

Encuentra la calma
con la técnica 5-4-3-2-1

Técnica para afrontar la

Ansiedad



5

cosas
que
puedes
ver



4

cosas que
puedes
tocar



3

cosas que
puedes
escuchar



@pazpizarropsicologa

Técnica para afrontar la

Ansiedad



2 cosas que
puedes
oler



1 cosa que
puedes
probar

Presta atención a tu respiración durante el ejercicio, tienen que ser respiraciones lentas y profundas, realizando inhalaciones y exhalaciones pausadas.

@pazpizarropsicologa

La ansiedad puede aparecer en cualquier momento y lugar, robándonos la paz y el equilibrio. Pero hay una técnica sencilla y poderosa que puede ayudarte a recuperar la calma y centrarte en el presente: la técnica 5-4-3-2-1. Basada en la atención plena y el uso de tus cinco sentidos, esta herramienta te permite desconectar de tus pensamientos ansiosos y reconectar con el aquí y el ahora.

¿Cómo funciona la técnica 5-4-3-2-1?

La técnica 5-4-3-2-1 se centra en explorar tus cinco sentidos para traer tu atención al momento presente. Sigue estos pasos para practicarla:

1. **5 cosas que puedes ver:** Mira a tu alrededor y encuentra cinco cosas que puedas ver. Puede ser cualquier cosa, desde un cuadro en la pared hasta el movimiento de las hojas de un árbol.
2. **4 cosas que puedes tocar:** Ahora, busca cuatro cosas que puedas tocar. Siente la textura de tu ropa, la suavidad de tu silla, o la frescura de una botella de agua.
3. **3 cosas que puedes escuchar:** Presta atención a los sonidos a tu alrededor. Tal vez escuches el canto de los pájaros, el sonido del tráfico o la risa de alguien cercano.
4. **2 cosas que puedes oler:** Intenta identificar dos olores distintos. Puede ser el aroma de una taza de café, el perfume de alguien, o el olor de un libro viejo.
5. **1 cosa que puedes probar:** Finalmente, encuentra algo que puedas probar. Puede ser un sorbo de agua, un chicle o un bocado de algún snack que tengas cerca.

La importancia de la respiración

Mientras realizas este ejercicio, es fundamental prestar atención a tu respiración. Asegúrate de que tus inhalaciones y exhalaciones sean lentas y profundas. Esto no solo ayuda a calmar tu mente, sino que también oxigena tu cuerpo y te ancla en el presente.

¿Por qué funciona esta técnica?

La técnica 5-4-3-2-1 es eficaz porque te obliga a enfocarte en algo tangible y real, alejándote de los pensamientos ansiosos que suelen ser abstractos y basados en el "qué pasaría si". Al utilizar tus sentidos, te sumerges en el momento presente, lo que reduce el poder de la ansiedad sobre ti.

Así que la próxima vez que te sientas abrumado por la ansiedad, recuerda esta técnica. Practicarla regularmente puede equiparte con una herramienta poderosa para enfrentar tus momentos más difíciles.