



Haquet
de rêver

MENTAL & EMOTIONAL
EDUCATION

GUÍA DE
GROUNDDING
EMOCIONAL
PARA
ADOLESCENTES

Manejo
emocional y
prevención
del suicidio



¿Qué es el **GROUNDING EMOCIONAL?**

Es una técnica para ayudarte a volver al presente cuando las emociones se sienten muy intensas

Nos ayuda a reconectar con nuestro cuerpo, nuestra respiración y el aquí y ahora

**TU CEREBRO
NO ESTÁ ROTO**

*Está tratando
de protegerte*

**APLICA LAS
SIGUIENTES
TÉCNICAS**

1

TÉCNICA SENSORIAL 5-4-3-2-1

ENCUENTRA:

- 5 cosas que puedes **VER**
- 4 cosas que puedes **tocar**
- 3 cosas que puedes **Oír**
- 2 cosas que puedes **oler**
- 1 cosa que puedes **saborear**

¿Qué hace?

Calma tu sistema nervioso
y enfoca tu atención

2

RESPIRACIÓN CON ANCLAJE FÍSICO

HAZ ESTO:

- Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen
- Inhala contando hasta 4
- Retén el aire 4 segundos
- Exhala contando hasta 6

¿Qué hace?

Calma el sistema nervioso simpático y activa el parasimpático

3

MOCHILA EMOCIONAL

HAZ ESTO:

- Imagina que cargas
una mochila muy pesada
con emociones

- Con cada respiración
o sacudida de brazos:
*suelta algo que ya no
necesitas cargar*

¿Qué hace?

Libera tensión emocional
y crea espacio mental

4

MANTRA O FRASE ANCLA

HAZ ESTO:

Elige una frase corta que te haga sentir mejor, como:

"Estoy a salvo ahora"

"Esto pasará"

"Respiro y sigo"

Repítela en voz baja o
mentalmente cuando lo
necesites

¿Qué hace?

Crea un ancla interna
de seguridad y calma

5

DIBUJA TU LUGAR SEGURO

HAZ ESTO:

- **Dibuja o describe un lugar donde te sientes bien**

(Real o Imaginario.)

- **Incluye colores, sonidos, objetos o personas que te hacen sentir paz**

¿Qué hace?

Activa memorias
emocionales positivas y
sensación de seguridad

6

CÍRCULO DE REALIDAD

HAZ ESTO:

**Toca objetos a tu alrededor
y di internamente:**

“Esto es una silla”

“Estoy aquí”

“Esto es real”

¿Qué hace?

Reconecta con el aquí
y ahora si te sientes muy
ansioso/a o desconectado

RECUERDA

**NO TIENES QUE
ESTAR BIEN**

TODO EL TIEMPO

Pero sí puedes
aprender a estar
contigo, aún cuando las
cosas no están bien

*Tu cuerpo
quiere protegerte*

Estas herramientas te
ayudan a decirle:

**“ESTAMOS A SALVO
AHORA”**



Haquet
de rêver

MENTAL & EMOTIONAL
EDUCATION

Este material es parte
del taller

Cráteres Emocionales

versión para adolescentes

↙ Encuentra más aquí



@haquetderever
