



La ansiedad y estrés

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



Para comenzar

En esta situación de aprendizaje tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan.

Para visualizar el contenido de los iconos que figuran a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Ansiedad y estrés



Autoconcepto



Vida equilibrada



En nuestro día...

En nuestro día a día **nos enfrentamos a situaciones** que nos pueden generar **ansiedad o estrés** de forma inevitable. Debemos **saber identificarlas** para

poder dar una respuesta adecuada y continuar con nuestras actividades con actitud positiva.

A lo largo de las situaciones de aprendizaje que te proponemos en esta unidad vas a conocer **qué son exactamente la ansiedad y el estrés**, cuáles son sus **síntomas** y algunas **técnicas** que te ayudarán a combatirlos.

Para comprobar todo lo que has aprendido tendrás que realizar una sesión de papiroflexia y grabar un podcast muy especial.



. Itinerario de aprendizaje.

Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Presentación de la situación de aprendizaje y del producto final que se elaborará.



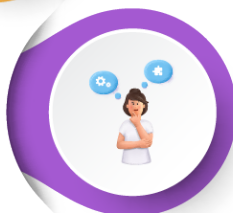
¿Qué me está pasando? Identificar los síntomas de la ansiedad

Diferenciación entre los conceptos de ansiedad y estrés. Síntomas.



Relajarse y respirar

Técnicas de relajación a través de la respiración abdominal.



¿Controlo el estrés o me controla?

Estrategias y técnicas para el control del estrés y la ansiedad.



Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Elaboración de la evaluación final y del producto final de la situación de aprendizaje.



Lectura facilitada

Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Presentación de la situación de aprendizaje y del producto final que se elaborará.

¿Qué me está pasando? Identificar los síntomas de la ansiedad

Diferenciación entre los conceptos de ansiedad y estrés. Síntomas.

Relajarse y respirar

Técnicas de relajación a través de la respiración abdominal.

¿Controlo el estrés o me controla?

Estrategias y técnicas para el control del estrés y la ansiedad.

Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Elaboración de la evaluación final y del producto final de la situación de aprendizaje.



Consejos para las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en parejas**Leed con atención el enunciado.**

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respetar a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respetar a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respeta los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos**Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeta a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo**Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada

tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeto a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de “Bienestar emocional”

[https://dabell.es/temas/actividades-y-ejercicios/tema-1/bienestar-emocional/actividades-1](#)

¿Qué me está pasando? Identificar los síntomas de la ansiedad



Muchas veces escuchamos...

Muchas veces escuchamos a nuestro alrededor frases como **"¡estoy estresado!"** o **"¡esto me estresa!"**, pero... ¿a qué nos estamos refiriendo exactamente? ¿Qué significa "estrés"? ¿Y "ansiedad"? Pincha en los iconos para saber más.



Ansiedad

La ansiedad es una respuesta normal del cuerpo ante un peligro.

Es una emoción muy parecida al miedo que prepara a nuestro cuerpo para afrontar una situación amenazante.



Estrés

Es la respuesta del cuerpo a una situación que nos preocupa.



Estos dos conceptos están íntimamente relacionados y seguro que los has sentido en algún momento de tu vida ¿Sabrías reconocer cuándo?



Actividad 1

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

Haz un listado en tu cuaderno de algunas situaciones en las que te hayas sentido estresado.

- Cuando termines, organizaos en pequeños grupos para unir vuestras experiencias en un solo listado.
- Finalmente, haced una exposición conjunta, entre toda la clase, sobre las situaciones que os generan estrés.

Ahora toca reflexionar un poco. Seguro que las situaciones de estrés que acabáis de nombrar han provocado en vosotros algún sentimiento, sensación o síntoma físico.



Síntomas ante el estrés

A continuación puedes ver algunos de los síntomas más comunes ante una situación de estrés.

Síntomas físicos

Problemas gástricos o de digestión, dolor en el pecho, tensión muscular, dolor de cabeza, mayor sudoración, mareos, falta de aire.



Síntomas conductuales

Irritabilidad, desánimo, apatía, introversión, fatiga.



Síntomas cognitivos

Dificultades para concentrarse, recordar información, aprender cosas nuevas o tomar decisiones, pensamientos negativos.





Actividad 2. Sopa de letras

Sin duda sabes exactamente en qué consisten algunos de los síntomas, pero seguro que otros no te suenan tanto. Busca en el diccionario físico o en fuentes digitales las definiciones de los siguientes términos. Posteriormente, localízalos en la sopa de letras.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestareemocional/index.php>)



4 ✓ 0 ⏰ 0



El juego ya ha comenzado.

M	K	V	J	L	K	G	U	T	F	L	L	I
G	N	C	C	I	R	V	P	L	T	S	L	R
R	K	S	J	N	R	W	D	I	F	H	F	R
V	A	P	A	T	Í	A	E	D	D	R	A	I
W	V	G	D	R	E	R	S	C	V	F	O	T
G	E	I	J	O	B	E	Á	K	J	N	W	A
V	Y	A	J	V	V	K	N	W	Y	C	B	B
L	L	K	G	E	N	R	I	H	B	E	K	I
M	L	N	J	R	P	T	M	H	M	V	L	L
R	A	U	M	S	A	O	O	I	G	I	I	I
P	B	G	N	I	I	Y	D	N	E	T	K	D
E	B	U	T	Ó	K	I	H	Y	K	T	D	A
Y	N	E	S	N	I	G	E	R	J	T	T	D

- 2.- Desánimo
- 3.- Apatía
- 4.- Introversión

Finalizar



Actividad 3

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

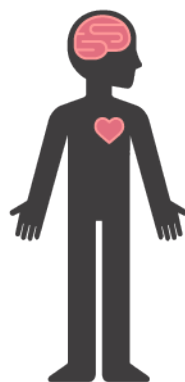
Piensa en alguna de las situaciones de estrés que has descrito anteriormente en tu listado.

- ¿Recuerdas haber sentido alguna sensación extraña en tu cuerpo, te sentiste diferente, más triste o nervioso?
- ¿A lo mejor te costaba más concentrarte?

Si tienes alguna duda sobre los síntomas que pudiste experimentar, puedes consultar la información que sigue a la actividad 1.

Anótalos en la siguiente silueta (dibújala en tu cuaderno):

- en la cabeza, los síntomas cognitivos,
- en el pecho, los conductuales,
- y en la barriga, los físicos.



Actividad 4

Duración: 10 minutos
Agrupamiento: individual

Ahora fíjate bien en las siguientes imágenes. ¿Qué personajes te parecen que están estresados? Escríbelo e indica el motivo.

1



2



3



4



5



¿Por qué crees que están estresados los personajes que llegan tarde?

- Porque tienen hambre.
- Porque creen que hay un peligro.
- Porque no saben nadar.

¿Por qué crees que está estresado el conejo de Alicia en el País de las Maravillas?

- Porque ha perdido algo.
- Alguien lo persigue.
- Llega tarde a algún sitio.

Ahora, invéntate tú otras situaciones por las que los personajes o el conejo podrían estar estresados. Escríbelas en tu cuaderno o cuéntanoslas a todos.



Duración: 10 minutos
Agrupamiento: individual

Para visualizar el vídeo y la infografía que figuran a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

- A continuación te proponemos un vídeo de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid, que te ayudará a entender un poco más los contenidos trabajados en esta unidad. Pulsa en el enlace que ves a continuación e **inicia sesión como invitado para poder ver el vídeo**.
 - [Ver vídeo, ¿qué es la ansiedad?](#)
- También te proponemos que te eches un vistazo a esta [infografía](#) sobre el estrés.

