



# Guía de aprendizaje basado en juegos de mesa para fomentar el tiempo en familia sin pantallas



Co-funded by  
the European Union



# Guía de aprendizaje basado en juegos de mesa para fomentar el tiempo en familia sin pantallas



## Play to Disconnect

Código: 2025-1-RO01-KA210-ADU-000356923



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no puede hacerse responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella



Co-funded by  
the European Union

**Título:** *Guía de aprendizaje basado en juegos de mesa para fomentar el tiempo en familia sin pantallas*

**Título en inglés:** *Play to disconnect: A board game-based learning guide for meaningful offline family time*

**Autoría:** Azael J. Herrero, Miriam Herrero-Martín y Alfonso Lahuerta

**Primera edición, 2026**

**Lugar de edición:** Valladolid, España

**ISBN:** 978-84-09-86399-0

**Publicación elaborada en el marco del proyecto Erasmus+  
PLAY2DISC – Play to Disconnect: Strengthening Families Through Non-Digital  
Engagement**

**Código del proyecto:** 2025-1-RO01-KA210-ADU-000356923

**Coordinación:** Asociatia Parinti pentru Copii (Rumanía)

**Socio:** European Institute for Modern Board Games / Ludus Magnus (España)

**Licencia:** Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Más información sobre la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Cómo citar esta obra (APA 7.ª ed.):**

Herrero, A. J., Herrero-Martín, M., & Lahuerta, A. (2026). *Guía de aprendizaje basado en juegos de mesa para fomentar el tiempo en familia sin pantallas*. Ludus Magnus.

Descargable en <https://www.play2disconnect.com/methodology> y en  
<https://www.ludusmagnus.es/metodo-ludus/>

### **Aviso legal**

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autores y no refleja necesariamente la opinión de la Unión Europea. La financiación de la Unión Europea no implica la aprobación de los contenidos, ni la Unión Europea ni la entidad financiadora pueden ser consideradas responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

**Contacto:** [info@ludusmagnus.es](mailto:info@ludusmagnus.es)

**Web del proyecto:** <https://www.play2disconnect.com/>

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

POR QUÉ JUEGOS DE MESA COMO ALTERNATIVA AL OCIO DIGITAL .....	1
Más que jugar: una propuesta educativa estructurada .....	5
ABJM en el contexto familiar .....	7
Principios de la metodología ABJM .....	8
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE .....	11
Objetivos a nivel familiar .....	12
Objetivos a nivel educativo .....	12
Objetivos a nivel comunitario .....	12
A QUIÉN VA DIRIGIDO .....	13
MODELO DE SESIÓN ABJM .....	14
Un modelo en seis pasos .....	14
CÓMO SELECCIONAR LOS JUEGOS ADECUADOS .....	19
Referencias clave en ABJM .....	19
Teoría del flujo .....	22
Pasos para la selección de juegos de mesa .....	23
COMPETENCIAS Y DIMENSIONES QUE TRABAJA CADA TIPO DE JUEGO .....	26
BGG y su utilidad .....	27
Relación mecánicas-competencias .....	30
FICHAS PRÁCTICAS DE SESIONES .....	34
RECOMENDACIONES PARA FACILITADORES, DOCENTES Y FAMILIAS .....	39
Cómo explicar sin sobre-dirigir .....	39
Cómo acompañar sin invadir .....	40
CONCLUSIÓN .....	47

## POR QUÉ JUEGOS DE MESA COMO ALTERNATIVA AL OCIO DIGITAL

Vivimos en un momento en el que la tecnología forma parte de nuestra vida cotidiana y ofrece oportunidades indudables para aprender, comunicarnos y acceder a información. Precisamente por eso, el objetivo de este proyecto no es demonizar las pantallas ni presentar lo digital como un enemigo, sino **ayudar a las familias a recuperar el equilibrio** .



La campaña de sensibilización de PLAY2DISC insiste en esta idea: **promover una digitalización responsable y ofrecer recursos para un uso más consciente, seguro y saludable de la tecnología** . En ese marco, los **juegos de mesa** aparecen no como una negación del mundo digital, sino como una alternativa valiosa para volver a encontrarnos cara a cara, **compartir tiempo de calidad y reforzar vínculos** familiares.



**DESCONECTA DEL OCIO DIGITAL**

- × MENOS PANTALLAS
- × MENOS AISLAMIENTO
- × MENOS PASIVIDAD

**CONECTA EN FAMILIA**

- ✓ MÁS CONEXIÓN
- ✓ MÁS COMUNICACIÓN
- ✓ MÁS DIVERSIÓN
- ✓ MÁS RECUERDOS

**CONECTA LO QUE IMPORTA**  
ELIGE JUEGOS DE MESA

♥ TIEMPO REAL, RECUERDOS REALES

**CATÁN EL JUEGO**

**iAVENTUREROS AL TREN!**

**PANDEMIC**

HOY: DESCONECTAR PARA CONECTAR

FORTALECE LOS VÍNCULOS

FOMENTA LA COMUNICACIÓN

DESARROLLA HABILIDADES

DIVERSIÓN PARA TODOS

CREA RECUERDOS QUE DURAN

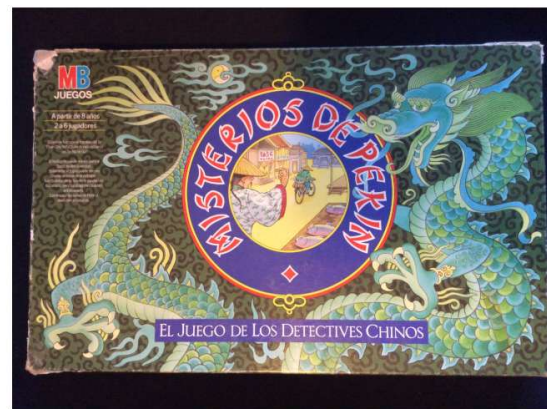
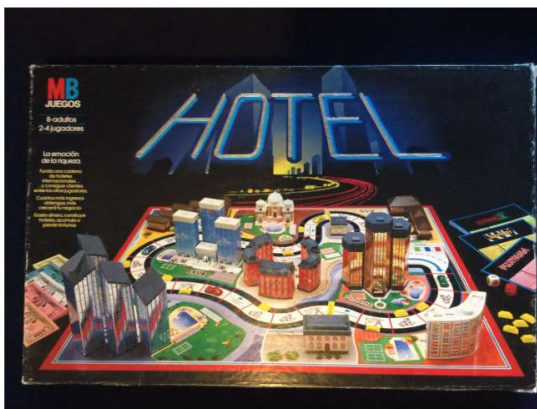


Play to Disconnect



Co-funded by  
the European Union

Esta convicción no nace solo de la teoría, sino también de la experiencia vivida. En el artículo *Creciendo y haciendo crecer con juegos de mesa*<sup>1</sup>, Azael Herrero, como probablemente muchos de ustedes, recuerda cómo las **partidas a juegos de mesa en familia** y con amigos durante su infancia y adolescencia, fueron mucho más que una forma de entretenimiento: fueron **momentos de conversación, cooperación, negociación y disfrute compartido**. Esa idea conecta muy bien con el corazón de esta guía: alrededor de una mesa no solo se juega, también **se aprende a escuchar, a esperar, a decidir con otros y a construir recuerdos comunes**. Los juegos de mesa ofrecen algo cada vez más escaso en la vida cotidiana: **tiempo compartido sin prisas, presencia mutua, atención real y cohesión familiar**.



*Juegos de mesa populares en España en la década de 1980*

<sup>1</sup> Herrero, A. J. (2024, 8 de octubre). Creciendo y haciendo crecer con juegos de mesa. Ludus Magnus. <https://www.ludusmagnus.es/creciendo-y-haciendo-crecer/>

Desde el **punto de vista pedagógico**, los juegos de mesa modernos no son solo una forma de ocio, sino también un **contexto de aprendizaje activo, social y significativo**. La evidencia recopilada en *El poder de los juegos de mesa*<sup>2</sup> muestra que, cuando el juego está **bien elegido y bien facilitado**, puede activar procesos como **la atención sostenida, la memoria de trabajo, la planificación, la flexibilidad cognitiva y el control de impulsos**. Además, lo hace desde un elemento clave para el aprendizaje: **el compromiso emocional**.

La **diversión** no aparece aquí como un simple añadido, sino como el **motor que sostiene la participación** y hace posible que el entrenamiento cognitivo y social ocurra de forma natural.

Estos beneficios no **se limitan a un único grupo de edad o contexto**. La misma **revisión divulgativa recoge resultados positivos tanto en personas mayores como en niños y niñas** en entornos escolares.

En **adultos mayores**, los juegos de mesa se han asociado con **mejoras en funciones cognitivas** y en dimensiones de **calidad de vida como el bienestar emocional**, las relaciones interpersonales o la inclusión social.



En el **ámbito educativo**, distintas investigaciones muestran mejoras en **motivación, colaboración, funciones ejecutivas**, e incluso se ha descrito que los alumnos que juegan a juegos de mesa tienen **mejor rendimiento académico**. Todo ello refuerza la idea de que el juego de mesa, cuando se utiliza con intención, puede convertirse en una **herramienta valiosa para aprender, relacionarse y cuidarse**.



