

Reducir la ansiedad y el estrés para aumentar el éxito con la técnica de la liberación emocional - Tapping -

A los estudiantes.

Muchos estudiantes están estresados, ansiosos y deprimidos. Es desgarrador ver cuán seriamente están siendo afectados por asuntos en sus familias, vidas sociales, estudios escolares y otros desafíos. Algunos de estos estudiantes tienen mucho éxito en sus estudios, pero están muy abrumados por la presión de mantenerse al día. Otros están tan abrumados por asuntos personales o por la lucha en la vida social que no pueden concentrarse en sus estudios. Algunos estudiantes están lidiando con diferencias de aprendizaje, pero no reciben la ayuda adecuada. No importa cuáles sean sus problemas, estos jóvenes terminan sintiéndose mal consigo mismos, o descargando sus frustraciones en otros.

La Técnica de Liberación Emocional (EFT) es una forma de capacitar a los estudiantes para ser *los maestros de sus propias emociones!* Con la técnica aprenderás cuán poderosamente nuestras mentes y emociones afectan a nuestro cuerpo físico, ¡e incluso pueden cambiar nuestro ADN!

A medida que aprendas a trabajar con EFT/Tapping y comiences a calmar tu estrés físico, mental y emocional, mejorarás tu capacidad de pensar y de responder más efectivamente, sin importar lo que la vida te depare. A través de esta claridad y calma, también puedes expandir tu intuición, incrementar tu creatividad y mejorar tu desempeño en muchas áreas de tu vida.

Para los padres y maestros

Los estudiantes pueden beneficiarse enormemente de la asistencia de un padre o profesional, que les introduzca en la Técnica de Liberación Emocional/Tapping. Añadiendo esta Guía del Estudiante a su kit de herramientas de auto-cuidado, algunos aprenderán fácilmente por su cuenta. Otros estudiantes se las arreglarán mejor con la instrucción individual, mientras que algunos se beneficiarán aún más aprendiendo en pequeños grupos. Una vez dominado, EFT es una herramienta de autocuidado que pueden usar toda la vida, para reducir o eliminar las emociones angustiosas, y mejorar su capacidad para hacer frente a las inevitables tensiones de la vida. Los estudiantes que han estado usando medicamentos recetados, pueden ser capaces de reducirlos o eliminarlos. Sin embargo, los cambios de medicación deben realizarse sólo bajo la supervisión del médico o proveedor de atención médica.

El mejor apoyo para los estudiantes en el aprendizaje de EFT es a través de esta guía, será más beneficioso si usted lee y experimenta el contenido y los protocolos de auto-cuidado por usted mismo/a. Se sorprenderá de cómo una herramienta tan simple puede ser tan efectiva. Por favor, asegúrese de leer toda la Guía, hasta el final, ya que hay muchos consejos y sugerencias que mejorarán su éxito y el de sus estudiantes en el uso de EFT.

SECCIÓN I. Cómo esta guía puede ayudarte a aumentar el éxito reduciendo la ansiedad y el estrés

La premisa de EFT

¿Cómo puede la información de la Guía mejorar el éxito al reducir la ansiedad y el estrés?

Esta guía te presentará una nueva herramienta de cuidado personal, simple pero poderosa, utilizada por millones de personas en todo el mundo. Puede empoderarte para reducir o eliminar una amplia gama de pensamientos, emociones y síntomas físicos angustiosos. Se llama *Técnica de Liberación Emocional*, más a menudo conocida por el acrónimo *EFT* o *Tapping*. Este último nombre está relacionado con el hecho de que EFT utiliza un proceso simple de golpear con los dedos en una serie de puntos específicos de acupuntura, mientras se piensa en el problema que te está causando angustia. Puedes aprender este proceso en minutos, y con la práctica, llegar a ser competente en semanas.

La premisa de EFT

es que TODAS las emociones negativas y muchos problemas físicos se deben a las INTERRUPCIONES en los Sistemas Energéticos del Cuerpo.

EFT es una de una gama de técnicas de auto-cuidado y de técnicas terapéuticas conocidas como *Psicoterapias Energéticas*, que están revolucionando el tratamiento de problemas emocionales y físicos angustiosos. Lo hacen trabajando con la conexión mente/cuerpo a través de los *meridianos de acupuntura* y los *sistemas energéticos* del cuerpo.

EFT al parecer funciona afectando la amígdala (centro del estrés en el cerebro) y el hipocampo (centro de la memoria), que juegan un papel en el proceso en que se decide si algo es una amenaza. EFT también se ha demostrado útil para bajar los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés. Demasiado cortisol puede resultar en una disminución de la función inmune y, en última instancia, afectar nuestra salud física (por ejemplo, enfermedades de fatiga). Todo esto se verá más adelante.

Se cree que con la estimulación de los acupuntos como los utilizados en EFT se envía una señal al sistema límbico o de emociones en el cuerpo con lo que se reduce su agitación. Esta es la razón por la que tiendes a sentirte más tranquilo después de hacer tapping. También es por eso que algunas personas bostezan mientras están haciéndolo!

EFT también puede disminuir la actividad en la amígdala, que es parte de la vía de agitación del cerebro. Y los estudios de seguimiento a largo plazo, muestran que los cambios duran con el tiempo, por lo que puede haber cambios en las vías neuronales del cerebro.

Por lo tanto, en última instancia, tenemos esta herramienta para el manejo del estrés, una manera de calmar el cuerpo y el cerebro. Esto puede entonces permitir tener pensamientos más claros y realizar una mejor toma de decisiones.

La Técnica de liberación emocional, es una herramienta para el manejo del estrés, cuando se utiliza de una manera específicamente enfocada, puede inducir una respuesta de relajación en el cuerpo que contribuye a un aumento de la claridad mental, aumentando la capacidad intuitiva. Estas respuestas beneficiosas apoyarán tu aprendizaje, mejorarán tu capacidad de expresar lo que sabes y mejorarán tu habilidad para responder con mayor calma a situaciones estresantes.

