantes de bachillerato Jesús Gustavo Barragán Ramírez	72
Percepción de la actividad física y rendimiento académico en el alumno del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur. Israel González Villegas	80
Influencia de la actividad física y deportiva en la salud mental y rendimiento académico de los estudiantes Mario Jesús Santiago Maldonado María del Rosario Rodríguez Guzmán	86
El papel integral de la Educación Física en el bachillerato: estrategias, impacto y desafíos en el Colegio de Ciencias y Humanidades Brenda Sahuyen Castañeda Flores	94
Educación Física y formación integral en el bachillerato Yutzil Lucero Teja Labarrios	100

La influencia de la Educación Física en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel bachillerato. ¿De qué manera la Educación Física en el bachillerato mejora el rendimiento académico de los estudiantes?	
Jaime Sergio Valdez Fierro.....	106

Educación Física, promotora de espacios inclusivos	
Francisco Martín Pérez Bravo.....	110

Transformando la Educación Física en el bachillerato: estrategias pedagógicas innovadoras y efectivas	
Azucena Barba Martínez.....	118

EXPERIMENTALES

Educación Física y Ciencias Experimentales trabajando juntas	
Mireya Monroy Carreño	
Patricia Monroy Carreño.....	128

HISTORIA

La importancia capital de la Educación Física en el Colegio de Ciencias y Humanidades	
José Alonso Salas.....	136

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Transversalidad de la Educación Física en el TLRIID: impacto en la comunicación no verbal del Debate Académicos	
Iriana González Mercado	
Nadia López Casas.....	148

PLUMAS INVITADAS

La Educación Física en el bachillerato universitario: retos y desafíos actuales	
Diego Atzayacatl Bautista Bautista	
Margarita Bautista Morales.....	158

La Educación Física en la Educación Media Superior como medio de incidencia dentro de la formación integral del estudiante Jonathan Rivera Guerrero María del Refugio Martínez García	164
Educación Física en el bachillerato: la bicicleta como estrategia didáctica para promover la actividad física Nohemi González Díaz Barriga Nonantzin Donaji Méndez Núñez Elías Joel Ramírez Martínez	174
La actividad física como factor protector para prevenir e intervenir en casos de ansiedad Nonantzin Donaji Méndez Núñez Ángel Fabián Rivera Martínez	178
De la imagen corporal a la autoaceptación: cómo la Educación Física fomenta la autoestima en los estudiantes Ignacio Ildeberto Cruz García	184
Educación Física y formación integral en el bachillerato Martha Erika Pérez del Valle	190
Las progresiones de aprendizaje de las actividades físicas y deportivas del MCCEMS, un abanico de posibilidades en la formación de los estudiantes de bachillerato Claudia Salinas	196
Beneficios del ajedrez y posibilidades de su implementación en la Educación Física en el nivel medio superior Argenis Rodríguez Salinas	204

CULTURA

Perseguir la huella de lo sagrado

José Vicente Anaya..... 213

Tejiendo la odisea. El sueño de ulises

Teresa Lamadrid..... 220

De la lisonja a lo platónico o de la educación física

Leonardo Abigail Castro Sánchez 226

El juego del muerto

Rubem Fonseca 233

Poemas

Sugeily Vilchis Arriola..... 240

La difusión del conocimiento y la cultura a través de las páginas de poiética

Enrique Pimentel Bautista..... 244

Reseña del libro “¿Quién conquistó México?”

Nuevas respuestas acordes al siglo XXI

Édgar Ávila Ríos..... 249

Adonis

Rita Lilia García Cerezo..... 254

Beneficios del ajedrez y posibilidades de su implementación en la educación física en el nivel medio superior

*Benefits of chess and possibilities of its implementation
in physical education at the high school level*

Argenis Rodríguez Salinas

Licenciado en Bibliotecología y Estudios de la Información por la UNAM. Maestro en Pedagogía por el CESCIIJUC. Doctor en Educación por la Universidad CUGS. Desde 2013, profesor de asignatura en la licenciatura en Bibliotecología y Estudios de la Información, modalidad a distancia, en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.
argenisrodriguez@filos.unam.mx

Resumen

El ajedrez, como deporte, podría ocupar un lugar en el currículo de la educación física a nivel medio superior, permitiendo al estudiantado desarrollar habilidades cognitivas y sociales que contribuyan a mejorar su proceso de enseñanza-aprendizaje en general. En el presente trabajo se expone el papel que podría ocupar este juego dentro de la educación física y su potencial para favorecer la formación del alumnado de nivel medio superior.

Palabras clave: ajedrez, Educación Física, deportes, desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

Abstract

Chess, as a sport, could have a place in the high school physical education curriculum, allowing students to develop cognitive and social skills that contribute to improving their overall learning process. This paper discusses the role that this game could play in physical education and its potential to enhance the education of high school students.