---

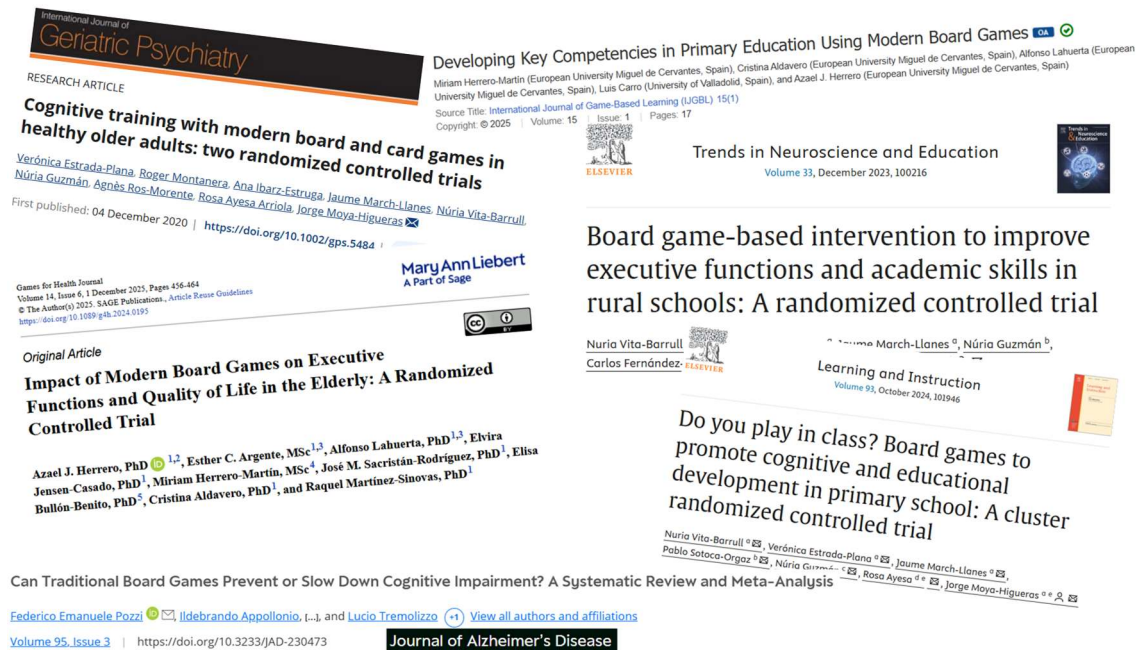
<sup>2</sup> Herrero, A. J. (2026, 24 de enero). El poder de los juegos de mesa. Ludus Magnus. <https://www.ludusmagnus.es/el-poder-de-los-juegos/>



Play to Disconnect



Co-funded by  
the European Union



*Estudios científicos resumidos en nuestro blog "El poder de los juegos de mesa" de Ludus Magnus.* <https://www.ludusmagnus.es/el-poder-de-los-juegos/>

En el marco de PLAY2DISC, esta perspectiva resulta especialmente relevante. El proyecto no propone sustituir la tecnología por nostalgia ni plantear una oposición artificial entre lo digital y lo no digital. Al contrario, se sitúa dentro de una estrategia más amplia de **digitalización responsable**<sup>3</sup>, que incluye **guías**<sup>4</sup>, **vídeos** y **recursos para promover un uso más seguro, equilibrado y consciente de la tecnología en la vida familiar**. En ese contexto, los **juegos de mesa** representan una **alternativa concreta** para **recuperar tiempos y espacios de presencia compartida**: momentos para hablar, cooperar, esperar turnos, resolver pequeños retos y disfrutar juntos.



<sup>3</sup> PLAY2DISC. (s. f.). Awareness campaign. <https://www.play2disconnect.com/s-projects-basic>

<sup>4</sup> Herrero, A., & Herrero Martín, M. (2026, abril). *Digitalización responsable* [Guía]. Ludus Magnus. [https://www.play2disconnect.com/files/ugd/9bf777\\_256f88a6db1347559ef3b92c1b8462d8.pdf](https://www.play2disconnect.com/files/ugd/9bf777_256f88a6db1347559ef3b92c1b8462d8.pdf)

## QUÉ ES LA METODOLOGÍA ABJM

La metodología **ABJM** (aprendizaje basado en juegos de mesa), en inglés BGBL (*Board Game-Based Learning*) es un **enfoque educativo** que utiliza los **juegos de mesa de forma intencional, estructurada y reflexiva para favorecer aprendizajes significativos**, fortalecer **vínculos** y **generar experiencias** de calidad en torno al ocio no digital<sup>5</sup>. En el contexto de esta guía, el ABJM se aplica especialmente al ámbito familiar, donde el juego no se entiende solo como entretenimiento, sino como una oportunidad para convivir, comunicarse, cooperar y aprender juntos.



El proyecto PLAY2DISC plantea el ABJM como una **herramienta para promover hábitos sostenibles de ocio no digital, reforzar la cohesión familiar y favorecer el aprendizaje intergeneracional**. El proyecto no propone simplemente jugar más, sino hacerlo con sentido: **seleccionando experiencias lúdicas adecuadas, creando espacios de encuentro y acompañando el proceso con una lógica educativa clara**.



### Más que jugar: una propuesta educativa estructurada

Jugar en familia puede ser valioso por sí mismo. Sin embargo, el ABJM va un paso más allá. Su objetivo no es únicamente pasar un buen rato, sino convertir el juego en un **medio para favorecer determinados procesos**: mejorar la comunicación, entrenar la cooperación, aprender a respetar turnos, tolerar la frustración, tomar decisiones compartidas, resolver problemas o disfrutar de un tiempo de calidad cara a cara.

<sup>5</sup> La forma en que el Ludus Magnus (socio de este proyecto) aplica el ABJM es lo que denominamos el *Método Ludus*, metodología que se ha ido puliendo a través de proyectos de investigación desde 2017 y que se plasma en esta guía. <https://www.ludusmagnus.es/metodo-ludus/>

Se diferencia de lo que podríamos llamar “jugar por jugar” en que en una sesión de juego espontánea puede haber diversión, pero no siempre existe una intención clara, una selección cuidadosa del juego o un momento para reflexionar sobre lo vivido. En cambio, en la metodología ABJM el juego forma parte de una propuesta diseñada con antelación . Hay unos **objetivos**, un **conocimiento previo del grupo** , una **elección razonada de los juegos**, un **acompañamiento** por parte del adulto o facilitador y una **mirada posterior que ayuda a dar sentido a la experiencia** .

Esto no significa convertir el juego en una clase encubierta ni restarle naturalidad. Al contrario: la metodología parte de la idea de que **el disfrute, la motivación y la participación son condiciones esenciales para que el aprendizaje surja de forma auténtica** . El valor educativo no aparece a pesar del juego, sino precisamente gracias a él.

# ⇒ Más que jugar ⇒

## Juego espontáneo vs ABJM

Juego espontáneo	ABJM
 <p><b>1</b> Diversión inmediata</p>	 <p><b>1</b> Intencionalidad educativa</p>
 <p><b>2</b> Sin objetivos definidos</p>	 <p><b>2</b> Objetivos claros</p>
 <p><b>3</b> Juego libre y ocasional</p>	 <p><b>3</b> Selección adecuada del juego</p>
 <p><b>4</b> Sin reflexión final</p>	 <p><b>4</b> Acompañamiento y reflexión</p>
 <p><b>5</b> Impacto no intencional</p>	 <p><b>5</b> Transferencia al hogar</p>

El ABJM convierte el juego en una experiencia educativa estructurada.



El juego espontáneo también puede ser valioso, pero el ABJM añade intención, acompañamiento y sentido educativo.

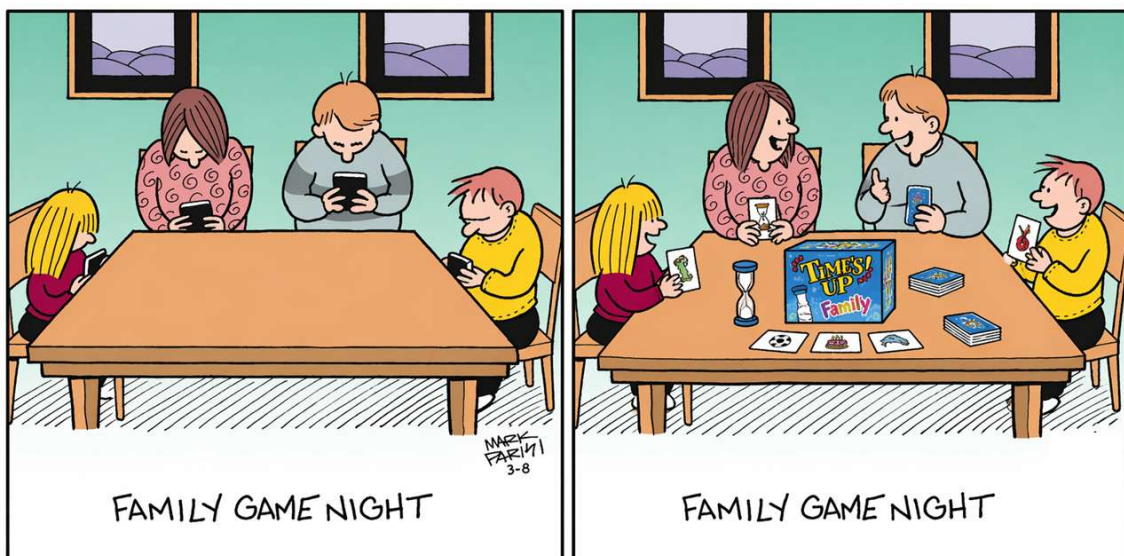
## ABJM en el contexto familiar

Aplicada a las familias, la metodología ABJM entiende el juego de mesa como un **espacio privilegiado para el encuentro**. Frente a otras formas de ocio más solitarias, más pasivas o más mediadas por pantallas, el juego de mesa exige presencia, atención compartida e interacción real. Reúne a las personas alrededor de una mesa, les propone un reto común o una experiencia compartida y les invita a hablar, negociar, esperar, observar y disfrutar juntas.



En este contexto, **aprender no significa adquirir contenidos escolares** de forma directa, sino **desarrollar competencias y dinámicas relacionales que mejoran la convivencia cotidiana**. Una partida puede convertirse en un entrenamiento natural de la escucha, de la paciencia, de la empatía o de la toma de decisiones. También puede ofrecer a **madres, padres, hijos, hijas e incluso abuelos un terreno común desde el que relacionarse en condiciones más igualitarias, desde el disfrute y no solo desde la norma o la obligación**.

Por ello, la metodología ABJM en familia no busca solo introducir juegos en casa, sino ayudar a que las familias transformen el tiempo libre en tiempo compartido con sentido.



*Tú decides cómo quieres pasar el tiempo en familia*



Play to Disconnect



Co-funded by  
the European Union



## Principios de la metodología ABJM

La metodología se sostiene sobre seis principios básicos que orientan toda la propuesta.



### Intencionalidad educativa



Cada experiencia de juego debe responder a una **finalidad**. A veces el objetivo será fortalecer el vínculo y la cohesión familiar; otras, favorecer la cooperación, trabajar la gestión emocional o **simplemente crear una rutina positiva de ocio no digital**. El juego no se elige al azar, sino en función de lo que se quiere promover.

### Interacción cara a cara



La metodología prioriza **experiencias presenciales, compartidas y centradas en la relación**. La riqueza del juego de mesa no está solo en sus mecánicas, sino en lo que ocurre entre las personas: cómo se comunican, cómo se ayudan, cómo se frustran, cómo celebran o cómo resuelven pequeños conflictos. **Saber ganar y saber perder es algo que se debe trabajar en familia.**

### Reflexión guiada



Una parte importante del valor educativo del juego aparece cuando se **verbaliza la experiencia**. No siempre es necesario hacer esta reflexión, pero al menos las primeras veces que se juega con alguien nuevo en el grupo, cuando se prueban juegos nuevos o, sencillamente, cuando queremos darle un valor educativo a haber jugado, es aconsejable. Esta **reflexión ayuda a que el juego no quede solo en la anécdota, sino que deje huella.**

### Transferencia al hogar y a la vida cotidiana



La metodología busca que **lo vivido durante la partida tenga continuidad más allá del momento de juego**. Si una familia descubre que cooperar funciona mejor que competir constantemente, o que un hijo necesita más tiempo para decidir, o que compartir una actividad sin pantallas mejora el clima en casa, entonces el aprendizaje comienza a trasladarse a la vida real.

