



## HAVENING TECHNIQUES® VIVIR MEJOR A TRAVÉS DE LA NEUROCIENCIA

“Havening Techniques ocupa nuestro sistema biológico inherente para curar, fortalecer y facultar nuestras mentes y nuestros cuerpos de manera permanente”.  
Ronald A. Ruden M.D., Ph.D

Las Havening Techniques (Técnicas de refugio seguro) han sido desarrolladas por Ronald A. Ruden Doctor en Medicina (Medical Doctor, M.D.) y Doctor en Filosofía (Philosophiæ Doctor, Ph.D.), en conjunto con su hermano Steven J. Ruden, Doctor en Cirugía Odontológica (Doctor of Dental Surgery, D.D.S.) y Orientador Certificado Adjunto (Associate Certified Coach, ACC) de la Federación Internacional de Orientadores (International Coach Federation, ICF).

Las Havening Techniques son herramientas poderosas que pueden utilizarse para aliviar las consecuencias de eventos traumáticos o estresantes. Havening o Delta Techniques™ es un método que fue diseñado para cambiar el cerebro, con el objetivo de destraumatizar la memoria y eliminar sus efectos negativos tanto de nuestra psiquis como de nuestro cuerpo. Estas técnicas han sido desarrolladas y refinadas desde el año 2001. La primera capacitación oficial se realizó en el mes de mayo de 2013 en el Reino Unido. Ahora hemos crecido y nos hemos extendido a todos los rincones del mundo.

¿Qué es Havening?

Las Havening Techniques son modalidades de sanación diseñadas para ayudar a los individuos a superar los problemas que sean consecuencia de una codificación traumática o estresante. Pertenecen a un grupo de métodos más grande, denominado terapias psicosenoriales, que utilizan el aporte sensorial para alterar el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento. El sistema consta de protocolos y métodos que utilizan el contacto como una herramienta terapéutica, lo que llamamos Havening Touch®. Este contacto genera una onda delta en el cerebro y, en consecuencia, también hacemos referencia a Havening Techniques como Delta Techniques™. Havening puede utilizarse dentro de un entorno psicoterapéutico por parte médicos

profesionales especialistas en la atención de la salud mental que hayan sido completamente capacitados y certificados en Havening Techniques. Los profesionales de la atención médica no matriculados o afiliados también pueden utilizar estas técnicas como protocolo de orientación, bienestar y reducción del estrés.

¿Los resultados de Havening son permanentes?

No es posible brindar garantías al respecto, pero una vez que Havening tiene éxito, ha demostrado ofrecer resultados permanentes en la mayoría de los casos. Esto se debe a que se considera que Havening altera la estructura biológica del cerebro. El regreso de los síntomas implica que todavía no se encontró el núcleo traumático o que el problema fue codificado de una manera distinta. En particular, los comportamientos adictivos y obsesivos/compulsivos, determinados síndromes del dolor y los problemas vasovagales (p. ej., los desmayos) suelen requerir refuerzos y no pueden tratarse con Havening Techniques en la actualidad. Ningún tipo de terapia funciona para todos los problemas por igual, pero Havening está demostrando que es posible tratar con éxito los trastornos que no han sido resueltos por la medicina occidental. Si bien las Havening Techniques parecen tener beneficios promisorios para la salud emocional, mental y física, todavía deben ser investigadas por completo por parte de las comunidades académicas, médicas y psicológicas occidentales y, en consecuencia, pueden considerarse como experimentales. Las Havening Techniques son autorreguladas y están consideradas como métodos de sanación alternativos o complementarios en los Estados Unidos.

¿Para qué tipos de problemas puede utilizarse Havening?

Las consecuencias de la codificación traumática pueden ser físicas y psicológicas.

Se ha demostrado que Havening ayuda en casos de:

-Fobias

-Dolor crónico

-Recuerdos angustiantes (relaciones interrumpidas, noticias estremecedoras, pérdidas, vergüenza, etc.)

-Víctimas de catástrofes naturales (huracanes, inundaciones, etc.) y causadas por el hombre (guerras, incendios, agresiones, allanamiento de morada, etc.)

-Ira

-Temor al abandono

-Estrés

-Problemas de autoestima

-Antojos

-Trastorno por estrés postraumático (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)

-Ataques de pánico

-Abuso sexual

-Necesidad de mejorar el rendimiento

-Dificultades para hablar en público

-Problemas para practicar deportes

-Consumo de alimentos como consuelo emocional

Para obtener información más detallada acerca de la ciencia que respalda el trabajo, consulte el sitio web [www.havening.org](http://www.havening.org) en la pestaña Más información, artículos de investigación <http://havening.org/about-havening/articles>

Cómo aprovechar los electrocúuticos para tratar trastornos que surgen del estrés traumático: consideraciones teóricas mediante el uso de un modelo psicosenorial  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830718301848>

Estudio de investigación de Havening: el impacto de una sola sesión de Havening  
<http://www.hsj.gr/medicine/impact-of-a-singlesession-of-havening.php?aid=7273>

Videos introductorios:

<https://www.youtube.com/watch?v=T0kf-92YmuE&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=VD6PcEWDJbo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr8TkgIUxYI>

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Feliciano Tello a la dirección de correo electrónico [feliciano@havening.org](mailto:feliciano@havening.org) o llame a los EE. UU. al número telefónico 1.516.712.8248