La Técnica 5-4-3-2-1

Este ejercicio de cinco pasos es especialmente útil en momentos de estrés o ansiedad.
Funciona ayudándote a conectarte con el momento presente y a recuperar el enfoque cuando tu mente está llena de preocupaciones o estrés.

Antes de comenzar, tóma un momento para concentrarte en tu respiración. Trata de calmarla con algunas respiraciones profundas y lentas. Hacer esto puede ayudarte a sentirte más tranquilo(a) y a prepararte para el ejercicio. Una vez que te sientas centrado(a) en tu respiración, continúa con los pasos siguientes:

	5 – Reconoce CINCO cosas que puedas ver a tu alrededor. Puede ser cualquier cosa–un lápiz, una sombra en la pared, una mancha en el techo. Observa tu entorno y nota lo que ves.
	4 – Reconoce CUATRO cosas que puedas tocar. Puede ser tu cabello, la tela de tu ropa, una almohada o el suelo bajo tus pies.
	3 – Reconoce TRES cosas que puedas oír. Pueden ser sonidos externos–pájaros afuera, el sonido de un ventilador, voces distantes. Concéntrate en los sonidos que están fuera de tu cuerpo.
	2 – Reconoce DOS cosas que puedas oler. Tal vez un café, tu jabón o el aire fresco. Si no puedes oler algo donde estás, da una caminata corta para encontrar algún aroma–como tu baño, la cocina o el aire libre afuera.
	1 – Reconoce UNA cosa que puedas saborear. ¿Qué sabor hay dentro de tu boca–chicle, pasta de dientes, café o el sabor que quedó de una comida reciente?

Esta técnica sencilla puede ayudarte a conectar con el momento presente y a reducir la ansiedad. Entre más la practiques, más natural se volverá.