### Accesibilidad y adaptación



No todas las familias son iguales, ni todos los juegos sirven para todos los grupos. La metodología ABJM parte de la **necesidad de adaptar la propuesta a la edad, experiencia, tamaño del grupo, tiempo disponible, intereses y posibles necesidades específicas de quienes participan**. Un buen juego no es el más famoso ni el más complejo, sino el que mejor encaja con la familia concreta. En cualquier caso, existen cientos de miles de juegos, y la variabilidad de juegos y de experiencias lúdicas genera enganche y alienta a querer jugar y explorar más juntos.

### Disfrute y sentido lúdico



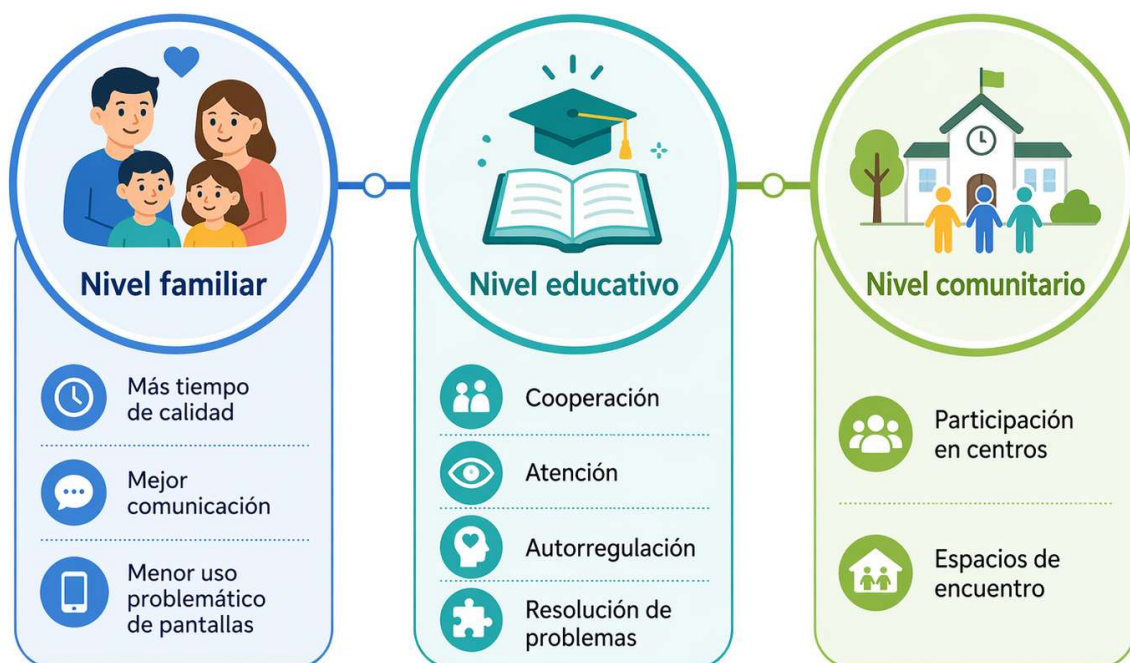
Nada de lo anterior funciona si se pierde el **placer de jugar**. La metodología ABJM no pretende instrumentalizar el juego hasta vaciarlo de diversión. El disfrute no es un elemento secundario: **es el motor que facilita la implicación, la motivación y la repetición de la experiencia**. Cuando una familia disfruta jugando, es mucho más probable que quiera volver a hacerlo y que ese hábito se consolide. Nunca se debe obligar a jugar, y en ocasiones es bueno interrumpir el juego, si la falta de diversión o la frustración aparecen.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

La metodología ABJM no busca únicamente que las familias jueguen más, sino que ese tiempo compartido genere **cambios positivos y sostenibles**. En el marco de PLAY2DISC, el objetivo es **promover hábitos de ocio no digital, fortalecer la cohesión familiar, favorecer el aprendizaje entre generaciones y crear experiencias que puedan trasladarse tanto al hogar como a la comunidad**

### Objetivos de aprendizaje y cambio

Resultados en tres niveles





## Objetivos a nivel familiar



En el plano familiar, la metodología persigue **aumentar el tiempo de calidad compartido, mejorar la comunicación entre los miembros de la familia y ofrecer alternativas reales al uso excesivo de pantallas**. A través del juego, se busca reforzar el vínculo entre adultos y menores, **generar rutinas positivas de ocio no digital y contribuir a un clima familiar más cercano, participativo y equilibrado**.



## Objetivos a nivel educativo



En el plano educativo, la metodología pretende favorecer aprendizajes que emergen de la propia experiencia de juego: **cooperación, atención, autorregulación, comunicación, toma de decisiones y resolución de problemas**. No se trata de convertir cada partida en una lección formal, sino de aprovechar el potencial del juego de mesa para **entrenar habilidades cognitivas y sociales de forma natural, motivadora y significativa**. La metodología también busca que familias y educadores perciban su utilidad práctica y puedan incorporarla de manera sencilla en contextos cotidianos.



## Objetivos a nivel comunitario



En el plano comunitario, la metodología aspira a ir más allá del hogar y favorecer la participación de las familias en centros educativos, talleres y espacios de encuentro. PLAY2DISC plantea precisamente la validación de la metodología en varios centros y la creación de espacios estables en Rumanía y España para seguir jugando, aprendiendo y conviviendo en comunidad. De este modo, el juego de mesa se convierte también en una herramienta para fortalecer redes, reducir el aislamiento y promover entornos de participación intergeneracional.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

En la siguiente infografía se identifican los grupos objetivos de la metodología aprendizaje basado en juegos de mesa para fomentar el tiempo en familia sin pantallas.



Para que el aprendizaje basado en juegos de mesa funcione de manera coherente y replicable, conviene organizar **cada sesión en una secuencia fija**. Esta estructura ayuda a que el juego no quede en una actividad aislada, sino que se convierta en una experiencia educativa, relacional y evaluable.

## Un modelo en seis pasos

Para aplicar estos principios de forma práctica, la metodología ABJM se organiza en seis pasos. Este esquema sirve como base para diseñar actividades, talleres y sesiones familiares.



## 1. Establecimiento de objetivos

La sesión comienza con la **preparación**, antes de sentarse a jugar. En esta fase **se define qué se quiere trabajar o conseguir**.

En el ámbito familiar, los objetivos pueden ser muy diversos: pasar más tiempo juntos, ofrecer alternativas al uso excesivo de pantallas, mejorar la comunicación, fomentar la cooperación entre hermanos, reforzar la autoestima o simplemente recuperar un espacio semanal compartido. Tener claro este punto permite dar coherencia al resto del proceso.



## 2. Analizar el grupo familiar

Antes de elegir un juego, conviene conocer bien a las personas que van a participar. No es lo mismo una familia con niños pequeños que una con adolescentes; tampoco una familia acostumbrada a jugar que otra que se inicia por primera vez; ni una familia en la que hay conflictos continuos que otra en la que hay entendimiento y buenas formas de manera habitual.

Analizar el grupo implica **observar edades, intereses, nivel de experiencia, tiempo disponible, posibles tensiones, ritmos de atención y expectativas**. Este paso evita errores frecuentes, como elegir juegos demasiado complejos o poco adecuados para la dinámica familiar. También conviene **analizar y preparar el espacio** donde se va a jugar. Hay que eliminar posibles distracciones (ej. Teléfonos móviles, televisiones encendidas, ruidos ambientales, etc.). En ocasiones puede ser interesante proponerse un tiempo de juego (ej. Vamos a jugar 45 minutos), para que todos los miembros estén centrados durante ese tiempo en jugar y no en algo más.

En el caso de **jugar con niños**, hay que darles tiempo para pensar. Su mente no funciona como la de un adulto. Los adultos no deben meterles prisa ni tomar decisiones por ellos. Si los niños sienten presión o se sienten inútiles, no disfrutarán y no estaremos consiguiendo lo que nos proponemos.



El **entusiasmo**, el **interés** y la **motivación** son contagiosas, es decir, si tú quieres que tus hijos estén entusiasmados, interesados y motivados por el juego, como tú no lo estés, será complicado que ellos lo estén.

### 3. Selección de juegos adecuados

Una vez definidos los objetivos y conocido el grupo, se eligen los juegos. Esta selección debe atender **no solo a la edad recomendada, sino también al tipo de interacción que favorece cada juego, su duración, su nivel de dificultad, el número de participantes y el tipo de experiencia que genera**. Algunos juegos son mejores para cooperar; otros para comunicarse, observar o resolver problemas. La metodología ABJM parte de que cada juego tiene un potencial distinto y, por tanto, debe escogerse con criterio. Más abajo remitimos a otras obras para tener múltiples referencias de juegos en base a alguno de estos criterios. También explicamos lo que es la Teoría del flujo, esencial para elegir bien los juegos.



### 4. Desarrollo de material de apoyo

En ocasiones, si queremos potenciar al máximo el valor educativo de los juegos, será necesario elaborar un material de apoyo a cada juego para que la experiencia funcione mejor. Este material incluye a menudo una ficha pedagógica que incorpora una breve presentación del juego, propuestas de adaptación según la edad, preguntas para comentar al final, o pautas para ayudar a quienes se frustran con facilidad. No se trata de complicar el juego, sino de **acompañarlo con recursos que faciliten su aprovechamiento educativo y relacional**.



## 5. Entrenamiento de facilitadores

En el ámbito familiar, el rol de facilitador suele recaer en una **persona adulta, aunque también puede ejercerlo un docente, monitor o dinamizador** comunitario. Facilitar no significa controlar toda la partida, sino saber presentarla, acompañar, observar y sostener el clima del grupo. Asistir a formaciones de ABJM ayuda a saber cómo ejercer de facilitador. Se puede considerar que sus funciones son:



**ACOGIDA:** Antes de empezar la partida, es importante crear un **clima positivo y situar a las personas participantes** . La acogida sirve para dar la bienvenida, presentar brevemente la actividad y explicar de forma sencilla qué se va a hacer y por qué.



