



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Autocontrol

Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención, gestionar las emociones y regular la conducta.

¿Cómo se desarrolla el autocontrol?

- » Saber respetar los turnos no es una habilidad innata. Sin embargo, respetar los turnos es una habilidad valiosa para hacer amigos, esperar, ser paciente, negociar y resolver problemas. Esperar solo unos minutos ayuda a fomentar la autorregulación, la atención y escuchar más allá.
- » Tener mala tirada de dados puede parecer injusto. La gente reacciona automáticamente como si fuera una amenaza y entra en modo de lucha o huida. Respire hondo antes de decir o hacer algo.
- » Superar los obstáculos es más fácil cuando se comprende que existen diferentes alternativas para lograrlo. Ayuda a pensar de forma creativa. Le hace flexible.
- » Los juegos implican cambios constantes realizados por otros jugadores, y se necesitan nuevas ideas para perseverar. Aceptar los cambios y sobreponerse a las dificultades brinda múltiples oportunidades para practicar la resiliencia de manera positiva.
- » Los juegos de mesa son el terreno perfecto para desarrollar la paciencia. La paciencia es necesaria para concentrarse en el juego, prestar atención a los demás jugadores, superar los desafíos y alcanzar las metas a largo plazo.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Autocontrol

Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención, gestionar las emociones y regular la conducta.

¿Cómo se desarrolla el autocontrol?

- » Saber respetar los turnos no es una habilidad innata. Sin embargo, respetar los turnos es una habilidad valiosa para hacer amigos, esperar, ser paciente, negociar y resolver problemas. Esperar solo unos minutos ayuda a fomentar la autorregulación, la atención y escuchar más allá.
- » Tener mala tirada de dados puede parecer injusto. La gente reacciona automáticamente como si fuera una amenaza y entra en modo de lucha o huida. Respire hondo antes de decir o hacer algo.
- » Superar los obstáculos es más fácil cuando se comprende que existen diferentes alternativas para lograrlo. Ayuda a pensar de forma creativa. Le hace flexible.
- » Los juegos implican cambios constantes realizados por otros jugadores, y se necesitan nuevas ideas para perseverar. Aceptar los cambios y sobreponerse a las dificultades brinda múltiples oportunidades para practicar la resiliencia de manera positiva.
- » Los juegos de mesa son el terreno perfecto para desarrollar la paciencia. La paciencia es necesaria para concentrarse en el juego, prestar atención a los demás jugadores, superar los desafíos y alcanzar las metas a largo plazo.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. **Autocontrol:** Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. **Autocontrol:** Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Blandas: Autoconcepto Positivo

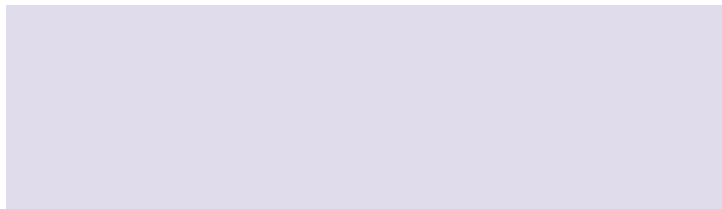
Autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación, resiliencia.

¿Cómo se desarrolla un autoconcepto positivo?

- » Al comienzo del juego, todos los jugadores parten de la misma base. Se les ofrecen caminos para adquirir y desarrollar habilidades adicionales de su elección.
- » La automotivación es clave para alcanzar las metas y sentir satisfacción. Consiste en tener la motivación y el entusiasmo para lograr lo que el juego exige. Tomas las riendas y completas las tareas del juego.
- » ¡Usted es capaz de grandes cosas! Los jugadores deben esforzarse, perseverar y mostrar determinación para alcanzar la meta.
- » Incluso cuando se esfuerzan al máximo pero no lo logran, los jugadores se concentran en el esfuerzo, no en ganar o perder.
- » Siga intentándolo hasta dominarlo. ¡Ponga fin a esos pensamientos negativos automáticos! ¡No se deje llevar por los pensamientos negativos automáticos! Superar el fracaso fomenta la empatía y la capacidad de recuperarse de la adversidad.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Blandas: Autoconcepto Positivo

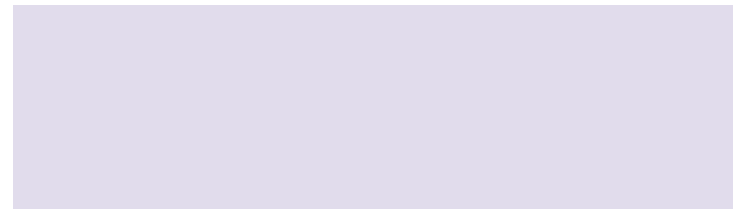
Autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación, resiliencia.

