Conectándonos a Través de los Juegos de Mesa: Desarrollando Relaciones Sólidas

Hoja de datos

Introducción

En un mundo ajetreado, el tiempo compartido a menudo se pierde en el ajetreo de las actividades diarias, por lo que es crucial priorizar los vínculos de calidad. Construir relaciones sólidas, ya sea con familiares, amigos o parejas, requiere momentos de conexión intencionales. Los juegos de mesa de estilo europeo ofrecen una forma única y atractiva de fomentar estas conexiones.

Los eurojuegos, o juegos de estilo europeo, son juegos de mesa diseñados en torno a temas de creación, desarrollo y crianza. Estos juegos priorizan la estrategia sobre el azar, lo que permite a los jugadores un mayor control sobre los resultados. Con competencia indirecta, como el manejo de recursos, y un conflicto limitado entre jugadores, los eurojuegos crean un entorno pacífico y positivo para que las relaciones prosperen.

Participar en juegos de mesa de estilo europeo ofrece a los participantes la oportunidad de:

- Comprender y apreciar la estructura y el propósito de los eurojuegos.
- Desarrollar y aplicar cualidades que fomentan relaciones sólidas, como el aprecio, la comunicación y la confianza.
- » Fortalece los vínculos relacionales a través de experiencias compartidas y trabajo en equipo.
- Crea recuerdos imborrables en un entorno agradable y sin pantallas.
- Desarrolla habilidades esenciales para la vida, como la resolución de problemas, la resiliencia y la inteligencia socioemocional.

Ya sea que se juegue con familiares, amigos, parejas o colegas, los eurojuegos fomentan la interacción, fortalecen vínculos y crean recuerdos memorables.

El auge de los juegos de estilo europeo

Los juegos de mesa se remontan al año 5000 a. C. y han evolucionado significativamente a lo largo de milenios. Los primeros juegos utilizaban piedras talladas y palitos planos pintados por una cara como dados. Los





jugadores lanzaban varios palitos, y el número de caras pintadas que caían boca arriba determinaba su tirada. A medida que la tecnología avanzaba, los palitos fueron reemplazados por dados de vidrio, cobre, marfil, mármol y latón. El dado de seis caras, tal como lo conocemos hoy, surgió durante la época romana.

A lo largo de la historia, los juegos de mesa han tenido diversas funciones. Para el 3100 a. C., eran un pasatiempo real; para el 3000 a. C., se convirtieron en herramientas para la enseñanza religiosa. En el 1300 a. C., influyeron en las estrategias militares, y para el 500 a. C., eran parte integral del juego infantil. Para el 400 d. C., el ajedrez ya se había inventado y se había extendido por toda Europa gracias a la exploración vikinga. En 1903, Lizzie Magie creó El Juego del Terrateniente en Estados Unidos, posteriormente adaptado al icónico juego Monopoly. Los juegos de mesa de estilo europeo, caracterizados por la estrategia y la competencia indirecta, comenzaron a surgir en la década de 1960. Su popularidad se disparó en Europa durante las décadas de 1970 y 1980, especialmente en Alemania.

K-STATE Research and Extension
Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Estos juegos llegaron a Estados Unidos en 1995 con la introducción de Los Colonos de Catán, marcando una nueva era en los juegos de mesa. Desde las tradiciones antiguas hasta las innovaciones modernas, los juegos de mesa siguen siendo una forma apreciada y en constante evolución de entretenimiento y conexión.

Diferencias Entre los Juegos de Mesa Tradicionales y de Estilo Europeo

Características	Juegos de mesa de estilo americano	Juegos de mesa de estilo europeo
Duración del juego	A menudo más largos	Normalmente más cortos
Interacción entre jugadores	Confrontación más directa	Competencia más indirecta
Al azar/Suerte	Mayor dependencia de la suerte	Menor dependencia de la suerte
Strategia vs. Tema	Temáticos	Énfasis en la profundidad estratégica
Complejidad de las reglas	Pueden ser más complejos	Reglas generalmente más sencillas

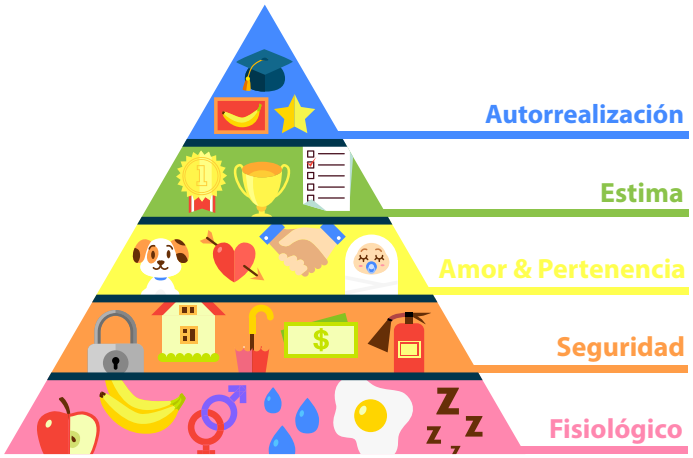
¿Por qué elegir un juego europeo?

Los juegos de mesa de estilo europeo son divertidos para personas de todas las edades. Estos juegos suelen incluir piezas únicas, como cubos de madera y meeples (pequeñas figuras de madera con formas sencillas) que añaden emoción y mantienen a los jugadores "enganchados", incluso cuando no es su turno.

En juegos Europeos, todos comienzan con las mismas oportunidades de ganar. Los jugadores toman decisiones estratégicas para adquirir nuevas habilidades y crear su propio camino hacia la victoria. Las reglas son fáciles de entender y el jugar es rápido, lo que los hace ideales tanto para principiantes como para jugadores experimentados.

Lo que distingue a juegos Europeos es su enfoque en la estrategia por encima de la suerte. En lugar de la competencia directa o el conflicto, los jugadores recolectan recursos, ganan puntos y construyen sistemas para maximizar su éxito al final de la partida. Dado que el azar juega un papel menor, los jugadores tienen un mayor control sobre su éxito.

Estos juegos ofrecen una forma tranquila de pasar tiempo de calidad con otros. Fomentan el trabajo en equipo, la comunicación y el manejo del tiempo, a la vez que brindan la oportunidad de conectar y crear recuerdos imborrables. Jugar a Eurogames no se trata solo de ganar, sino de aprender, conectar y divertirse juntos.



Forjando lazos a través de los juegos de mesa

En la vida, todos necesitamos sentirnos queridos y sentirnos parte de algo. Este es uno de los aspectos más importantes de la felicidad, como lo demuestra la tercera escala de la Jerarquía de Necesidades de Maslow. Los juegos de mesa unen a las personas, ya sean familiares, amigos o colegas. Estos juegos crean momentos divertidos, ayudan a las personas a conectar y les permiten competir de forma amistosa mientras comparten alegría.

Según el Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL), construir relaciones sólidas requiere práctica con habilidades interpersonales como comprenderse a uno mismo, tomar buenas decisiones, ser consciente de los sentimientos de los demás, trabajar bien con los demás y mantener la calma. Estas habilidades se denominan habilidades socioemocionales. Cuando las personas no las adquieren, pueden tener dificultades para expresarse o trabajar con otros. Jugar juegos de mesa enseña maneras positivas de conectar, ayudando a todos a sentirse aceptados, a mostrar respeto y a cuidarse mutuamente en un entorno seguro y de apoyo.

Hablar y escuchar son partes importantes de cualquier relación. Las personas que se comunican bien resuelven mejor los problemas y se comprenden mejor.

Escuchar atentamente demuestra interés y genera confianza. Las acciones no verbales, como sonreír, hacer contacto visual o asentir, también ayudan a demostrar atención. Sin una buena comunicación, las relaciones

pueden enfrentar más conflictos o malentendidos. Jugar juegos de mesa ofrece la oportunidad de hablar, reír y cooperar. Estos juegos ayudan a las personas a generar confianza y fortalecer sus vínculos. Ya sean padres e hijos, amigos o compañeros de trabajo, pasar tiempo juntos jugando puede generar interacciones significativas. Cada momento compartido fortalece los lazos.

Los juegos de mesa ayudan a las personas a conectar cara a cara, mejoran la comunicación y crean recuerdos especiales. Ofrecen una manera fácil y divertida de estrechar lazos, desarrollar la confianza y desarrollar las cualidades que hacen que cualquier relación sea sólida y exitosa.

Donde la diversión se une a las exigencias del siglo XXI y más allá

Los juegos de mesa pueden ayudar a fortalecer importantes habilidades de STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas).

La educación STEM desarrolla el pensamiento analítico, las habilidades científicas y matemáticas, la atención al detalle y las habilidades técnicas. Además de STEM, los juegos de mesa también desarrollan habilidades interpersonales o habilidades de poder, o habilidades sociales o habilidades centradas en el ser humano o habilidades del siglo XXI, como la comunicación, el escuchar, la empatía, el liderazgo, el trabajo en equipo, el manejo del tiempo y la resolución creativa de problemas.

Los juegos de mesa ayudan a desarrollar habilidades interpersonales esenciales para el éxito tanto en la vida personal como profesional. Estas habilidades, como el trabajo en equipo y el pensamiento crítico, son cruciales en el mercado laboral actual y no pueden ser reemplazadas por la tecnología ni la inteligencia artificial. Las habilidades interpersonales ahora se reconocen como clave para prosperar en las carreras STEM y adaptarse a un mundo después del COVID.

