RECURSO GRATUITO · CUERPO Y REGULACIÓN

Grounding 5-4-3-2-1

Volver al presente con los sentidos.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

CUERPO Y REGULACIÓN

Grounding 5-4-3-2-1

El grounding (o anclaje) trae la atención al presente a través de los sentidos. Es simple, se puede hacer en cualquier lugar y no requiere hablar de lo que te está pasando.

Paso a paso

1. **Nombrá 5 cosas que ves.** Simples: una taza, la ventana, tus zapatillas.
2. **Notá 4 cosas que podés tocar.** La ropa, la silla, el aire en la piel.
3. **Escuchá 3 sonidos,** cercanos o lejanos.
4. **Identificá 2 olores.** Si no hay, podés oler tu ropa o un té.
5. **Notá 1 sabor,** o tomá un sorbo de agua.

Al terminar, fijate cómo estás. A veces el cambio es pequeño, y está bien.

Variaciones

- **Si un sentido te resulta incómodo,** salteálo o reemplazalo: nombrar colores, contar objetos de una forma.
- **Si te sentís muy lejos o apagada/o,** sumá movimiento: empujá los pies contra el piso, caminá mientras nombrás lo que ves.
- **Con otra persona:** una pregunta y la otra responde en voz alta.

Cuidados

- **Hacelo con los ojos abiertos:** la idea es orientarte hacia afuera.
- **No busca hacer desaparecer lo que sentís,** sino recuperar un poco de presencia.
- **Si te pasa seguido** sentirte muy desconectada o desconectado, consultalo con una o un profesional.
- **En una crisis o situación de riesgo,** este ejercicio no alcanza: pedí ayuda.

En una crisis

En Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 / 911 ante una emergencia. Este material es psicoeducativo y no reemplaza la terapia.

PARA RECORTAR

Tarjetas para llevar

Recortá por la línea punteada. Podés guardar una en la billetera y otra en la mesa de luz o el escritorio.

Volver al presente · 5-4-3-2-1

5 cosas que **ves**

4 cosas que podés **tocar**

3 sonidos que **escuchás**

2 olores que **notás**

1 sabor en tu **boca**

Con los ojos abiertos. Si un sentido te incomoda, salteálo. Apoyá los pies en el piso.

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Volver al presente · 5-4-3-2-1

5 cosas que **ves**

4 cosas que podés **tocar**

3 sonidos que **escuchás**

2 olores que **notás**

1 sabor en tu **boca**

Con los ojos abiertos. Si un sentido te incomoda, salteálo. Apoyá los pies en el piso.

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Volver al presente · 5-4-3-2-1

5 cosas que **ves**

4 cosas que podés **tocar**

3 sonidos que **escuchás**

2 olores que **notás**

1 sabor en tu **boca**

Con los ojos abiertos. Si un sentido te incomoda, salteálo. Apoyá los pies en el piso.

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Volver al presente · 5-4-3-2-1

5 cosas que **ves**

4 cosas que podés **tocar**

3 sonidos que **escuchás**

2 olores que **notás**

1 sabor en tu **boca**

Con los ojos abiertos. Si un sentido te incomoda, salteálo. Apoyá los pies en el piso.

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845