

Técnica de Anclaje 5-4-3-2-1

A veces, cuando nos sentimos alterados, nuestros pensamientos pueden parecer que están acelerados o fuera de control. Practicar la **técnica de anclaje 5-4-3-2-1** puede ayudarte a devolver tu atención al momento presente, lo que ayuda a que tu mente y tu cuerpo se relajen y te sientas más tranquilo.

Descripción:

Este ejercicio usa tus cinco sentidos para desviar la atención de tus pensamientos y prestes atención a lo que ves, tocas, oyes, hueles y saboreas.

Cómo hacer la Técnica de Anclaje 5-4-3-2-1

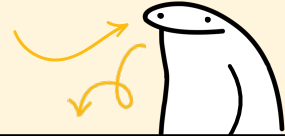
Paso 1

Ponte en una postura relajada, ya sea sentado o acostado.



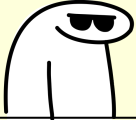
Paso 2

Respira varias veces despacio y profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.



Paso 3

Usa tus sentidos para notar:



5

cosas que puedes
VER a tu alrededor

Pueden ser grandes o pequeñas, como un árbol fuera de tu ventana o tu mochila en el suelo.



4

cosas que puedes
SENTIR o TOCAR

Podría ser una botella de agua en tu escritorio o tus pies en el suelo.



3

cosas que puedes
ESCUCHAR

Escucha atentamente. Quizás puedas oír el ruido de un ventilador, música o el sonido del viento entre las hojas de un árbol.



2

cosas que puedes
OLER

Podría ser el olor del jabón en tus manos o el de comida cocinándose cerca. Si no hueles nada, piensa en dos olores que te gusten.



1

cosas que puedes
SABOREAR

Quizás sea tu pasta de dientes o algo que acabas de comer. Si no notas ningún sabor, piensa en tu sabor favorito.

Paso 4

Respira unas veces más, despacio y profundamente. Nota cómo se sienten tu cuerpo y tu mente ahora.



Técnica de Anclaje 5-4-3-2-1

Nota:

No hay una forma correcta o incorrecta de practicar la técnica de anclaje. Ve a tu propio ritmo y repite el ejercicio si lo necesitas.



¡Consejo útil!

Dado que es difícil aprender cosas nuevas cuando estamos estresados, aprende y practica nuevas estrategias de afrontamiento cuando te sientas tranquilo. Practica varias veces para estar preparado para usar esta habilidad cuando la necesites.



Información adicional para cuidadores:

Niños pequeños

Los adultos pueden ayudar a los niños pequeños a aprender esta habilidad simplificando la actividad a un ejercicio de 3-2-1 en donde solo se enfocan en lo que pueden ver, tocar y oír. Los adultos también pueden convertirlo en un juego de búsqueda, dejando que los niños pequeños recorran la habitación para encontrar objetos – por ejemplo, pedirles que busquen tres cosas que sean azules o dos cosas que sean suaves al tocar. Modelar la actividad compartiendo lo que tú, como adulto, ves, sientes y oyes puede ayudar a los niños pequeños a entender qué hacer.

Adultos

Las estrategias de afrontamiento como esta también son útiles para los adultos. Practicar la técnica de anclaje 5-4-3-2-1 puede ayudar a los adultos a tranquilizar su propia mente y modelar la actividad para sus hijos.

