

Juegos de mesa: evolución, beneficios y rumbos

Board games: evolution, benefits and directions

Oscar Alejandro Palacios Rodríguez

Resumen

Del ajedrez y el dominó a Catan, los juegos de mesa han sabido reinventarse al ritmo de cada época sin perder su doble papel: entretenimiento y expresión cultural. Pese al avance tecnológico —o quizá gracias a él—, su popularidad no ha dejado de crecer: hoy sostienen comunidades, festivales y un mercado que ya supera a los videojuegos en financiamiento colectivo. Pero el fenómeno va más allá del negocio. Jugar mejora el aprendizaje, fomenta hábitos saludables y fortalece los lazos sociales, al combinar creatividad y diversión en una misma experiencia. Este ensayo recorre esa evolución y sus beneficios, y plantea una invitación: estudiar los juegos de mesa desde distintas disciplinas para entender sus ventajas en diferentes contextos y etapas de la vida.

Palabras clave: juegos de mesa, Catan, salud mental, comunidad, aprendizaje.

Abstract

From chess and dominoes to Catan, board games have kept reinventing themselves with each era, without losing their dual role as entertainment and cultural expression. Despite technological progress —or perhaps because of it— their popularity keeps growing: today they sustain communities, festivals, and a market that already outpaces video games in crowdfunding. But the phenomenon goes beyond business. Playing improves learning, encourages healthy habits, and strengthens social bonds by blending creativity with fun. This essay traces that evolution and its benefits, and issues an invitation: to study board games across disciplines and uncover their advantages in different contexts and stages of life.

Keywords: board games, Catan, mental health, community, learning.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

Palacios Rodríguez, O. A. (2026, agosto-octubre). Juegos de mesa: evolución, beneficios y rumbos. *Revista Digital Universitaria* (RDU), 27(3). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2026.27.3.13>

Oscar Alejandro Palacios Rodríguez

Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Facultad de Psicología, San Luis Potosí, México

Es doctor en Ciencias de la Salud Pública por la Universidad de Guadalajara, y maestro y licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP). Actualmente se desempeña como profesor investigador de tiempo completo y secretario académico de la Facultad de Psicología de la UASLP. Es integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII) con nivel I y del Sistema Estatal de Investigadores (SEI). Asimismo, es miembro de la Sociedad Mexicana de Salud Pública y promotor de iniciativas de divulgación científica y vinculación social. Sus líneas de investigación se centran en la psicología de la salud, la salud sexual, las representaciones sociales y la teoría fundamentada.

 o.palacios.rdz@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-8842-8233>

De Nefertari a Catan: el renacimiento del tablero

Actualmente, la mayoría de las personas hemos jugado algún tipo de juego de mesa o contamos con alguno en nuestras casas. Según Donovan (citado en Bosque, 2023), estos han estado presentes desde hace mucho tiempo en la historia de la humanidad; pues en un hallazgo arqueológico del antiguo Egipto (3000 a. C.), se encontró una pintura que muestra a la reina Nefertari jugando un juego llamado Senet, que significa “pasar”. Este juego consiste en un tablero para dos personas, donde, a través de palitos y dados especiales, se van adelantando, bloqueando e intercambiando posiciones con el oponente, lo cual ha hecho que se relacione al ajedrez (Bosque, 2023).



Figura 1. Senet. Nefertari, reina de Egipto, jugando Senet.

Créditos: Nina de Garis Davies.

Para Noda et al. (2019), los juegos de mesa son una actividad en la cual se juega con la colocación, el movimiento y la eliminación de piezas en un tablero; dichas piezas se mueven de manera particular o en un determinado patrón. A



lo largo del tiempo, estos juegos han evolucionado de acuerdo con los cambios sociales y culturales, así como los avances tecnológicos recientes (Bosque, 2023). De esta manera, ahora se cuenta con juegos de mesa que han formado parte de la historia y la cultura popular como el ajedrez, las damas chinas, el dominó, entre otros, los cuales han sido definidos como “clásicos”; así como aquellos que son producidos en masa por grandes compañías y suelen encontrarse en cadenas comerciales o supermercados como lo son el Monopoly, el Uno, el Scrabble, el Turista, etc., los cuales han sido catalogados como “juegos comerciales o juguetes” (Bosque, 2023).

