

¿POR QUÉ?

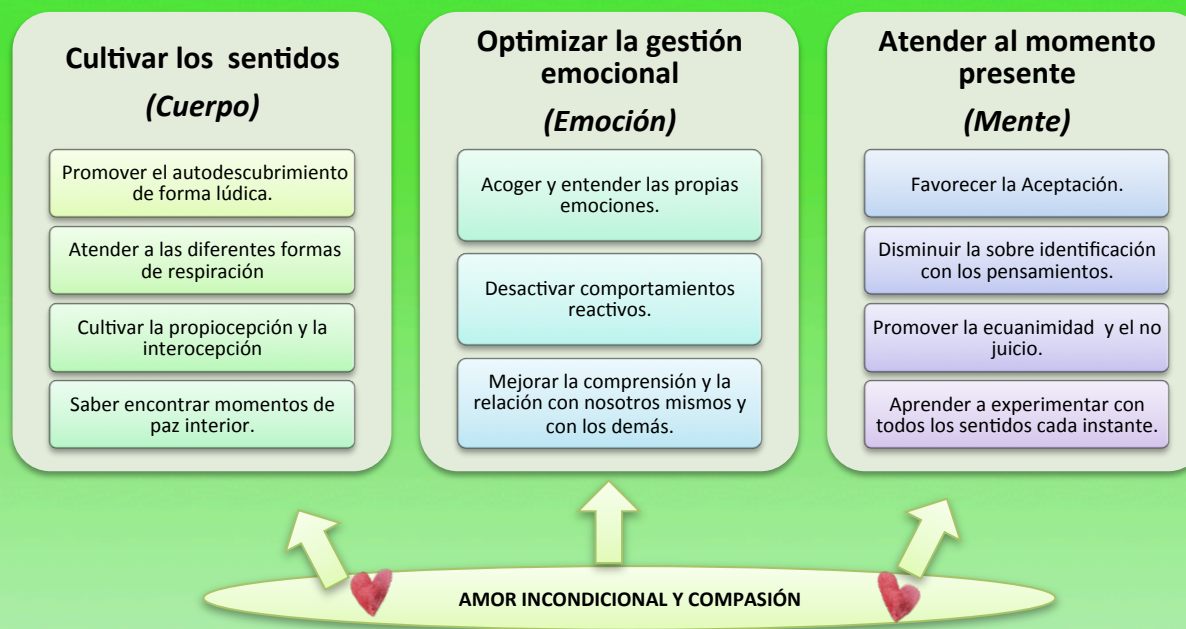
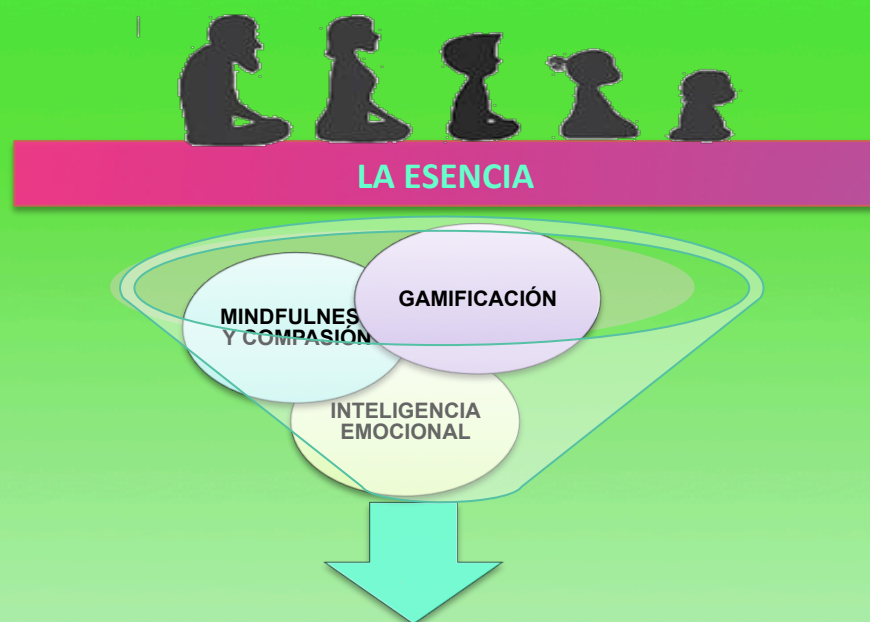
En la infancia, es crucial la **prevención** y promover en los menores la **atención plena**, la **educación en valores** y la **educación emocional**. Los **jóvenes** a los que se les enseña a prestar atención al presente intencionalmente y sin juicio, son **más solidarios**, están **menos estresados** y están **mejor posicionados para tener éxito** en la escuela y en la vida (Schonert-Reichl, 2015). Se necesita una **"escuela viva"** que ayude a la juventud a **conocerse a sí mismos/as**, a descubrir lo que les gusta y para lo que son muy buenos/as, a saber **manejar sus emociones** y la de los demás y a **prevenir y resolver posibles conflictos** que surjan en su vida (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012). Introducir la práctica de mindfulness en el ámbito educativo es algo crucial e inminente, aunque algunos autores estiman que sólo el 8% de los que reciben la formación terminan realizando prácticas diarias en casa (van Dongen, et al., 2016). La **gamificación** tiene como principal objetivo influir en el comportamiento de las personas, independientemente de otros objetivos secundarios, como el disfrute durante la realización de la actividad del juego. Así mismo produce y **genera experiencias**, crea **sentimientos de dominio y autonomía** en las personas dando lugar a un considerable cambio del comportamiento en éstas. En este sentido **CEM**, surge como **JUEGO CONSCIENTE**, a través del cual menores, adolescentes y adultos puedan seguir practicando, creciendo y cultivando su práctica de mindfulness.

