

## **Ejercicio de conexión a tierra 5-4-3-2-1**

Puedes usar tus cinco sentidos para ayudar a manejar el estrés agudo y la ansiedad al enfocar tu atención en el momento presente. Esta técnica ayuda a interrumpir un ciclo de sobrepensamiento al redirigir tu enfoque de pensamientos ansiosos hacia tu entorno inmediato a través de la información sensorial.

### **Cómo usar el método 5-4-3-2-1**

- Identifica cinco cosas que puedes ver. Mira a tu alrededor y observa cinco objetos o detalles.
- Identifica cuatro cosas que puedes tocar. Enfócate en las sensaciones físicas que sientes, como la textura de tu ropa o la superficie de una mesa.
- Escucha tres cosas que puedes oír. Presta atención a los sonidos a tu alrededor, incluso los pequeños o lejanos.
- Identifica dos cosas que puedes oler. Percibe dos aromas en el aire o encuentra algún objeto con olor.
- Identifica una cosa que puedes saborear. Enfócate en el sabor en tu boca o prueba un chicle o un dulce para disfrutarlo. También puedes recordar un sabor reciente si no hay uno inmediato.