

LA TÉCNICA 5-4-3-2-1

ANSIEDAD · ANGUSTIA · MOMENTO PRESENTE



www.acompanya-t.com

ACOMPANYA·T

LA TÉCNICA 5-4-3-2-1

Es una técnica de anclaje sensorial. Consiste en dirigir la atención hacia estímulos reales del entorno presente:

- 5 cosas que puedes ver.
- 4 cosas que puedes tocar o sentir físicamente.
- 3 cosas que puedes escuchar.
- 2 cosas que puedes oler.
- 1 cosa que puedes saborear.

Por ejemplo, podríamos identificar:

- Veo la ventana, la mesa, una planta, la lámpara, la puerta.
- Siento los pies dentro de los zapatos (o las zapatillas), la espalda contra la silla, las manos sobre las piernas, la textura de los pantalones.
- Escucho una voz, un coche que pasa por la calle, el ruido del aire acondicionado.
- Percibo el olor de lo que está cocinando alguien del edificio, percibo el olor de la ropa limpia.
- Percibo el sabor de la infusión que acabo de prepararme (o de una galleta, o de lo que sea...).

¿QUÉ PRETENDEMOS CONSEGUIR CON ESTA TÉCNICA?

Proporcionar al cerebro información sensorial del presente.

Cuando recordamos algún momento que nos provoca angustia, ese recuerdo envía al cerebro esta secuencia:

“RECUERDO – PELIGRO – AHORA”

Y el entorno actual le proporciona:

“Silla. Ventana. Mesa. Manos sobre las piernas. 2026. Estoy aquí. Ahora no hay ninguna angustia.”

Otras cosas que también pueden ayudarnos en momentos de angustia:

- Notar conscientemente los pies presionando el suelo.
- Describir en voz alta la habitación o el espacio en el que nos encontramos.
- Decir dónde estás, qué día es y qué estás haciendo.
- Tocar un objeto y describir su textura, temperatura, peso, forma...
- Hacer movimientos corporales conscientes.
- Mirar a tu alrededor e identificar elementos que indican que ahora estás segura.

Estas técnicas nos ayudan a mantener o recuperar el contacto con el momento presente cuando una experiencia interna nos está arrastrando hacia el pasado traumático o hacia la desconexión.

RECUERDA:

No es necesario que esperes a estar muy angustiada para practicar esta técnica. Puedes probarla también en momentos de calma e ir familiarizándote con ella. Así, cuando la necesites, te resultará más fácil recurrir a ella.

No es una fórmula mágica ni hará que la ansiedad desaparezca de golpe. Pero practicarla te ayudará a conocer mejor el ejercicio y a utilizarlo como una herramienta para reducir el nivel de angustia y recuperar el contacto con el presente.

Hazlo a tu ritmo y vuelve a este ejercicio siempre que lo necesites.

Un afectuoso abrazo.