¿Cómo se desarrolla un autoconcepto positivo?

- » Al comienzo del juego, todos los jugadores parten de la misma base. Se les ofrecen caminos para adquirir y desarrollar habilidades adicionales de su elección.
- » La automotivación es clave para alcanzar las metas y sentir satisfacción. Consiste en tener la motivación y el entusiasmo para lograr lo que el juego exige. Tomas las riendas y completas las tareas del juego.
- » ¡Usted es capaz de grandes cosas! Los jugadores deben esforzarse, perseverar y mostrar determinación para alcanzar la meta.
- » Incluso cuando se esfuerzan al máximo pero no lo logran, los jugadores se concentran en el esfuerzo, no en ganar o perder.
- » Siga intentándolo hasta dominarlo. ¡Ponga fin a esos pensamientos negativos automáticos! ¡No se deje llevar por los pensamientos negativos automáticos! Superar el fracaso fomenta la empatía y la capacidad de recuperarse de la adversidad.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:



Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. **a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.**
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. **a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.**
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Sociales: Autoconcepto Positivo — Salud Mental

Bienestar emocional, psicológico y social. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades sociales son estrategias de afrontamiento mental.

¿Cómo se desarrolla la salud mental?

- » Los juegos de mesa ayudan a reducir el aislamiento. Ayudan a combatir la soledad y a construir relaciones positivas con los demás.
- » Los juegos de mesa ofrecen una forma estructurada de conocer gente. Tener un juego como marco de la actividad permite que las amistades se desarrollen poco a poco, de una manera menos formal y menos agobiante.
- » Los juegos de mesa ayudan a desarrollar la cohesión familiar y de amistad. La interacción cara a cara es un componente importante de los juegos de mesa y favorece una buena salud mental.
- » Promueve las conexiones sociales tradicionales en persona. Crea un vínculo emocional para la familia o los amigos y fomenta una mayor probabilidad de supervivencia y una mejor comunicación.
- » Jugar juegos de mesa reduce el estrés al llevarnos a un estado de concentración profunda, desconectando su mente de las preocupaciones diarias y convirtiéndole en un experto en lo que sea que esté haciendo. Los jugadores aprenden a mantener la calma cuando ocurre lo inevitable (por ejemplo, cuando se derrumba la torre de Jenga). La risa es un excelente remedio natural contra el estrés, reduciendo la frecuencia cardíaca y la presión arterial a corto plazo y mejorando su bienestar a largo plazo.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Sociales: Autoconcepto Positivo — Salud Mental

Bienestar emocional, psicológico y social. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades sociales son estrategias de afrontamiento mental.

¿Cómo se desarrolla la salud mental?

- » Los juegos de mesa ayudan a reducir el aislamiento. Ayudan a combatir la soledad y a construir relaciones positivas con los demás.
- » Los juegos de mesa ofrecen una forma estructurada de conocer gente. Tener un juego como marco de la actividad permite que las amistades se desarrollen poco a poco, de una manera menos formal y menos agobiante.
- » Los juegos de mesa ayudan a desarrollar la cohesión familiar y de amistad. La interacción cara a cara es un componente importante de los juegos de mesa y favorece una buena salud mental.
- » Promueve las conexiones sociales tradicionales en persona. Crea un vínculo emocional para la familia o los amigos y fomenta una mayor probabilidad de supervivencia y una mejor comunicación.
- » Jugar juegos de mesa reduce el estrés al llevarnos a un estado de concentración profunda, desconectando su mente de las preocupaciones diarias y convirtiéndole en un experto en lo que sea que esté haciendo. Los jugadores aprenden a mantener la calma cuando ocurre lo inevitable (por ejemplo, cuando se derrumba la torre de Jenga). La risa es un excelente remedio natural contra el estrés, reduciendo la frecuencia cardíaca y la presión arterial a corto plazo y mejorando su bienestar a largo plazo.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Habilidades de Comunicación

La comunicación contribuye a las habilidades sociales e influye en la profundidad de las relaciones. Estas habilidades incluyen la comunicación no verbal, verbal, escrita y el escuchar más allá.

¿Cómo se desarrolla la comunicación?

