

TLE Técnica de Liberación Emocional: Cómo Funciona

La técnica de liberación emocional es un método que algunas personas utilizan para manejar emociones y pensamientos molestos.

También llamado EFT (en inglés), o “golpeteo”. Se realiza golpeando con las yemas de los dedos ciertos puntos de la mano, la cabeza y el torso.

No todos los expertos están de acuerdo en cómo, o si este enfoque funciona para ayudar a las personas, pero es posible que descubra que le ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Para probar la técnica de liberación emocional, siga estos pasos. Primero, piense en algo que le preocupe.

Puede ser cualquier cosa. Por ejemplo, tal vez se sienta ansioso por un problema que tiene en el trabajo.

A continuación, evalúe cómo le hace sentir este problema. Asígnele un número entre 0 y 10, siendo 10 lo peor que puede sentir.

Ahora, haga una declaración que describa su problema. Y luego haga otra declaración que indique su autoaceptación a pesar de ese problema.

Usando nuestro ejemplo de trabajo anterior, esto podría ser. Aunque me siento ansioso por el trabajo de mañana, me acepto profunda y completamente.

Luego, golpetee repetidamente el borde de la palma de la mano, debajo del dedo meñique.

Algunas personas lo llaman el lado de la mano del golpe de karate. Mientras golpetea esta área, repita su afirmación en voz alta 3 veces.

A pesar de que estoy ansioso por el trabajo, me acepto profunda y completamente.

Ahora puede golpetear el resto de los puntos del cuerpo. Mientras hace el golpeteo, siga repitiendo la afirmación que explica su problema. Golpetee cada punto del cuerpo en este orden. La parte superior central de la cabeza.

Estoy ansioso.

El borde interior de una ceja.

Estoy ansioso. Junto al borde exterior de un ojo.

Tengo ansiedad. Debajo de un ojo.

Estoy ansioso. Entre la nariz y el labio superior.

Tengo ansiedad. Entre el labio inferior y el mentón.

Estoy ansioso. Debajo de una clavícula.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips

TLE Técnica de Liberación Emocional: Cómo Funciona

Estoy ansioso. Debajo de una axila.

Tengo ansiedad.

Exhale. Ahora, eche otro vistazo a su problema, y vea cómo se siente al usar la misma escala de calificación que usó antes.

Puede seguir repitiendo los pasos hasta que su calificación sea más baja o se sienta mejor.

Recuerde, la técnica de liberación emocional no debe reemplazar el ir a ver a un profesional de la salud mental para obtener ayuda con problemas serios como la depresión o un trauma.

Pero es posible que descubra que es una herramienta que puede usar para ayudar a controlar algunos de sus pensamientos y emociones.