

# ¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

## TÉCNICA GROUNDING

Busca un lugar tranquilo y ponte en una posición cómoda. Comienza a respirar lentamente, inspira aire por tu nariz y expira por tu boca, repite.

De a poco comienza a tomar conciencia de las sensaciones de tu cuerpo.



### ¿Qué 5 cosas puedes ver?

Busca pequeños detalles, como la diferencia de colores en una planta.



### ¿Qué 4 cosas puedes sentir?

Nota la sensación de la ropa sobre tu cuerpo, tu pelo sobre tu cara, la tensión de tus músculos, etc.



### ¿Qué 3 cosas puedes oír?

Pon atención a los sonidos que hay a tu alrededor, la calle, tu respiración, tu casa, etc.



### ¿Qué 2 cosas puedes oler?

Identifica olores cerca tuyo o buscar dos cosas que tengan un olor característico.



### ¿Qué 1 cosa puedes saborear?

Busca algo que llevarte a la boca, puede ser un dulce, un fruto seco, un té, etc.

Enfoca tu atención en el sabor, temperatura y textura de esto.