- » Los juegos de mesa crean una estructura que permite a los jugadores salir de su zona de confort y adentrarse en un mundo de comunicación.
- » Comunicación no verbal: Comunicarse con la mirada y el cuerpo es un componente importante de los juegos de mesa. Sonrisas sutiles, cambiar el contacto visual, así como gestos con las manos y la postura corporal pueden comunicar intenciones o mantener a los jugadores en suspenso.
- » Comunicación verbal: Los juegos de mesa son una plataforma para entablar conversaciones. Los jugadores empiezan a compartir sus sentimientos cuando no saben qué hacer si un oponente bloquea un movimiento, o para ser un buen perdedor al perder o ganar. Los jugadores deben comunicarse bien para negociar de forma convincente.
- » Comunicación escrita: Los juegos de mesa ayudan a los jugadores a aprender a entender las instrucciones escritas en las cartas para la siguiente pista. En algunos juegos, el jugador debe dibujar imágenes extravagantes para describir una palabra o frase, aprender a reconocer los números en los dados o leer símbolos. Los jugadores se familiarizan con la interpretación del significado a través de la gramática, la sintaxis, la puntuación, la elección de palabras y el estilo.
- » El escuchar más allá: Muchos juegos implican descifrar las intenciones de los demás o el significado de lo que dicen. En las negociaciones o el trabajo en equipo, el escuchar más allá es fundamental para analizar la situación y prever posibles resultados.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf> Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Habilidades de Comunicación

La comunicación contribuye a las habilidades sociales e influye en la profundidad de las relaciones. Estas habilidades incluyen la comunicación no verbal, verbal, escrita y el escuchar más allá.

¿Cómo se desarrolla la comunicación?

- » Los juegos de mesa crean una estructura que permite a los jugadores salir de su zona de confort y adentrarse en un mundo de comunicación.
- » Comunicación no verbal: Comunicarse con la mirada y el cuerpo es un componente importante de los juegos de mesa. Sonrisas sutiles, cambiar el contacto visual, así como gestos con las manos y la postura corporal pueden comunicar intenciones o mantener a los jugadores en suspenso.
- » Comunicación verbal: Los juegos de mesa son una plataforma para entablar conversaciones. Los jugadores empiezan a compartir sus sentimientos cuando no saben qué hacer si un oponente bloquea un movimiento, o para ser un buen perdedor al perder o ganar. Los jugadores deben comunicarse bien para negociar de forma convincente.
- » Comunicación escrita: Los juegos de mesa ayudan a los jugadores a aprender a entender las instrucciones escritas en las cartas para la siguiente pista. En algunos juegos, el jugador debe dibujar imágenes extravagantes para describir una palabra o frase, aprender a reconocer los números en los dados o leer símbolos. Los jugadores se familiarizan con la interpretación del significado a través de la gramática, la sintaxis, la puntuación, la elección de palabras y el estilo.
- » El escuchar más allá: Muchos juegos implican descifrar las intenciones de los demás o el significado de lo que dicen. En las negociaciones o el trabajo en equipo, el escuchar más allá es fundamental para analizar la situación y prever posibles resultados.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf> Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. **Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.**
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. **Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.**
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Habilidades Sociales

Capacidad para relacionarse bien, respeto por los demás, comportamiento adecuado al contexto y práctica en la resolución de conflictos. Para crear y mantener relaciones satisfactorias.

¿Cómo se desarrollan las habilidades sociales?

- » Los juegos de mesa reúnen a todo tipo de personas y ofrecen oportunidades para mejorar la interacción con los demás. Se crea una situación simulada en la que un hijo experimentará una amplia gama de emociones. Los adultos pueden ayudar al hijo a procesar cada una de ellas.
- » Jugar requiere paciencia, saber esperar y respetar los turnos, negociar quién empieza, acordar y respetar las reglas, y ser un buen deportista, tanto si gana como si pierde.
- » Los jugadores aprenden a interpretar las señales sociales, a filtrar el lenguaje social 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 las personas a desarrollar la autoconciencia emocional.
- » En los juegos cooperativos, los jugadores trabajan en equipo y deben estar dispuestos a aceptar sugerencias y ayuda de los demás. Los equipos comienzan a reconocer habilidades específicas y, juntos, toman decisiones que benefician al conjunto.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Habilidades Sociales

Capacidad para relacionarse bien, respeto por los demás, comportamiento adecuado al contexto y práctica en la resolución de conflictos. Para crear y mantener relaciones satisfactorias.

¿Cómo se desarrollan las habilidades sociales?