INGENIEROS

- Mercedes Ardoy del Hoyo
- Fco. Javier Campos Ojeda
- Myriam Delgado-Ríos
- Carmen García Fernández
- Gema M. Luna Pedrosa
- Solivia Pérez Ardanaz
- Adela M. Pérez Millán

¿PARA QUÉ?

- Desarrollar de forma lúdica la **consciencia plena** en las diferentes etapas de la vida.
 - Cultivar el **autoconocimiento**, el **amor hacia uno mismo** y los demás,
 - Optimizar la **comprensión** y la **gestión emocional**.
- Motivar la **adherencia a la práctica diaria** en diferentes contextos y compañías.



MATERIALES Y MÉTODO

En este juego lo importante no es cuándo se termina, sino tomarse el tiempo que cada uno necesite, sin juicios, sin pretensiones. El verdadero reto es **practicar la ecuanimidad**, disfrutar, **experimentar**, **vivir el momento presente** al máximo con cada prueba; practicar el **desapego**, la **paciencia**, la **compasión**, la **cooperación** entre sus participantes. **CEM** no es un juego de competición, sino un juego pensado para **favorecer la consciencia y el crecimiento interior** de sus jugadores/as.

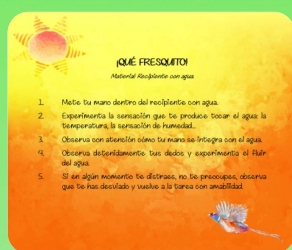
15 tarjetas de Respiración



15 tarjetas de Emociones



15 tarjetas de Sentidos



15 tarjetas de Mente



4 tarjetas de prácticas grupales



15 tarjetas de Cuerpo



RESULTADOS

Con el disfrute de **CEM** se espera:

- Incrementar el **autoconocimiento**, la **comprensión** y la **regulación emocional** a cualquier edad y en cualquier contexto educativo (familia, escuela, iguales).
- Mejorar la **compasión** y el **amor hacia uno mismo**.
- Favorecer la toma de **conciencia del momento presente**.
- Motivar la **adherencia a la práctica**.

CONCLUSIONES

Con **CEM** la práctica tras la formación se puede seguir cultivando y motivando, pues **se fundamenta en la alegría y la ligereza**, **factores fundamentales del bienestar** (Kabat-Zinn, 2013). CEM está pensado para sacar brillo a nuestro interior y desarrollar habilidades de comprensión y regulación emocional.

Este **juego consciente** viene a cubrir un vacío creado por la escasez de juegos que potencien la **cooperación** en lugar de la competición, la **paciencia** y el **respeto** en lugar de la intolerancia y la costumbre de lo inmediato. En definitiva, **CEM** viene a motivar la **unión** entre las personas en lugar de su desconexión. Favorecer la práctica diaria de la atención plena se convierte en un reto para todos los educadores que ansíen **promover un cambio de consciencia en nuestra sociedad**.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós
- Ramos, N., Recondo, O., & Enríquez, H. (2012). *Práctica de la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Schonert-Reichl, A., Oberle, E., Stewart, M., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T.F., Diamond, A. (2015). Mejorar el desarrollo cognitivo y socio-emocional a través de un programa de la escuela basada en la conciencia-fácil de administrar para niños de primaria: un ensayo controlado aleatorio. *Psicología del Desarrollo*, 51 (1): 52 DOI: [10.1037/a0038454](https://doi.org/10.1037/a0038454)
- Van Dongen, J.M., van Berkel, J., Boot, C.R., Bosmans JE, Proper, K.I., Bongers, P.M., van der Beek A.J., van Tulder, M.W. & van Wier, M.F. (2016). Long-Term Cost-Effectiveness and Return-on-Investment of a Mindfulness-Based Worksite Intervention Results of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(6), 550-560.

AGRADECIMIENTOS

Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación
Universidad de Málaga
Equipo INEP