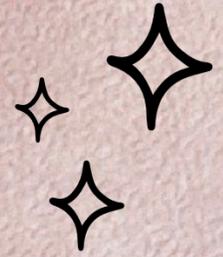


VICTORIA MALDONADO RUIZ



PSICOTERAPIA

GROUNDING



"Poner los pies  
sobre la tierra"



# Técnica 5-4-3-2-1



5



Busca detalles pequeños a tu alrededor

4



Nota la sensación de la ropa, el sol, la silla donde estabas sentado, o algún objeto que tengas a tu alcance.

3



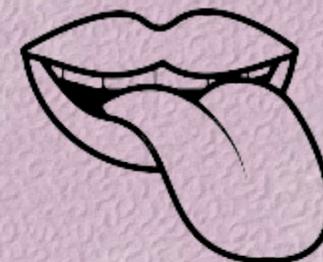
Pon atención a los sonidos de tu entorno, fuera de tu mente, como el viento, los autos, un reloj.

2



Identifica los olores en el aire a tu alrededor, o puedes buscar algo que huela agradable para ti.

1



Poner la atención en algo que estés comiendo o bebiendo, o llevar contigo chicles, dulces.

# Para que nos ayuda esta técnica?

Es una técnica de relajación que te conecta con el aquí y ahora a través de tus 5 sentidos.

Ayuda a controlar síntomas de ansiedad, miedos, preocupaciones y otros síntomas de incomodidad, al cambiar el foco de tu atención al momento presente.



*Muchas gracias*

