

5, 4, 3, 2, 1



Muchas veces cuando sentimos ansiedad nos desconectamos de lo que sucede alrededor nuestro. Por eso, es importante usar nuestros 5 sentidos para regresar al tiempo presente.

¿Por qué nos va a ayudar?

Es fácil de hacer y puedes hacerlo en cualquier sitio. Va a hacer que te sientas más centrado y en el tiempo presente.

¿Cómo lo hacemos?

Identifica y anota...

5



5 cosas que puedes ver. Todo cuenta: un insecto volando, una marca en la pared, etc.

4



4 cosas que puedas escuchar. Presta atención a tu alrededor.

3



3 cosas que puedas oler. Puede ser difícil, pero puedes oler: tu mano, un cajón, el aire por la ventana.

2



2 cosas que puedas tocar. Primero concéntrate en una y luego en la otra. Puede ser: una mesa, pared, tu ropa, etc.

1



1 cosa que puedas saborear. Esta puede ser difícil si no tienes nada al alcance. También, puedes hacer una respiración profunda