Tal vez te sientas en sintonía con algunos de los ejemplos de otros estudiantes que han utilizado con éxito EFT

A lo largo de estas páginas encontrarás historias basadas en situaciones de la vida real, donde EFT ha ayudado a estudiantes y a otros a lidiar con una amplia gama de factores estresantes; incluyendo aquellos que pueden afectar el éxito académico. Estos informes de casos los encuentras en recuadros a lo largo de esta guía. Es probable que puedas sentirte interpretado/a con algunas de estas historias, y con suerte, te inspirarás para continuar a través de la guía, con tus propios éxitos. La esencia de los ejemplos es muy representativa de las situaciones y la eficacia de EFT.

El estrés es parte de la vida de todos

Hasta cierto punto, el estrés parece ser parte de la vida de casi todo el mundo. Pero cuando el estrés comienza a acumularse y a crear ANSIEDAD, puede conducir a una gran cantidad de problemas, como cambios negativos en el apetito, el sueño, la concentración, el funcionamiento mental, la autoestima, las relaciones y la salud.

¿Cuáles son tus desencadenantes personales y de ansiedad?

Para mejorar tu aprendizaje y efectividad usando esta Guía instructiva, te sugiero que tengas un cuaderno personal o que crees un archivo en tu computadora o dispositivo, donde puedas anotar una lista de las cosas que te causan angustia. A medida que leas este material, es posible que descubras algunos problemas que tienes o que sientes similares a los tuyos o que desencadenan algunos de tus problemas. Te sugiero que también los añadas a tu lista. Puedes acelerar tu proceso de reducción del estrés, teniendo la lista como una guía de referencia rápida de asuntos personales para practicar. A medida que aprendas EFT y empieces a trabajar en tus problemas y, en consecuencia, muchos se reduzcan o se eliminen, ¡notarás cómo la vida empieza a ser más fácil!

Muchos estudiantes, después de aprender y usar EFT, han comentado que se sienten "más ligeros", duermen mejor, sienten que se les ha quitado un peso de encima o que una nube se ha dispersado sobre ellos. Además, la gente a menudo les pregunta qué han estado haciendo para verse tan bien! La gente siempre se ve más relajada y atractiva cuando ha eliminado el estrés.

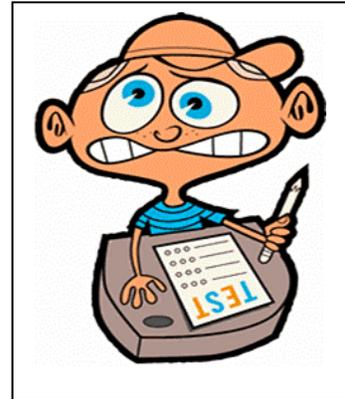
El enfoque de esta guía es la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico

A lo largo de esta guía encontrarás un enfoque ante la ansiedad por los exámenes y el desempeño. La razón de este enfoque es porque la incidencia de estos temas es alta en la población estudiantil. Sin embargo, todo lo que aprendas aquí puede ayudarte con casi CUALQUIER tema angustiante y, como pronto descubrirás, EFT puede ser útil para todos y cada uno de los siguientes temas y más:

- ❖ Dudas sobre la capacidad de uno para hacer el trabajo
- ❖ Demorarse o evitar hacer los trabajos o estudiar
- ❖ La obsesión por hacer que las tareas sean perfectas
- ❖ Conflictos con padres, compañeros, profesores o cónyuges
- ❖ Dormir mal
- ❖ Dolores físicos
- ❖ Comida emocional (comer ansiosamente)
- ❖ Ansiedad al hablar con compañeros o en grupos
- ❖ Dificultad para concentrarse en las tareas
- ❖ Uso excesivo o abuso de medicamentos, drogas recreativas o alcohol
- ❖ Ataques de pánico
- ❖ Culpabilidad por no trabajar lo suficiente
- ❖ Pena o pérdida (mascota, ser querido, novia)
- ❖ Cuestiones de relación y Fobias simples

¿Sufres de ansiedad en los exámenes o en el desempeño? Un alto porcentaje de estudiantes lo hace

**Si tu mente se queda en blanco
a la vista de un examen,
el sudor aparece en tus cejas,
tu corazón empieza a latir más rápido,
o tu estómago empieza a apretarse,
cuando te hacen una "prueba improvisada"
O, tu desempeño es constantemente bajo
en los exámenes o pruebas...
... ¡es probable que sufras de ansiedad en los exámenes!**



SI comienzas a temblar ante la idea de hacer una presentación, tiemblos cuando te enfrentas a una actuación de danza, musical o de teatro, o pierdes la calma en los eventos deportivos... O si eres un estudiante de alto rendimiento que se preocupa por no mantener su nivel de excelencia... ¡Podrías estar sufriendo de Ansiedad de Rendimiento!

PERO aquí hay una BUENA NOTICIA!

Esta pequeña guía

Te da las herramientas para conseguir ayuda...

¡No importa cuáles sean tus problemas!

¿Qué tan común es el problema?

Si sufres de ansiedades académicas, ¡no estás solo!

- ¿Piensas en tu ansiedad como una parte inmutable de quién eres?
- ¿Eres un estudiante de alto rendimiento que sufre de miedo de perder los estribos?
- ¿Temes que siempre vas a tener problemas para lidiar con los exámenes o presentaciones?
- ¿Te preguntas si hay algo malo en ti debido a tus reacciones ansiosas ante exámenes, competencias deportivas, actuaciones o situaciones?
- ¿Eres un estudiante que tiene dudas sobre sus competencias o habilidades?

¡NO TEMAS! ¡Esta guía te puede ayudar!

