

# Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales

HOJA  
INFORMATIVA

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

## Introducción

Los notables avances tecnológicos y los cambios sociales, algunos debidos al impacto de la COVID-19, han transformado la forma en que las personas viven, trabajan y se conectan, creando esencialmente una “nueva normalidad” en diversos aspectos de sus vidas. Si bien la educación antes se centraba en las calificaciones y las habilidades técnicas, la fuerza laboral actual valora las habilidades interpersonales más que nunca. Sin embargo, la creciente brecha entre las exigencias laborales y las habilidades interpersonales de los empleados plantea desafíos para las empresas y los trabajadores. Si bien algunas escuelas han introducido estándares socioemocionales e iniciativas profesionales, se necesita mucho más para preparar completamente a los estudiantes para el futuro laboral.

El programa “Conectándonos a Través de los Juegos de Mesa” es un recurso basado en la evidencia, diseñado para ayudar a las personas a exponer a otros —ya sean amigos, colegas o seres queridos— a habilidades interpersonales esenciales: autocontrol, autoconcepto positivo, habilidades sociales y de comunicación, y función ejecutiva. Estas habilidades contribuyen al éxito en casa, en la escuela, en el trabajo y en la vida diaria.

Pasar tiempo de calidad juntos facilita el crecimiento socioemocional y fortalece las relaciones.

Los juegos de mesa de estilo europeo son una forma sutil pero efectiva de desarrollar estas habilidades esenciales. Estos juegos proporcionan un espacio compartido creativo, de desarrollo, competitivo e innovador alrededor de la mesa, ofreciendo valiosas oportunidades para desarrollar estas habilidades vitales.

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

- Identificar las cinco habilidades blandas esenciales para el hogar, la escuela y el trabajo.
- Comprender cómo los juegos de mesa de estilo europeo fomentan el desarrollo de habilidades.
- Usar estas habilidades al jugar.



Estudiantes jugando juegos de mesa en un evento de STEM de la escuela.

- Crear recuerdos felices compartiendo una experiencia divertida con los demás.

## Habilidades blandas (interpersonales) versus habilidades duras (técnicas)

Las habilidades blandas y duras son increíblemente valiosas, pero se aprenden y aplican de forma diferente. Ambas habilidades se adquieren mediante la experiencia y la formación.

Las habilidades interpersonales provienen de rasgos personales y se denominan habilidades no técnicas, centradas en el ser humano, habilidades del siglo XXI, habilidades transferibles y habilidades de poder. Son útiles en cualquier situación. Facilitan la formación y el mantenimiento de relaciones, generan confianza y fiabilidad, y desarrollan habilidades de liderazgo y pensamiento creativo, entre otras. Las personas con habilidades blandas son capaces de afrontar cualquier reto que se les presente en este mundo en constante evolución, incluso si se trata de una habilidad técnica que aún desconocen, gracias a su resiliencia, agilidad y flexibilidad.

Las habilidades técnicas son conocimientos, habilidades y experiencia específicos sobre un tema en particular. Generalmente se enseñan en la escuela o mediante capacitación y ayudan a las personas a aplicar conceptos y completar tareas específicas. COVID-19 ha transformado permanentemente la fuerza laboral, al igual que las habilidades técnicas necesarias

para desempeñarse en ella. Ha acelerado los cambios que las organizaciones deben implementar para adaptarse.

Si bien las habilidades técnicas son esenciales, están sujetas a cambios constantes; las habilidades interpersonales son estables y son las que pueden ayudar a diferenciar a una persona. La importancia de las habilidades interpersonales ha pasado de ser “agradable” a “imprescindible”.

## ¿Por qué son necesarias las habilidades blandas en el sistema educativo?

Las investigaciones indican que las escuelas son los principales entornos donde los estudiantes aprenden las materias básicas tradicionales y cómo desenvolverse en las relaciones sociales con compañeros de diversos orígenes, desarrollando habilidades esenciales para ser miembros productivos de la sociedad. Estas habilidades son vitales en la educación del siglo XXI y ayudan a los estudiantes a prepararse para los trabajos actuales. Numerosos informes, incluidos los del Foro Económico Mundial, sugieren que para 2030, con los avances en la colaboración entre humanos y la Inteligencia Artificial (IA), la mayoría de los empleos requerirán sólidas habilidades interpersonales, convirtiéndolas en un factor crítico para el éxito laboral. La empatía, la creatividad, la colaboración, el trabajo en equipo, las habilidades de comunicación interpersonal, la adaptabilidad, la flexibilidad, la inteligencia cultural y la diversidad, la conciencia ética y el liderazgo son habilidades humanas que las máquinas y la IA no pueden reemplazar. Las habilidades blandas se reconocen ahora como componentes integrales para el éxito en los campos STEM y son clave para desenvolverse bien en un mundo pospandémico.

Los estudiantes inevitablemente trabajarán con avances tecnológicos en el futuro, por lo que la preparación es esencial. La capacitación efectiva comprende tres etapas: instrucción directa para desarrollar conocimientos técnicos y habilidades interpersonales, simulaciones para aplicarlos en contextos reales, y prácticas profesionales y observación laboral para adquirir experiencia práctica.

Además, en el desarrollo personal, las habilidades blandas están significativamente asociadas con las habilidades socioemocionales medidas en la infancia y con resultados clave en la adultez joven en cuanto a educación, empleo, actividad delictiva, abuso de sustancias y salud mental. Por ejemplo, las investigaciones han 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.

## ¿Por qué son importantes las habilidades interpersonales en el ámbito laboral?

Según el Comité para la Infancia (cfchildren.org), la competitividad de Estados Unidos en la economía global depende de una fuerza laboral que haya adquirido tanto el conocimiento técnico necesario para ocupaciones específicas

como las habilidades interpersonales, también conocidas como habilidades blandas, necesarias para cualquier trabajo. La encuesta Job Outlook 2024 de la Asociación Nacional de Universidades y Empleadores (NACE) muestra que demasiados jóvenes no están suficientemente preparados para tener éxito en el trabajo.

Numerosas encuestas a empleadores indican que los solicitantes pueden ser técnicamente competentes, pero carecen de las habilidades necesarias para ser miembros productivos de la organización.

Si bien las distintas empresas requieren diferentes habilidades interpersonales para puestos específicos (ingeniero, contador, etc.), un exhaustivo informe de investigación de childtrends.org identificó cinco habilidades interpersonales vitales. Estas habilidades son las que tienen mayor probabilidad de aumentar las posibilidades de éxito entre los 15 y los 29 años en todos los ámbitos. Las habilidades intrapersonales, como el autocontrol y un autoconcepto positivo, pueden considerarse la base sobre la que se construyen muchas otras habilidades blandas, incluidas las habilidades sociales, las habilidades de comunicación y las habilidades de pensamiento de orden superior, actuando esencialmente como base para interacciones interpersonales efectivas y capacidades cognitivas. Otras habilidades blandas pueden clasificarse dentro de esas cinco habilidades humanas o interpersonales básicas. Por ejemplo, la adaptabilidad podría estar dentro del autocontrol, que es la capacidad interna de adaptarse a situaciones cambiantes y gestionar los pensamientos y las emociones en respuesta a nuevas circunstancias, o dentro de las habilidades de función ejecutiva, que implican la flexibilidad cognitiva para adaptarse a nuevas situaciones. El aprendizaje permanente está dentro del autoconcepto, ya que la automotivación se genera desde dentro.

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

Los juegos de mesa ofrecen mucho más que lecciones sobre respeto de turnos y deportividad; son una poderosa herramienta didáctica para desarrollar habilidades sociales. Marelisa Fabrega, defensora del aprendizaje permanente, destaca que las experiencias atractivas y auténticas que despiertan la curiosidad son la mejor manera de aprender. Los juegos crean un espacio seguro, propicio y estimulante para desarrollar habilidades tanto sociales como técnicas, ofreciendo una forma divertida y práctica de adquirir habilidades esenciales para la vida a cualquier edad, sin resultar arduo.

El proceso de capacitación eficaz mencionado anteriormente consta de tres etapas: instrucción directa para construir conocimiento, simulaciones para aplicarlo en contexto y prácticas profesionales o acompañamiento para obtener experiencia laboral real. Los juegos de mesa sirven como recurso para crear una simulación eficaz de actividad

posterior al aprendizaje, ya que los estudiantes pueden descubrir el conocimiento por sí mismos en un entorno seguro.

