

Aprenda A Combatir El Insomnio Sin Medicamentos

por Carla Valencia-EFT-CC

4 Secretos Para Dormir Bien y Sentirse Descansado

8 Protocolos Tapping para el insomnio

January 1,
2013

APRENDA A COMBATIR EL INSOMNIO SIN MEDICAMENTOS

Copyright © 2013 Carla Valencia
All rights reserved.

ISBN-13: 978-1494802325

ISBN-10: 1494802325

DO NOT COPY

Copyright 2013 by Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopidora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

DO NOT COPY

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos. Este libro no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia.

Este libro está diseñado para proporcionar la información en vista del tema cubierto.. Si se requieren los servicios psicológicos o médicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios. La información en este libro no reemplaza a su Médico de Cabecera.

DO NOT COPY

Contenido

| | |
|---|-------------------------------------|
| Que es el Insomnio?..... | 7 |
| Tipos de Insomnio | 8 |
| Síntomas del Insomnio | 9 |
| Causas del insomino..... | 10 |
| El estrés | 10 |
| Ansiedad..... | 11 |
| La Depresión | 12 |
| Medicamentos | 12 |
| Cafeína, nicotina y alcohol..... | 12 |
| Condiciones Médicas..... | 13 |
| Cambio en su medio ambiente..... | 13 |
| Malos hábitos..... | 13 |
| Consecuencias del Insomnio..... | 14 |
| El insomnio lo mantiene gordo | 14 |
| Cómo el insomnio afecta su pérdida de peso..... | 15 |
| TECNICA DE LIBERACION EMOCIONAL..... | 16 |
| Cómo medir la intensidad del problema..... | 21 |
| EFT Tapping Insomnia | 22 |
| Comencemos con las principales causas del insomnio..... | 22 |
| 1) El estrés | 22 |
| 2) Ansiedad | Error! Bookmark not defined. |
| 3) La Depresión..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4) Preocupación..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5) No puedo dormir | Error! Bookmark not defined. |

- 6) Miedo de despertarse y no poderse volver a dormir.....**Error! Bookmark not defined.**
- 7) No puedo volver a dormir..... **Error! Bookmark not defined.**
- 8) Me permito dormir..... **Error! Bookmark not defined.**
- 9) Más frases que puede utilizar **Error! Bookmark not defined.**
- 7) Frases positivas para el insomnio **Error! Bookmark not defined.**
- 4 Secretos Para Dormir Bien y Sentirse Descansado... **Error! Bookmark not defined.**
- Remedios Naturales..... **Error! Bookmark not defined.**
- Acerca de Carla Valencia **Error! Bookmark not defined.**
- Otros Libros de Carla Valencia..... **Error! Bookmark not defined.**

Que es el Insomnio?

De acuerdo al diccionario, el insomnio es un prolongado e inusual inhabilidad de dormir adecuadamente. El insomnio es un término que describe la inhabilidad ya sea de dormirse o de mantenerse dormido durante el transcurso de la noche.

Cuando usted sufre de insomnio, usted no se siente descansado a la mañana siguiente y experimenta irritabilidad y funciones cognitivas pobres durante el día. Muchas personas sienten sueño durante el día, sufren de problemas de concentración y dificultad para recordar cosas.

Para algunas personas que sufren de insomnio les toma más o menos 30 minutos del dormirse. Otras personas se despiertan una o más veces durante el curso de la noche y les toma media hora volver a dormirse.

El insomnio se caracteriza por el despertarse varias veces durante la noche y el tener la dificultad de volverse a dormir. Otra característica del insomnio es el despertarse muy temprano y no sentirse descansado.

El insomnio crónico ocurre cuando uno sufre las características mencionadas todas las noches por lo menos durante un mes o más. El insomnio crónico puede ser producido por la depresión, la ansiedad, el asma o dolores crónicos. El insomnio produce efectos físicos y psicológicos, a saber:

- Agresión
- Cambios de estado de ánimo
- Problemas de memoria
- Falta de concentración
- Irritabilidad
- Hyperactividad
- Dolores de cabeza
- Inhabilidad de realizar las tareas diarias
- Contribuye a la causa de accidentes

Tipos de Insomnio

De acuerdo a WebMed¹ existen dos tipos de insomnio: primario y secundario.

Insomnio Primario: Este tipo de insomnio se refiere a cuando una persona tiene dificultades para dormir que no están asociadas con problemas o condiciones de salud.

