

Conectándonos a Través de los Juegos de Mesa: Desarrollando Destrezas Interpersonales

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos, Condado de Sedgwick, Investigación y Extensión de la Universidad de K-State

Introducción

La escuela primaria se ha centrado tradicionalmente en la calificaciones de un individuo, pasando por alto las habilidades interpersonales o “maleables” o “suaves”, habilidades que en realidad predicen mucho más los resultados en la edad adulta que los estudios académicos tempranos. A medida que el lugar de trabajo se moderniza a nivel mundial, muchos empleadores reconocen la falta de habilidades sociales en solicitantes que son necesarias para cubrir los puestos disponibles.

El programa Conectándonos a Través de los Juegos de Mesa es una herramienta para ayudar a las familias a exponer a sus hijos a cinco “habilidades suaves o maleables” vitales: autocontrol, autoconcepto positivo, habilidades sociales y de comunicación y función ejecutiva. Estas habilidades contribuyen al éxito en la escuela y el futuro lugar de trabajo.

Además, el tiempo de vinculación familiar allana el camino y construye una base sólida para el crecimiento socioemocional entre los miembros de la familia. Una forma sutil de exponer a los niños a habilidades sociales vitales es mediante el uso de euro-juegos de mesa. Los juegos de estilo europeo están diseñados para crear un espacio compartido alrededor de su mesa que sea creativo, de desarrollo, competitivo e innovador. Estos juegos brindan la oportunidad de desarrollar las habilidades sociales necesarias para la escuela, el trabajo y la vida.

Al finalizar esta lección sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales o “habilidades maleables” a través de juegos de mesa, los participantes podrán:



Una familia juega un juego de mesa durante un evento de juegos de Conectándonos a Través de los Juegos de Mesa

- Identificar cinco habilidades socio-emocional o maleables vitales en la escuela y el lugar de trabajo.
- Comprender el propósito de los Euro-juegos en el desarrollo de habilidades sociales vitales en la escuela / lugar de trabajo.
- Aplicar habilidades socio-emocionales mientras juega juegos de mesa.
- Construir recuerdos compartidos a través de una experiencia común y agradable.

Habilidades Interpersonales versus Habilidades Concretas

Si bien las habilidades concretas se pueden enseñar con los libros, las escuelas y la capacitación, es mucho más difícil enseñar habilidades sociales a alguien. Esas habilidades se aprenden a través de la experiencia vivida. Las habilidades interpersonales requieren inteligencia emocional (a veces medida como EQ), mientras que las habilidades concretas se basan más en pruebas, calificaciones o evaluaciones estandarizadas

como el cociente intelectual (IQ).

Las habilidades concretas generalmente están relacionadas con el cerebro izquierdo, el centro lógico, mientras que las habilidades interpersonales se asocian más a menudo con el cerebro derecho, donde residen de las emociones. Las habilidades concretas en su mayoría no cambian, como las habilidades académicas o de capacitación, mientras que las habilidades interpersonales son maleables o ajustables. Ambos conjuntos de habilidades son cruciales para el desempeño.

¿Cuál es la necesidad de habilidades interpersonal en el sistema educativo?

Las investigaciones indican que las escuelas son los principales entornos donde los niños aprenden no solo los tradicionales materias básicas, sino también cómo navegar relaciones sociales con compañeros de diversos transfondos y desarrollar habilidades esenciales que les permitan ser miembros productivos de la sociedad. El éxito en la vida depende de los rasgos de personalidad que no se capturan bien

mediando cuánto saben los estudiantes. Como dijo Jeff Wagenheim en su artículo, “No hay nada suave en estas habilidades”, “el aprendizaje socio-emocional no es un desvío en la búsqueda de lo académico. Es una rampa de entrada”. Las habilidades interpersonales también tienen una asociación significativa entre las habilidades socio-emocionales medidas en la infancia y resultados claves de los adultos jóvenes en la educación, el empleo, la actividad delictiva, el abuso de sustancias y la salud mental. Por ejemplo, la investigación ha demostrado que el autocontrol en

la infancia predice resultados que van desde la salud física (obesidad) hasta los delitos (violencia) y el abuso de sustancias.