**EXPLICACIÓN DEL JUEGO:** La explicación de las reglas debe ser clara, breve y adaptada al grupo. Lo importante no es detallar cada excepción desde el principio, sino ofrecer una base suficiente para empezar a jugar con seguridad. En muchos casos, resulta mejor explicar la lógica general, mostrar un ejemplo de turno y resolver dudas durante la partida. El papel del facilitador aquí es clave: **presentar el juego sin saturar, ajustar el nivel de información y asegurarse de que todos hayan comprendido cómo jugar.**



**PARTIDA GUIADA:** la partida es el centro de la sesión. Durante este momento, el facilitador, que también puede ser jugador, acompaña sin invadir: **observa, aclara dudas, regula tiempos y cuida que todas las personas puedan participar** . En función del juego, puede ser necesario apoyar la toma de turnos, equilibrar la voz de quienes hablan más y ayudar a gestionar pequeños conflictos o frustraciones. La guía **no busca controlar la experiencia, sino sostener un entorno en el que la interacción, la cooperación, la comunicación y el disfrute puedan desarrollarse con naturalidad** . Ofrecer refuerzos positivos puntuales a los jugadores, es muy aconsejable para conseguir un buen clima de juego.



**REFLEXIÓN FINAL:** al terminar la sesión conviene dedicar unos minutos a verbalizar lo vivido. Esta reflexión puede ser muy breve, pero ayuda a consolidar el valor educativo del juego. Se pueden plantear preguntas sencillas: qué ha sido lo más fácil o lo más difícil, cómo se han tomado las decisiones, cómo se ha sentido cada persona, qué ha ayudado a cooperar mejor o qué se podría hacer de otra manera la próxima vez, qué habilidades creéis que se trabajan con este juego, por qué creéis que ha ganado mamá...

## 6. Evaluación de impacto

Por último, la metodología incorpora una mirada evaluativa y de transferencia. En el contexto familiar, esta evaluación no tiene por qué ser compleja. A veces basta con observar si la familia juega con más frecuencia, **si se reducen ciertos momentos de tensión, si aumenta el tiempo compartido sin pantallas o si los participantes expresan que disfrutan más estando juntos**.

En PLAY2DISC, la evaluación contempla precisamente cuestionarios pre y post, observación, feedback y **pequeñas acciones de continuidad** para comprobar si aumenta el tiempo de calidad compartido y disminuye el ocio digital problemático.



En definitiva, la metodología ABJM propone **entender el juego de mesa como una práctica educativa y relacional con potencial para transformar el tiempo libre en una experiencia de encuentro, aprendizaje y bienestar**. Su valor no reside solo en los juegos, sino en la manera en que se seleccionan, se facilitan y se integran en la vida cotidiana de las familias.

## CÓMO SELECCIONAR LOS JUEGOS ADECUADOS

Elegir bien los juegos es una decisión central dentro de la metodología ABJM. No se debe simplemente escoger títulos populares o atractivos, sino seleccionar experiencias lúdicas que encajen con los objetivos educativos, la edad de los participantes, el contexto de aplicación y el tipo de interacción que queremos promover. Para ello, resulta especialmente útil apoyarse en obras de referencia que ya han sistematizado propuestas, adaptaciones y criterios de uso en distintos entornos. En el caso de esta guía, consideramos especialmente valiosas tres referencias para contextos escolares y socioeducativos, además de una línea específica de trabajo para educación superior.



### Referencias clave en ABJM



Una primera referencia fundamental es *En clase sí se juega*, de **Manu Sánchez Montero**<sup>6</sup>, una obra ya muy consolidada, y ligada a la práctica docente sostenida en el tiempo, con numerosos materiales y recursos para llevar el juego al aula. Explica el ABJ con más de 100 juegos de ejemplo para desarrollar contenidos, competencias y situaciones de aprendizaje en Infantil y Primaria. La filosofía de “**Un colegio de juegos**” muestra el juego como **recurso didáctico, metodología e instrumento socializador**, integrado en distintas áreas del currículo y en todos los niveles del centro. Por eso, esta obra resulta especialmente útil cuando se buscan juegos vinculados a competencias, áreas y etapas concretas, y cuando se quiere hacer una selección con clara intención pedagógica.

---

<sup>6</sup> Sánchez Montero, M. (2021). *En clase sí se juega: Una guía práctica para crear tus propios juegos en el aula*. Ediciones Paidós.



Una segunda referencia muy valiosa es *Juega y crece: los juegos de mesa como recurso en el desarrollo de habilidades*, impulsada por el Instituto de la Juventud de Extremadura<sup>7</sup>. Esta guía nace de una experiencia aplicada y se presenta como una herramienta de consulta y orientación basada en resultados reales. El proyecto trabajó con más de 700 jóvenes de entre 10 y 17 años, seleccionó **18 juegos de mesa** y elaboró para cada uno una **ficha de juego con información técnica, orientaciones para la explicación y supervisión, habilidades que podía potenciar y preguntas para la reflexión posterior**. Además, la metodología propuesta divide la sesión en dos momentos muy claros: **fase de juego y fase de reflexión**, subrayando que el potencial didáctico no está solo en jugar, sino también en ayudar a identificar lo vivido y transferirlo a la vida cotidiana. Esta obra es especialmente útil cuando se buscan juegos para contextos no formales, ocio educativo, juventud o intervención socioeducativa.



Una tercera obra a tener muy en cuenta es *50 aplicaciones didácticas basadas en juegos*, de Juan Carlos Ruiz Arroyo, Lucía Olivar Castrillejo y Pedro Giraldo Granados<sup>8</sup>. Se presenta como una guía práctica con 50 propuestas listas para usar, pensada como **manual de consulta continua y no como una lectura puntual**. Sus descripciones destacan que cada propuesta puede **adaptarse a distintas materias y niveles, e incluye pautas de objetivos, materiales, desarrollo, evaluación y extensiones**, lo que la convierte en una referencia especialmente útil para docentes que buscan llevar el juego al aula de forma muy operativa. Esta obra resulta muy adecuada cuando la prioridad no es tanto elegir un juego aislado, sino disponer de ejemplos ya estructurados de implementación didáctica.

---

<sup>7</sup> Instituto de la Juventud de Extremadura. (2017). *Juega y crece: Los juegos de mesa como recurso en el desarrollo de habilidades*. Descargable en: [https://juventudextremadura.juntaex.es/filescms/web/uploaded\\_files/Ocio\\_y\\_tiempo\\_libre/Guia\\_de\\_Juegos/juega\\_y\\_crece.pdf](https://juventudextremadura.juntaex.es/filescms/web/uploaded_files/Ocio_y_tiempo_libre/Guia_de_Juegos/juega_y_crece.pdf)

<sup>8</sup> Ruiz Arroyo, J. C., Olivar Castrillejo, L., & Giraldo Granados, P. (2025). *50 aplicaciones didácticas basadas en juegos*. Átomo Games.

## Educación Superior



Finalmente, en **educación superior** conviene añadir la propuesta derivada del estudio del **grupo de investigación LudIA de la UEMC sobre competencias transversales, trabajo en equipo y habilidades sociales** <sup>9</sup>. En esa intervención cuasi-experimental, aplicada a estudiantes universitarios, se desarrolló un programa de 12 semanas y 24 sesiones basado en juegos colaborativos, cooperativos, de roles ocultos y murder mystery, acompañado de facilitación experta y debriefing estructurado. Entre los títulos empleados aparecen juegos como **Forbidden Island, Pandemic, Horrified, Unlock!, Magic Maze, The Resistance: Avalon, Secret Hitler, Blood on the Clocktower** o **Mystery Party in the Box**.

Los resultados mostraron mejoras en habilidades sociales, actitudes hacia el trabajo en equipo y competencia de trabajo en equipo. Esta propuesta no debe trasladarse de forma automática a contextos familiares, pero sí ofrece una referencia muy interesante para grupos adultos, universitarios, formación de facilitadores o contextos de team building.

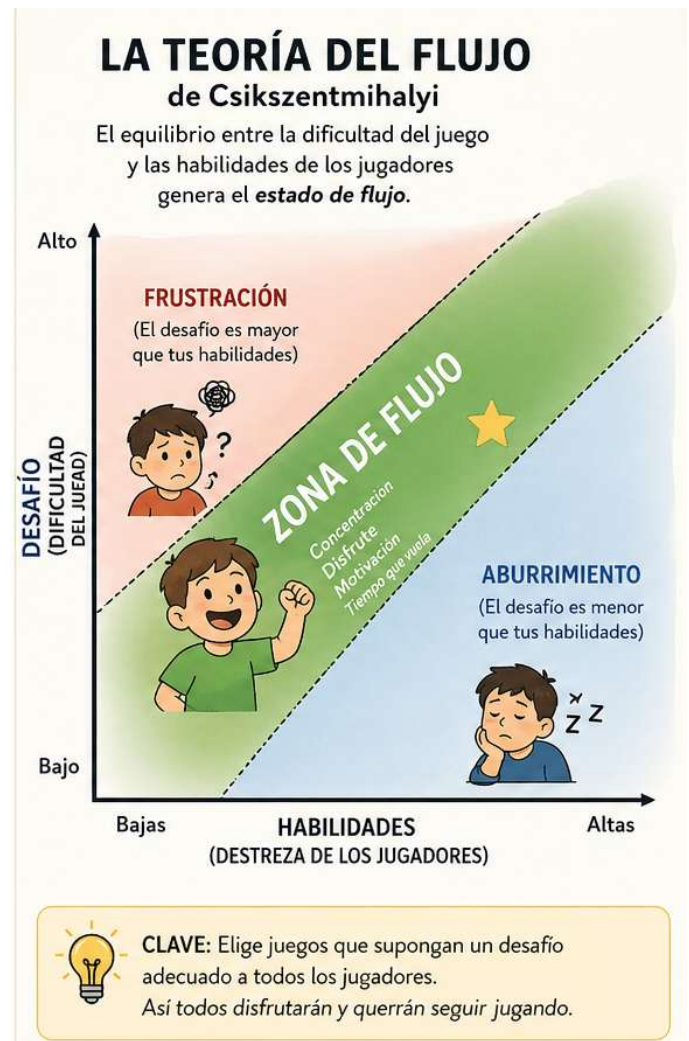
---

<sup>9</sup> Azael J. Herrero, Miriam Herrero-Martín, Cristina Aldavero, Alfonso Lahuerta, Raquel Martínez-Sinovas. Improving teamwork competencies and social skills through a modern board game intervention in higher education. *Educational Psychology*. In press

## Teoría del flujo

Una de las claves para que una sesión de juegos de mesa sea realmente significativa es elegir juegos cuyo nivel de desafío esté alineado con las habilidades y experiencia de los jugadores. El psicólogo **Mihaly Csikszentmihalyi** explica este equilibrio a través de la teoría del flujo: **cuando la dificultad del juego supera nuestras habilidades, sentimos frustración; cuando es muy inferior, aparece el aburrimiento**.

