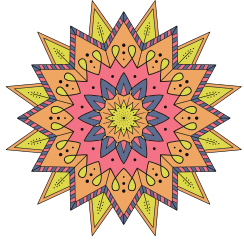


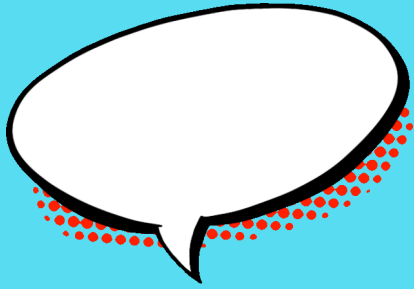
TÉCNICA BREVE MINDFULNESS

RELAX



5, 4, 3, 2, 1

5.) NOMBRA CINCO COSAS



Mira la habitación y nombra 5 cosas que veas. Han de ser 5 cosas que de verdad estés mirando, que repases en ellas, que las pienses con calma. Por ejemplo la lámpara, la ventana, una mota de polvo en el suelo, una taza, la alfombra...

4.) PIENSA 4 COSAS QUE SIENTAS

Ahora piensa en 4 cosas que sientes, que puedas notar con tu cuerpo. La silla sobre la que te sientas, el suelo que pisas, el cinturón del pantalón, un anillo...



3.) FÍJATE EN 3 COSAS QUE PUEDES OIR



Una música lejana, los latidos de tu corazón, la sirena de un vehículo en la calle o hasta el ruido del aire acondicionado.

2.) DOS COSAS QUE PUEDES OLER

Esto puede ser más complicado si estás en un entorno aséptico. Huele tu muñeca y su perfume, destapa un bolígrafo y huele la tinta o fíjate en el olor que desprende tu cartera o tu ropa...



1.) ALGO QUE PUEDES SABOREAR



Por último detecta algo que puedas saborear. Piensa en el sabor de tu boca, de tu saliva. ¿Sabe metálico, sabe a café, sabe a pasta de dientes?

ESTE TRUCO ES MUY ÚTIL PARA CALMAR LA MENTE, ENFOCAR EN OTRO LADO Y LOGRAR QUE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS PAREN.

ES IMPORTANTE RESPIRAR PROFUNDAMENTE, DE FORMA CONSCIENTE, SINTIENDO EL AIRE ENTRAR Y SALIR, PARA CONTROLAR TAMBIÉN LOS EFECTOS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD.