

PUBLICIDAD

MENTE SANA

Cómo los juegos de mesa ayudan al desarrollo infantil y mantienen el movimiento mental del adulto mayor

Según la psicopedagoga Roxana Calderón, los juegos de mesa son capaces de poner en marcha múltiples funciones ejecutivas, como la planificación, el razonamiento y la resolución de problemas.

- > Validación personal: ¿cómo influyen las redes sociales en la necesidad de ser aceptados?
- > "La Sociedad de la Nieve": la técnica de respiración que usó el elenco que te ayudará a liberar tus emociones



Los juegos de mesa benefician a niños, adolescentes, jóvenes, adultos y sobre todo a adultos mayores.



Isabella Jugo Escate

17/04/2024 07H05

Los juegos de mesa siempre han sido motivo de reuniones familiares y amicales. No obstante, no siempre nos detenemos para pensar en lo mucho que aportan a conservar nuestra [mente sana](#) y activa. Por ejemplo, ¿sabías que fomentan las habilidades comunicativas y numéricas en los niños? Además, también tienen múltiples beneficios para los adultos mayores. Conversamos con especialistas en el tema para poder compartir los efectos positivos de los juegos de mesa, ya sean cooperativos o competitivos.

“Los juegos de mesa son beneficiosos para todos, ya sean niños, adolescentes, jóvenes o adultos. Sobre todo, son muy útiles para los adultos mayores, pues potencian funciones cognitivas como la percepción, la atención y [la memoria](#). Para lograr estos efectos, se recomiendan los juegos que pongan en marcha funciones ejecutivas, como la organización, la planificación, el razonamiento, la resolución de problemas, la toma de decisiones, la inhibición y la multiárea”, destacó la Mag. Roxana Calderón, docente de la facultad de psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El beneficio social de los juegos de mesa

Además de mantener la mente sana y activa, los juegos de mesa permiten impulsar las habilidades sociales. Por ejemplo, en relación al Rummikub, Daniel Mayo, director de [Mar Lúdico](#), señaló que este juego permite compartir momentos con la familia y los amigos.



El Rummikub es muy beneficioso, sobre todo para los adultos mayores.

“El hecho de sentarse alrededor de una mesa física con personas que estimas y compartir una actividad bonita debe ser muy valorado, sobre todo en estos tiempos en los que estamos cada día más aislados por la tecnología. A veces cuesta encontrar actividades que sean estimulantes para todos, pues cuando hablas de un videojuego ya se habla de una brecha generacional. En cambio, el Rummikub tiene reglas relativamente sencillas, lo que permite que todos puedan integrarse con mayor facilidad”, indicó Mayo.

En ese sentido, la Mag. Calderón afirmó que los juegos de mesa, además de las habilidades sociales, también fomentan el trabajo colaborativo y [la inteligencia emocional](#). “Asimismo, juegos como el yenga, el ludo, las damas, el monopolio y el uno enseñan a seguir reglas, esperar turnos y, en algunos casos, impulsar la capacidad de trabajar en equipo”, recalcó la experta.

Beneficios de los juegos de mesa en niños

Según un estudio realizado por la Revista Escandinavia de Psicología, los juegos de mesa, ya sean cooperativos o competitivos, son igualmente eficientes para generar conductas cooperativas y prosociales en los niños. Del mismo modo, los hallazgos indicaron que, aunque los juegos competitivos puedan ser conflictivos en algunas ocasiones, también son muy útiles para impulsar la capacidad de negociación en los más jóvenes.



Los juegos de mesa impulsan la capacidad de negociación.

En esa línea, una investigación realizada para el Diario Americano de Juego mencionó que los juegos de mesa pueden ser una forma activa y divertida de aprender, pues comprometen a los niños con distintas y novedosas formas de interactuar con los demás, las cuales, aunque escapan de la forma tradicional de enseñar, pueden tener iguales o mejores resultados.