Sin embargo, cuando ambas variables se encuentran en un punto óptimo, **entramos en un estado de flujo**, una **experiencia de concentración plena, disfrute y motivación intrínseca** que hace que el tiempo pase volando y que queramos seguir jugando. Elegir un juego de mesa no adecuado para tus hijos o para tu familia puede provocar efectos no deseados y que en siguientes ocasiones la predisposición hacia el juego sea menor o nula.



Cuando jugamos con niños pequeños solemos escoger juegos que les motivan más a ellos que a los adultos. A veces, y con adultos con experiencia dilatada en juegos de mesa, se escogen juegos más complejos, pero se adaptan las normas. En ocasiones queremos testar a nuestros hijos, para saber si están preparados para juegos más complejos. Si detectamos frustración y desmotivación, es mejor abandonar ese juego por otro o por otra actividad. Sencillamente, nuestro hijo todavía no está preparado para ese reto. No hay problema. Lo hemos detectado y hemos actuado en consecuencia.



## Pasos para la selección de juegos de mesa

A partir de todo lo anterior, la selección de juegos debería hacerse siempre atendiendo a varios aspectos clave:

**OBJETIVO:** no elegiremos el mismo juego si queremos trabajar comunicación, cooperación, atención, regulación emocional o resolución de problemas. Si queremos sencillamente pasarlo bien, quizás elijamos un *party*<sup>10</sup>, si queremos que el reto no dure mucho, quizás elijamos un *filler*<sup>11</sup>, si queremos un reto mayor, iremos a mecánicas más complejas.

**EDAD Y MADUREZ DEL GRUPO:** valorando no solo la recomendación del fabricante, sino también la carga de lectura, abstracción, negociación o tolerancia a la frustración que exige el juego.

**TIPO DE INTERACCIÓN:** para el marco de PLAY2DISC suelen ser especialmente valiosos los juegos que favorecen la **conversación, la ayuda mutua, la toma de decisiones compartida y el tiempo de calidad cara a cara** . También conviene tener en cuenta la **duración, la claridad de reglas, el número de participantes, la posibilidad de adaptación, la accesibilidad, el espacio disponible y el potencial del juego para abrir una reflexión posterior** o una transferencia al hogar.



---

<sup>10</sup> juegos pensados para grupos relativamente amplios, con reglas sencillas, alta interacción social y un tono desenfadado, orientados sobre todo a la comunicación, el humor o la participación compartida.

<sup>11</sup> juegos breves, ligeros y fáciles de explicar, que suelen utilizarse como experiencia rápida, de inicio o de transición, y que permiten jugar con agilidad sin una gran carga de reglas o preparación.

# Cómo seleccionar los juegos adecuados

Árbol de decisión para elegir el juego más adecuado



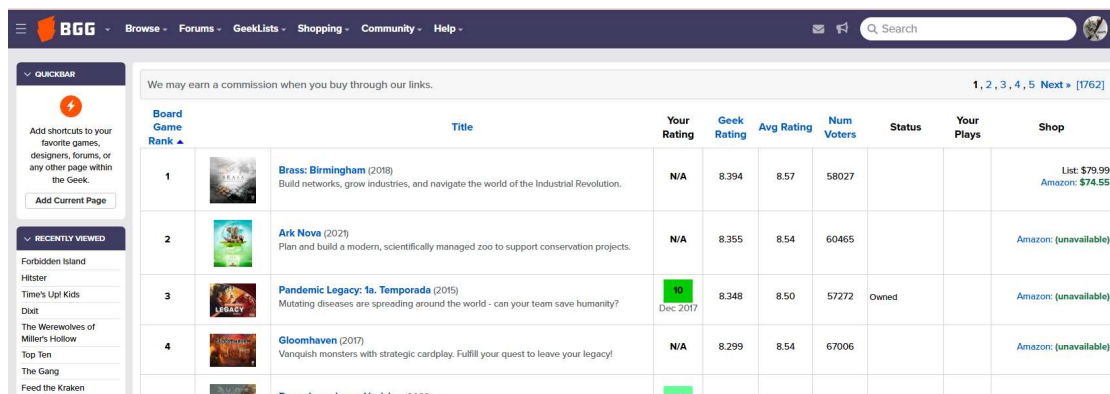
El mejor juego no es el más famoso, sino el más adecuado para el objetivo, el grupo y el contexto.

La siguiente tabla ofrece orientaciones generales. No sustituye el criterio del facilitador, pero puede servir como primera guía para ajustar el juego al contexto y a las personas participantes

Edad / contexto	Tipo de juegos recomendados	Ejemplos orientativos
<b>Infantil (3–5 años)</b>	Juegos muy visuales, manipulativos, breves, con reglas simples, poco texto y mucho apoyo del adulto. Mejor si trabajan reconocimiento, clasificación, turnos, motricidad fina y lenguaje básico.	<i>Animal sobre animal, Mi primer frutal, Bearzzz, Blurble, Story Cubes, Dobble</i>
<b>Primer ciclo de Primaria (6–8 años)</b>	Juegos de observación, memoria, vocabulario, cálculo básico, orientación espacial y cooperación sencilla. Conviene priorizar partidas cortas y explicaciones muy claras.	<i>Fantasma Blitz, Kaleidos Jr, Eurodominó, Stone Age Junior, Potion Explosion, Speed cups, Tokyo Train, El laberinto mágico</i>
<b>Segundo y tercer ciclo de Primaria (9–12 años)</b>	Juegos con más toma de decisiones, deducción, comunicación, planificación y resolución de problemas. Ya pueden encajar mejor juegos con pequeños retos estratégicos o de expresión verbal.	<i>Perfect Words, Quick Stop, 50 Misteriosos Casos de Sherlock, The Key, Unlock! Kids, Dog crimes, Draftosaurus</i>
<b>Secundaria</b>	Juegos con mayor carga de argumentación, negociación, cooperación compleja, pensamiento crítico o creatividad. También funcionan bien los juegos que permiten debate y reflexión posterior.	<i>Código Secreto, Dixit, Time's Up, Just One, Unlock!, Break the code, Deductio, Hanabi, Magic Maze, Érase una vez</i>
<b>Familias con hijos de distintas edades</b>	Juegos accesibles, rápidos de explicar, con alta interacción cara a cara y posibilidad de adaptación. Mejor si favorecen conversación, turnos, cooperación o humor compartido.	<i>Just One, Time's Up Family, Sushi Go!, Hogwarts Battle, Interferencias, Unánimo, Caza bocetos, Zombie Kids Evolution</i>
<b>AMPAs, asociaciones y espacios comunitarios</b>	Juegos fáciles de sacar a mesa, inclusivos, de participación flexible y con buen potencial para dinamización grupal. Conviene evitar reglas demasiado densas en primeras sesiones.	<i>Just One, Código Secreto, Dixit, Time's Up Family, Concept, Catán, Aventureros al tren, Bohnanza, Mysterium</i>
<b>Juventud y ocio educativo</b>	Juegos que permitan trabajar habilidades sociales, cooperación, gestión emocional, comunicación y reflexión posterior. Especialmente útiles los que admiten ficha pedagógica o reflexión final.	<i>The Mind, Hanabi, Código Secreto, Dixit, La Isla Prohibida, Top Ten</i>
<b>Educación superior / formación de adultos</b>	Juegos colaborativos, cooperativos, de roles ocultos y de misterio, cuando se busca trabajo en equipo, habilidades sociales, toma de decisiones, liderazgo y comunicación. Requieren facilitación y reflexión final.	<i>Pandemic, Horrified, Unlock!, Point of View, Magic Maze, The Resistance: Avalon, Secret Hitler, Blood on the Clocktower</i>
<b>Formación de facilitadores o team building</b>	Juegos que hagan visibles la coordinación, la comunicación, la gestión del conflicto, la confianza y la interdependencia. Mejor en sesiones guiadas y con reflexión estructurada.	<i>Rescate, The Resistance: Avalon, Blood on the Clocktower, Murder mystery games, Feelinks, Emotio, Unánimo party, Hitster</i>

## COMPETENCIAS Y DIMENSIONES QUE TRABAJA CADA TIPO DE JUEGO

Uno de los errores más frecuentes al hablar de aprendizaje basado en juegos de mesa es pensar que las competencias dependen solo del título concreto. En realidad, lo que más orienta el potencial educativo de un juego no es únicamente su nombre, sino **cómo está diseñado**: qué pide a las personas jugadoras, qué tipo de interacción genera, cuánta planificación exige, cuánto dura, con cuántas personas funciona mejor o qué nivel de complejidad presenta. Por eso, para este proyecto resulta especialmente útil complementar las recomendaciones de obras pedagógicas con una **herramienta de consulta como BoardGameGeek<sup>12</sup> (BGG)**, una **base de datos y comunidad especializada que se presenta como una fuente de referencia para juegos de mesa y juegos de cartas**, con millones de valoraciones, reseñas, imágenes y otros contenidos generados por su comunidad.



Board Game Rank	Title	Your Rating	Geek Rating	Avg Rating	Num Voters	Status	Your Plays	Shop
1	<b>Brass: Birmingham</b> (2018) Build networks, grow industries, and navigate the world of the Industrial Revolution.	N/A	8.394	8.57	58027			List: \$79.99 Amazon: \$74.55
2	<b>Ark Nova</b> (2021) Plan and build a modern, scientifically managed zoo to support conservation projects.	N/A	8.355	8.54	60465			Amazon: (unavailable)
3	<b>Pandemic Legacy: 1a. Temporada</b> (2015) Mutating diseases are spreading around the world - can your team save humanity?	10 Dec 2017	8.348	8.50	57272	Owned		Amazon: (unavailable)
4	<b>Gloomhaven</b> (2017) Vanquish monsters with strategic cardplay. Fulfill your quest to leave your legacy!	N/A	8.299	8.54	67006			Amazon: (unavailable)
	<b>Dune: Imperium - 1. Edition</b> (2021)							

Board Game Geek. Sitio web de referencia mundial para juegos de mesa.

<sup>12</sup> BoardGameGeek. (s. f.). BoardGameGeek. <https://boardgamegeek.com/>



## BGG y su utilidad

BGG puede entenderse como una gran base de datos de juegos que permite consultar **información técnica y comunitaria muy útil para seleccionar juegos con criterio**. Cada juego tiene asociada una ficha que muestra diferentes campos: mínimo y máximo de jugadores, edad mínima, tiempo mínimo y máximo de partida, categoría, mecánica, familia y peso o complejidad, entre otros.