Insomnio Secundario: Se refiere a el tipo de insomnia que es causado por problemas de salud como ser asma, depresión, artritis, cancer, dolor o medicaciones. Muchas veces debido a la ingesta de sustancias como ser al alcohol, cafeína u otras sustancias.

2

¹ WebMed. An Overview of insomnia. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/insomnia-symptoms-and-causes>

Síntomas del Insomnio

Las personas que padecen de insomnio se sienten frecuentemente cansadas. Algunas veces se van a dormir sin ningún problema pero luego se levantan en medio de la noche o muy temprano y no pueden volver a dormir.

Los síntomas del insomnio son experimentados de manera diferente para cada persona. Pero en general, las personas que padecen de insomnio presentan algunos de los siguientes síntomas:

- Dificultad en dormirse
- Se levantan muy temprano y no pueden volver a dormir
- Se levantan en medio de la noche y no pueden volver a dormir
- Se sienten cansados durante el día
- Tienen dificultad en concentrarse
- Se sienten molestos e irritados

Si usted siente que no ha dormido muy bien y se siente cansado durante el día puede ser que usted padezca insomnia. Si esta condición prevalece en forma continua usted se sentirá más irritado durante el día y le será por lo tanto muy difícil el concentrarse para relajar sus actividades cotidianas

² WebMed. An Overview of insomnia. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/insomnia-symptoms-and-causes>

Causas del insomnio

El estrés

Una de las causas del insomnio es la preocupación acerca del trabajo, la salud, o la familia que pueden mantener su mente activa durante la noche produciendo dificultades para dormir. Eventos estresantes como ser una muerte o enfermedad de un ser querido, pérdida de trabajo, etc producen insomnio.

Cuando las personas padecen de estrés experimentan varios síntomas emocionales, mentales, físicos y de comportamiento, entre ellos:

Síntomas físicos del estrés

- Migrania
- Manos sudorosas
- Comerse las uñas
- Respirar incorrectamente
- Alta presión arterial

Todos estos síntomas de estrés se manifiestan en enfermedades físicas como ser náuseas o úlceras estomacales.

Síntomas emocionales del estrés

- Ansiedad
- Miedo
- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Síntomas mentales del estrés
- Dificultad para concentrarse
- Olvido
- Pensamiento negativo

- Pensamiento depresivo
- Pensamiento irracional

Síntomas de comportamiento

- Abuso de alcohol, drogas y cigarrillos
- Hablar demasiado
- Aislamiento social

Cuando las personas sufren de estrés no duermen lo suficiente y generalmente tienen dificultad para dormirse o se levantan demasiado temprano. Como resultado su trabajo diario es afectado y sus relaciones personales se deterioran.

Cuando el estrés interrumpe el sueño todas las noches, se transforma en insomnio crónico lo que lleva al individuo a tomar píldoras para dormir y demasiado alcohol y esto hace que la persona se sienta constantemente cansada y no pueda funcionar bien, lo que la lleva a tomar demasiado café durante el día.

Ansiedad

La ansiedad es una respuesta interna hacia un daño que percibimos. Nos sentimos amenazados por algo desconocido que creemos que nos puede dañar en el futuro. Cuando sentimos ansiedad nuestra tendencia es pensar en lo peor. Nos sentimos tensos y nerviosos.

La ansiedad es otra causa del insomnio. Las personas que sufren de ansiedad o ataques de pánico experimentan dificultades para poder dormir. La ansiedad y el insomnio ocurren juntos, puesto que la ansiedad imposibilita al individuo de conciliar el sueño y el insomnio produce ansiedad.

La Depresión

Cuando usted sufre de depresión puede ocurrir que duerma demasiado o todo lo contrario no pueda dormir. Usted puede sufrir de muchas preocupaciones que no lo dejan dormir como debería.

La palabra depresión significa falta de serotonina en el cerebro. La serotonina es el componente clave para los estados anímicos y para los ciclos del sueño. La serotonina se convierte en melatonina y la melatonina es la que comanda al cuerpo para dormirse.

Cuando estamos deprimidos, tenemos suficiente melatonina para dormirnos pero la misma disminuye y por eso nos despertamos repentinamente durante la noche y no podemos volver a dormirnos.

Si usted se despierta después de 3 o 5 horas probablemente la depresión es la causa de su insomnio.

Medicamentos

Muchos medicamentos pueden producir insomnio especialmente los anti depresivos, medicamentos para las alergias o corticoides.

