

# Técnica 5-4-3-2-1

Nombra elementos concretos de tu entorno. Hazlo despacio y vuelve a mirar alrededor al terminar.

## 5 cosas que veo

objetos, colores, formas o detalles del entorno.

---

---

## 4 cosas que puedo tocar o sentir

texturas, temperatura o el apoyo de los pies.

---

## 3 cosas que oigo

sonidos cercanos, lejanos o tu propia respiración.

---

## 2 cosas que huelo

un olor presente o uno que recuerdes.

---

## 1 cosa que saboreo, y mi siguiente paso

un sabor o un sorbo de agua; luego elige un paso pequeño.

---

---

Hazlo despacio y nombra elementos concretos. Si la activación aumenta, detente y busca apoyo cercano o profesional.