“El uso de juegos de mesa para [desarrollar habilidades matemáticas](#) tempranas ha sido muy estudiado, pero sus efectos se han analizado únicamente dentro del laboratorio o el salón de clases. Sin embargo, los conocimientos obtenidos también son muy útiles en la vida cotidiana, pues estas actividades les enseñan a los niños a identificar números, comparar tamaños, añadir, sustraer e identificar estimaciones de reglas numéricas”, publicó el estudio.



Los juegos de mesa impulsan las habilidades matemáticas de los niños.

De acuerdo con la investigación publicada, practicar juegos de mesa en casa impacta el aprendizaje matemático de los niños, sobre todo si se llevan a cabo con frecuencia. “Un mayor conocimiento numérico, al igual que las habilidades de contar, se relaciona con la frecuencia y la cantidad de entornos en las que juegan [los juegos de mesa](#). Por lo tanto, es una buena actividad para realizar más de una vez por semana, ya sea en casa o en la escuela”, sintió.

Por otro lado, los juegos de mesa son una gran forma de impulsar el aprendizaje social y emocional en niños. En palabras de la investigación, estas actividades son de mucha utilidad para fomentar la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social, [las habilidades para relacionarse](#) y la toma de decisiones responsable.

Beneficios de los juegos de mesa en adultos mayores

El director de Mar Lúdico hizo énfasis en que los juegos de mesa son un gran entrenamiento para el cerebro de los adultos mayores, sobre todo el Rummikub, el cual requiere planificación, habilidad para identificar oportunidades, pensamiento abstracto y capacidad de reorganizar, desarmar y formar nuevas formas. “Es una gran manera de entrenar una diferente grupo de pensar y mantener la mente activa. Incluso, en muchas residencias de adultos mayores juegan Rummikub como una forma de ejercicio mental”, agregó.

La Mag. Roxana Calderón sostuvo que los juegos de mesa también ayudan a preservar las funciones cognitivas y potenciar las funciones ejecutivas. “También retardan el deterioro cognitivo en el adulto mayor y previenen la aparición de enfermedad degenerativas, [como el alzheimer](#). Igualmente, potencian y mantienen activas las funciones y la atención, pues hace que estén atentos a los estímulos del entorno”, aclaró.



Los juegos de mesa son una gran forma de conectar en familia.

Una investigación publicada por la Asociación Americana de Personas Retiradas (AARP, por sus siglas en inglés) también enumeró algunas conclusiones que certifican los efectos positivos de los juegos de mesa en los adultos mayores. Por ejemplo, concluyeron que la mayoría de los encuestados encontraron una relación directa entre el juego y la salud, además de considerar que las conexiones sociales son un beneficio de los juegos de mesa, lo cual es sumamente importante, sobre todo considerando que 1/3 de los adultos mayores encuestados señalaron que [se sienten solos y aislados de los demás](#).

De igual manera, la AARP añadió que la mayoría de abuelos afirman jugar juegos de mesa con sus nietos. Entre ellos, se hizo hincapié en que la mitad de los abuelos encuestados afirmaron que esta actividad les permite conectar con sus nietos.

Si deseas sacarle provecho a estos beneficios y deseas iniciar en el mundo de los juegos de mesa, el próximo domingo 05 de mayo se jugará el primer torneo nacional del juego Rummikub, organizado por [Mar Lúdico](#), en el Hotel Novotel de San Isidro.

PUBLICIDAD

ÚLTIMAS NOTICIAS

“La Sociedad de la Nieve”: la técnica de respiración que usó el elenco que te ayudará a liberar tus emociones

Validación personal: ¿cómo influyen las redes sociales en la necesidad de ser aceptados?

PARA SUSCRIBIDORES

★ Descubre el lado más irresistible del chocolate: 5 maneras innovadoras de disfrutarlo más allá del postre

★ Ti voglio bene: 5 propuestas para enamorarse de la comida italiana desde el Perú

★ ¿Parrilla en verano? 5 cortes de carne que son las estrellas de la temporada

PUBLICIDAD