Una vez que termines, **dedicaremos unos minutos a aclarar las dudas que hayan surgido hasta el momento y debatiremos sobre ellas en gran grupo.**

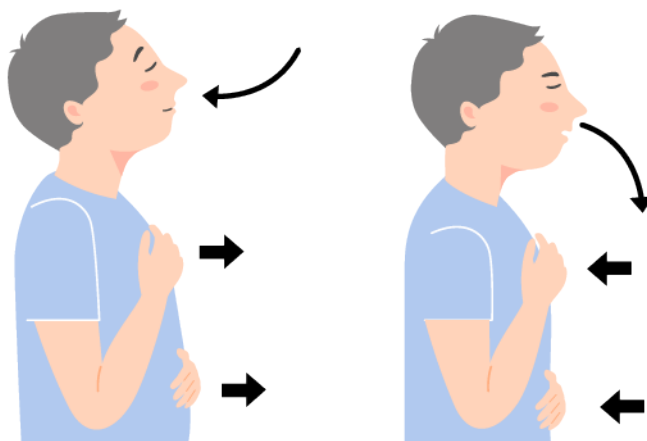


Relajarse y respirar



La respiración abdominal

Una de las actividades más sencillas y útiles para gestionar el estrés es trabajar la respiración abdominal. ¿En qué consiste?



Este tipo de respiración introduce un gran volumen de aire a la zona baja de los pulmones, que es la que mayor capacidad tiene y hace que se nos hinche mucho el abdomen. La mejor forma para realizarla es la siguiente:

1. Nos sentamos con la espalda recta, los hombros echados hacia atrás y sacando pecho.
2. Cerramos la boca y tomamos el aire lentamente por la nariz notando cómo crece nuestra barriga.
3. Después, vamos soltando muy despacio el aire, también por la nariz. Este proceso lo repetimos varias veces.



Actividad 1

Colócate tal y como hemos descrito para trabajar la respiración abdominal. Si quieres, puedes ponerte las manos en el abdomen para controlar que el aire está llegando hasta ahí. Vamos a repetir esta forma de respirar diez veces, realizamos una pausa de tres minutos y hacemos otra secuencia de diez respiraciones.

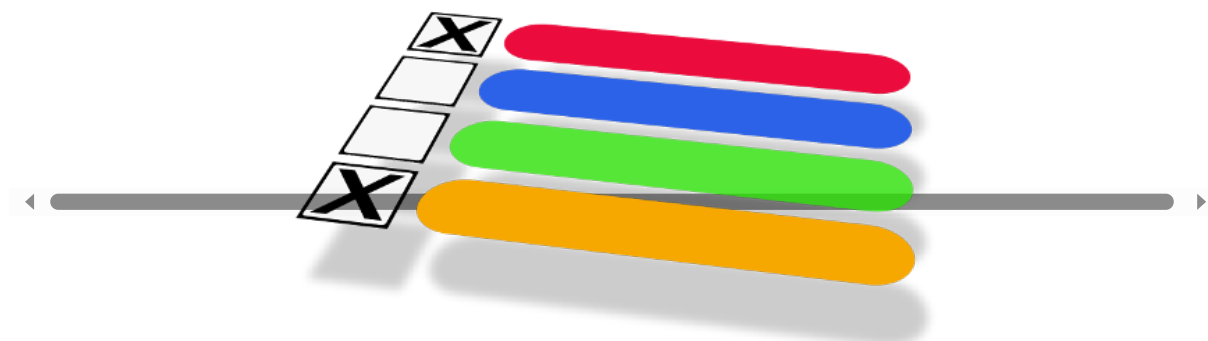
Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Elige entre los adjetivos que te proponemos cuáles reflejan mejor las sensaciones que provocan la respiración abdominal:

1 ✓ 0 ✗ 0 ∞ 0

00:00



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 2

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Ahora toca practicar.

Realizaremos una sesión cortita de relajación a través de la respiración. Siéntate cómodamente en tu silla (si disponéis de espacio suficiente, podéis realizar la actividad tumbados en el suelo). A continuación, concéntrate en seguir las instrucciones del vídeo y disfruta de la experiencia.

<https://www.youtube.com/embed/ohJOaQn3-vg>



Escucha o lee...

Para escuchar el audio que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de “Bienestar emocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestareemocional/index.php>)

Escucha o lee el siguiente texto, que describe un lugar tranquilo. Posteriormente te será de utilidad.

