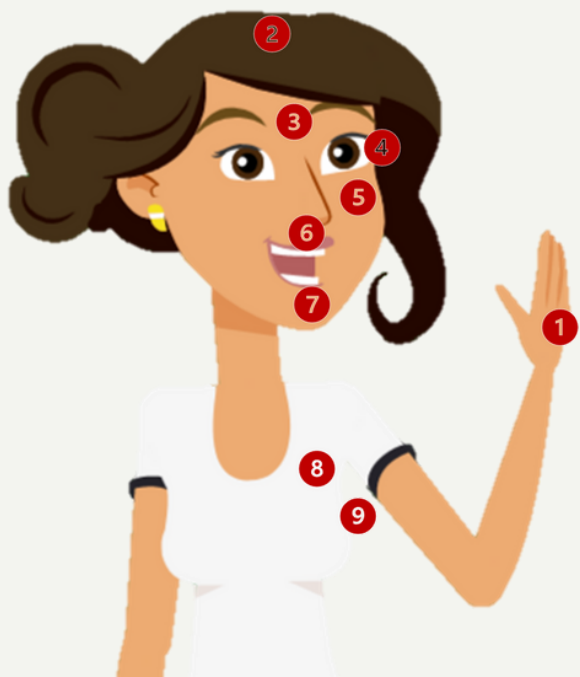


SALUD MENTAL

TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

La técnica de liberación emocional, también conocida en inglés como "Tapping," es un método de autoayuda que se utiliza para ayudarnos a retomar el control de nuestro cuerpo cuando algo nos altera. Este método consiste en golpetear suavemente y en repetidas ocasiones 9 puntos del cuerpo para liberar la energía que tenemos acumulada en ese momento. Puede ser muy útil cuando nos sentimos frustrados o enojados

Las siguientes instrucciones son traídas de este recurso de la organización [CIGNA](#).



Los 9 puntos del cuerpo son:

1. Parte inferior de la palma de la mano
2. Parte central de la cabeza
3. Parte interna de la ceja
4. Parte exterior del ojo
5. Debajo del ojo
6. Debajo de la nariz y por encima del labio superior
7. Debajo del labio inferior
8. Debajo de la clavícula
9. Debajo de la axila

INSTRUCCIONES

1. Piensa en lo que te preocupa. Podría tratarse de cualquier problema. Por ejemplo, podría ser algo por lo que te sientas ansioso o triste.
2. Mide cómo te hace sentir el problema. Califica en una escala del 0 al 10 lo mal que te sientas. Una puntuación de 0 significa que no te sientes mal en absoluto. Pero una puntuación de 10 significa que te sientes terrible. Anota este número.
3. Crea una declaración que describa tu problema, seguida de una declaración de autoaceptación. Por ejemplo, podrías decir: "Aunque me siento ansioso sobre el examen de mañana, me acepto profunda y completamente." O podrías decir: "Aunque mi tutor me corrigió, me acepto profunda y completamente."
4. Golpea suave y repetidamente el borde de la palma de la mano, debajo del dedo meñique. Mientras golpeas, di tu declaración en voz alta 3 veces.
5. Ahora golpea suavemente el resto de los puntos de tu cuerpo, uno por uno. Mientras golpeas, declara tu problema una y otra vez. Por ejemplo, puedes repetir "ansioso sobre el examen." Golpea suavemente en cada punto en el siguiente orden:
 - En la parte superior, en el centro de la cabeza.
 - En el borde interior de una ceja.
 - En el borde exterior de un ojo.
 - En el hueso debajo de un ojo.
 - Entre la nariz y el labio superior.
 - Entre el labio inferior y la barbilla.
 - En la parte inferior de la clavícula (busca el hueco debajo del borde interior de la clavícula).
 - Debajo de una axila (unas 4 pulgadas, aproximadamente 10 centímetros, debajo de la axila).
6. Detente y vuelve a medir cómo te sientes acerca de tu problema.
7. Repite los pasos si es necesario. Continúa hasta que puedas darle a tu problema un número más bajo en la escala que hicimos en el segundo paso o hasta que te sientas mejor.



Nota cómo te sientes al terminar este ejercicio. Si te funcionó bien este ejercicio, agrégalo a tu lista de recursos para usarlo cuando estés estresado.

Mira los videos de la técnica de liberación emocional aquí:



Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.