

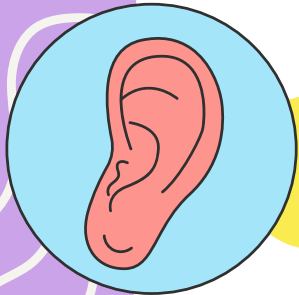
TÉCNICA DE RELAJACIÓN

5-4-3-2-1

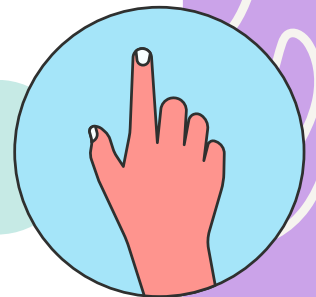
5 Observa 5 cosas a tu alrededor y menciónalas



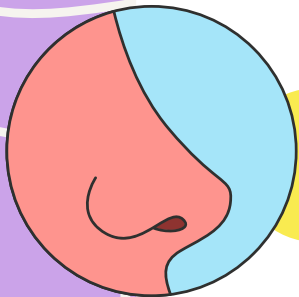
4 Identifica 4 sonidos que escuchas.



3 Enfócate en 3 cosas que puedes sentir



2 Descubre 2 olores de tu entorno



1 Finalmente, céntrate en algo que puedas saborear