Las escuelas se están enfrentando a falta de recursos financieros, tiempo, evaluaciones académicas estandarizadas obligatorias y otros desafíos mientras al mismo tiempo están empezando a crear entornos que abordan las necesidades de bienestar socio-emocional y físico.

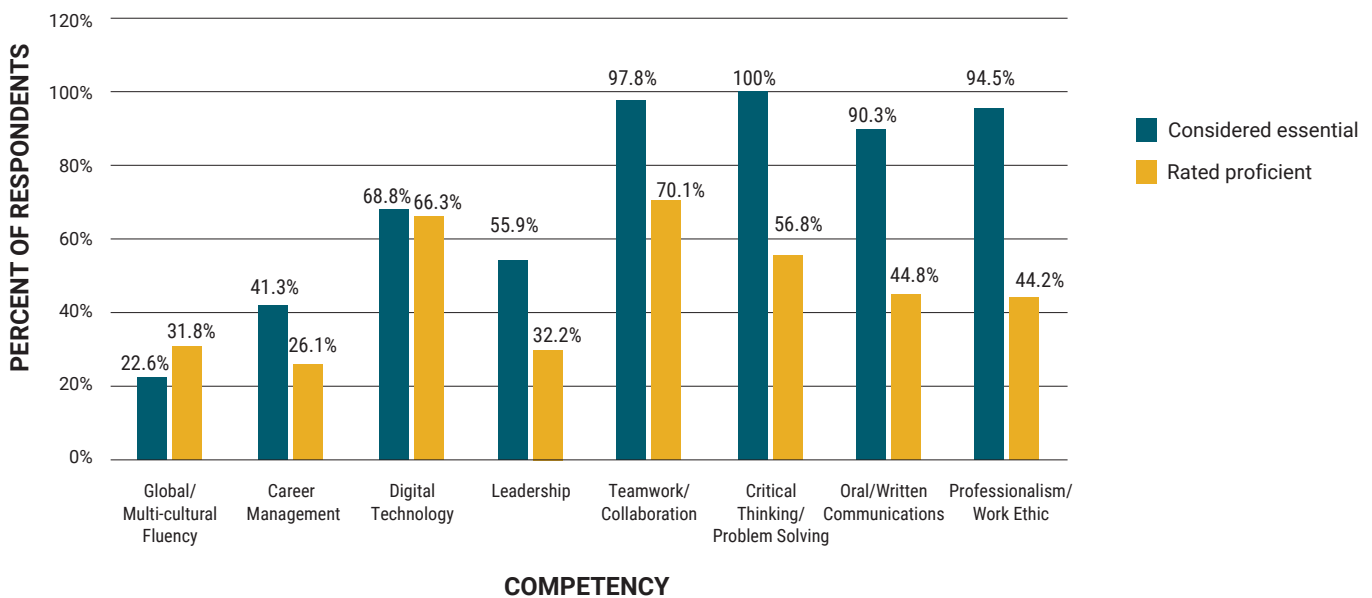
¿Cuál es la necesidad de habilidades interpersonales en la fuerza laboral?

Según el Comité para la Infancia (cfchildren.org) (Figura 1), la competitividad de Estados Unidos en la economía global depende de una fuerza laboral que ha adquirido tanto el conocimiento técnico necesario para ocupaciones específicas como las “habilidades de empleabilidad requeridas para todos los trabajos” o “habilidades sociales”. La encuesta Job Outlook 2019 de la Asociación Nacional de Universidades y Empleadores (NACE) muestra que mucha gente joven está inadecuadamente preparada para tener éxito en el lugar de trabajo.

Numerosas encuestas de empleadores indican que los solicitantes pueden ser técnicamente competentes, pero no tienen las habilidades necesarias para ser miembros productivos de la organización.

