

Artículo 1: La regla 5-4-3-2-1: Cómo frenar un ataque de ansiedad en el acto



Subtítulo: Una técnica de 'grounding' o enraizamiento para recuperar el control de tu mente cuando todo se siente abrumador.

Cuando la ansiedad se dispara, tu mente tiende a viajar al futuro, llenándose de escenarios catastróficos. La técnica del enraizamiento consiste en traer tu atención de vuelta al momento presente usando tus cinco sentidos. Es una herramienta de primeros auxilios emocionales rápida y discreta.

¿Cómo aplicarla paso a paso?

Detente donde estés, respira profundo y busca a tu alrededor:

- **5 cosas que puedas ver:** Observa los detalles de tu entorno (una planta, un cuadro, una taza, el color de la pared).
- **4 cosas que puedas tocar o sentir:** Conecta con las texturas (la suavidad de tu ropa, la firmeza de la silla donde estás sentado, el frío de una mesa).
- **3 cosas que puedas oír:** Presta atención a los sonidos lejanos o cercanos (el tráfico, el canto de un pájaro, el zumbido del aire acondicionado).
- **2 cosas que puedas oler:** Intenta identificar aromas en el ambiente (café, perfume, el olor de la lluvia).
- **1 cosa que puedas probar:** Concéntrate en el sabor actual de tu boca o toma un sorbo de agua fría prestando atención a la sensación.

Por qué funciona: Esta técnica interrumpe el ciclo de pensamientos ansiosos al forzar al cerebro a procesar información sensorial del presente, enviándole la señal de que, justo ahora, estás a salvo.