

Técnica 5-4-3-2-1: vuelve al presente

Úsala cuando la ansiedad, una preocupación o el ruido mental te saquen del momento. Toma unos 3 minutos.

① Aterrizas

Siéntate y apoya los dos pies en el suelo.

② Respira

Inhala en 4 · suelta en 6. Hazlo 2 veces.

③ Sin prisa

No es un examen. No hay respuestas malas.

5

👁 Mira: 5 cosas que ves

Ej.: el color de la pared, una sombra, la forma de una taza.

☐

☐

☐

☐

☐

4

👋 Toca: 4 cosas que sientes

Ej.: la tela de tu ropa, tus pies en el suelo, algo frío o tibio.

☐

☐

☐

☐

3

👂 Escucha: 3 sonidos

Ej.: un carro a lo lejos, un ventilador, tu propia respiración.

☐

☐

☐

2

👃 Huele: 2 olores

Ej.: café, jabón, tu ropa. ¿No hueles nada? Acerca algo o salta este paso.

☐

☐

1

👅 Saborea: 1 sabor

Ej.: un sorbo de agua, menta, el último sabor que tengas en la boca.

☐

Mi siguiente paso pequeño

Ej.: tomar agua, abrir la ventana, escribirle a alguien.

¿Cuánta tensión siento? (0 = nada · 10 = mucha)

Antes

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cómo usar esta hoja

1 Para lo que estás haciendo.

Basta con 3 minutos. Puedes hacerlo sentado, de pie o caminando.

2 Empieza por el 5 y baja hasta el 1.

Un sentido a la vez. Termina uno antes de pasar al siguiente.

3 Nombra cosas concretas.

No «una silla»: «la silla azul con la pata rayada». El detalle mantiene tu atención aquí.

4 Marca la casilla o dilo en voz baja.

Escribir ayuda, pero no es obligatorio. Marcar ✓ ya cuenta.

5 Cierra con una acción pequeña.

Algo que puedas hacer ahora mismo. Luego vuelve a puntuar tu tensión.

¿Poco tiempo o mucha inquietud?

- **Versión exprés 3-2-1:** 3 cosas que ves, 2 que sientes, 1 que escuchas.
- Hazlo moviéndote: camina despacio y nombra lo que encuentras.
- Pon un temporizador de 3 minutos para no pensar en el tiempo.

Hazlo a tu manera

- Si un sentido no te funciona, sáltalo o repite otro.
- Si un sonido, olor o textura te incomoda, elige otro estímulo.
- Prácticala en momentos tranquilos: así saldrá sola cuando la necesites.

✂ Recorta una tarjeta y llévala en la billetera, la mochila o en la funda del celular.

5-4-3-2-1 · vuelve al presente

5 cosas que **ves**
4 que **sientes**
3 que **escuchas**
2 que **hueles**
1 que **saboreas**

Despacio. Sin prisa. Luego, un paso pequeño.

5-4-3-2-1 · vuelve al presente

5 cosas que **ves**
4 que **sientes**
3 que **escuchas**
2 que **hueles**
1 que **saboreas**

Despacio. Sin prisa. Luego, un paso pequeño.

5-4-3-2-1 · vuelve al presente

5 cosas que **ves**
4 que **sientes**
3 que **escuchas**
2 que **hueles**
1 que **saboreas**

Despacio. Sin prisa. Luego, un paso pequeño.

Esta hoja es una ayuda para el momento, no un tratamiento. Si la ansiedad aparece seguido, te impide hacer tu vida diaria o tienes crisis de pánico, conversa con una psicóloga para recibir una evaluación y un acompañamiento a tu medida. Si sientes que puedes hacerte daño, busca ayuda ya: en Perú, **Línea 113, opción 5** (salud mental, gratuita).