Para esta guía BGG puede cumplir una función muy valiosa: ayudar a **pasar de una selección intuitiva de juegos a una selección más razonada y justificada**. Gracias a su estructura, permite observar si un juego es adecuado para un contexto familiar, escolar, juvenil o adulto, y facilita relacionar rasgos del diseño con dimensiones como cooperación, comunicación, atención, regulación emocional, resolución de problemas o interacción social.

La utilidad de BGG no está solo en descubrir títulos, sino en ayudar a leer los juegos desde sus rasgos estructurales. Desde la metodología ABJM, hay al menos cinco tipos de información especialmente relevantes:

### ¿Qué información útil ofrece BGG?



The screenshot shows the BGG website interface for the game 'Forbidden Island' (2010). The page includes a navigation bar, a search bar, and a main content area with various game details. Annotations are placed over the page to highlight specific information:

- 1 Título del juego** identifica el juego y su edición. (Title of the game identifies the game and its edition.)
- 2 N.º de jugadores** ayuda a saber si encaja en familia, aula o grupo. (Number of players helps to know if it fits in family, classroom, or group.)
- 3 Tiempo de partida** orienta sobre duración y viabilidad de la sesión. (Playing time guides on duration and session viability.)
- 4 Edad recomendada** referencia orientativa para el grupo. (Recommended age is a reference for the group.)
- 5 Complejidad (weight)** indica el nivel de dificultad aproximado. (Complexity (weight) indicates the approximate level of difficulty.)
- 7 Mecánicas** informa sobre cómo se juega (cooperativo, gestión de mano, etc.). (Mechanics inform about how the game is played (cooperative, hand management, etc.).)
- 8 Categorías** orienta sobre temática o tipo de experiencia. (Categories guide on theme or type of experience.)
- 9 Familias** ayuda a ubicar el juego dentro de líneas o series relacionadas. (Families help to locate the game within related lines or series.)

The game details shown include: Rank: Overall 1,020 Family 350; Rating: 6.8; 54K Ratings & 10K Comments; 2-4 Players; 30 Min Playing Time; Age: 10+; Weight: 1.74 / 5; Designer: Matt Leacock; Artist: C. B. Ganga; Publisher: Gamewright.

### Mecánicas



La BGG mantiene un sistema de **clasificación de mecánicas** y permite navegar por ellas, incluyendo, por ejemplo, **juegos cooperativos, de deducción, draft, comunicación limitada, tiempo real, gestión de mano o movimiento por dados**. Esta clasificación puede ser muy útil porque las mecánicas suelen anticipar qué procesos cognitivos y sociales aparecerán con más fuerza durante la partida.



### Número de jugadores

Saber si un juego **funciona bien a 2, 4, 6 ó 8 personas** cambia su **adecuación para familia, aula o meeting space**. En contextos familiares o de intervención comunitaria, este dato es básico para evitar elegir juegos que, aunque muy buenos, no encajan con el tamaño real del grupo. Los usuarios valoran el número óptimo de jugadores más allá de la recomendación editorial.



### Duración de la partida

En PLAY2DISC buscamos tiempo de calidad en familia y experiencias repetibles, importa mucho distinguir entre juegos de 15 minutos y juegos de 90 o 120. **La duración condiciona la atención, la fatiga, la posibilidad de repetir la experiencia y la accesibilidad para edades tempranas**.

### Complejidad (weight)



BGG utiliza una **escala de 1 a 5** para el peso o complejidad del juego. Aunque esta medida es solo orientativa, puede ayudar mucho a evitar títulos demasiado exigentes para un grupo novel o demasiado simples para un grupo adulto con experiencia.

### Categorías y familias



Tienen menor valor pedagógico directo que las mecánicas, pero ayudan a identificar el tipo de experiencia: temática, histórica, detectivesca, infantil, party game, abstracto, etc. Esto puede orientar la selección según intereses del grupo, tono de la sesión y posibilidad de motivación inicial.

Más allá de esta información básica, se puede consultar si un juego tiene **versión** en español, descargar **archivos** de ayuda a diferentes juegos o consultar dudas concretas en el **foro**.



## Relación mecánicas-competencias

Esta guía propone una idea clave: las competencias no están “dentro” del juego de forma automática, pero **ciertas mecánicas hacen más probable que aparezcan determinados procesos.**

### Juegos cooperativos o colaborativos

Favorecen la **comunicación, la coordinación, la escucha activa, la toma de decisiones compartida y la ayuda mutua**, porque el grupo persigue un objetivo común.



En el estudio de educación superior anteriormente mencionado, las sesiones de mitad de semana se centraron en juegos cooperativos y colaborativos, asociándose con cambios más favorables en habilidades sociales, actitudes hacia el trabajo en equipo y competencia de trabajo en equipo. Además, el artículo distingue **entre juegos colaborativos, donde otras personas pueden sugerir acciones al jugador activo**, y **cooperativos, donde cada participante actúa con mayor independencia durante la partida.**

### Juegos de roles ocultos

Los juegos de roles ocultos suelen activar especialmente la **argumentación, la lectura social, la deducción, la regulación emocional y la gestión del desacuerdo.**



En el mismo estudio se explica que estos juegos enfrentan a dos facciones, una **minoritaria con información privilegiada** y otra **mayoritaria que debe apoyarse en la discusión, la inferencia social y la coordinación** para identificar a la oposición. Por ello, este tipo de juegos puede ser especialmente útil cuando se busca trabajar comunicación estratégica, sospecha razonada, escucha y análisis del comportamiento ajeno.

### Murder mystery

Los juegos de misterio narrativo pueden favorecer la **interpretación de información**, la **construcción compartida de hipótesis**, la **expresión oral**, la **escucha**, la **empatía** y la **argumentación basada en evidencias** .

El estudio universitario describe que en estos formatos las personas participantes **reconstruyen un acontecimiento ficticio a partir de información parcial distribuida entre roles, evaluando relatos, contrastando coartadas y generando hipótesis bajo cierta presión temporal** . Esa estructura los convierte en herramientas muy interesantes para trabajar diálogo estructurado y razonamiento social.



### Juegos con tiempo real

Los juegos de presión temporal o contrareloj suelen movilizar **atención sostenida, coordinación rápida, autocontrol y gestión del estrés**.



### Juegos de planificación de acciones

Los juegos de planificación, selección de acciones o gestión de mano suelen activar **anticipación, priorización, pensamiento estratégico y resolución de problemas**.



### Juegos de comunicación limitada

Los juegos de comunicación limitada o comunicación gestual pueden ser especialmente útiles para **trabajar precisión expresiva, escucha fina e interpretación de señales compartidas** .









Estas asociaciones no deben entenderse como fórmulas cerradas, pero sí como orientaciones metodológicas útiles para seleccionar mejor. Aquí hemos comentado algunas mecánicas, pero actualmente hay 192 mecánicas diferentes registradas. Se pueden buscar juegos por mecánicas, y ordenar las entradas por ranking o por número de usuarios que tienen ese juego. Esto suele ayudar a saber qué juegos son mejores según la comunidad o más populares.



# Mecánicas de juego y competencias

Relación orientativa entre características del juego y habilidades que pueden favorecer

Mecánicas	Competencias					
	Comunicación	Cooperación	Atención	Autorregulación	Resolución de problemas	Pensamiento social y argumentación
 1. Cooperativos / colaborativos	✓	✓	●	●	✓	
 2. Roles ocultos / deducción social	✓		●	✓		✓
 3. Narrativa / mystery	✓		●		✓	✓
 4. Tiempo real	●	●	✓	✓		
 5. Planificación / gestión de mano			✓	●	✓	
 6. Comunicación limitada	✓	✓	✓		●	



La mecánica orienta la selección del juego, pero el impacto educativo también depende de la facilitación, la adaptación y la reflexión final.

## FICHAS PRÁCTICAS DE SESIONES

Las siguientes fichas están pensadas como **modelos de sesión para familias, centros educativos y espacios comunitarios**. No pretenden cerrar todas las posibilidades de la metodología ABJM, sino ofrecer una **estructura clara y adaptable que pueda utilizarse en los talleres del proyecto y en futuras réplicas**. Todas comparten la misma plantilla para favorecer la coherencia metodológica, la comparación entre sesiones y la recogida de evidencias.

Además, conviene entender estas fichas como **ejemplos orientativos** cuyo valor principal no reside tanto en reproducirlas de forma literal como en ayudar a comprender **cómo se concreta la metodología ABJM en una sesión real**. Su función es mostrar de manera práctica cómo se articulan los objetivos, la selección del juego, el acompañamiento del adulto, la reflexión final y la recogida de evidencias dentro de una propuesta coherente. Aunque para aprovechar todo su potencial puede ser útil contar con una mínima experiencia o formación como facilitador, cualquier familia puede hacerse una idea bastante clara de lo que implica esta metodología a través de estas fichas y utilizarlas, al menos parcialmente, como inspiración para organizar sus propios momentos de juego compartido. Esta interpretación encaja bien con el proyecto PLAY2DISC, que plantea la metodología como un enfoque estructurado pero transferible para familias, centros y espacios comunitarios, y con el plan de calidad, que insiste en la claridad, utilidad y aplicabilidad real de los materiales para los grupos destinatarios.

Todas las fichas siguen el modelo en 6 pasos propuesto en la página 14 de esta guía. Es recomendable registrar algunas evidencias básicas de la sesión, como **participación, clima del grupo, disfrute, cooperación o intención de repetir**. Esto resulta coherente con el enfoque de evaluación y calidad previsto en el proyecto.