Mientras que la mayoría de los estudiantes muestran algo de estrés o ansiedad por los exámenes de escritura, se estima que entre el 15% a 30% sufren de ansiedad de examen, lo suficientemente significativa como para comprometer su rendimiento. Estos estudiantes pueden sentirse abrumados con una ansiedad anticipatoria, sólo por el hecho de *pensar* en los exámenes. Al llevar sus pensamientos a exámenes anteriores o al pensar en los futuros, pueden instalarse en diferentes niveles de angustia emocional y angustia física de trastornos del sueño, de quejas intestinales o palpitaciones menores del corazón, incluso el pánico! Enfrentar una situación real de examen en un estado de ansiedad o pánico puede hacer que el estudiante quede mentalmente en blanco; incapaz de acceder a sus conocimientos o completar su examen de manera efectiva.

Algunos estudiantes pueden manejar los exámenes bastante bien, pero se ponen ansiosos o se abruma cuando se enfrentan a tener que hablar en clase. Esto podría ser algo tan aparentemente simple como hacer o responder preguntas en clase, o situaciones más comúnmente estresantes como presentaciones en frente de la sala. Estos estudiantes pierden puntos en el aprendizaje en clase debido a su incapacidad para hablar. Y a menudo obtienen calificaciones más bajas debido a su incapacidad para expresarse verbalmente, en un grupo pequeño o grande. Actuando en deportes, música, danza u otras áreas de las artes también les puede causar gran ansiedad frente a un grupo numeroso personas.

Muchos estudiantes con ansiedad ante las pruebas y ansiedad ante el rendimiento sufren fracasos innecesarios debido al efecto de la ansiedad en su capacidad para pensar con claridad. Algunos se enferman física o emocionalmente, y pueden perderse el examen por completo, o negarse a dar la presentación requerida. Tristemente. para algunos estudiantes, su ansiedad y aversión a estas actividades es tan grave, que dejan de intentar una carrera elegida o eligen trabajar en un campo menos deseado - sólo para evitar exámenes o presentaciones orales.

Cualquier estudiante puede beneficiarse de la información de esta guía

No importa si eres un estudiante que sufre con un examen leve o extremo, o, sufre ansiedad por el rendimiento, o un estudiante seguro que desea mejorar su éxito escolar o de rendimiento, las posibilidades son altas de que te beneficies en gran medida de los aprendizajes y PRACTICAS de habilidades sencillas presentadas en este documento.

Más ejemplos de factores de estrés estudiantiles ayudados con EFT

- ◆ Una estudiante de alto rendimiento está sufriendo de ansiedad, y está abrumada por lo que ella cree que son las altas expectativas de sus maestros y Familia.
- ◆ Un estudiante que recientemente ha luchado para dar buenos exámenes, ha desarrollado síntomas de insomnio, pérdida de apetito y ataques de pánico.
- ◆ Una estudiante previamente confiada, que se cambió de una ciudad más pequeña a una gran escuela secundaria, se siente tímida y ansiosa en la sala de clases.
- ◆ Un jugador de fútbol que se metió la pelota al bolsillo en su último gran partido, de repente se siente muy ansioso y evita ir a la escuela.
- ◆ Un estudiante que normalmente estaba relajado en los exámenes, se encuentra perdiendo el sueño, comiendo mal y enfadado cuando está compitiendo por una beca, y teme que no "le dé el promedio".
- ◆ Un estudiante que es nuevo en la ciudad se siente solo y quiere probar algunas actividades sociales en la Universidad, pero se siente tímido y ansioso.
- ◆ A un estudiante se le ha pedido que esté en un equipo de relevos para una gran competición y se vuelve temeroso de decepcionar al equipo.
- ◆ Una estudiante sabe que su pareja quiere romper y la angustia le está obstaculizando el sueño, el apetito y los estudios.
- ◆ Un buen estudiante que siempre ha sido tímido, se asusta cuando sabe que se requiere una presentación en clase para recibir una calificación de aprobado.
- ◆ Una estudiante graduada que completa su último año, desarrolla una ansiedad extrema por dejar el mundo académico.
- ◆ Justo antes de los exámenes finales, una estudiante está siendo presionada por su novio para participar en actividades sociales. Ella no quiere perder la relación, pero sabe que necesita establecer algunos límites para estudiar con provecho.
- ◆ Un estudiante que llega a un acuerdo con su identidad sexual lidia con una ansiedad severa al querer contarle a su familia.
- ◆ Un estudiante descubre que está enojado con sus padres, por presionarlo tanto para sacar buenas calificaciones y está tentado de saltarse una clase difícil.

- ◆ Un estudiante tímido ha estado usando marihuana para relajarse en situaciones sociales, pero descubre que le está afectando en sus estudios, y quiere encontrar maneras más saludables de relajarse.
- ◆ Los dolores de cabeza frecuentes y otros síntomas físicos relacionados con el estrés están dificultando que un estudiante se enfoque en sus estudios.

¿Hay investigación que demuestra la eficacia de las psicoterapias energéticas, incluyendo EFT?

EFT es del grupo de terapias conocidas como *Psicoterapias Energéticas*. La mayoría de estas terapias utilizan una combinación similar de: 1. imágenes mentales 2. consciencia clara de la angustia física, mental y emocional relacionada con un problema específico, combinado con, 3. estimular los **meridianos de acupuntura**. Esta combinación de acciones altera la respuesta del cerebro a los estímulos previamente angustiosos. Si bien el uso de estos enfoques psicoterapéuticos ha ido creciendo constantemente desde finales de los años 1980, la financiación de la investigación fue inicialmente difícil de obtener. Sin embargo, en los últimos 10-15 años, con millones de profesionales y laicos reconociendo grandes beneficios de estas sencillas herramientas, se ha completado un número cada vez mayor de estudios, se han publicado artículos y libros de investigación.

Una visión general rápida de la investigación publicada sobre Psicoterapias Energéticas

- ◆ **A mediados de 2018 había más de 100 Estudios de Psicoterapias Energéticas publicados en revistas revisadas por colegas.**
- ◆ **El 98% de los 100 estudios anteriores encontraron resultados beneficiosos estadísticamente significativos.**
- ◆ **Cientos de estudios de caso.**
- ◆ **2019 se publica “La ciencia detrás de Tapping”. Peta Stapleton, Ph.D.**

Múltiples estudios indican que los enfoques de Psicoterapia Energética son eficaces para el tratamiento de:

- ◆ **Depresión**
- ◆ **Ansiedad**
- ◆ **Antojos de comida**
- ◆ **Dolor**
- ◆ **Trauma/ Post Trauma**

En relación con el estrés y la ansiedad de los estudiantes, el trabajo con clientes y grupos de estudiantes reveló reducciones significativas en la ansiedad ante las pruebas y mejores resultados de rendimiento para los estudiantes frente a las presentaciones de clases; los eventos deportivos; las actuaciones artísticas, como baile, canto, música y drama, audiciones y entrevistas.

Nuevos estudios se están llevando a cabo constantemente. Ver www.energypsych.org

Reducción de la hormona del estrés, Cortisol

La hormona *Cortisol* es un marcador conocido de los niveles de estrés en el cuerpo. Mientras que puede ser útil para mantener niveles saludables de azúcar en la sangre y la presión arterial, niveles altos frecuentes o continuos pueden conducir a una gran cantidad de problemas de salud, incluyendo sueño deficiente, supresión inmune y problemas cognitivos. Un estudio que midió el cortisol salivar antes y después de 45 minutos de **EFT**, mostró que **EFT redujo los niveles de cortisol en un 24% en comparación con los controles. Esta reducción se correlacionó con una reducción significativa del 58% en los puntajes de ansiedad.**

Beneficios de EFT para el rendimiento deportivo

Ha habido muchos estudios sobre el beneficio de EFT para el rendimiento deportivo en béisbol, golf, fútbol y más. En un estudio con jugadores de baloncesto de una escuela secundaria, todos los jugadores participaron en un calentamiento estándar. Los atletas fueron aleatorizados en dos grupos emparejados. Un grupo recibió 15 minutos de entrenamiento de **EFT** (10 minutos como grupo y 5 minutos de instrucción individual). El Grupo de Control recibió 15 minutos de consejos y técnicas inspiradoras de baloncesto. Mientras el estudio progresaba, ambos grupos fueron instruidos para practicar tiros libres, correr, regatear, hacer saltos verticales y, en general, mantenerse calentados. Al final del estudio, **los miembros del grupo EFT mejoraron en promedio un 20,8% en tiros libres, en comparación con el grupo de control que disminuyó en promedio un 16,6% en la capacidad de tiro libre».**

Un estudio piloto de EFT para una sala de escuela secundaria

Comentarios de los estudiantes sobre la utilidad de EFT para diversos factores de estrés:

- ❖ Cuando me abrumo, EFT me despeja la cabeza
- ❖ Mamá me gritó y yo hice tapping para relajarme
- ❖ Un concierto de piano. Estaba muy nerviosa mientras esperaba mi turno
- ❖ Me volvió más tranquilo acerca de mis (estresantes) problemas
- ❖ Me ayuda a concentrarme durante mis partidos de fútbol
- ❖ Lo usé cuando mis padres y yo estábamos molestos
- ❖ Lo usé antes de dormir a veces
- ❖ Me ayudó a estudiar para las pruebas
- ❖ Me ayudó al estar enojada con alguien
- ❖ Me sentía mucho más confiado en mí mismo
- ❖ Puedo pensar claramente cuando estoy nervioso y no se humedecen mis manos cuando toda la atención está en mí.

De los 116 estudiantes que completaron un cuestionario cualitativo en este estudio, cuando se les preguntó "*cómo preferirían aprender EFT*", el 63% dijo en grupos pequeños, el 64% también aprovecharían una sesión privada, y el **63% (rango 50%-91%) pensó que la EFT debería enseñarse en el tiempo de clase de la escuela.**

SECCIÓN II

MEJORANDO TU PODER CEREBRAL EN MOMENTOS DE ESTRÉS, SOBRECARGA Y ANSIEDAD CON EFT/TAPPING

Mejorar tu poder cerebral en tiempos de estrés, sobrecarga y ansiedad con técnicas de liberación emocional/Tapping

Cuando estás involucrado en volver a vivir una situación estresante, tus pensamientos inmediatos serán algo así como "¡Oh NO! — algo malo sucede o no está bien." Estos pensamientos y emociones negativas causan interrupciones en los sistemas de alarma del cerebro, que luego afectan tu cuerpo y tu mente. A menudo estimulan una reacción de estrés que ocasiona malestar físico como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca, sentimientos de ansiedad, y a veces incluso ataques de pánico. Mediante el uso de los sencillos pasos del **protocolo de EFT**, tan pronto como notes cualquier síntoma de estrés, puedes detener la escalada de la espiral mental / emocional / física negativa, y tratar la interrupción en tus sistemas de energía. El resultado será un aumento en tu respuesta de relajación, una sensación de distancia del problema, y una mayor claridad mental que conduce a una mejor resolución de problemas y funcionamiento.

¿Por qué tocamos los meridianos de acupuntura?



Si lo piensas, la mayoría de nosotros naturalmente tocamos o agarramos ciertas partes de nuestra cara o cuerpo cuando estamos molestos. Por ejemplo: ponemos una mano sobre nuestra boca o la cara inferior si cometemos un error; ponemos las manos sobre la parte superior del pecho cuando estamos asustados o molestos; agarramos ambas manos en la zona de nuestra mejilla/mandíbula cuando estamos en pánico; o sostenemos o tocamos nuestra cabeza cuando estamos tratando de recordar algo. La razón por la que estas acciones son bastante

universales, es que hay múltiples meridianos de acupresión en estas áreas que ayudan a calmarnos y centrarnos cuando se tocan. EFT hace uso de estos meridianos mediante el uso de una "receta" formal para asegurar sistemáticamente que todos tus principales sistemas meridianos están incluidos en el protocolo de tratamiento.