A pesar del avance tecnológico en el entretenimiento, los juegos de mesa se han convertido en un fenómeno mundial, dado que representan una afición o un pasatiempo que los ha convertido en un gran mercado en todo el mundo (Bosque, 2023; Sousa y Bernardo, 2019). El reciente interés en estos se debe, en gran parte, al éxito alcanzado por Los Colonos de Catan, conocido popularmente como Catan. Este juego, creado en 1995, ganó el premio más prestigioso para los juegos de mesa, el Spiel des Jahres. Desde el siglo XXI, Catan se ha convertido en una tendencia que ha marcado el inicio de una era en la que los denominados “juegos de mesa modernos” han ganado popularidad y han atraído a nuevos jugadores en todo el mundo (Sousa y Bernardo, 2019).



Figura 2. Ludoteca de Kawa Games, cafetería ubicada en San Luis Potosí.

Créditos: Fabricio Avelar.

Los juegos modernos se caracterizan por tener dinámicas y temáticas novedosas; además de que en su caja o su portada aparecen claramente los nombres del autor(a), el diseñador(a) y/o el ilustrador(a) (Sousa y Bernardo,



2019). De esta forma, tienen un proceso creativo parecido a los libros; son producto de la participación de autores y el acuerdo con editoriales para recibir una comisión por cada venta. Asimismo, es común negociar licencias con editoriales de otros países para ampliar su distribución internacional. Esto ha llevado a que, para la venta de un juego, influya si es sabido que es de una autora o un autor reconocido dentro del mundo de los juegos de mesa modernos (Bosque, 2023). Según Woods (citado en Bosque, 2023), esto surgió del llamado Manifiesto del posavasos; momento en el cual un grupo de autores asistió a la feria del juguete de Núremberg, Alemania, en 1988, donde firmaron un posavasos como protesta y manifiesto para no vender juegos a empresas que no incluyeran el nombre del diseñador en la caja.



Figura 3. Juego de mesa moderno. Party Panda Pirates, juego diseñado por Iván Escalante y publicado por Destesable Games y Draco Studios..

Créditos: Fabricio Avelar.

En este contexto, Alemania ha tenido un papel importante en la historia moderna de los juegos de mesa, cuyo origen es posterior a la Segunda Guerra Mundial; pues durante esta época se priorizó mantener las actividades sociales y culturales. Particularmente, la influencia de Alemania se ha consolidado desde la década de 1980 con la creación del Spiel des Jahres; premio entregado cada año para reconocer la excelencia de dichos juegos y que ha impulsado su desarrollo y popularidad a nivel mundial (Sousa y Bernardo, 2019).



La transmisión de contenido digital en redes sociales y diversos medios ha contribuido a que el fenómeno de los juegos de mesa se haya globalizado (Sousa y Bernardo, 2019). Ejemplo de esto es la **Board Game Geek** (BGG), el sitio y la comunidad más grandes en el mundo para encontrar información sobre juegos de mesa (Bosque, 2023; Sousa y Bernardo, 2019). Así pues, los jugadores modernos se han convertido en aficionados que fomentan comunidades y eventos para promover la cultura de estos juegos (Sousa y Bernardo, 2019).

El éxito actual de los juegos de mesa es tal que, desde el 2018, han superado a los videojuegos en los fondos recaudados en el sitio **Kickstarter**; plataforma de financiamiento colectivo que permite a personas, empresas y creadores obtener recursos económicos para desarrollar proyectos creativos antes de que se produzcan en masa (Sousa y Bernardo, 2019). Se estima que los fondos recaudados en dicho sitio pasaron de 84.6 millones de dólares en 2015 a 233.8 millones en el 2020, lo que hace a los juegos de mesa la categoría más popular (Search Logistics, 2026).

Jugar como terapia: salud, mente y comunidad

Estudios científicos han demostrado que los juegos de mesa son una herramienta valiosa para mejorar el proceso de enseñanza, ya que permiten transmitir conocimientos educativos de manera lúdica y atractiva. En la enseñanza con infancias se ha demostrado que mejora su habilidad matemática al incorporar este tipo de juegos (Noda et al., 2019). Asimismo, se ha encontrado que su uso en la educación con estudiantes del campo de la salud aumenta sus conocimientos en diversos temas (Epstein et al., 2021; Noda et al., 2019).



Imagen 4. Nuestro grupo de juego. Grupo de amistades jugando Catan en la cafetería Kawa Games.

Créditos: Fabricio Avelar.



De forma general, se ha encontrado que los juegos de mesa son una actividad de entrenamiento que contribuye al mejoramiento de la salud. En pacientes en general, se han implementado con el fin de promover hábitos para una alimentación y una sexualidad saludables (Epstein et al., 2021; Nakao, 2019). Asimismo, se han utilizado con fines informativos, para mejorar la comprensión de infecciones transmisibles, el embarazo y la lactancia; además de ayudar en el abandono del alcohol y el tabaco (Epstein et al., 2021; Nakao, 2019).

