**Instrucciones: Para esta actividad es necesario que te involucres en ella y te des la oportunidad de ser guiado por la voz del audio. Se trata de una actividad de relajación e introspección, donde lo más importante es que “escuches” al interlocutor y sigas al pie de la letra cada una de sus indicaciones. Ponte cómodo, relájate y cierra tus ojos.**

Al término de ella contesta las siguientes preguntas:

**¿Cómo te sentiste en la fase de relajación?**

|  |
| --- |
|  |

**¿Cómo te sentiste en la fase de preguntas?**

|  |
| --- |
|  |

**Al terminar envía tu actividad a la plataforma virtual.**

*Recuerda que el archivo debe ser nombrado:*

*Apellido Paterno/Primer Nombre/introspección*

Nota: Se considera la actividad como aprobada al presentar las preguntas contestadas