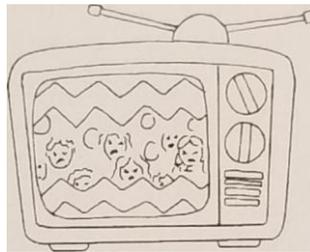
¡Cuando se escucha por primera vez sobre EFT algunos se ríen en voz alta con incredulidad! El proceso suena un poco extraño, parece un poco tonto, y demasiado simple para ser tan eficaz como algunos afirman. No falta quien con desdén afirma: "¿Quieres decir que todo lo que tengo que hacer es pensar en lo que me está molestando y golpear en mi cara y cuerpo y me sentiré mejor?!!" Una vez que se sienten los efectos dramáticos en uno mismo, uno se impresiona tanto que puede enseñarlo a otras personas cercanas. Los beneficios para los estudiantes son que mejoran el aprendizaje, mejoran la memoria y reducen la ansiedad, o incluso el pánico; a veces en segundos o minutos.

La premisa que subyace a EFT

La premisa que subyace a EFT y todas las modalidades de Psicoterapia Energética es que ***“la causa de TODAS las emociones negativas y muchos problemas físicos es una interrupción en los sistemas de energía del cuerpo.”*** Las emociones negativas incluyen miedos, fobias, ira, dolor, rabia, ansiedad, depresión, recuerdos traumáticos, estrés post traumático, preocupación, culpa y todas las emociones en relación a los estudios, el trabajo, los deportes, los negocios y las artes escénicas. Esa es una lista completa y cubre casi todas las emociones restrictivas que se pueden experimentar. Sin embargo, hay un tema común a la mayoría de las emociones negativas. Pueden restringir tu capacidad para responder a situaciones de una manera tranquila y efectiva.

La causa de todas las emociones negativas y muchos problemas físicos es la interrupción en los sistemas energéticos del cuerpo

La angustia emocional puede causar distorsiones en tus percepciones

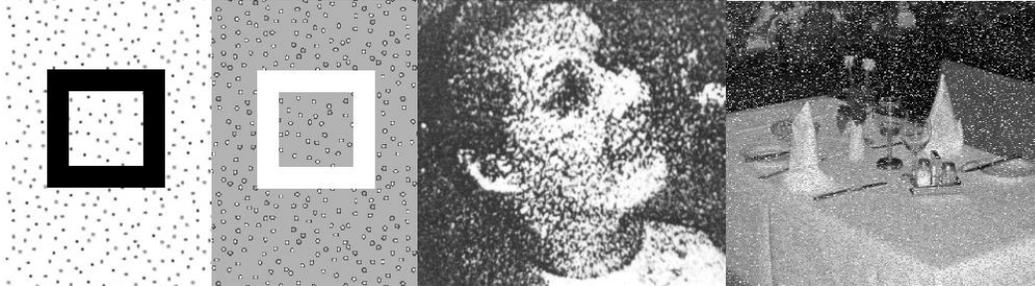


Cuando estás en un estado emocional angustiado, tu capacidad para ver las situaciones con claridad puede ser perturbada, y así será tu capacidad para responder con precisión. Piensa en un televisor que no está recibiendo la señal correctamente. Cuando la televisión estuvo disponible por primera vez, a menudo había desafíos con la señal que llegaba al televisor. En esos momentos, la imagen y el sonido tendían a ser difusos o distorsionados, causando confusión a los espectadores acerca de lo que estaba sucediendo. Del mismo modo, tus emociones negativas como la ansiedad, el miedo o la desesperación pueden causar una distorsión de tus percepciones y de tu "imagen" de los acontecimientos de la vida. Como resultado, es posible que te encuentres interpretando situaciones de manera errónea o *REACCIONANDO* de una manera menos que efectiva.



El proceso EFT te ayuda a "reparar" la perturbación de la señal y suavizar tu capacidad de ver la situación de una manera más precisa. Como resultado, en lugar de reaccionar desde tu visión previamente distorsionada, eres capaz de responder de una manera más objetiva y constructiva. Además, tu respuesta de relajación apoyará todos los sistemas de tu cuerpo, incluyendo tu cerebro, para funcionar más eficazmente.

Las percepciones distorsionadas, causadas por la ansiedad, pueden afectar la forma en que ves las cosas



Las percepciones distorsionadas contribuyen a una desafortunada elección temprana de la vida

Shawna era una joven estudiante tímida, una pensadora introvertida que a menudo meditaba en las ideas que se discutían, durante la clase. Shawna estaba tan devastada que comenzó a retraerse más y más; y en el grado 7 se negó, absolutamente, a regresar a la escuela. Su desafortunada interpretación errónea de las críticas de la maestra fue que era estúpida. Unos años más tarde, asistió a una escuela alternativa, donde profesores dedicados apoyaron pacientemente su aprendizaje. Con el reconocimiento de sus dones y aliento para su estilo de aprendizaje, Shawna fue capaz de completar cursos de física y matemáticas a nivel universitario en el último nivel. Lamentablemente, su temprana percepción distorsionada había contribuido a años de sufrimiento innecesario.

¿Qué percepciones erróneas podrían haber influido en tus decisiones de vida?

Al leer las diversas ilustraciones de casos a lo largo de esta Guía, ve si te identificas con los/las estudiantes que interpretaron erróneamente eventos de años anteriores y que directamente les afectó, después, en los problemas que estaban tratando en la escuela o en situaciones sociales.