REDESCUBRIR EL JUEGO COMPARTIDO	
1	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Generar un primer momento positivo de encuentro familiar a través del juego.</p>
2	<p><b>Analizar familia</b></p> <p>Familia con 2 hijos en educación primaria. Presión social porque algunos compañeros de clase ya tienen teléfonos móviles. Queremos buscar un tiempo diario para hacer algo los 4 juntos.</p> <p><b>Participantes y edades</b>      2 adultos y 2 niños (8 y 11 años)</p> <p><b>Tiempo disponible</b>              30 – 45 minutos</p>
3	<p><b>Selección de juegos</b></p> <p>Optamos por juegos tipo <i>party</i>, para favorecer este objetivo. Ej: Time's up! Family, Caza bocetos, Interferencias.</p>
4	<p><b>Material de apoyo</b></p> <p>Creamos una hoja para registrar la reflexión de manera individual por escrito tras jugar, y luego compartirla.</p> <p>El adulto tiene una hoja a mano, si es necesario, para registrar observaciones durante el juego que se deban comentar tras la sesión.</p>
5	<p><b>Facilitador</b></p> <p>Será el adulto que suma la responsabilidad de organizar la sesión, explicar las reglas del juego, resolver dudas antes y durante el juego, y coordinar la reflexión final. Es aconsejable que este rol rote. Incluso más adelante, se pueda dar esta responsabilidad a los niños, actuando el adulto como guía.</p>
6	<p><b>Reflexión final</b></p> <p>¿Cómo os habéis sentido durante estos 45 min? ¿Qué ha sido diferente a lo que hacemos durante el resto del día? ¿Qué os ha gustado más? ¿Qué momento destacaríais del juego? ¿Cómo explicarías a otra persona cómo se juega?</p>

NOS COMUNICAMOS MEJOR	
1	<b>Objetivo</b> Favorecer la escucha, la expresión verbal y no verbal y el respeto de turnos.
2	<b>Analizar familia</b> Familia que los fines de semana se juntan en casa de los abuelos y quieren utilizar la sobremesa para hacer que todos se sientan importantes y que nadie se sienta apartado o excluido. <b>Participantes y edades</b> 2 adultos, 2 adultos mayores y 2 adolescentes <b>Tiempo disponible</b> 60 – 75 minutos
3	<b>Selección de juegos</b> Optamos por juegos con storytelling, comunicación verbal y no verbal, o negociación. Ej: Érase una vez, Bohnanza, Catán, Hanabi, Tokyo Train.
4	<b>Material de apoyo</b> Creamos una hoja para registrar la reflexión de manera individual por escrito tras jugar, y luego compartirla. Un adulto tiene una hoja a mano, si es necesario, para registrar observaciones durante el juego que se deban comentar tras la sesión. Comprobar que los adultos mayores leen bien la información de los componentes de los juegos.
5	<b>Facilitador</b> Asegurarse de que tanto jóvenes como adultos mayores entienden bien las reglas. Animar a ser creativo y dar refuerzos positivos a los que más lo necesiten. En alguno de los juegos propuestos, dar tiempo necesario a cada jugador para que tome decisiones.
6	<b>Reflexión final</b> Preguntar intencionalmente a alguien qué le ha parecido la capacidad creativa de otro familiar, qué destacaría. ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os habéis sentido escuchados y entendidos? ¿Qué sucede respecto a estas cuestiones en nuestra familia en otros contextos?

COOPERAMOS PARA LOGRAR UN RETO COMÚN	
1	<p><b>Objetivo</b> Trabajar cooperación, ayuda mutua y toma de decisiones compartida</p>
2	<p><b>Analizar familia</b></p> <p><b>Progenitor divorciado</b> que a semanas alternas tiene a su hija.</p> <p><b>Participantes y edades</b> 1 adulto y 1 niña (10 años)</p> <p><b>Tiempo disponible</b> 60 - 90 minutos</p>
3	<p><b>Selección de juegos</b> Optamos por juegos colaborativos que funcionan bien a 2 jugadores. Ej: Isla prohibida, Harry Potter: Hogwarts Battle, Unlock Kids.</p>
4	<p><b>Material de apoyo</b></p> <p>Creamos una hoja para registrar la reflexión de manera individual por escrito tras jugar, y luego compartirla.</p> <p>El adulto tiene una hoja a mano, si es necesario, para registrar observaciones durante el juego que se deban comentar tras la sesión.</p>
5	<p><b>Facilitador</b></p> <p>Estás solo con tu hija. No hay prisa en entender los juegos. Asegúrate de que comprende bien las reglas para empezar a jugar. Recuerda alguna regla durante el juego. Pregúntale a veces qué le parece que tomes una determinada decisión. Haz que se sienta importante. En ocasiones dile que te explique las decisiones que toma. No tomes decisiones por ella, no la metas prisa, no la corrigas (salvo que plantee algo que no permitan las reglas). Da ejemplo con tu comportamiento cuando vais ganando y cuando vais perdiendo.</p>
6	<p><b>Reflexión final</b></p> <p>¿Qué tal lo has pasado? ¿Qué crees que es importante en este juego para poder ganar? ¿Crees que ganar o perder depende más del azar o de las decisiones que hemos tomado? Si perdemos, ¿cómo no habría que comportarse? Si ganamos, ¿qué comportamientos deberíamos tener y cuáles deberíamos evitar?</p>

ARGUMENTAR, ESCUCHAR, RESPETAR	
1	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Trabajar la argumentación, escucha, pensamiento social, deducción, capacidad de convicción, y regulación emocional.</p>
2	<p><b>Analizar familia</b></p> <p>Grupo de primos de diferentes edades que se juntan en fechas concretas.</p> <p><b>Participantes y edades</b>      Entre 8 y 10 primos de 14 a 22 años</p> <p><b>Tiempo disponible</b>              90 – 120 minutos</p>
3	<p><b>Selección de juegos</b></p> <p>Optamos por juegos de roles ocultos, que funcionan bien a más de 6 jugadores. Ej: Resistencia: Avalon, Hombres lobo de Castronegro, Secret Hitler, Blood on the Clocktower (si el grupo tiene experiencia)</p>
4	<p><b>Material de apoyo</b></p> <p>En estos juegos, especialmente en el Blood on the Clocktower, es imprescindible una hoja que resume las habilidades de los personajes que pueden estar en juego.</p>
5	<p><b>Facilitador</b></p> <p>Los juegos de roles ocultos implican que varios jugadores van a mentir y hacerse pasar por otro personaje. En ocasiones merece la pena comenzar diciendo que lo que pase en el juego, se queda en el juego. Debido a que hay un momento de debate en cada ronda, es importante que el facilitador actúe de moderador para dar turnos de palabra y que no monopolicen la argumentación siempre los mismos. Es fundamental no interrumpir cuando uno está hablando y respetar los momentos de silencio, como suelen ser las votaciones. El facilitador/moderador debe hacerse notar y respetar.</p>
6	<p><b>Reflexión final</b></p> <p>Estos juegos siempre dan lugar a una reflexión espontánea en la que se comenta cómo ha ido la partida cuando se revelan los roles ocultos. Se puede usar este espacio para resaltar comportamientos, hacer sugerencias, aclarar posibles malos entendidos y ver transferencias a otros contextos.</p>

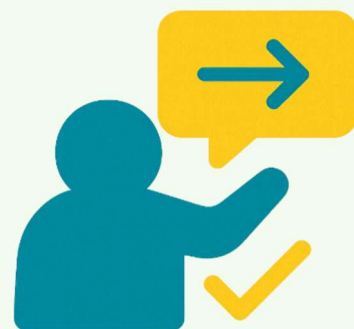
## RECOMENDACIONES PARA FACILITADORES, DOCENTES Y FAMILIAS

En la metodología ABJM, el papel del adulto es decisivo. No solo porque selecciona el juego o prepara el espacio, sino porque marca el tono de la experiencia, ayuda a que todas las personas encuentren su lugar y da sentido a lo vivido al final de la sesión. En PLAY2DISC, los talleres de juegos de mesa se plantean precisamente como **experiencias guiadas en las que las familias participan junto a personas adultas que orientan, observan y acompañan, mientras que el facilitador actúa como agente clave para reforzar la continuidad del juego más allá del taller**, y plantear el juego como una alternativa interesante de ocio no digital.



### Cómo explicar sin sobre-dirigir

Una buena explicación no pretende decirlo todo, sino permitir que el grupo empiece a jugar con seguridad. En la mayoría de los casos, conviene **explicar primero el objetivo general del juego, después la lógica básica del turno y, por último, solo aquellas reglas que resultan imprescindibles para comenzar**. Cuando se explica demasiado, especialmente en grupos con niños o con personas poco acostumbradas a jugar, la atención cae antes de empezar y la experiencia pierde frescura.



Suele funcionar mejor una **explicación breve, acompañada de un ejemplo sencillo o de un turno de prueba**. Después, a medida que surgen dudas, el adulto puede aclarar lo necesario sin interrumpir en exceso. La prioridad no debe ser atenerse estrictamente a las reglas desde el minuto uno, sino que el grupo comprenda lo suficiente como para entrar en la experiencia con confianza.

También es importante resistir la tentación de decir constantemente qué jugada conviene hacer. **Si el adulto anticipa todas las decisiones, el grupo deja de explorar, de equivocarse y de aprender**. Explicar bien no es pensar por los demás, sino ofrecer una base clara para que puedan actuar por sí mismos.



## Cómo acompañar sin invadir

Acompañar bien implica **estar presente sin ocupar demasiado espacio**. El adulto **observa, detecta quién necesita apoyo, ayuda a resolver bloqueos y cuida el clima del grupo, pero evita apropiarse de la experiencia**. En contextos familiares, esto es especialmente importante: si madres, padres o docentes corrigen todo, aceleran cada turno o resuelven cada duda de inmediato, el juego deja de ser compartido y pasa a estar dirigido desde fuera. Se debe prestar atención a que todos estén disfrutando y sintiéndose escuchados e importantes.



Una buena referencia aquí es la misma lógica que aparece en la guía de digitalización responsable: no se trata de invadir ni de vigilar en exceso, sino de **acompañar activamente**. Igual que en el uso de la tecnología se recomienda supervisar sin dañar la autonomía, en el juego conviene sostener la experiencia sin quitar protagonismo a quienes juegan.

**Acompañar sin invadir también significa dejar espacio para el error**. Equivocarse forma parte del aprendizaje lúdico. Muchas veces, una partida imperfecta pero vivida con autonomía tiene más valor educativo que una partida impecable dirigida constantemente por una persona adulta.

## Cómo gestionar la frustración, el conflicto y la desigualdad de edad

Todo juego genera emociones. **A veces aparecen entusiasmo y alegría; otras veces frustración, enfado, decepción o conflicto.** Nada de eso debe entenderse como un fracaso de la sesión. Al contrario, forma parte del potencial educativo del juego, siempre que el adulto sepa acompañarlo de manera adecuada.

Cuando aparece frustración, lo primero es **ayudar a nombrarla sin ridiculizarla**. Frases como “entiendo que te haya molestado” o “a veces perder también cuesta” suelen ser más útiles que “no pasa nada” o “no te pongas así”. **El**

**objetivo no es negar la emoción, sino ayudar a regularla**. En este sentido, el juego ofrece un contexto muy valioso para **practicar paciencia, espera, autocontrol y tolerancia a la frustración**, que son precisamente algunas de las habilidades que el proyecto busca fortalecer mediante actividades no digitales y cara a cara.

En situaciones de conflicto, conviene **distinguir entre conflicto de reglas y conflicto relacional**. Si el problema es una duda de reglas, basta con aclararla y seguir. Si el problema tiene que ver con tono, burlas, enfados o desigual reparto de voz, el adulto debe intervenir para restaurar el respeto y recordar que la relación está por encima del resultado de la partida.