Los juegos de mesa enseñan una variedad de otras habilidades útiles a cualquier edad, como la percepción visual, la coordinación de ojo-mano y la destreza manual. También ayudan a las personas a aprender a manejar cambios repentinos, ya sean positivos o negativos, adaptándose y respondiendo eficazmente. Diversos estudios han demostrado que el uso de juegos de mesa educativos en grupos pequeños puede mejorar las habilidades matemáticas y los resultados del aprendizaje en el aula. Los juegos de mesa involucran múltiples estilos de aprendizaje, como el visual, el auditivo, el kinestésico y el de lectura/escritura, lo que ayuda a los jugadores a absorber la información de la manera que mejor les funcione.

El juego es esencial para el desarrollo infantil y sigue siendo beneficioso a cualquier edad. Aporta alegría, alivia el estrés, mejora el aprendizaje y fortalece las conexiones con los demás. El juego puede desencadenar la liberación de endorfinas, las sustancias químicas naturales del cuerpo que nos hacen sentir bien, que aumentan el bienestar e incluso ayudan a aliviar el dolor.

La risa y el juego son clave para construir relaciones sólidas al fomentar la cercanía, crear vínculos positivos y resolver conflictos. Personas de todas las edades, incluidos los adultos mayores, pueden beneficiarse de los juegos de mesa al mantener la mente ágil, fomentar la creatividad y fomentar la empatía, la compasión y la confianza. Ya sea para fortalecer las habilidades sociales, aliviar el estrés o simplemente divertirse, los juegos de mesa ofrecen valiosas oportunidades para conectar y crecer con los demás.

Seis rasgos de relaciones sólidas y exitosas

En "Tesoros familiares: Creando familias fuertes", el Dr. John DeFrain explora seis cualidades clave que las familias sólidas y prósperas demuestran en todas las culturas para fomentar entornos positivos. Estas mismas cualidades también se reflejan en cualquier relación sana y exitosa. Estas incluyen: tiempo agradable juntos, aprecio y afecto mutuos, comunicación positiva, bienestar espiritual (valores, creencias y habilidades para la vida), manejo exitoso del estrés y las crisis, y compromiso mutuo. Hay maneras en que cualquier relación puede lograr estas seis cualidades a través de la vida cotidiana.

Tiempo Agradable Juntos

- Mucho tiempo de calidad
- Las cosas buenas toman tiempo
- Disfrutar de la compañía mutua
- Buenos momentos sencillos
- Compartir momentos divertidos

Aprecio y Afecto

- Cuidarse mutuamente
- Amistad
- Respeto por la individualidad
- Diversión
- Humor

Comunicación Positiva

- Elogiar
- Compartir sentimientos
- Evitar culpar
- Capacidad de llegar a acuerdos
- Aceptación de desacuerdos

Bienestar Espiritual

- Esperanza
- Fe
- Compasión
- Valores éticos compartidos.
- Unidad con la humanidad

Manejo Eficaz del Estrés y las Crisis

- Adaptabilidad
- Ver las crisis como desafíos y oportunidades
- Crecer juntos a través de las crisis
- Apertura al cambio
- Superar el estrés y las crisis

Compromiso Mutuo

- Confianza
- Honestidad
- Confiabilidad
- Fidelidad
- Compartir

Conclusión

Pasar tiempo juntos es importante para construir relaciones sólidas y crear recuerdos especiales. La pandemia de COVID-19 nos recordó la vital importancia de la conexión humana, ya que el aislamiento dejó a muchos sintiéndose solos y desconectados. En el mundo ajetreado de hoy, el tiempo frente a la pantalla y otras distracciones a menudo impiden las conexiones cercanas que los seres humanos necesitamos. Los juegos de mesa ofrecen la oportunidad de desconectarnos, hablar cara a cara y disfrutar de un tiempo valioso con los demás. También satisfacen la necesidad de pertenencia, ayudan a desarrollar relaciones sólidas y habilidades socioemocionales, y brindan consuelo emocional en momentos difíciles. Jugar juegos de mesa fortalece vínculos y crea redes de seguridad emocional duraderas que apoyan a las personas durante los altibajos de la vida.

Autor y Traductor

Elizabeth Brunscheen-Cartagena
Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos, Condado de Sedgwick

Editores

Bradford Wiles, Ph.D.
Profesor Asociado y Especialista en Extensión, Escuela de Estudios Familiares y Servicios Humanos

Rebecca McFarlan
Agente del Distrito, Desarrollo de la Familia y el Niño, Distrito de Extensión de la Frontier, Oficina de Ottawa

Chiquita Miller Ph.D, LMAC, CFLE
Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor-Condado de Wyandotte

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

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, se debe dar crédito a Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Conectándonos a Través de los Juegos de Mesa, Hoja informativa, Universidad Estatal de Kansas, febrero de 2025.

Estación Experimental Agrícola de Kansas State University y Servicio de Extensión Cooperativa

La Extensión de la Universidad Estatal de Kansas es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.

MF3401S rev. Febrero de 2025