Asegúrate de mantener una lista de tus creencias o percepciones erróneas personales que podrían estar causando que pierdas o deseches oportunidades de éxito hoy. Recordar el caso de una niña que en el grado 8, mientras estaba dibujando niños que hacían un muñeco de nieve apareció su profesora de Arte y sin preguntar, se hizo cargo e hizo algunos ajustes relativamente menores a la escena. La niña se angustió porque pensó que ya no era su trabajo y aunque obtuvo una muy buena calificación, asumió que realmente no se la merecía, debido al arreglo que hizo la profesora. A causa de esa creencia nunca volvió a tomar otra clase de arte hasta bien entrados los 40, edad en que descubrió que en realidad tenía una gran aptitud para la expresión artística. Desde entonces ha disfrutado de muchos años de escultura, pintura y dibujo en clases y por su cuenta. Finalmente se libró de esa vieja creencia inexacta basada en lo que pudo haber sido una mala interpretación de la acción del maestro y de la calificación que obtuvo.

¿Qué es la Técnica de Liberación Emocional?

La técnica de liberación emocional es un proceso sencillo que funciona con *los meridianos de la acupuntura* - canales de energía a lo largo de los cuales fluye *la fuerza vital* o "**Chi**". Pertenece al grupo de las *Psicoterapias Energéticas (PE)* conocidas por sus rápidos y poderosos resultados, que han sido descritos por Deepak Chopra como herramientas de *Sanación Cuántica*. La premisa básica de todas las PE es que las emociones negativas fuertes están relacionadas con interrupciones energéticas en uno o más meridianos. Las *PE* como *EFT/Tapping* utilizan métodos de sujeción o toque con los dedos en los meridianos de acupuntura. Al mismo tiempo, que la persona se enfoca en los pensamientos, las emociones y las sensaciones corporales, relacionadas con el *tema* que quiere sanar. Juntas, estas acciones re-armonizan los sistemas de energía del cuerpo para eliminar la angustia y afectar positivamente el continuo mente/cuerpo.

Esencialmente, EFT combina enfoques de *Mindfulness* (prestando atención en el momento presente a tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales); *Terapia de exposición* (centrándose en la situación aversiva o angustiante); y *Terapia centrada en el cuerpo* (estimulación de los meridianos de acupuntura). Estas acciones apoyan una "*regulación hacia abajo*" o calma del cuerpo llevándolo a un estado emocional neutro.

Una extensa investigación está demostrando que el uso de EFT para eliminar estas "interrupciones energéticas" puede traer mejoras notables en el estado de bienestar de una persona. Junto con una experiencia subjetiva de alivio, hay cambios fisiológicos que se pueden medir con una variedad de instrumentos científicos. Por ejemplo, EFT puede estimular cambios positivos en la actividad electromagnética del cerebro, medidos por los rastreos de un EEG (electroencefalograma). También son evidentes los cambios positivos en las medidas del estrés, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, los niveles de *cortisol*, la función inmune y *la respuesta galvánica de la piel*. Lo que es más importante, las personas que utilizan estas terapias dan cuenta de cambios dramáticos en su bienestar físico personal, emocional y mental!

Es un hecho básico que tu mente / cerebro no puede sentirse ansiosa y tranquila al mismo tiempo. El simple acto de tocar en los meridianos de la acupuntura mientras te centras en un problema angustiante específico, comienza a crear una respuesta de relajación, que finalmente aleja la señal de estrés del *sistema límbico* del cerebro, y la almacena en un área de memoria más neutral.

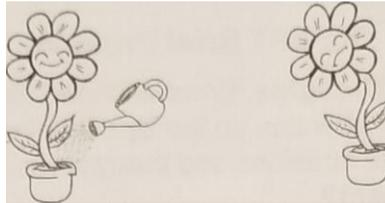
Un factor clave en la creación de los poderosos beneficios de los variados tratamientos de las psicoterapias energéticas, es la acción de emparejar los pensamientos y emociones NEGATIVAS con el *tapping* o la estimulación de los meridianos de acupuntura. Los estudios científicos están validando la eficacia de este proceso como un método de "re-cableado" del cerebro que neutraliza la respuesta de "alarma" llevándola a un estado más neutro.

Más adelante en la Guía mayor información sobre estos efectos.

Preparación para probar EFT/Tapping

¡Bebe agua!

Asegúrate de beber agua antes y durante EFT/Tapping. La hidratación es clave para la comunicación celular y este proceso es una comunicación energética entre tus células, pensamientos y emociones. La deshidratación de sólo el 5% puede causar una disminución de hasta el 30% en la capacidad mental



¡El agua es esencial para la función celular en todo el cuerpo!

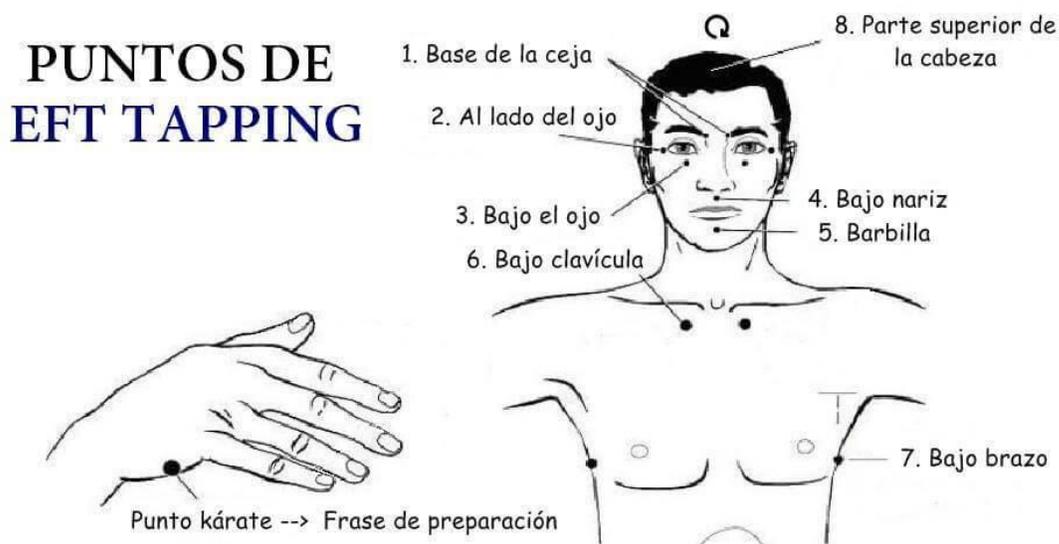
Elegir un problema en el que trabajar

Ten un lugar para guardar notas, hacer una copia de las páginas 16 y 17. (**Una guía para identificar, aclarar y calificar mi problema**) Es mejor tomar notas a medida que avanzas a través del Protocolo Breve de EFT cuando estás aprendiendo y esta página puede ayudarte a mantenerte alineado con el proceso.

