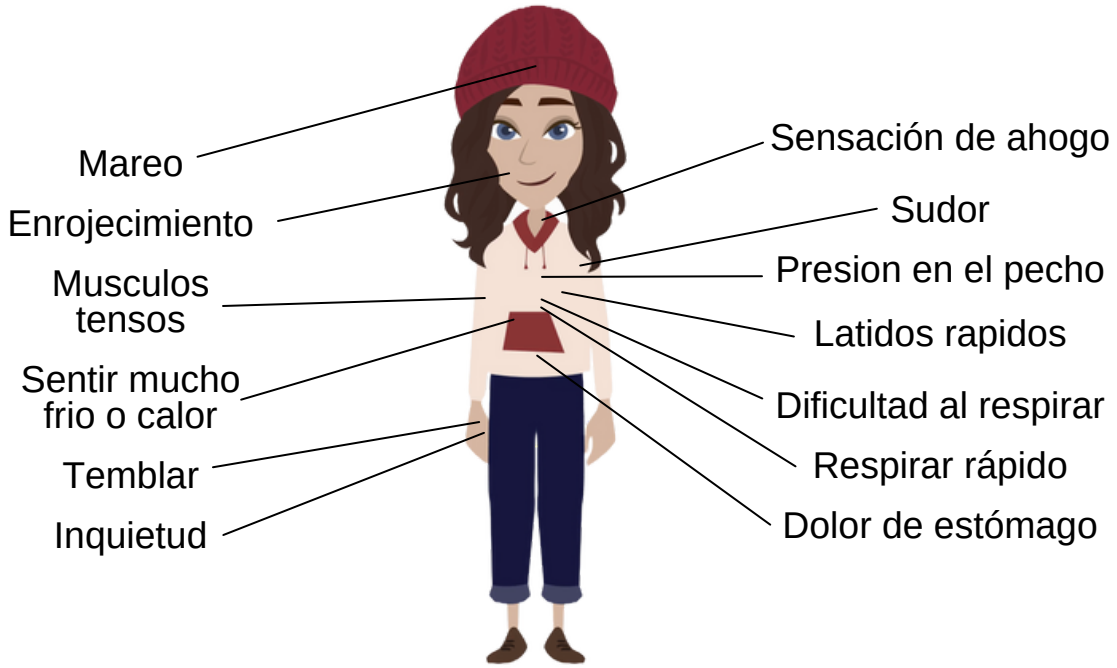
# Aprendiendo a reconocer la ansiedad en mi cuerpo

Instrucciones: Observa a Serena para ver algunos de los signos físicos de la ansiedad. A continuación, piensa en alguna ocasión en la que te hayas sentido asustado o ansioso por algo. ¿Notaste algo en tu cuerpo? Escribe cómo te sentiste y relaciónalo con la parte del cuerpo correspondiente en Pedro.