



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.

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

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).