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.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo