



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Entibio adentro y afuera"

### Propósito

Aquietar la actividad mental mediante la exhalación.

	<b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
	<b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
	<b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
	<b>Duración</b>	1 minuto
	<b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar la práctica en tres momentos:

#### Primer momento

Imaginar que se sostiene una taza de chocolate caliente, sopa o café entre las manos y que se quiere enfriar.

#### Segundo momento

Inhalar suavemente con la nariz como si se estuviera oliendo una taza de chocolate caliente.

#### Tercer momento

Exhalar soplando ligeramente por la boca como si la estuviese enfriando.



**Práctica extraída de:**

Willard, C., Abblett, M., & Lisenberg, M. (2016).