



Respiración de Rescate

¿Qué es?: Un ejercicio de respiración profunda que baja tus pulsaciones y te devuelve al presente en menos de 2 minutos.

Técnica del 3-4-5.

- Inhala profundamente por la nariz contando hasta 3.
- Sostén el aire contando hasta 4.
- Exhala lentamente por la boca contando hasta 5.
- Repite 3 veces.

Siente cómo tu cuerpo se relaja.



Anclaje al Presente

¿Qué es?: Una técnica simple para reconectar con tu entorno y alejar los pensamientos intrusivos en menos de 1 minuto.

Céntrate en:

- 5 cosas que puedas ver
- 4 cosas que puedas tocar
- 3 cosas que puedas oír
- 2 cosas que puedas oler
- 1 cosa que puedas saborear

Vuelve a tu cuerpo. Estás aquí y ahora.



Pausa de hidratación consciente

¿Qué es?: Un acto simple pero poderoso para reconectar con tu cuerpo y darle lo que necesita.

Cómo usarlo:

- Busca un vaso de agua.
- Tómalo lentamente, sorbo a sorbo.
- Siente su frescura, cómo hidrata cada célula de tu cuerpo.

No es solo agua, es un momento de atención plena para ti.