


Enfocar la conciencia	SESIÓN 3
-----------------------	----------

2. Relajación evocada	10' 
-----------------------	---



#### Objetivo

- Regulación emocional aplicada.



#### Procedimiento grupal

- Cerrando los ojos de nuevo, te invito a respirar e imaginar un lugar donde te sientas seguro, donde puedes estar solo o con la gente que mejor te encuentres.

