



# Capacitar: Prácticas de Sanación para transformar el duelo y la tristeza



Con la pandemia de Covid-19 y la muerte de más de 100,000 personas en EE.UU., el duelo es la emoción que mucha gente está sufriendo a nivel global. El duelo es una respuesta natural a la pérdida—la muerte de familiares o amigos; pérdida de empleo, ingreso o casa; pérdida de celebraciones o eventos de la escuela como graduación; pérdida de comunidad o sentido de la vida. El duelo puede causar muchos síntomas físicos incluyendo: fatiga, sistema inmunitario debilitado, insomnio, problemas con apetito. Emocionalmente, el duelo puede causar la depresión, ansiedad, entumecimiento, cambios de humor, tristeza, soledad, miedo a la intimidad o tendencias suicidas. En lugar de sentirse abrumado por el dolor, es importante aprender prácticas simples de energía para manejar los síntomas físicos y emocionales. Las prácticas de Capacitar pueden ayudar con el duelo y los síntomas: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) y videos de *Capacitar International YouTube*.

## Acupresión para el duelo

Estos puntos sostenidos suavemente mientras respira profundamente pueden liberar energía congestionada y aliviar dolor y síntomas físicos y emocionales.



### Mar de tranquilidad—centro del pecho

Sostener suavemente el punto en el centro del pecho o poner las palmas sobre el Mar de tranquilidad. Respirar profundamente en su corazón imaginando paz y amor nutriendo su corazón y su espíritu. Se puede imaginar este centro como su espacio seguro o su refugio.



### Puntos al lado de las coyunturas de brazos

Cruzar las manos en frente de su pecho. Con las puntas de los dedos ubicar puntos sensibles a los lados de las coyunturas de los brazos. Estos puntos pueden aliviar sentimientos de duelo y miedo y liberar congestión de los pulmones y del pecho. Se puede golpear suavemente como las alas de una mariposa para calmarse.



### Antebrazo—puertas interiores y exteriores

Aproximadamente 3 pulgadas de distancia afuera de la coyuntura de la muñeca, ubicar 2 puntos a los dos lados del antebrazo entre los huesos. Sostener los 2 puntos con el pulgar y el dedo índice. Respirar profundamente y despacio para relajar y armonizar el cuerpo entero.



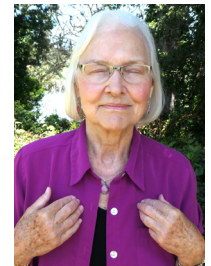
### Punto debajo de la nariz para calmarse

Con la punta del dedo índice, sostener el punto debajo de la nariz para calmarse y equilibrar sentimientos abrumadores y para estabilizarse a sí mismo u otra persona. Este punto es bueno también para alta presión de sangre. Inhalar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca.

Para descargar el Kit de Emergencia de Capacitar en 27 idiomas visitar [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org). También se puede descargar boletines de bienestar y 13 videos breves sobre prácticas de Capacitar para ayudar con auto-cuidado durante la pandemia de Covid-19.

## Puntos del pecho para el duelo

Aproximadamente 4 o 5 pulgadas debajo de las clavículas y 3 pulgadas de distancia a los lados del esternón, hay dos puntos muy sensibles para el duelo y la tristeza. Presionar los puntos mientras respira profundamente y despacio. Imaginar que el dolor puede fluir de su ser. Inspirar paz profunda llenando su corazón con auto-compasión.



## Centro de la palma

Con el pulgar de una mano suavemente sostener el centro de la palma de la otra mano para promover un sentido de paz y bienestar y para equilibrarse en momentos difíciles.



## Sostener los dedos:

Con duelo y sentimientos abrumadores, la energía del cuerpo puede ser bloqueada o reprimida. El resultado es dolor y congestión del cuerpo. Sostener cada dedo por varios minutos mientras respira despacio y profundamente puede liberar y equilibrar emociones reprimidas.

Las siguientes emociones están asociadas con cada dedo:

**Pulgar**—tristeza, duelo, lágrimas, dolor emocional

**Dedo índice**—miedo, pánico, terror

**Dedo medio**—enojo, rabia, resentimiento

**Dedo anular**—ansiedad, preocupación, nerviosismo

**Dedo pequeño**—falta de auto-estima, victimización.

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