Si bien diferentes empresas requieren habilidades laborales específicas (ingeniero, contador, etc.), un informe de investigación integral de childtrends.org identificó cinco habilidades sociales vitales. Es más probable que estas habilidades aumenten las probabilidades de éxito entre los 15 y los 29 años en

Figura 1. Necesidad versus competencia en las habilidades de preparación profesional, por porcentaje de encuestados



todos los resultados: habilidades sociales, habilidades de comunicación y habilidades de pensamiento de orden superior respaldadas por las habilidades intrapersonales de auto-control y auto-concepto positivo.

¿Cómo pueden los juegos de mesa ayudar a desarrollar habilidades interpersonales?

Los beneficios de los juegos de mesa van más allá de los turnos y de ser buen jugador. Los juegos de mesa son un método de enseñanza innovador, una herramienta perfecta para introducir habilidades interpersonales. Mareliisa Fábrega, quien promueve el aprendizaje a lo largo de la vida, dijo que “la forma más efectiva de aprender es a través de una experiencia inmediata y auténtica que deja a uno con ganas de volver a hacerlo.” El juego de mesa es el ejemplo perfecto de tal experiencia: es entretenido, atractivo y emocionante y, por lo tanto, estimula la participación entusiasta. Proporciona el terreno fértil para el entrenamiento y la aplicación de habilidades de pensamiento y habilidades para la vida”. Esto es importante para los niños y adultos que luchan con estas habilidades; aprenderlas puede ser un trabajo difícil. Es importante que el aprendizaje de estas habilidades sea significativo, interactivo, práctico y divertido.

¿Cómo pueden los juegos de mesa preparar a los niños para la escuela y el lugar de trabajo?

Los padres, tutores y maestros tienen una gran responsabilidad en esta crisis del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen el terreno perfecto para desarrollar habilidades sociales en un entorno práctico y protegido.

1. Auto-control: se refiere a la capacidad para retrasar la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención, manejar las emociones y regular los comportamientos.

Obtener una “mala tirada de los dados” puede parecer injusto. Hacer frente a los obstáculos se puede superar más fácilmente en el contexto de una misión de juego motivadora. Los juegos implican cambios constantes realizados por otros jugadores y se necesitan nuevos pensamientos para perseverar. Estar bien con los cambios y “rodar con los golpes” brinda múltiples oportunidades para la práctica positiva de la resiliencia. Los juegos de mesa son un terreno perfecto para desarrollar la paciencia. Se necesita paciencia para concentrarse en el juego, prestar atención a otros

jugadores, superar los desafíos y lograr objetivos a largo plazo.

2a. Auto-concepto positivo: autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación, resiliencia.

Los juegos de mesa colocan a los jugadores en pie de igualdad al comienzo del juego y brindan caminos para que los jugadores obtengan habilidades adicionales de su elección. La automotivación es un componente clave para alcanzar metas y sentir sentido de logro. Los jugadores deben poner esfuerzo, perseverancia y determinación para alcanzar la meta. Incluso cuando hacen un gran esfuerzo pero aún se quedan cortos, los jugadores se concentran en el trabajo duro, no en ganar / perder. Se anima a los jugadores a seguir intentándolo hasta dominarlo. El enfrentar el fracaso con éxito enseña empatía y la capacidad de recuperarse de la adversidad.

2b. Salud mental: bienestar emocional, psicológico y social. Su salud mental afecta su forma de pensar, sentir y actuar al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son habilidades de afrontamiento mental.

Los juegos de mesa ayudan a reducir el aislamiento. Están diseñadas para jugarse con un grupo de personas o al menos con otra persona. Jugar juegos de mesa ayudará a evitar la soledad y a construir relaciones positivas con los demás. Aunque puede ser difícil salir y hacer nuevos amigos, los juegos de mesa ofrecen una forma estructurada para conocer a otros. Tener un juego como marco de la actividad permite que las amistades se formen lentamente de una manera menos formal o con menos presión. Un estudio indicó que las personas con relaciones sociales adecuadas tienen un 50% más de probabilidad de supervivencia en comparación con aquellas como relaciones sociales insuficientes. La magnitud de este beneficio es comparable con dejar de fumar y supera muchos factores de riesgo conocidos de mortalidad (por ejemplo, sobrepeso, inactividad física).

