



CEM. CRECIENDO EN MINDFULNESS

M. Delgado-Ríos, A. M.ª Pérez Millán, M. Ardoy del Hoyo, C. García Fernández, S. Pérez Ardanaz, G. M.ª Luna Pedrosa y F. J. Campos Ojeda.



Aplicación: individual y grupal. No hay límite de participantes.

Tiempo: variable.

Edad: no hay límite de edad, desde niños hasta adultos mayores.

Finalidad: Juego para la práctica del mindfulness o atención plena al momento presente. Facilita además la regulación emocional, el autoconocimiento y la compasión.

"**Mindfulness**" significa atención plena al momento presente, es decir, poner consciencia a lo que ocurre en cada instante sin juzgar, sin pretender cambiar nada, simplemente experimentando con todos los sentidos ese momento tal y como es.

Creciendo en Mindfulness se diseñó con el objetivo de favorecer de forma atractiva la práctica de la atención plena, facilitando experiencias que incrementan la regulación emocional, el autoconocimiento y la compasión. Es una invitación a vivir una experiencia entrañable y divertida que nos motive para repetirla y trasladarla a nuestra vida cotidiana.

Es un juego totalmente flexible. No hay límite de tiempo, ni límite de edad, ni límite de participantes. Se puede jugar estando solo, con la familia, con la clase o con las amistades. Esto le dota de gran versatilidad, de forma que puede emplearse en contextos escolares, profesionales, familiares, tanto como herramienta de relajación, lúdica como también de intervención.

Tiene un formato de juego de mesa, en el que los distintos participantes se desplazan por el tablero realizando diversas actividades. No obstante, también es posible emplear algunas de las tarjetas como actividades independientes, a elección del profesional.



CONTENIDO DEL JUEGO

Tablero

Dado

7 peones

Reloj de arena

Bolsa de piezas de colores

15 tarjetas de prácticas centradas en la respiración

15 tarjetas de prácticas centradas en los sentidos

15 tarjetas de prácticas centradas en el cuerpo y el movimiento

15 tarjetas de prácticas centradas en los pensamientos y la mente

15 tarjetas de prácticas centradas en las emociones

1 tarjeta para la práctica “Conectando con tu niño interior”

1 tarjeta para la práctica “Meditación de la compasión”

1 tarjeta para la práctica “Gratitud”

1 tarjeta para la práctica “Pausa de la bondad amorosa”