Keywords: chess, Physical Education, sports, development of cognitive and social skills.

El ajedrez, desde una perspectiva banal, puede parecer un simple juego de mesa que, por competitivo que sea, no es considerado un deporte. Desde esta visión simplista no ocuparía un lugar de atención dentro de la educación física, pero si se le analiza de cerca, tanto desde la arista de la teoría y la práctica del ajedrez, como de los fundamentos de la educación física, puede notarse el potencial que tiene de ser empleado en beneficio del estudiantado de cualquier institución escolar y, en particular, de los adolescentes en el nivel medio superior.

En principio, puede decirse del ajedrez que es un “deporte mental que implica el uso de habilidades estratégicas y de concentración. A pesar de que se considera a menudo como un pasatiempo, el ajedrez ha sido practicado durante siglos y es un deporte reconocido por el Comité Olímpico Internacional” (Yarlaqué Vera, 2020). Por otro lado, “es considerado deporte-ciencia porque se requiere de cierto nivel de destreza mental, se basa en una estrategia y una táctica por igual, semejante a otros deportes como el soccer y el basquetbol” (Salazar López y Quishpe, 2019). Por lo anterior, el ajedrez es



Foto: Xavier Martínez

una actividad deportiva que permite ejercitar la mente del atleta que la pone en práctica. Su enseñanza resulta tan válida como aquellos deportes que enfatizan la actividad física, e incluso pudiera ser recomendable para mejorar la visión estratégica del jugador de deportes de conjunto como fútbol o basquetbol. De igual manera, estos juegos pueden mejorar la condición física del ajedrecista, así como permitirle mejor capacidad física para soportar largas horas en sesiones de entrenamiento y partidas. Dado este beneficio mutuo, no debería menospreciarse el rol de deportes como el ajedrez, puesto que contribuyen a mejorar la mente del atleta y promover la actividad física en una relación recíproca de ejercicios para mente y cuerpo.

En segunda instancia, desde una perspectiva teórica se sabe que “la educación física no se preocupa solamente por el desarrollo del músculo, sino que al mismo tiempo ha de perseguir el desarrollo intelectual y mejoramiento social” (Calero Morales y González Catalá, 2014), esto permite pensar en la inclusión del ajedrez como parte fundamental de la búsqueda por promover en el estudiante su evolución intelectual, a la par que le permite socializar con otros jugadores.

En una noción desde la pedagogía del ajedrez “el proceso mental se examina con todo detenimiento, y el modo de resolver un problema prevalece con frecuencia sobre la solución misma” (Pandolfini, 1987). Implica un entrenamiento riguroso para la mejora de dicho proceso mental, lo que conlleva educación ajedrecística. Esta puede ser abordada desde la educación física, con lo cual se cumpliría el objetivo general de esta última, dado que busca entrenar los procesos mentales del estudiante en sinergia con su desarrollo físico.

La adolescencia es un período ideal para jugar ajedrez, ya que “para los niños en edad escolar, adolescentes y jóvenes de escuelas, colegios y universidades, el ajedrez, puede ayudarlos en gran medida a desarrollar destrezas, habilidades, y a mecanizar procesos de pensamiento científico y tareas

de investigación” (Armijos Robles et al., 2017), lo que permite mejorar no solo en actividades físicas que requieren pensamiento estratégico, ya que facilita el poner en práctica la lógica y el planteamiento de hipótesis que pueden plasmarse y verificarse en el tablero. Dicho lo anterior, el ajedrez es un deporte que no debería ser ajeno a la planeación pedagógica de las clases de educación física en el nivel medio superior.

“Un gran maestro [de ajedrez] hace los mejores movimientos porque están basados en lo que quiere que suceda en el tablero... evalúa cuál será el resultado de su posición y establece una meta” (Kasparov, 2007), lo que habla de capacidad de planeación y una estrategia para alcanzar un objetivo claro, habilidades indispensables para la autonomía de la vida adulta a la que se aproxima el estudiante de bachillerato. De cubrir este aspecto en la educación física, se haría consciente al estudiante de la necesidad de tener metas, planificar cómo alcanzarlas y asumir la



Foto: Xavier Martínez

responsabilidad que ello implica. Con esto, se enriquece el valor de la educación física en la formación del estudiante, al no limitarse a la esfera del desarrollo a un nivel fisiológico, puesto que también abarcaría el desarrollo intelectual y ético del estudiantado. El hecho de poner en práctica un entrenamiento mental encaminado a una fortaleza cerebral conlleva al ajedrez a ser un ensayo sobre responsabilidad y planeación, dado que permite entender las consecuencias de las acciones ante el triunfo o el fracaso de la estrategia implementada.

El ajedrez “potencia habilidades mentales como la atención y concentración” (Salazar López y Quishpe, 2019) ya que el más mínimo error puede significar la derrota. Esto implica, además de una asimilación y reacción positiva incluso al perder una partida, que el ajedrecista hace un esfuerzo por enfocar su atención en el tablero, buscando la manera de que esta no se encuentre dispersa y pueda concentrarse sin problema en los movimientos de sus piezas y las de su rival. El ejercitar estas habilidades permite

al estudiante enfocarse en tareas concretas que realiza en su cotidianidad, además de brindarle mayor capacidad de atención en su trabajo en aula y sus asignaciones de actividades escolares en casa.

En cuanto al desarrollo emocional del estudiante, puede decirse que “en la práctica del ajedrez se tiene el control del autodominio y se dedica horas de estudio y esfuerzo, además de participar en varias competiciones, basándose en el sentido de logro y autoestima” (Salazar López y Quishpe, 2019) lo que permite un mejor control de las emociones, como el júbilo de la victoria y la tristeza de la derrota. De tal manera que se favorece una actitud empática y disciplinada enfocada en metas propias, lo que materializa el esfuerzo y contribuye a una mejor autopercepción de quien participa en este deporte. Puede pensarse que la autoestima solo podría correlacionarse con el triunfo, pero en realidad, en las derrotas es donde se pone a prueba la autopercepción, y la fortaleza para sobrellevar el perder y tomarlo como motivación para continuar. Así, esta resiliencia ejercita la tenacidad y proyecta una imagen de fuerza en el individuo para sí mismo, lo que fortalece su autoestima.

Como cualquier deporte, el ajedrez permite a sus practicantes crear comunidad, lo que les facilita socializar y desarrollar su inteligencia emocional. Al hacer social el aprendizaje puede mejorarse la práctica de un deporte, con lo cual se genera un gusto por la disciplina atlética. De tal forma que los estudiantes experimentan el desarrollo de intereses comunes con otros compañeros, creando redes de apoyo y socialización en entornos positivos que los alejen de hábitos perjudiciales.

“El ajedrez educa en el refuerzo de la percepción, permitiendo así que los estudiantes tengan mejor calidad para percibir, por ende, mejorar también el proceso de aprendizaje, ya que el aprendizaje sucede en primera instancia, mediante la percepción” (Guamán Guamán, 2021), entonces, la complejidad de la estrategia y la táctica del ajedrez se relacionan con la mejora continua de la percepción de

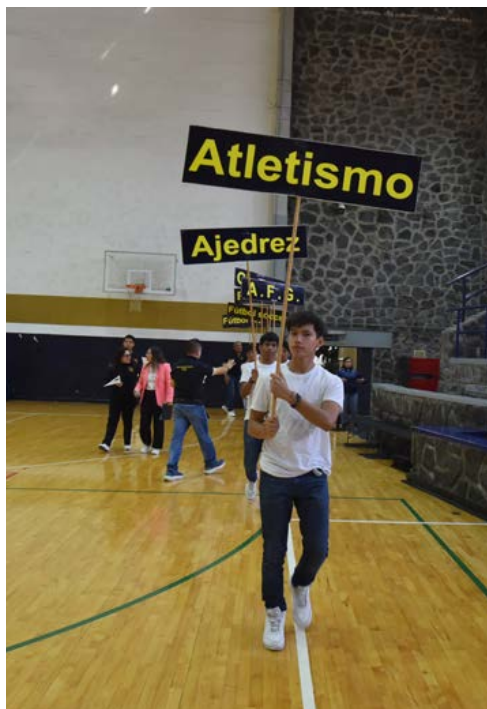


Foto: Xavier Martínez



Foto: Xavier Martínez

las diversas posiciones que se generan en el tablero. Con esto, lo que se percibe en dichas posiciones tiene que ejercitarse para progresar en el ajedrez; evolución que no se limita al juego, ya que posibilita la práctica constante de esta habilidad, permitiendo una mayor curiosidad y capacidad de análisis y síntesis. Este aspecto es de vital importancia para cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje, donde, en primera instancia, se tiene que percibir con atención al objeto de estudio, lo que también fortalece la observación como parte del método científico, debido a que favorece la percepción del estudiante mientras lo acerca a dicho objeto de estudio, a la par que le permite abordarlo con mayor profundidad.

La educación física podría ser realmente integral si logra dar espacio a deportes que no se enfocan en el desarrollo físico, y cumplir así la meta de proporcionar mejoras atléticas e intelectuales a los estudiantes, sin dejar estas últimas al resto de las asignaturas en el aula, con el fin de brindar un espacio para ejercitar

la mente. Desde luego, esto implica un cambio de enfoques pedagógicos en la planeación didáctica de los cursos de educación física a nivel medio superior, para dar un espacio al ajedrez como una actividad deportiva que forme parte del contenido de las planeaciones.

Sería importante que desde el primer año de bachillerato se contemple incluir al ajedrez como un deporte en el cual los alumnos deban participar, así como el seguimiento periódico del progreso de los estudiantes en las clases. Esto no se limitaría a enseñar los rudimentos del juego, ya que para un desempeño significativo del mismo se requiere conocer conceptos fundamentales como: teoría de aperturas, nociones de táctica y finales. En este sentido, debe promoverse la cultura ajedrecística entre los estudiantes de educación física para que los beneficios del ajedrez les sean de utilidad en sus actividades físicas e intelectuales.

Fuera de las clases de educación física, pero no del entorno escolar del nivel medio superior, el docente también tendría que convertirse en

un promotor deportivo, lo cual, llevado a la teoría y práctica del ajedrez, lo perfilaría como la figura ideal para crear un club de este deporte, aunque para ello tendría que contar con el apoyo de la institución educativa y, en general, con la contribución de la comunidad escolar. Bajo esta premisa, el docente de educación física debería ser el director de un club de ajedrez que promueva el deporte fuera del espacio de clase, de esta forma proporcionaría un punto de encuentro para estudiantes aficionados al juego, e incluso puede hacerlo extensivo a la comunidad escolar interesada. El club de ajedrez tiene la posibilidad de volverse un lugar donde se profundice y se lleve a la práctica el estudio del deporte mediante partidas amistosas entre los jugadores.

En un escenario ideal, el ajedrez podría ser un deporte presente en las clases de educación física como un tema programado en el plan de estudios, a la vez que se conciba como una actividad paraescolar gestada desde el club de ajedrez. Estos dos aspectos crearían una cultura ajedrecística dentro de las instituciones de educación media superior, con la cual los beneficios del deporte-ciencia estarían presentes en los estudiantes que lo jueguen. De forma consecuente, esto implica el fomento del juego que tendría que darse tanto en las clases de educación física, como en los diferentes espacios de interacción estudiantil. A tal grado de convertirse en un desafío para el docente de educación física, quien tendría que buscar la participación de la directiva escolar.

El club de ajedrez cuenta con la capacidad de expandirse desde un sencillo punto de reunión de jugadores hasta una institución formal con aval de la federación nacional. En este último caso, puede ofrecer a sus estudiantes la afiliación como jugador federado, con la cual podrían participar en torneos oficiales contra otros jugadores a nivel nacional.

Al margen del tamaño y formalidad del club de ajedrez, este podría organizar torneos entre sus participantes, e incluso invitar a jugadores de otros clubes. Con esto se daría un espacio para la práctica formal de este deporte, ofreciendo

a los estudiantes la posibilidad de conocer y mejorar su nivel de juego, además de resaltar el aspecto competitivo del ajedrez.

Finalmente, es importante señalar que el ajedrez permitiría una mayor interrelación entre la educación física y otras asignaturas del nivel medio superior. Con esto, la educación física no quedaría relegada al desarrollo atlético de los estudiantes, ya que si se incluyera al ajedrez en su currículo podría explotar su potencial como una asignatura que mejore las habilidades mentales y sociales de los estudiantes. 

Fuentes de consulta

1. Armijos Robles, L.A., Galarza Torres, S.P., Fernández Lorenzo, A. y Regueira Martínez, D. (2017). El ajedrez y su relación con el desarrollo del cuarto estadio de Piaget: el caso latinoamericano. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 21(255). <http://www.efdeportes.com/efd225/el-ajedrez-y-el-cuarto-estadio-de-piaget.htm>
2. Calero Morales, S. y González Catalá, S.A. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Universidad de las Fuerzas Armadas. <https://iuyanca.edu.ar/wp-content/uploads/2024/01/Teoria-y-metodologia-de-la-educacion-fisica.pdf>
3. Guamán Guamán, L.A. (2021). *El ajedrez como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de los procesos cognitivos* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/4c92970e-2957-4fde-b148-adce8387f8bd>
4. Kasparov, G. (2007). *Cómo la vida imita al ajedrez*. Debolsillo.
5. Pandolfini, B. (1987). *Ajedrez moderno*. Martínez Roca.
6. Salazar López, J.J. y Quishpe, J.S. (2019). El deporte del ajedrez como influencia en la ética de niños, adolescentes. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, mayo. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/05/ajedrez-influencia-etica.zip>
7. Yarlaqué Vera, N.N. (2020). *El juego del ajedrez como medio didáctico en educación física* [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64508>