Particularmente, en la población mayor se han encontrado beneficios físicos y cognitivos. Por un lado, en personas residentes, la implementación de juegos de mesa ayudó a mejorar su marcha, su fuerza y su equilibrio (Epstein et al., 2021). Por otro lado, su uso en personas con demencia ha mostrado mejoras en la memoria, la atención y la planificación; además de contribuir al mejoramiento de las redes interpersonales (Nakao, 2019; Noda et al., 2019).

Por su parte, en el tema de salud mental, se ha identificado que ayudan a prevenir la depresión y la ansiedad en personas con Alzheimer (Nakao, 2019; Noda et al., 2019); así como la aparición de ataques de pánico en infancias con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (Nakao, 2019; Noda et al., 2019).

Además, su uso fomenta la interacción y el intercambio de experiencias, lo que convierte a los juegos de mesa en un recurso social que favorece la motivación, el aprendizaje y las interacciones personales (Noda et al., 2019). Jugar permite compartir un espacio y un momento con familiares y/o amistades, algo que hoy en día parece ser un desafío frente al enorme crecimiento de la era digital. En este contexto, los juegos de mesa se presentan como una experiencia social atractiva que promueve la participación activa de dos o más personas que se reúnen para disfrutar de una actividad lúdica conjunta (Bosque, 2023; Sousa y Bernardo, 2019).

El tablero del futuro

Los juegos de mesa han experimentado un notable crecimiento en las últimas décadas, que ha llevado a la formación de comunidades dedicadas a promover su uso a través de festivales, exposiciones, redes sociales y otros medios. Hoy en día, la diversidad de juegos de mesa es asombrosa, desde los clásicos y los comerciales disponibles en cualquier tienda departamental, hasta los modernos y los complejos que aspiran a ser reconocidos como bienes culturales y obras de autor.

Esta diversidad ha dado lugar a una amplia variedad de clasificaciones y niveles de dificultad, lo que ha permitido que personas de todas las edades y con diferentes intereses puedan adentrarse en el enorme mundo de los juegos



de mesa. En la era de la digitalización, jugar estos tipos de juegos representa una valiosa oportunidad para que retomen la interacción social presencial y fortalezcan las relaciones familiares y amistosas.

La aplicación en la educación y la salud de los juegos de mesa destaca como un recurso efectivo para el aprendizaje en las aulas y el bienestar general. Un aspecto especialmente relevante de los juegos actuales es la nobleza de sus componentes, ya que muchos de ellos son independientes del idioma, lo que permite su disfrute universal sin depender de una lengua específica. No obstante, esta aparente generalidad invita a reflexionar sobre su accesibilidad y alcance. Las desigualdades económicas pueden limitar su adquisición y las diferencias culturales pueden influir en la dinámica de juego; asimismo, cabe analizar las limitaciones pedagógicas, puesto que la mayoría fueron concebidos con fines recreativos más que educativos.

Finalmente, es importante señalar que la investigación sobre los efectos y los beneficios de los juegos de mesa es un campo reciente que requiere un enfoque interdisciplinario. La literatura científica ha comenzado a documentar sus ventajas en diversos contextos y en distintas etapas de la vida, lo que resalta la importancia de su estudio en el panorama actual del entretenimiento.

Referencias

- ❖ Bosque, R. (2023). *Diseño y tipografía aplicada al juego de mesa moderno europeo* [Tesis de maestría, UNIR]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/14850>
- ❖ Davies, N. de G. (1922). *Queen Nefertari playing senet* [Pintura, facsímil de la tumba de Nefertari, ca. 1279–1213 a. C.]. The Metropolitan Museum of Art. <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/548355>
- ❖ Epstein, D. S., Zemski, A., Enticott, J., y Barton, C. (2021). Tabletop board game elements and gamification interventions for health behavior change: Realist review and proposal of a game design framework. *JMIR Serious Games*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.2196/23302>
- ❖ Nakao, M. (2019). Special series on “effects of board games on health education and promotion” board games as a promising tool for health promotion: A review of recent literature. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(5), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0146-3>
- ❖ Noda, S., Shiotsuki, K., y Nakao, M. (2019). The effectiveness of intervention with board games: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0164-1>



- ❖ Sousa, M., y Bernardo, E. (2019). Back in the game modern board games. En *Communications in Computer and Information Science*: Vol. 1164 (pp. 72–85). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. https://doi.org/10.1007/978-3-030-37983-4_6
- ❖ Search Logistics. (2026). *Kickstarter stats & facts 2026: Everything you need to know*. <https://www.searchlogistics.com/learn/statistics/kickstarter-stats-facts/>