Importante: No escojas un evento traumático o un problema emocional importante para tus primeros ensayos. Elige algo que sientas actual y emocionalmente "vivo" en ti. Funciona mejor si eliges un problema que tiene una intensidad de más de 5/10 de angustia, en una escala donde 0/10 es "sin angustia" y 10/10 es "lo peor posible". Elegir algo con un nivel más alto de angustia hará que sea más fácil notar cambios en tu estado emocional. Algunos ejemplos podrían ser: preocuparse por una persona o evento, un malestar relacionado con el trabajo o la escuela, o un conflicto reciente con alguien que todavía te está preocupando. Si no puedes pensar en un problema emocional pero tienes algo de dolor físico o tensión como dolor de cabeza, tensión muscular u otro síntoma que sea 5/10 o superior, puedes trabajar en eso. Si eliges un problema físico, asegúrate de preguntarte "*¿cuáles son las emociones que estoy sintiendo sobre este dolor/tensión, etc.?*", y repite esas emociones mientras haces tapping. Para obtener una lista de posibles emociones, marca la página 26.

Ten en cuenta que en esta sección sólo se proporciona el Protocolo breve de Tapping EFT, como una visión general rápida y una oportunidad para probarlo. El objetivo aquí es darte un poco de comprensión del proceso antes de leer el resto de la Guía. Algunas personas enseñan sólo este Protocolo Breve y obtienen buenos resultados. Sin embargo, he encontrado que el **Protocolo EFT Original** (a veces conocido como **El Protocolo EFT Expandido**) a menudo funciona más rápido y con mayor profundidad. En la Sección V, se proporcionan instrucciones detalladas para el Protocolo Ampliado. Así que espera ya que después de esta prueba

4.- Inicia las rondas de EFT: Haz Tapping en cada uno de los 8 puntos según la figura que sigue mientras repites la Frase Recordatoria en cada uno de los puntos. No completa sino un resumen: “*Esta emoción...*”, “*este dolor en mí...*”. Repite, entonces, la Frase Recordatoria (en voz alta) una vez en cada uno de los 8 puntos. Si, mientras haces tapping, te surgen otros pensamientos y emociones, puedes cambiar o añadirlos a la frase recordatoria, siendo lo más específico posible. **Nota: NO agregues afirmaciones positivas durante el Tapping.**



Punto karate: Haciendo tapping en el lado de tu mano puedes echar a andar la **configuración** una vez más haciendo esta Afirmación: “*Aunque aunque tengo esta (emoción) sobre (.....) me acepto profunda y completamente*”.

4.- Comprueba tus resultados. Haz una respiración profunda y si quieres, levántate y estírate. Luego, siéntate, cierra tus ojos y concéntrate en tu tema. Revisa si tu estrés emocional está más grande, más pequeño o igual. ¿Está todavía en la misma parte del cuerpo o se movió de lugar? Si no ha cambiado, tal vez necesites ser más específico en el objetivo que quieres trabajar. Si ahora tienes una NUEVA emoción o sensación física, quiere decir que has tenido éxito en tratar un **Aspecto** o capa de tu problema.

5.- Repite los pasos 1-4, chequea después de cada Ronda y toma agua (el agua es un gran conductor de energía). Asegúrate de mantenerte enfocado en tus pensamientos y emociones angustiantes mientras haces Tapping y no uses afirmaciones excepto en la Frase Preparatoria.

Si todavía persiste una parte del problema, vas ajustando la frase a lo que vaya surgiendo en el proceso y comienzas una nueva ronda. Repite el proceso hasta que te sientas bien. La persistencia suele dar buenos resultados.

Posibles temas para mi práctica de EFT

Es una buena idea hacer notas o recordatorios de problemas o pistas del evento en el que tal vez desee trabajar en su aprendizaje de EFT. Tenga un cuaderno o archivo separado, en uno de sus dispositivos, o tome notas aquí. Recuerde elegir siempre los problemas que son específicos. Por ejemplo, si te sientes inadecuado en el fútbol o el béisbol es mejor si piensas en incidentes específicos que ocurrieron que te hicieron sentir inadecuado, como el momento en que *el equipo se enojó conmigo por jugar solo la pelota y perder el juego*. O si te sientes ansioso o evitas situaciones sociales, toma notas de los acontecimientos de la vida pasada cuando hayas experimentado angustia o ansiedad y trabaja en esos momentos.



Una guía para identificar, aclarar y valorar tu problema

Elige y escribe tu problema específico: por ejemplo, *miedo a fallar en mi próximo examen/presentación; preocupado porque voy a decepcionar al equipo y a perder nuestro juego; frustrado por no entender el material y estar demasiado avergonzado como para pedir ayuda.*

1. - Cierra los ojos y pon la atención en tu problema y observa lo siguiente mientras te centras en él, ahora mismo:

a) Identifica sensaciones físicas. ¿Dónde siento la angustia en mi Cuerpo? Por ejemplo, opresión en mi pecho, remolino en mi vientre, una mente en blanco.

b) ¿Qué emociones estoy experimentando sobre mi problema?

c) ¿Qué pensamientos? Haga la frase "*Siento* (decir sus emociones) cuando *pienso* en (indicar tu problema) porque yo (pon tus pensamientos). Ej.: "*Estoy muy preocupada porque creo que voy fallar en mi próximo examen, por lo que podría tener que repetir el curso*".

