



# Prácticas de Capacitar para transformar ansiedad y miedo y estimular el sistema inmunológico



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: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) Capacitar International YouTube videos de las prácticas básicas.

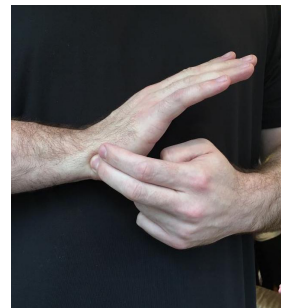
## Sostener los dedos:

Esta práctica es una manera simple para conectarnos con la sabiduría interior y transformar las emociones fuertes. Muchas veces juzgamos los sentimientos como “buenos” o “malos” en vez de reconocerlos como mensajes sabios del cuerpo guiando nuestra respuesta a los desafíos, peligros o personas en nuestro alrededor. Con las emociones fuertes, la energía del cuerpo puede bloquearse o reprimirse, resultando en dolor o congestión en el cuerpo. Sostener cada dedo y respirar lenta y profundamente por varios minutos puede liberar y equilibrar los sentimientos reprimidos.

Las siguientes emociones están asociadas con cada dedo:

- Pulgar**—lágrimas, duelo, tristeza, dolor emocional  
—transforman a la sabiduría y la compasión.
- Dedo índice**—miedo, pánico, terror  
—transforman al valor y la claridad de actuar.
- Dedo medio**—enojo, rabia, resentimiento  
—transforman al enfoque, la acción y la pasión.
- Dedo anular**—ansiedad, preocupación y nervios  
—transforman a la paz y fuerza interior.
- Dedo pequeño**—falta de auto-estima, victimización  
—transforman a auto-estima y empoderamiento.
- Centro de la palma**—paz, armonía, equilibrio y bienestar.

**Para centrarse:** Juntar las puntas de los dedos, cruzar los tobillos y respirar profundamente para centrarse y aterrizar cuando se siente abrumado.



## Acupresión para la ansiedad y el miedo:

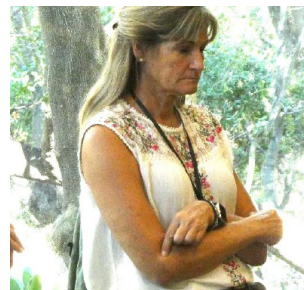
Sostener suavemente estos puntos y respirar profundamente para descargar energía congestionada y para aliviar dolor y sentimientos fuertes.

### Punto de ansiedad en la muñeca exterior

Presionar el punto al lado del hueso de la muñeca exterior, debajo del dedo pequeño.

### Puntos de miedo al lado de las articulaciones del brazo

Cruzar las manos en frente del pecho. Con las puntas de los dedos ubicar las áreas sensibles en el pecho superior a lado de las articulaciones de los brazos. Estos puntos alivian sentimientos de miedo y congestión de los pulmones y pecho. Se puede golpear suavemente estos puntos, como alas de una mariposa, para calmarse.



## Estimular el sistema inmunológico

Estos puntos aumentan la función del sistema inmunológico para la resistencia del cuerpo.

### Puntos del codo

Con las puntas de los dedos índices, presionar los puntos al lado exterior de los huesos que forman los codos.

### Puntos del pecho debajo de las clavículas

Presionar los puntos debajo de las cabezas de las clavículas a los lados del esternon.

Para descargar el Kit de Emergencia de Capacitar en 27 idiomas [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).