Las habilidades sociales deben practicarse de forma práctica, no solo escuchando clases magistrales. Al usar juegos de mesa, los estudiantes no solo participan en juegos que estimulan su interés por el aprendizaje, sino que también pueden practicar sus habilidades sociales durante cada sesión de juego a través de la interacción con otros estudiantes.

## ¿Cómo pueden los juegos de mesa preparar a los niños para la escuela y el mundo laboral?

Padres, tutores y profesores tienen cierta responsabilidad en esta etapa del desarrollo. Según Tasnim (2012), los juegos y las simulaciones tienen un gran potencial en las aulas. Señala que los juegos pueden contribuir a una pedagogía de aprendizaje activo, abriendo nuevos caminos y generando un impacto significativo en la percepción de los juegos como herramientas pedagógicas válidas en las aulas.

Dominar estas habilidades no tácticas no se logra de la noche a la mañana. Requiere práctica. Los juegos de mesa ofrecen el entorno perfecto, tanto en la escuela como en casa, para desarrollar habilidades sociales en un ambiente práctico, divertido y seguro, preparándolos así para el mundo laboral.

**1. 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. Una mala racha o tiempo difícil puede parecer injusto. Superar los obstáculos resulta más sencillo en el contexto de una aventura de juego motivadora. Los juegos implican cambios constantes por parte de los demás jugadores y requieren nuevas ideas para perseverar.

Aceptar los cambios y adaptarse a las dificultades ofrece múltiples oportunidades para practicar la resiliencia. Los juegos de mesa son ideales 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.

**2a. Autoconcepto positivo:** autoconfianza, autoestima, orgullo, motivación y resiliencia. Los juegos de mesa ponen a los jugadores en igualdad de condiciones al comienzo y les brindan la posibilidad de adquirir habilidades adicionales a su elección. La automotivación es clave para lograr objetivos y sentir satisfacción. Los jugadores deben esforzarse, perseverar y mostrar determinación para alcanzar la meta. Incluso cuando se esfuerzan al máximo pero no lo consiguen, se concentran en el esfuerzo, no en ganar o perder. Se les anima a seguir intentándolo hasta dominarlo. El fracaso enseña empatía y la capacidad de recuperarse de la adversidad.

**2b. Salud mental:** bienestar emocional, psicológico y social. Tu salud mental influye en cómo piensas, sientes y actúas al afrontar la vida. Las habilidades sociales son estrategias para afrontar los desafíos mentales.

Los juegos de mesa ayudan a reducir el aislamiento. Están diseñados para jugarse en grupo o al menos con otra persona. Jugar juegos de mesa ayuda a combatir 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 de conocer gente. Tener un juego como marco de la actividad permite que las amistades se desarrolle poco a poco, de una manera menos formal y sin presiones. Un estudio indicó que las personas con relaciones sociales adecuadas tienen un 50 % más de probabilidades de sobrevivir en comparación con aquellas con relaciones sociales deficientes o insuficientes. La magnitud de este beneficio es comparable a dejar de fumar y supera muchos factores de riesgo de mortalidad conocidos (por ejemplo, el sobrepeso y la inactividad física).

Los juegos de mesa ayudan a desarrollar la cohesión familiar o de amistad. La interacción cara a cara es un componente importante de los juegos de mesa y favorece la salud mental. Es necesario para establecer una buena relación con los demás. Investigadores del Departamento de Asuntos de Veteranos, que estudiaron las interacciones en línea frente a las presenciales, afirman: "La base de una buena salud mental comienza con el fomento de las relaciones sociales tradicionales. Las interacciones en persona parecen ser lo que protege contra los problemas psiquiátricos". Los juegos de mesa están diseñados para que los disfruten tanto adultos como niños. Las actividades placenteras crean un vínculo emocional entre familiares y amigos y fomentan una mejor comunicación.

Los juegos de mesa reducen el estrés. Según una encuesta en línea realizada por RealNetworks, Inc., el 64 % de los encuestados afirmó jugar para desconectar y relajarse, y el 53 % para aliviar el estrés.

Los juegos de mesa ofrecen una vía de escape, una oportunidad para dejar atrás las preocupaciones diarias por un rato y hacer algo diferente.

Jugar a juegos de mesa elimina el estrés al inducir un estado de flujo, desviando la atención de los factores estresantes cotidianos y convirtiéndote en un campeón ante cualquier adversidad. Todos los juegos implican cierto grado de imprevisibilidad. Los jugadores aprenden a mantener la calma cuando inevitablemente se derrumba la torre de Jenga. La risa es el mejor remedio natural contra el estrés, ya que reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial a corto plazo y aumenta el bienestar a largo plazo.

Los juegos de mesa ayudan a mantener el cerebro joven. Un estudio muestra los posibles beneficios de jugar juegos de mesa en la reducción de la demencia. Los participantes en residencias de ancianos mostraron menor deterioro cognitivo y menos depresión que los jugadores de juegos de mesa.

**3. Comunicación:** habilidades no verbales, verbales, escritas y el escuchar más allá.

La comunicación contribuye a las habilidades sociales e influye en la profundidad de las relaciones. Los juegos de mesa crean una estructura que permite a las personas salir de su

zona de confort y adentrarse en un mundo de comunicación. Una buena comunicación transmite significado, por lo que es fundamental que el mensaje se comprenda. El lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono del emisor, junto con la respuesta en tiempo real del receptor, hacen que la comunicación y la conversación en el mundo real sean un proceso más natural y menos incómodo.

**a. No verbal:** Comunicarse con la mirada y el lenguaje corporal es un componente importante de los juegos de mesa. Sonrisas sutiles, miradas esquivas, gestos con las manos y postura corporal pueden comunicar intenciones o mantener a los jugadores en vilo.

**b. 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 deportividad tanto al perder como al ganar. Algunos juegos requieren que los jugadores hagan tratos y alianzas para avanzar. Los jugadores deben comunicarse bien para negociar de forma convincente.

**c. Comunicación escrita:** La comunicación escrita está presente en todos los juegos de mesa, ya sean las instrucciones escritas en las tarjetas para la siguiente pista, los dibujos para describir una palabra o frase, el reconocimiento de números en los dados o la lectura de símbolos. Al leer frases, los jugadores se exponen a la interpretación del significado a través de la gramática, la sintaxis, la puntuación, la elección de palabras y el estilo.

**d. Escuchar más allá:** Comprender las intenciones de los demás o lo que hay detrás de sus palabras proporciona información adicional necesaria para tener una visión global. En negociaciones o trabajo en equipo, escuchar activamente es vital para analizar la situación y prever posibles resultados.

**4. Habilidades sociales:** Habilidades sociales para relacionarse, respetar a los demás, comportarse adecuadamente según el contexto y practicar la resolución de conflictos.

Los juegos de mesa reúnen a todo tipo de personas y ofrecen oportunidades para mejorar la interacción con los demás. Los jugadores aprenden sobre las señales sociales, el lenguaje social y practican la empatía. 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 miembros del equipo comienzan a reconocer habilidades específicas y, juntos, toman decisiones que benefician al grupo.

## **5. Pensamiento de orden superior (capacidad mental) o función ejecutiva (capacidad mental):**

Resolución de problemas, pensamiento crítico y toma de decisiones. Capacidad para identificar un problema y utilizar información de diversas fuentes para evaluar opciones y llegar a una conclusión razonable.

**a. Memoria de Trabajo:** Capacidad para retener y manipular información específica en períodos cortos. Capacidad para centrarse en patrones de ocurrencia y comportamientos para poder predecirlos. Capacidad para retener las instrucciones, comprender el juego y planificar. Concentración y visualización del tablero, los movimientos del jugador y los de los oponentes. Atención al detalle.

**b. Flexibilidad Mental:** Capacidad para mantener o cambiar la atención en respuesta a diferentes demandas o para aplicar diferentes reglas en diferentes situaciones. Los jugadores anticipan las acciones de los demás y utilizan esa información para sopesar su siguiente movimiento. Los jugadores gestionan múltiples tareas con éxito. Abordan los problemas de maneras distintas: crean estrategias, piensan de forma innovadora, desarrollan resiliencia y se recuperan rápidamente ante la adversidad, diversificando sus opciones si una decisión no da el resultado esperado. Parten de un concepto y lo aplican creativamente en diferentes escenarios. Algunos juegos tienen un límite de tiempo y se anima a los jugadores a tomar decisiones creativas bajo presión.

