

Alternativa a. Relajación evocada

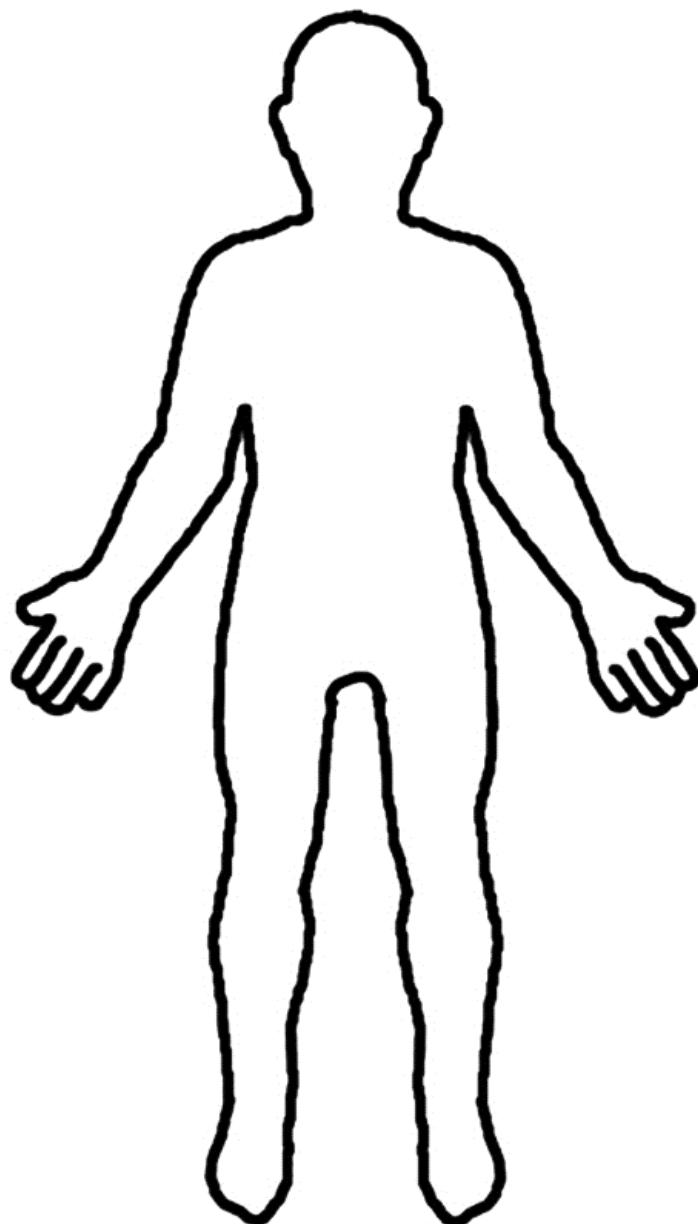
Materiales

Folios.

Procedimiento grupal

- Evoca una situación negativa y otra positiva.
- Cierra los ojos, métete dentro de esa situación y deja que esa emoción se haga intensa en el cuerpo.
- Abre los ojos y dibújala en otra silueta.
- Repite el ejercicio con una emoción positiva para acabar.

Alternativa a. Relajación evocada



2