

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.

Mareo

Enrojecimiento

Musculos tensos

Sentir mucho frio o calor

Temblar

Inquietud

Sensación de ahogo

Sudor

Presion en el pecho

Latidos rapidos

Dificultad al respirar

Respirar rápido

Dolor de estómago