<ud02ep_audio1_ap3_lugar.mp3>



Lectura facilitada

Imagina estar en un lugar mágico y tranquilo. Frente a ti se extiende un hermoso lago rodeado de altos árboles verdes que se reflejan en el agua calmada. El suave murmullo del viento acaricia las hojas, creando una melodía relajante. El cielo está teñido de tonos rosados, naranjas y morados, mientras el sol se pone lentamente. Puedes sentir la fresca brisa en tu piel y escuchar el suave gorjeo de los pájaros que se despiden del día. En este paisaje sereno, todo parece estar en armonía y te sientes completamente tranquilo y en paz.



Actividad 3

Duración: 20 minutos

Agrupamiento: individual

Imagina ahora cómo sería tu lugar favorito, un lugar donde estás en calma, tranquilo y muy a gusto. Un lugar donde practicarías este tipo de respiración que te ayuda a relajarte. Cuando lo tengas visualizado, **descríbelo en tu cuaderno con todo detalle. Pon atención en que tu relato mantenga la siguiente estructura: inicio, desarrollo y cierre.**



Actividad 4

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: parejas

Por **parejas**, vais a describir cada uno vuestro lugar de la calma y a comprobar si conseguís ese efecto de relajación que veáis en el vídeo anterior. Para ello, emplead un tono de voz suave, haciendo una lectura lenta y respetando las pausas. Más adelante, como tarea final, realizaréis la grabación de esta narración para que la podáis escuchar en casa cuando necesitéis.

¿Controlo el estrés o me controla?



Ya conocemos que...

Ya conocemos que a través de la respiración o de actividades dirigidas podemos controlar nuestra ansiedad y nuestro estrés. Ahora aprenderemos otras actividades o técnicas que también nos van a ayudar a controlarnos en momentos en los que nos sintamos estresados.



Actividad 1

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

El término “mandala” significa “rueda o círculo” y tiene su origen en la India. Consiste en un dibujo geométrico que tiene un eje central sobre el que se organiza.

Este tipo de dibujos han sido muy usados por los budistas como herramienta de meditación y actualmente se utilizan como terapia para relajarnos y ayudarnos a concentrarnos.



Para ello, tu docente te proporcionará un modelo. Saca tus materiales de dibujo, rotuladores, lápices o ceras, y manos a la obra. Cuando acabes tu mandala, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido durante el desarrollo de la actividad?
- ¿Te parece una actividad que alivia tu ansiedad?
- ¿Repetirías?



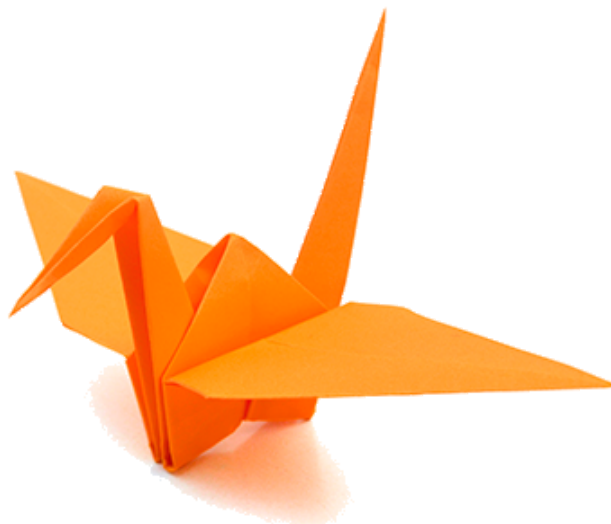
Actividad 2

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

La papiroflexia u origami es conocido como el arte del plegado tradicional japonés, aunque realmente su origen es chino. Esta técnica permite crear bellas figuras sin utilizar ni pegamento ni tijeras, solo mediante pliegues y más pliegues.

Aparte de ser muy entretenido, también se utiliza para descargar tensiones y fomentar la concentración y la memoria. **¿Te atreves a intentarlo...?**



Pajarita de papel

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.p>

https://www.youtube.com/embed/5zTV6KB_Ojo

[Enlace](#) a explicaciones en dibujos paso a paso de la pajarita.

Busca un modelo o varios que te gusten. Será el trabajo que realizarás al finalizar la unidad.

Modelos

¡En la siguiente página encontrarás muchos modelos!

