

El cubito de hielo en la mano

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">- Comprobar que podemos distraernos temporalmente de los pensamientos y emociones que nos molestan y que aparecen en situaciones que no podemos cambiar (como, por ejemplo, los deseos intensos de volver a fumar [<i>craving</i>]).- Recordar que el dolor y los deseos intensos que sentimos en estas situaciones no duran para siempre y que tenemos más capacidad de la que pensamos para superarlos.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Cubitos de hielo para cada participante.- Reproductor de música.

Comentarios para la persona facilitadora

A veces, cuando experimentamos algo difícil, nuestra preocupación es que el sufrimiento no se acabe nunca o que no lo podamos soportar. Estas preocupaciones pueden dificultar la experiencia real.

Con este ejercicio podemos ser conscientes que la autopercepción de nuestra habilidad para afrontar algo a menudo está condicionada por nuestras expectativas. Si creemos que algo será muy difícil, empeora nuestra percepción sobre nuestras capacidades para superarlo.

La apetencia o *craving*, que es este anhelo imperioso de consumo, es una sensación de cada individuo, principalmente subjetiva. Es importante enseñar a los pacientes a analizar, afrontar y utilizar sus deseos, y a observar cómo desaparecen sin necesidad de consumir.

INSTRUCCIONES

Ponemos música de relajación. Los participantes se sientan y ponen la palma de una mano hacia arriba; cierran los ojos, y les explicamos que les colocaremos un objeto sobre la palma de la mano. Deberán sostenerlo mientras dure el ejercicio de relajación y no podrán abrir los ojos hasta que así se lo indiquemos. Colocamos un cubito de hielo en la mano de cada participante.

Tres minutos después podemos indicarles que poco a poco abran los ojos. Entonces verán qué objeto les hemos colocado en la mano.

Al final de la relajación pedimos a cada participante que haga su reflexión:

- ¿Cuánto tiempo crees que has estado haciendo el ejercicio?
¿Te ha parecido corto o largo?
- ¿Lo habrías aguantado igual con los ojos abiertos?
- ¿Qué te ha ayudado a resistir la molestia?
- ¿Qué comparación podemos hacer con el hecho de aguantarse las ganas de fumar?
¿Cómo lo podemos relacionar?
- ¿Cómo podría ayudarte este ejercicio la próxima vez que experimentes molestias o un deseo imperioso de fumar?