Los juegos de mesa ayudan a la familia o los amigos a desarrollar cohesión. La interacción cara a cara es un componente importante de los juegos de mesa y apoya la salud mental. Es necesario establecer una buena relación con los demás. Los investigadores de Asuntos de Veteranos, que estudiaron las interacciones en línea frente a las cara a cara, dicen: “La base de una buena salud mental comienza con la promoción de buenas conexiones sociales a la antigua. Las interacciones en persona son lo que parece

proteger contra los problemas psiquiátricos “. Los juegos de mesa están diseñados para que los disfruten tanto adultos como niños.

Las actividades agradables crean un vínculo emocional para la familia o los amigos y fomentan una mejor comunicación.

Los juegos de mesa reducen el estrés. Según una encuesta en línea de RealNetworks, Inc., el 64% de los encuestados dijo que juegan para descansar y relajarse y el 53% juegan para aliviar el estrés. Los juegos de mesa ofrecen escapismo, una oportunidad para dejar atrás sus preocupaciones diarias por un tiempo y hacer algo diferente. Jugar juegos de mesa elimina el estrés al poner a la persona en un estado de fluir, alejar su cerebro de los factores estresantes diarios y convertirlo en un campeón de lo que suceda. Todos los juegos implican un cierto grado de imprevisibilidad. Los jugadores aprenden a mantener la calma cuando cae la inevitable torre Jenga. La risa elimina el estrés de la naturaleza, reduce la frecuencia cardíaca y presión arterial a corto plazo y aumentando su bienestar a largo plazo.

Los juegos de mesa mantienen tu cerebro más joven. Un estudio muestra los posibles beneficios de los juegos de mesa en la reducción de la demencia. Los participantes en el cuidado de ancianos mostraron menos deterioro cognitivo y menos depresión en jugadores de juegos de mesa de edad avanzada.

3. Habilidades sociales: llevarse bien, respetar a los demás, comportamiento y práctica adecuados y practicando la resolución de conflicto.

Los juegos de mesa une a todo tipo de personas y brindan oportunidades para agudizar las interacciones con otros. Los jugadores aprenden las señales sociales, el filtrado social del habla y practican la empatía. Los jugadores aprenden a considerar y comprender que los sentimientos de los demás pueden ser diferentes a los suyos. Los juegos ayudan a individuos a volverse emocionalmente consciente de sí mismo. En los juegos cooperativos, los jugadores trabajan en equipo y tienen que estar dispuestos a aceptar aportación y ayuda de otros, los miembros del equipo comienzan a reconocer conjuntos de habilidades específicas, y a tomar decisiones que hagan avanzar en totalidad.

4. Comunicación: no verbal, verbal, escrita y habilidades de escuchar activamente.

La comunicación contribuye a las habilidades sociales e impacta la profundidad de las relaciones. Los juegos de mesa crea una estructura que permite

a un individuo salir de su caparazón y entrar en un mundo de comunicación. La buena comunicación transmite significado, por lo que es fundamental que el mensaje sea entendido. El cuerpo, las expresiones faciales y el tono del remitente y la respuesta de el receptor hace que la comunicación y la conversación en el mundo real sean un proceso más natural y menos incómodo.

a. No verbal: comunicarse con los ojos y el cuerpo es un componente importante de los juegos de mesa. Sonrisas astutas, el cambio en el contacto visual, así como los gestos con las manos y la posición del cuerpo pueden comunicar el propósito o mantener a los jugadores adivinando.