- » Los juegos de mesa reúnen a todo tipo de personas y ofrecen oportunidades para mejorar la interacción con los demás. Se crea una situación simulada en la que un hijo experimentará una amplia gama de emociones. Los adultos pueden ayudar al hijo a procesar cada una de ellas.
- » Jugar requiere paciencia, saber esperar y respetar los turnos, negociar quién empieza, acordar y respetar las reglas, y ser un buen deportista, tanto si gana como si pierde.
- » Los jugadores aprenden a interpretar las señales sociales, a filtrar el lenguaje social 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 las personas a desarrollar la autoconciencia emocional.
- » En los juegos cooperativos, los jugadores trabajan en equipo y deben estar dispuestos a aceptar sugerencias y ayuda de los demás. Los equipos comienzan a reconocer habilidades específicas y, juntos, toman decisiones que benefician al conjunto.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. **Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.**
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. **Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.**
5. Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Pensamiento de Orden Superior

El pensamiento de orden superior (habilidad mental) y la función ejecutiva (capacidad mental) incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y obtener información de diversas fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

¿Cómo se desarrolla el pensamiento de orden superior?

Memoria de trabajo: La capacidad de retener y manipular información distinta en períodos cortos de tiempo. Atención al detalle.

- » Los jugadores se esfuerzan por retener las instrucciones, comprender el juego y planificar.
- » Los jugadores deben desarrollar la concentración y la visualización del tablero, sus movimientos y los de sus oponentes.

Flexibilidad mental: La capacidad de mantener o cambiar la atención en respuesta a diferentes demandas o de aplicar diferentes reglas en diferentes situaciones.

- » Los jugadores anticipan las acciones de los demás y utilizan esa información para evaluar su próximo movimiento.
- » Los jugadores aprenden a gestionar múltiples tareas con éxito. Aprenden a pensar de diferentes maneras para abordar un problema, creando estrategias, pensando de forma innovadora, desarrollando resiliencia y recuperándose rápidamente cuando se presentan dificultades, diversificando sus opciones en caso de que una decisión no dé el resultado esperado.
- » Los jugadores aprenden a tomar un concepto y aplicarlo de forma creativa en diferentes escenarios. Se les anima a tomar decisiones creativas bajo presión.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:



"Bonding Thru Board Games"



Desarrollo de Habilidades Interpersonales: Pensamiento de Orden Superior

El pensamiento de orden superior (habilidad mental) y la función ejecutiva (capacidad mental) incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y obtener información de diversas fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

¿Cómo se desarrolla el pensamiento de orden superior?

Memoria de trabajo: La capacidad de retener y manipular información distinta en períodos cortos de tiempo. Atención al detalle.

- » Los jugadores se esfuerzan por retener las instrucciones, comprender el juego y planificar.
- » Los jugadores deben desarrollar la concentración y la visualización del tablero, sus movimientos y los de sus oponentes.

Flexibilidad mental: La capacidad de mantener o cambiar la atención en respuesta a diferentes demandas o de aplicar diferentes reglas en diferentes situaciones.

- » Los jugadores anticipan las acciones de los demás y utilizan esa información para evaluar su próximo movimiento.
- » Los jugadores aprenden a gestionar múltiples tareas con éxito. Aprenden a pensar de diferentes maneras para abordar un problema, creando estrategias, pensando de forma innovadora, desarrollando resiliencia y recuperándose rápidamente cuando se presentan dificultades, diversificando sus opciones en caso de que una decisión no dé el resultado esperado.
- » Los jugadores aprenden a tomar un concepto y aplicarlo de forma creativa en diferentes escenarios. Se les anima a tomar decisiones creativas bajo presión.

(MF3489, Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa): <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3489.pdf>

Comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State:

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. **Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.**

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025

Desarrollo de Habilidades Interpersonales

¿Cómo pueden los juegos de mesa prepararnos para la escuela y el mundo laboral?

Los padres, encargados y maestros tienen una gran responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Los juegos de mesa ofrecen un entorno ideal para desarrollar habilidades interpersonales en un ambiente práctico y protegido.

1. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de posponer la gratificación, controlar los impulsos, dirigir y enfocar la atención y regular la conducta.
2. a. Autoconcepto positivo: Se refiere a tener autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia.
2. b. Salud mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo usted piensa, siente y actúa al afrontar la vida. Las habilidades interpersonales son estrategias de afrontamiento mental.
3. Comunicación: Una persona utiliza habilidades de comunicación no verbal, verbal, escrita y de escuchar más allá.
4. Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse bien, mostrar respeto por los demás, comportarse de manera apropiada al contexto y practicar la resolución de conflictos.
5. **Pensamiento de orden superior (habilidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental): Se refiere a habilidades que incluyen la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Es la capacidad de identificar un problema y utilizar información de múltiples fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.**

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Extensión de K-State – Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

Síguenos en Facebook: *Bonding thru Board Games*

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión de K-State 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.

MF3530S rev. marzo de 2025