La **desigualdad de edad** también requiere atención. No es lo mismo jugar con personas de edades muy cercanas que hacerlo con hermanos, padres y madres, o grupos intergeneracionales. En estos casos, suele ayudar **elegir juegos más accesibles, crear parejas adulto-menor, reducir la exigencia estratégica o introducir pequeñas ayudas para equilibrar la experiencia**. No siempre es necesario que todo el mundo compita en las mismas condiciones; a veces es preferible adaptar para que todas las personas puedan participar con sentido.



## Enseñar a ganar y a perder

Uno de los aprendizajes más valiosos del juego es practicar el **juego limpio**, es decir, jugar con respeto, deportividad y aprecio por la experiencia compartida. Aprender a ganar sin humillar y a perder sin romper la experiencia forma parte de ese estilo de juego que conviene cultivar en familia. Ganar no debería convertirse en una excusa para ridiculizar a quien ha tenido menos éxito, ni perder debería vivirse como algo insoportable. Al contrario, reconocer una buena jugada de otra persona o admitir un error propio son gestos valiosos, maduros y dignos de admiración, porque muestran respeto por el juego y por quienes participan. El adulto tiene aquí un papel de modelado muy importante: la manera en que celebra, acepta un error o reacciona ante una derrota enseña más que cualquier discurso.



La guía de digitalización responsable insiste en el valor del modelado familiar y en la importancia de la coherencia entre lo que se pide y lo que se hace. Esa misma idea sirve aquí: si el adulto exige calma, respeto y deportividad, debe mostrar también esas actitudes durante la partida. En la práctica, esto significa reforzar frases como “has jugado bien”, “me ha gustado cómo has pensado esa decisión”, “esa jugada ha sido muy buena” o “la próxima vez probamos otra estrategia”, en lugar de centrar toda la atención en quién ha ganado.

Al terminar la partida, además, lo más importante no debería ser quién ha vencido o quién ha perdido, sino **la experiencia que se ha vivido** juntos. La conversación posterior resulta mucho más rica cuando se centra en cómo se ha jugado, qué decisiones han sido interesantes, qué sensaciones ha generado el juego, qué mecánicas han gustado más o qué se podría hacer diferente la próxima vez. Esa reflexión compartida siempre aporta más que recrearse en la victoria o buscar excusas por la derrota. Cuando el proceso se valora tanto como el resultado, el juego se convierte en un espacio más seguro, educativo y disfrutable para todos.

## Cómo cerrar la sesión con una reflexión

Una sesión ABJM no termina cuando se guarda el juego. Conviene dedicar unos minutos a **verbalizar lo vivido**. No hace falta una reflexión larga ni solemne; bastan unas pocas **preguntas bien elegidas para ayudar a consolidar la experiencia**. Esta parte es importante porque permite que el juego deje de ser solo una actividad agradable y pase a convertirse también en una oportunidad de aprendizaje y transferencia.

En PLAY2DISC, los talleres se plantean como **sesiones que combinan juego con conversaciones sobre trabajo en equipo, comunicación y resolución de problemas, y el plan de calidad prevé además observación, cuestionarios, feedback y recogida de evidencias durante la implementación**. Por eso, el cierre reflexivo no es un añadido opcional, sino una parte muy coherente con la metodología general del proyecto.



Algunas preguntas útiles pueden ser:

- ★ ¿Te lo has pasado bien?
- ★ ¿Qué ha sido lo más fácil y lo más difícil?
- ★ ¿Cómo nos hemos comunicado durante el juego? (tono, frecuencia de comunicación, dudas, refuerzos, quejas...)
- ★ ¿Qué podríamos repetir en casa o en otra sesión?
- ★ ¿Qué trabajamos con este juego? (si los niños son pequeños, podemos darles 3 opciones). ¿Para qué puede ser útil esa habilidad en la vida cotidiana? (lo que se haya trabajado).
- ★ ¿Por qué crees que ha ganado papá/mamá/tú?
- ★ ¿Cómo has/ha reaccionado cuando has/ha ganado?
- ★ ¿Cómo has/ha reaccionado cuando has/ha perdido?

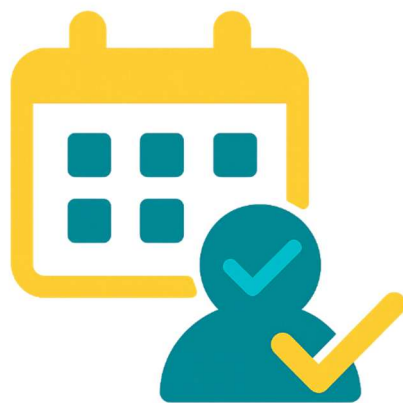
**La reflexión debe ser breve, concreta y adaptada a la edad**. En niños pequeños puede centrarse en una sola idea; en grupos mayores puede profundizar un poco más. Lo importante es no cerrar de forma brusca.

## Cómo convertir el juego en hábito familiar

Uno de los objetivos centrales del proyecto es que el juego de mesa no se quede en una experiencia puntual, sino que ayude a **crear hábitos sostenibles de ocio no digital y tiempo compartido de calidad**. Para eso, no hace falta convertir cada semana en un gran evento. Suele ser más eficaz empezar por algo pequeño, realista y repetible: una tarde concreta, veinte o treinta minutos, un juego que ya se conoce y una mesa sin móviles.

La experiencia de la guía de digitalización responsable también puede ayudar aquí. Allí se insiste en la importancia de los pactos familiares, del plan digital familiar, del **modelado y de crear momentos y espacios en los que las pantallas desaparezcan para dejar sitio a la presencia real**. Esa misma lógica puede trasladarse al juego: establecer un pequeño ritual, dejar los **juegos accesibles, evitar dispositivos durante la partida y convertir ese momento en una rutina positiva**.

Cuando el juego se integra en la vida cotidiana con naturalidad, deja de verse como una actividad excepcional y pasa a formar parte del estilo relacional de la familia. Ese es, en gran medida, uno de los cambios más valiosos que esta metodología persigue.



## Errores frecuentes que conviene evitar

Hay algunos errores bastante habituales que pueden dificultar mucho la experiencia:

- ✦ Elegir juegos demasiado complejos para la edad o el nivel del grupo.
- ✦ Explicar durante demasiado tiempo antes de empezar a jugar.
- ✦ Corregir constantemente o decidir por las demás personas.
- ✦ No dejar tiempo para hablar, comentar o reflexionar al final.
- ✦ Dar más importancia al resultado que al proceso vivido.
- ✦ Confundir competición con aprendizaje, como si solo hubiera valor cuando se gana.
- ✦ No adaptar la sesión cuando hay diferencias grandes de edad, ritmo o experiencia.
- ✦ Pensar que una sesión ha fracasado solo porque ha habido emoción, conflicto o errores.



Evitar estos errores **no significa que todo deba salir perfecto** . Significa recordar que el **objetivo principal no es demostrar que se sabe mucho de juegos, sino crear una experiencia compartida, accesible, significativa y agradable** .

## Una idea final



Facilitar una sesión de ABJM es **cuidar una experiencia**. Es saber **explicar sin invadir, acompañar sin controlar, intervenir cuando hace falta y retirarse cuando el grupo ya puede sostenerse**. Es también ayudar a que el juego no termine en la partida, sino que deje una pequeña huella en la manera de convivir, comunicarse y compartir el tiempo. En PLAY2DISC, esa es precisamente una de las claves: **usar los juegos de mesa no solo para jugar, sino para ayudar a las familias a desconectar un poco de las pantallas y reconectar entre sí.**

# Guía para facilitadores, docentes y familias

Haz / Evita

✓ HAZ	✗ EVITA
<p>1  Explica de forma breve y clara</p>	<p>1  Elegir juegos demasiado complejos</p>
<p>2  Acompaña sin invadir</p>	<p>2  Explicar demasiado antes de empezar</p>
<p>3  Gestiona la frustración, el conflicto y enseña a ganar y perder</p>	<p>3  No dejar tiempo para hablar</p>
<p>4  Cierra con una breve reflexión</p>	<p>4  Confundir competición con aprendizaje</p>
<p>5  Convierte el juego en un hábito familiar</p>	



El adulto no debe controlar la partida, sino crear las condiciones para que el juego sea una **experiencia compartida, significativa y agradable**.

## CONCLUSIÓN

En un momento en el que las pantallas ocupan cada vez más espacio en la vida cotidiana, esta guía propone una idea sencilla pero profunda: **desconectar un poco para reconectar de verdad**. No se trata de rechazar la tecnología ni de idealizar el pasado, sino de recuperar el equilibrio y de ofrecer a las familias experiencias compartidas que fortalezcan la comunicación, la cooperación y el tiempo de calidad. Esa es también la esencia de PLAY2DISC: **promover una digitalización responsable, favorecer el aprendizaje intergeneracional y reforzar el vínculo familiar a través de los juegos de mesa como herramienta de ocio no digital**.



A lo largo de estas páginas se ha presentado una propuesta clara: **entender el juego de mesa no solo como entretenimiento, sino como una práctica educativa y relacional con capacidad para transformar el tiempo libre en un espacio de encuentro, aprendizaje y bienestar.** La metodología ABJM parte precisamente de esa convicción: cuando el juego se selecciona con criterio, se facilita con sensibilidad y se acompaña con reflexión, puede generar cambios valiosos en la vida familiar, educativa y comunitaria.

Esta guía no pretende ofrecer recetas cerradas, sino orientaciones prácticas para que cada familia, docente o facilitador pueda adaptar la propuesta a su realidad. **Cada contexto es distinto, cada grupo tiene sus propias necesidades y cada experiencia de juego abre posibilidades diferentes.** Por eso, el verdadero valor de esta metodología no está solo en los juegos, sino en la **intención con la que se usan, en la calidad de la interacción que generan y en la continuidad que pueden tener más allá de una sesión puntual.**

PLAY2DISC aspira a que esta propuesta tenga una vida real fuera de estas páginas: en los hogares, en los centros educativos, en los talleres y en los espacios de encuentro creados por el proyecto. Su objetivo no es solo **sensibilizar, sino también dejar una metodología útil, abierta y transferible, acompañada de recursos**, evaluación y estrategias de continuidad para que otras personas y comunidades puedan hacerla suya.

En conclusión, **jugar juntos** no es una actividad menor. Puede ser una **forma de volver a mirarse, de escucharse con más atención, de aprender a cooperar, de tolerar mejor la frustración, de hablar más y de compartir mejor el tiempo.** Puede ser, también, una manera concreta y accesible de construir hábitos familiares más sanos y más conscientes en un mundo cada vez más acelerado y más digitalizado. Si esta guía contribuye, aunque sea en pequeña medida, a que más familias encuentren alrededor de una mesa un espacio para convivir mejor, entonces habrá cumplido plenamente su propósito.