b. Verbal: Los juegos de mesa son una plataforma para crear conversaciones. Los jugadores comparten sus sentimientos cuando no están seguros de qué hacer cuando un oponente bloquea un movimiento, o cuando un buen jugador cuando pierde o cuando gana. Algunos juegos requieren que los jugadores hagan tratos y alianzas para poder avanzar. Los jugadores deben comunicarse bien para negociar de manera convincente.

c. Escrito: la comunicación escrita está en todos los juegos de mesa, ya sean instrucciones escritas en las cartas para la siguiente pista, dibujando imágenes locas para describir una palabra u oración, reconociendo números en los dados o leyendo símbolos. Al leer oraciones, los jugadores están expuestos a la interpretación del significado a través de la gramática, la sintaxis, la puntuación, la palabra que se eligió y el estilo usado.

d. Escuchar activamente: estar pendientes de lo que quieren decir las otras personas o las intenciones que tiene van a darle información adicional necesaria para ver el panorama general. En negociaciones o trabajo en equipo, la escucha activa es vital para analizar la situación y prever posibles resultados.

5. Pensamiento de orden superior (capacidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Resolución de problema, pensamiento crítico y toma de decisiones. Capacidad para identificar un problema y tomar información de múltiples fuentes para evaluar las opciones a fin de llegar a una conclusión razonable.

a. Memoria de trabajo: la capacidad de retener y manipular distintas piezas de información en cortos períodos de tiempo. Centrarse en patrones de ocurrencia y comportamientos para poder predecir.

Retención de instrucciones, la comprensión del juego y la planificación. Concentración y visualización en el tablero, movimientos del jugador y movimientos de los oponentes. Atención a los detalles.

b. Flexibilidad mental: la capacidad de mantener o cambiar la atención en respuesta a diferentes demandas o aplicar diferentes reglas en diferentes entornos. Los jugadores anticiparán lo que harán otros jugadores y lo usará para sopesar el próximo movimiento. Los jugadores harán malabares con múltiples tareas exitosamente. Piensan de diferentes formas para abordar un problema, creando estrategias fuera de lo común, creando resiliencia y recuperándose rápidamente cuando la adversidad golpea, y diversifican en caso de que una elección no resulte como se esperaba. Toman un concepto y lo aplican creativamente en diferentes escenarios. Algunos juegos tienen un tiempo determinado y se anima a los jugadores a tomar decisiones creativas bajo presión.

Conclusión

Muchos niños carecen de las habilidades sociales necesarias para el lugar de trabajo y la vida diaria. El no reconocer la falta de habilidades sociales en la primera infancia ha creado una desconexión entre el éxito en la escuela y el lugar de trabajo.

Los padres u otras personas a cargo pueden ayudar a los niños a ganar estas habilidades vitales creando noches de juegos de mesa en casa o asistir a eventos de juegos de mesa comunitarios.

Jugar juegos de mesa es una plataforma segura para que las habilidades interpersonales sean desarrolladas y practicadas.

Editores

Bradford Wiles, Ph.D., profesor asociado y especialista en extensión, Escuela de Estudios de la Familia y Servicios Humanos, Investigación y Extensión de la Universidad de K-State

Rebecca McFarland, agente de distrito, desarrollo familiar e infantil, distrito de Extensión de Frontier, oficina de Ottawa, Investigación y Extensión de la Universidad de K-State

Chiquita Miller Ph.D, LMAC, CFLE, Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor, Condado de Wyandotte, Investigación y Extensión de la Universidad de K-State

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. Ningún endoso es intencionado, ni tampoco la crítica implícita de productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación se puede reproducir libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Conectándonos a Través de los Juegos de Mesa: Desarrollando Destrezas Interpersonales, Hoja de Datos, Universidad del Estado de Kansas, junio de 2020.

Estación de Experimentos Agrícolas de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido al fomento de el Trabajo Cooperativo de la Extensión, , Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendada. Universidad del Estado de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y Departamento de Agricultura Cooperativa, J. Ernest Minton, Director.