



Prácticas de Capacitar para transformar ansiedad y miedo

Técnica de Liberación Emocional—TLE



En este momento de la pandemia global con el virus Covid-19 y con la inseguridad económica alrededor del mundo, Capacitar ofrece algunas prácticas de sanación para aumentar la función del sistema inmunológico, para transformar los sentimientos de ansiedad y miedo y para conectarnos con la sabiduría y recursos internos con el fin de ser personas de luz para nuestras familias y comunidades. En cada momento tenemos la opción: reaccionar con pánico y energía negativa o ver la realidad y escoger una respuesta o acción positiva transformando la energía del momento.

Para más recursos vaya a: www.capacitar.org y Capacitar International YouTube videos de las prácticas básicas.

Técnica de liberación emocional—Golpecitos ha sido adaptado del trabajo de Roger Callahan, PhD (TFT), Gary Flynt, PhD, Gary Craig, PhD y Dawson Church, PhD (TLE). La práctica es muy útil para desbloquear y sanar emociones fuertes, miedo, ansiedad, enojo, memorias traumáticas y adicciones. Ayuda para aliviar síntomas y dolor del cuerpo. La técnica está basada en la teoría del campo de energía junto con la teoría meridiana de la medicina Oriental. Los problemas, traumas, ansiedades y dolores pueden causar un bloqueo en el flujo sano de energía. Golpetear o presionar puntos en canales o meridianos de energía puede ayudar a mover bloques en áreas congestionadas y promover la salud y bienestar en personas con ansiedad, pánico y miedo y síntomas físicos del cuerpo. Se puede hacer la práctica de golpecitos sin pensar en un problema para liberar e equilibrar la energía del cuerpo. Niños y jóvenes pueden hacer golpecitos como un juego para calmarse, equilibrarse e enfocar su energía.

La práctica:

- **Pensar en un problema en el que tenga que trabajar y medir el nivel de ansiedad.**

Escoger trabajar con un problema, preocupación, miedo, ansiedad, recuerdo traumático o un concepto propio negativo. Usando una escala de 0-10, medir el nivel de ansiedad que siente cuando piensa en el problema. (0 significa no ansiedad, 10 significa un nivel extremadamente alto de ansiedad). Si es difícil medir con un número, usar una simple escala como: nada, poco, medio, mucho; o de grande a pequeño; o alto y bajo. A menudo la gente que ha sufrido grandes traumas cree que nunca cambiarán. La razón para medir el nivel de ansiedad es para mostrar el cambio.

- **Golpear la secuencia de los puntos de acupresión 9-12 veces:**

- #1 Puntos arriba donde las cejas comienzan (crisis, frustración y trauma)
- #2 Puntos al lado de las cejas (enojo y rabia)
- #3 Puntos debajo de las pupilas de los ojos (culpa, ansiedad y adicción)
- #4 Punto debajo de la nariz (crisis, trauma, mareo, hipertensión, epilepsia)
- #5 Punto debajo de los labios en la barbilla (vergüenza)
- #6 Puntos debajo de las axilas aprox. 10 cm o 4 pulgadas (crisis, ansiedad, trauma)
- #7 Puntos debajo de las clavículas al lado del esternón. (miedo, ansiedad, crisis)

- **Golpear el punto al lado de la mano (debajo del dedo pequeño) y repetir 3 veces:**

“A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto”. (o otra frase apropiada)

- **Repetir la secuencia:**

Repetir la secuencia hasta que el nivel de ansiedad ha disminuido a 0-2.



Jovenes de Afganistan



Sobrevivientes del tsunami en Japón