

Tip 21: La caja misteriosa

(extraído de Juegos Mindfulness de Susan Kaiser)

- Coger una caja que tengamos por casa e introducir algún objeto.
- *Vamos a tratar de adivinar qué hay en la caja misteriosa. ¿qué piensas que puede haber?*
- *¿Cómo te sientes al no saber qué hay en el interior de la caja?, ¿te sientes excitado?, ¿frustrado?, ¿de otra manera?*
- *Sujeta la caja y pálpala, mírala y agítala sin abrirla. ¿A alguien se le ocurre alguna otra idea sobre el contenido de la caja?*
- *Vamos a abrirla para saber qué esconde.*
- *¿Cómo te sientes al no saber qué va a pasar a continuación? ¿Te gusta probar cosas nuevas o prefieres no hacerlo? ¿Qué se siente al esperar una cosa y encontrar otra? ¿Cómo te sientes cuando tienes que esperar para realizar algo (abrir un regalo, ir a casa de una amiga o que te llegue tu turno en el columpio u otro sitio)?*
- *Ahora es tu turno de meter algo en la caja y ver si lo adivino. Observa si quieres darme una sorpresa o si prefieres que lo adivine. Al acabar el juego: ¿Cómo te has sentido con mi reacción?*