Cafeína, nicotina y alcohol

El café, el té o cualquier bebida que contiene cafeína funciona como un estimulante.

Si usted por ejemplo toma café antes de dormir esto puede interferir con su sueño.

El alcohol es un sedativo que ayuda a dormir pero interfiere en los estados profundos del sueño produciendo que la persona se despierte en medio de la noche.

Condiciones Médicas

Si usted sufre por ejemplo de dolores crónicos o problemas respiratorios esto le puede producir insomnio. Las condiciones más comunes asociadas con el insomnio son la artritis, enfermedades de los pulmones, tiroides hyperactiva, parkinson , etc.

Por lo tanto si usted sufre de algunas de las mencionadas condiciones , por ejemplo artritis, asegúrese de tomar el calmante para el dolor antes de irse a dormir.

De esta manera usted prodrá dormir mejor.

Cambio en su medio ambiente

Viajar o trabajar tarde o muy temprano puede afectar su sueño. Si usted tiene una rutina normal para dormir y de repente viaja o tiene que quedarse muy tarde para trabajar esto puede afectarlo e impedir que pueda dormir bien.

Malos hábitos

Los malos hábitos van a afectarlo. Por ejemplo ir a dormir todos los días a un horario diferente, realizar actividades estimulantes antes de dormir, mirar la televisión en la cama, etc.

Otros malos hábitos incluyen el comer mucho muy tarde por ejemplo.

Consecuencias del Insomnio

El insomnio va a afectar la salud y e incrementar exceso de peso.

El insomnio afecta la salud ³

Cuando padecemos de insomnia y no dormimos o dormimos menos de 7 horas diarias esto pude producir efectos en el sistema nervioso, endocrino y cardiovascular incluyendo :

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Ansiedad
- Depresión

El insomnio lo mantiene gordo

Usted ya sabe que una dieta balanceada y programa de ejercicios físicos son la clave para perder peso y mantener el peso adecuado. Estudios recientes médicos demuestran que el insomnio aumenta el apetito y afecta su metabolismo haciendo que el perder peso sea dificultoso.

Si usted quiere perder peso o mantener su peso ideal una de las recomendaciones más importates son: DUERMA BIEN.

³ Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research; Colten HR, Altevogt BM, editors. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington (DC): National Academies Press (US); 2006. 3, Extent and Health Consequences of Chronic Sleep Loss and Sleep Disorders. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19961/>

Cómo el insomnio afecta su pérdida de peso⁴

- La función de las hormonas afectan la manera en que las células grasas responden a la comida que consumimos. El cortisol es la hormona que es liberada en respuesta al estrés físico y emocional. Cuando no dormimos como deberíamos, el cortisol es liberado y hace que sintamos más hambre.
- El no dormir bien no experimentamos el estado de sueño profundo y esto disminuye los niveles de la hormona de crecimiento. Esta hormona es una proteína que ayuda a regular las proporciones de grasa y músculos en los adultos. Por lo tanto reducimos la habilidad de perder grasa y aumentar la masa muscular
- Cuando padecemos insomnio nuestro cuerpo no puede metabolizar carbohidratos lo que produce un mayor almacenamiento de grasa y mayores niveles de azúcar en la sangre. Cuando tenemos exceso de azúcar en la sangre esto ocasiona resistencia a la insulina. Esta resistencia produce problemas para dispensar la glucosa en el hígado y otros tejidos. Es la causa de muchos problemas de salud como ser la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

⁴ **Body Ecology.** Want to Sleep Better? First, Reduce Your Cortisol Levels then Follow These Six Key Tips. http://bodyecology.com/articles/reduce_your_cortisol_levels.php#.UnQThRCmZn4

TECNICA DE LIBERACION EMOCIONAL

Gary Craig desarrolló la Técnica de Liberación Emocional durante 1990. Esta técnica es utilizada cuando queremos equilibrar emociones negativas y simplifica TFT (Terapia del Campo del Pensamiento) creada por Rogers Callahan. Tiene sus raíces en la Medicina China y la ciencia moderna de Kinesiología.

La técnica de liberación emocional dice que toda emoción negativa se desarrolla cuando un individuo atraviesa experiencias negativas. Por lo tanto la persona va a sentir emociones negativas respondiendo a dicha experiencia y esto va a crear una programación inapropiada dentro de su cuerpo.

El sistema energético va a desarmonizarse debido a estas emociones negativas y para poder remover estas respuestas negativas es necesario sanar las emociones involucradas. La diferencia principal entre EFT y TFT es su aplicación. Estimulando ciertos puntos energéticos se le pide a la persona que se conecte con el dolor físico o emocional y se comienza el tapeo. Esto permite que la persona libere las emociones negativas o el dolor que está padeciendo. En otras palabras, este tapeo produce una armonización de la energía en el cuerpo.

La Técnica de Liberación Emocional establece que...

"La causa de todas las emociones negativas es una desarmonización del sistema energético del cuerpo."

Debido a que las enfermedades y los dolores físicos obviamente están conectados con nuestras emociones, la siguiente afirmación es probada como verdadera:

"Nuestras emociones negativas no resueltas son el mayor contribuyente de la mayoría de nuestras enfermedades y dolores."

La Técnica de Liberación Emocional puede ser aplicada en cualquier lugar. Cuando siente una emoción negativa o positiva ésta se refleja dentro de su cuerpo. Ha sido aplicada exitosamente para resolver problemas emocionales y de salud mental incluyendo:

- Ansiedad y estrés.
- Miedos y fobias.
- Depresión.
- Baja autoestima.
- Problemas de relaciones.
- Abusos y traumas.
- Ha sido probada como muy efectiva en problemas físicos incluyendo:
- Problemas respiratorios.
- Problemas de peso.
- Alergias.
- Asma.
- Insomnio.
- Dolores de cabeza.
- Enfermedades crónicas y mucho más.

Es también muy efectiva para la abundancia, los deportes, el trabajo y la vida personal.

Cualquiera puede utilizar la Técnica de Liberación Emocional, usted no necesita especializarse yendo a una Universidad. Simplemente necesita sentido común y decisión.

Sin embargo es aconsejable consultar a un experto en el tema si su problema es muy fuerte o complicado para resolver. Este sería el caso de traumas o abusos que son muy dolorosos de enfrentar sin ayuda profesional.

El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional

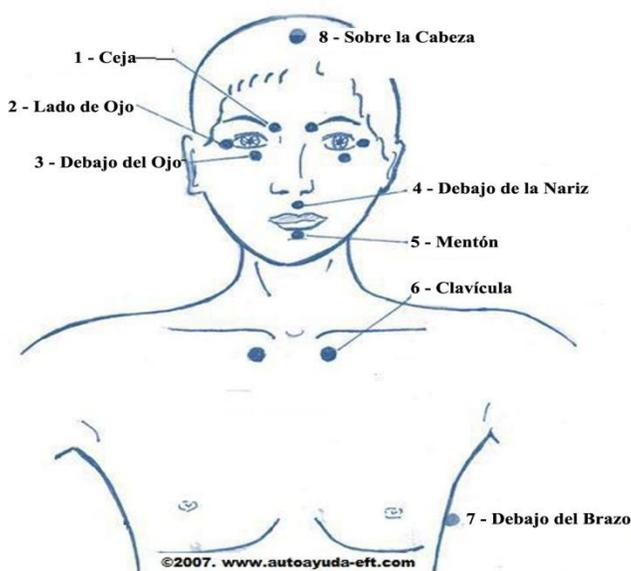
A continuación voy a describir cual es el protocolo abreviado para poder utilizar la Técnica de Liberación Emocional:

En la Técnica de Liberación Emocional estos puntos son estimulados cuando se tapean. Recuerde que tapear significa dar golpecitos con los dedos para estimular los meridianos. La fuerza del tapeo no debe ser extremadamente fuerte, sino de una manera que se sienta comfortable.

Por favor diríjase a la pagina donde presento las fotos para mas claridad:
<http://www.autoayuda-eft.com/que-es-eft.htm>



12 = Punto de Karate (PK) - es el parte de la mano que se utiliza en la práctica del Karate.



0 = Punto del pecho (clavícula)- En el ángulo formado por la clavícula y el Clavícula. Suavemente ponga los dedos y sienta la parte mas blanda.

1 = Ceja (CJ) – Donde comienza su ceja.

2 = Lado del ojo (LO) – Sobre el hueso que está al lado del ojo.

3 = Debajo del ojo (DO) – Justo debajo del ojo.

4 = Debajo de la nariz (BN) – Entre la nariz y el labio superior

5 = Debajo de la boca (mentón) – entre el mentón y el labio inferior

7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea de los pezones en el lado del cuerpo

Consulte por favor los siguientes videos si necesita ayuda en como aplicar la técnica de liberación emocional para verlo en forma práctica:

Video # 1: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos.htm>

Video # 2: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

Una manera corta de realizar el protocolo sería de la siguiente manera:

1. Crear la frase
2. Medir la intensidad: De 0 a 10
3. Crear la frase que tapeara en cada punto

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque (inserte aquí el problema), yo, profundamente me acepto a mi misma.”

Luego hacemos la secuencia:

- 1 = Lado de la ceja.
- 2 = Lado del ojo.
- 3 = Debajo del ojo.
- 4 = Debajo de la nariz
- 5 = Debajo de la boca
- 6 = Clavícula –
- 7 = Debajo del brazo
- 8 = sobre la cabeza**

Note que la manera abreviada es ignorar el procedimiento 9 gama.

Testeamos la intensidad del problema, si no ha bajado a cero hacemos la secuencia con la frase: “todavía”

“Aunque todavía (inserte el problema), yo, profundamente me acepto a mi misma.”

Luego hacemos la secuencia con la palabra “restante”:

- 1 = Lado de la ceja. (inserte el problema) restante
- 2 = Lado del ojo. (inserte el problema) restante
- 3 = Debajo del ojo. (inserte el problema) restante
- 4 = Debajo de la nariz (inserte el problema) restante
- 5 = Debajo de la boca (inserte el problema) restante
- 6 = Clavícula – (inserte el problema) restante
- 7 = Debajo del brazo (inserte el problema) restante
- 8 = sobre la cabeza (inserte el problema) restante**

Esta sería una manera de utilizar EFT en forma abreviada sin el procedimiento 9 gama. De acuerdo a mi experiencia yo utilizo esta secuencia abreviada para eliminar emociones diarias sobre problemas que surgen en el día.

Sin embargo, si necesito trabajar sobre un problema más difícil, utilizo la secuencia completa incluyendo el procedimiento gama. En el caso de que usted se encuentre en un lugar donde no pueda repetir las frases en voz alta, simplemente imagine los puntos y tapee con sus pensamientos realizando el procedimiento abreviado.

DO NOT COPY

Cómo medir la intensidad del problema

La escala para medir la intensidad es una escala de 0 a 10. Dónde 0 = no existe malestar o incomodidad, y 10= el malestar o incomodidad del problema es muy alto

Con esta escala usted también puede medir si una creencia negativa es verdadera o falsa.

La importancia de esta escala es que lo va a ayudar a ver el progreso que realiza cuando utiliza EFT.

La podemos utilizar de la siguiente manera:

La ansiedad que siente en una escala de 0 a 10

La rabia que siente en una escala de 0 a 10

La creencia negativa en una escala de 0 a 10

Antes de comenzar el tapping mida la intensidad. No mida la intensidad en base a lo usted debería sentir o no sentir. Sea real. Si usted siente rabia, es esta rabia tan alta que ya siente ira?, entonces sería un 10, por ejemplo

Supongamos que usted cree que no merece tener más dinero.

Los pasos para medir la intensidad serían:

- 1) Diga en voz alta: no merezco tener más dinero
- 2) Mida la intensidad (en este caso la verdad de esta creencia) de 0 a 10
- 3) Comience el tapping
- 4) Mida la intensidad nuevamente, ha bajado, es igual o es más alta?
- 5) Identifique si ha surgido algo más, por ejemplo: cuando mi primo me dijo que no merecía tener más dinero
- 6) Tapee con estos eventos
- 7) Realice nuevamente el tapping con el que comenzó, en este caso: no merezco tener más dinero

Es importantísimo que tome su tiempo midiendo la intensidad porque para que EFT sea efectivo , la misma debe llegar a 0.

EFT Tapping Insomnia

Usted puede utilizar EFT en diferentes momentos del día:

- Puede utilizarlo durante el día
- Cuando se despierta de noche y no puede volver a dormir
- Cuando se levanta demasiado temprano y no logra volver a dormir
- Antes de irse a dormir

Comencemos con las principales causas del insomnio

1) El estrés

Vamos a comenzar a tapear el estrés. Si usted se siente estresado, por favor mida la intensidad de su estrés en una escala de 0 a 10 y comience tapeando en el punto de karate:

Aunque mi mente está concentrada en demasiadas cosas a la vez y no se que hacer, yo quiero encontrar claridad y calma

Aunque me siento presionado por tantas cosas que debo terminar, yo me permito a mi mismo calmarme para encontrar claridad

Aunque me siento muy presionado si no termino todo lo que tengo que hacer, yo elijo ahora sentirme en paz