



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

 <b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	3 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	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>