## **Conclusión**

Cerrar la brecha de habilidades laborales requiere trabajo en equipo entre líderes empresariales, legisladores, educadores y familias. COVID-19 ha transformado el entorno laboral, haciendo que las habilidades interpersonales sean esenciales para el éxito. Los juegos de mesa son una herramienta poderosa, aunque poco utilizada, que complementa la educación tradicional al desarrollar habilidades sociales cruciales. Al trabajar juntos en casa, en las escuelas y en las comunidades, podemos crear experiencias de aprendizaje significativas que preparen a las personas para el éxito en la vida familiar, la educación, la carrera profesional y más allá.

*Esta lección formó parte originalmente de la Serie Anual de Publicaciones de Ciencias de la Familia y del Consumidor de 2021.*

## Referencias

- Akdemir, Mehmet Alper and Aygün, Salih. 2024. The Future of Soft Skills in Management and the Perspective of Digital Transformation Conference Paper, June 2024. <https://www.researchgate.net/publication/383344066>.
- State SEL and Workforce Initiative. The integration of social and emotional learning (SEL) and workforce in education policy has been a strategic priority of CASEL's Collaborating States Initiative (CSI) since 2019. <https://casel.org/about-us/our-mission-work/collaborating-states-initiative/state-sel-and-workforce-initiative/>
- Ferreira, Caitlin; Robertson, Jeandri; and Pitt, Leyland. Business (un) usual: Critical skills for the next normal. RESEARCH ARTICLE First published: 06 May 2022 <https://doi.org/10.1002/tie.22276>
- The Important Role of Soft Skills in STEM 09 February 2024. <https://www.berlinsbi.com/blog/the-important-role-of-soft-skills-in-stem?>
- Mavunga, Danai. AI and the Future of Work, Insights from the World Economic Forum's Future of Jobs Report 2025. Jan 21. 2025. <https://www.sandtech.com/insight/ai-and-the-future-of-work/>.
- Marr, Bernard. 10 Skills Robots Can't Replace In The Workplace (Yet). <https://www.gse.harvard.edu/ideas/news/24/02/ai-wont-take-your-job-if-you-know-about-ia> May 20, 2022, 01:56am EDT Updated May 20, 2022, 04:20am EDT
- NACE 2024 Student Survey and Job Outlook 2025 Survey. <https://www.naceweb.org/docs/default-source/default-document-library/2023/publication/research-report/2024-nace-job-outlook.pdf>
- Shanizan Herman Bin Mohd Radzi, Teh Yuan Ying, Mohammad Zukuwwan Zainol Abidin, Puteri Azwa Ahmad. 2020/12/15. The effectiveness of board game towards soft skills development for higher education. 10.17051/ilkonline.2020.02.111
- Pope, Linda C. 2021. Board Games as Educational Tools. Leading to Climate Change Action: A Literature Review. Linda C. Pope, MLA MS PhD Candidate, Prescott College. [https://www.susted.com/wordpress/content/board-games-as-educational-tools\\_2021\\_05/](https://www.susted.com/wordpress/content/board-games-as-educational-tools_2021_05/)

### **Editores**

**Bradford Wiles**, Ph.D., Profesor Asociado y Especialista en Extensión, Escuela de Estudios de la Familia y Servicios Humanos,  
K-State Extension

**Rebecca McFarland**, Agente de Distrito, Desarrollo Familiar e Infantil, Distrito de Extensión Frontier, Oficina de Ottawa,  
K-State Extension

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

---

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Las marcas que aparecen en esta publicación se utilizan únicamente para la identificación de productos. No se pretende ningún respaldo ni crítica a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, cite a Elizabeth Brunscheen-Cartagena, *Bonding Through Board Games: Developing Soft Skills, Fact Sheet (Conectándonos a través de juegos de mesa: Desarrollando habilidades interpersonales, Hoja informativa)*, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2025.

Emitido para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, actos del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el director de Extension, Kansas State University, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. Kansas State University es un empleador con igualdad de oportunidades.

Esta publicación estará disponible en un formato alternativo accesible o en otros idiomas que no sean el inglés, previa solicitud. Para solicitar servicios de traducción, póngase en contacto con [ksrenews@ksu.edu](mailto:ksrenews@ksu.edu).