

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.