

# Reinicio Sensorial 5-4-3-2-1

Una técnica basada en investigación para anclarte cuando te sientes abrumado. Al involucrar los cinco sentidos, cambias el enfoque del malestar interno al mundo externo.

## CUÁNDO USAR

- ✓ Pánico o ansiedad
- ✓ Pensamientos acelerados
- ✓ Sentirse desconectado
- ✓ Gran abrumamiento



### 5 OBSERVACIONES

Observa 5 cosas que puedas ver

Colores, formas, patrones de luz, objetos...



### 4 OBSERVACIONES

Observa 4 cosas que puedas sentir físicamente

Textura de la ropa, silla, brisa, temperatura...



### 3 OBSERVACIONES

Observa 3 cosas que puedas oír

Tráfico distante, zumbido de la nevera, pájaros...



### OBSERVA 2 COSAS QUE PUEDAS OLER



### OBSERVA 1 COSA QUE PUEDAS SABOREAR