- <https://manualidadesplay.com/ninos/origami-facil-animales/>



Movimiento

Otra forma de cambiar nuestro estado de ánimo es **a través del movimiento.**

Por ejemplo, mientras bailamos nuestro cuerpo segrega una cantidad enorme de sustancias que hacen que nos sintamos bien. Si además buscamos canciones que transmitan cosas positivas, el efecto será aún mayor.



RECUERDA

Sigue los siguientes pasos para mantener a raya el estrés y la ansiedad en tu vida diaria:

Prevención

Haz ejercicio, busca actividades que te entretengan y te gusten, baila, dedica un momento a relajarte y a respirar cuando lo necesites.



Detección

Ya sabes que los síntomas del estrés pueden ser de tres tipos: cognitivos, físicos y emocionales. Al menor síntoma, ponle remedio.



Acción

iiiActúa!!! Pon en práctica alguna de las técnicas que has aprendido para controlar el estrés y que no te controle.



Antes de terminar, vamos a ver un vídeo que te ayudará a recordar algunos de los contenidos que hemos trabajado.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/inc>

<https://www.youtube-nocookie.com/embed/0AkOrazQ2xI?>

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

Ahora que ya eres todo un experto en distinguir el estrés y la ansiedad con sus síntomas, vas a demostrarlo en las siguientes actividades de evaluación.

Actividad 1.

Indica la definición correcta para:

Estrés

- ☐ Es la respuesta del cuerpo a una situación que nos preocupa.
- ☐ Es cuando no tengo hambre.
- ☐ Es cuando tengo muchas cosas que hacer.

Actividad 2.

Indica la definición correcta para:

Ansiedad

- ☐ Es cuando tengo mucha prisa por hacer una cosa.
- ☐ Es la respuesta del cuerpo ante un peligro que genera una emoción parecida al miedo.
- ☐ Es cuando me canso mucho después de correr.

Actividad 3.

Indica la definición correcta para:

Irritabilidad

- ☐ Reacción exagerada o desproporcionada ante una situación.
- ☐ Una erupción de la piel.
- ☐ La posibilidad de hacer algo que me gusta.

Actividad 4.

Indica la definición correcta para:

Apatía

- ☐ Hacer una actividad en un ambiente diferente al colegio.
- ☐ Falta de ganas o energía para realizar una tarea.
- ☐ Una enfermedad.

Actividad 5.

Indica la definición correcta para:

Introversión

- ☐ Cuando alguien no es claro hablando.
- ☐ Meterse dentro de la piscina.
- ☐ Característica de una persona que la hace más reservada, tímida o poco extrovertida.

Actividad 6.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Los síntomas conductuales del estrés son irritabilidad, desánimo, apatía, introversión y fatiga.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 7.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Los síntomas físicos del estrés son problemas que hacen que estemos muy alegres y activos.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 8.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Los síntomas cognitivos del estrés son dificultad para concentrarse, recordar información, aprender cosas nuevas o tomar decisiones y pensamientos negativos.

Verdadero





☐ Falso

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- ☐ Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).



- ☐ Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

Para realizar esta actividad de evaluación tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

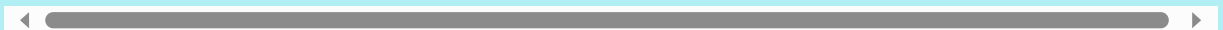
Producto final.

Ha llegado el momento de poner en práctica algunas de las técnicas de gestión de la ansiedad y del estrés que hemos visto en esta unidad.

1. ¿Ya has elegido tu modelo de origami? Si aún no lo has hecho elige uno en el siguiente [enlace](#).

- Hazte con una hoja de papel cuadrada y ¡¡¡vamos allá!!!!
- Cuando todos terminéis de hacer vuestras figuras podréis exponerlas en algún lugar de la clase, compartir diseños o regalárselas a algún ser querido.

2. Finalmente, vamos a convertirnos en locutores de radio. Con ayuda del docente vais a grabar un audio con la descripción de vuestro lugar de la calma, que realizasteis en las actividades 3 y 4 del apartado 3. Después podréis crear un banco de podcasts donde escuchar los lugares de la calma de vuestros compañeros. Podéis ayudaros de la siguiente [rúbrica](#).





Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid

