

Carteles: La brújula emocional

SESIÓN 5

Alternativa b. Meditación



Procedimiento individual

- Es posible que la dinámica anterior altere a algunas personas, por lo que es conveniente realizar otro ejercicio de relajación (ver sesión 2), que será preferiblemente diferente del empleado anteriormente, o un pequeño ejercicio de mindfulness o meditación¹.

¹ Ver guía en anexo 5.

