



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Hielo en la mano"

Propósito

Incrementar tolerancia al malestar con atención plena

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	3 minutos
 Recursos necesarios	Un cubito de hielo

Desarrollo

Primer momento

Cerramos los ojos con un cubito de hielo en la palma de nuestras manos.

Segundo momento

Intentamos distinguir las sensaciones del cuerpo, pensamientos y sentimientos.

Tercer momento

Notaremos, seguramente, que la primera sensación de frío, tal vez desagradable, no es tan grave, pero se agrava por los pensamientos que tenemos.

Cuarto momento

Luego, cuando el hielo se va derritiendo, podemos percibir nuevas sensaciones, hasta sentir que el agua se escurre entre nuestros dedos.



Práctica inspirada en:

Marsha Lineham DBT. <https://youtu.be/IXFYV8L3sHQ>