



## La técnica de los cinco sentidos

### Objetivo

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a aterrizar en el presente, utilizando tus cinco sentidos para conectar profundamente con el momento. La práctica de esta técnica ayuda a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y centrar la mente en el aquí y ahora, lo que favorece un estado mental más calmado y equilibrado.

### Categoría

Mindfulness

### Nivel

-  “Exploración ligera”
-  “Exploración profunda”
-  “Exploración transformadora”

### Materiales necesarios

- Ninguno, puedes hacerlo en cualquier lugar.

### Desarrollo del ejercicio

1. **Encuentra tu espacio:** Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente para calmar tu mente.
2. **Conecta con la vista:** Abre los ojos y observa tu entorno. Tómate un momento para notar cinco cosas que normalmente no habrías visto. Pueden ser detalles pequeños o grandes, como una planta, una textura en la pared o el reflejo de la luz.
3. **Conecta con el oído:** Escucha a tu alrededor. Identifica cuatro sonidos distintos. Pueden ser ruidos cercanos o lejanos: una conversación, el viento, el sonido de un reloj, etc.
4. **Conecta con el tacto:** Toca el lugar donde estás, ya sea la silla, la mesa o cualquier objeto cercano. ¿Cómo se siente? ¿Es suave, rugoso, frío, cálido?
5. **Conecta con el olfato:** Toma una respiración profunda y trata de identificar tres olores diferentes, aunque sea un aroma sutil.
6. **Conecta con el gusto:** Si tienes algo para beber o comer cerca, tómatelo lentamente y presta atención a los sabores. Si no, puedes imaginarte tu comida favorita y saborearla mentalmente.

### Cierre del ejercicio

Una vez que hayas completado el recorrido de los cinco sentidos, respira profundamente y concédele a tu mente y cuerpo un momento de paz antes de continuar con tu día.

### Consejos

- Si te resulta difícil concentrarte en los sentidos, no te preocupes. La clave es volver a enfocarte en el momento presente cada vez que tu mente divaga.
- Puedes practicar este ejercicio en cualquier momento del día, especialmente cuando sientas que tu mente está demasiado ocupada o distraída. Intenta hacerlo mientras caminas, estás en transporte público o incluso en una conversación. Al enfocarte en tus sentidos, puedes reconectar rápidamente con el presente, reduciendo el estrés y aumentando tu bienestar.

### Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Mejorar la concentración.
- Aumentar la conciencia sensorial.
- Conectar con el presente.
- Fomentar la calma mental.

### BONUS

Cuando tengas más práctica, podrás percibir el mundo de una forma diferente, ya que tu atención plena a los cinco sentidos te permitirá estar más presente incluso en tareas cotidianas. Ya sea lavando los platos, tomando una ducha o caminando por el parque, serás capaz de apreciar detalles que antes pasaban desapercibidos, lo que enriquecerá tu experiencia diaria y te ayudará a cultivar una sensación de calma y gratitud.

 “El presente es un regalo, por eso se llama ‘presente’.” —Autor desconocido.