

---

### Bibliografía

- Mariano Chóliz Montañés, *Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración*.
- Martina Charaf, *Relajación Creativa Técnicas y experiencias*. Meubook, Santiago de Compostela.
- Música para relajarse: <https://www.youtube.com/watch?v=hz6ODE0jHuc&t=257s>