2.- Califica tu nivel de angustia (Unidades Subjetivas de Angustia (SUD) ahora mismo mientras piensas en tu problema. 0/10 - sin angustia 10/10, la mayor angustia posible para mí. ___/10

3.- Crea tu frase recordatoria. Por ejemplo, "este miedo a no aprobar mi examen de matemáticas".

4.- Inicia el Tapping de la Receta Breve (Básica) de EFT.

5.- Después de 1 o 2 rondas de Tapping, chequea tu problema. Cierra los ojos y vuelve a ponerle atención a tu problema. Repite los pasos del 2 al 5 y escribe cualquier emoción y pensamiento nuevo. **NOTA:** si tus *SUDs* y tus emociones suben significa que estás cada vez más en contacto con la profundidad emocional del problema. Simplemente continúa haciendo el tratamiento EFT hasta que te sientas tranquilo y calmado. **Registra las emociones subsiguientes en tu cuaderno o papel separado, como se muestra a continuación**

1. _____ SUDs ___/10

2. _____ SUDs ___/10

3. _____ SUDs ___/10

4. _____ SUDs ___/10

Nota: repite el Tapping tantas veces como sea necesario, siendo siempre lo más específico posible, sobre tus pensamientos y emociones relacionadas con el tema.

6.- Vuelve a registrar. Al finalizar esta sesión de EFT, centrándome en mi problema siento: **Tu objetivo es sentir una sensación de paz, calma y ligereza sobre tu problema.**



¿Cómo te ha ido con Tapping?

Recuerda, estás empezando a aprender EFT y pronto te sentirás mucho más seguro de trabajar con esta gran herramienta de cuidado personal. El resto de esta guía tiene mucha más información para mejorar sus habilidades y éxito usando EFT y para compartirla con otros.

Notas

SECTION III

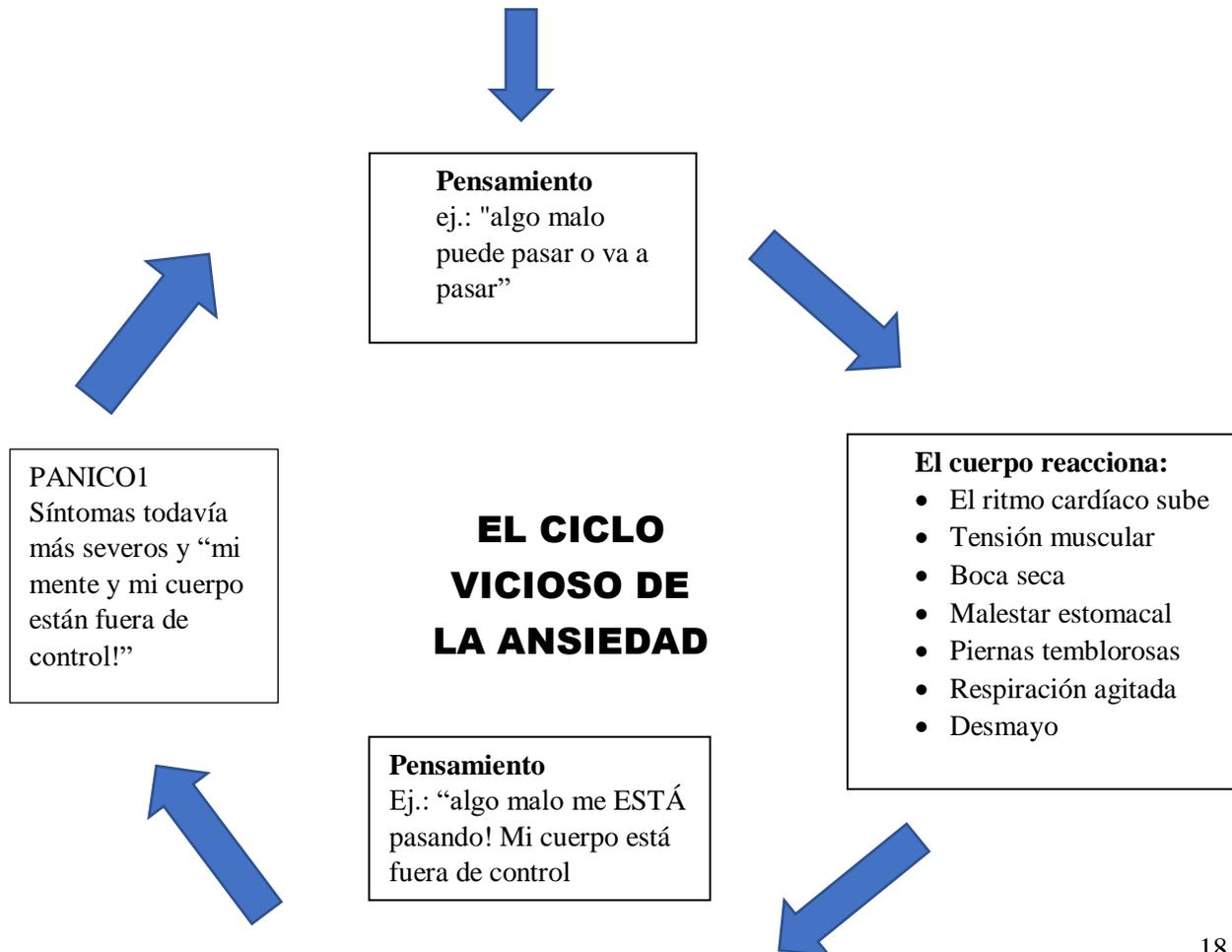
Entendiendo la respuesta al estrés de tu cuerpo y de qué manera puede ayudar Tapping/EFT

¿Por qué la ansiedad me hace sentir como si hubiera perdido el control de mi cuerpo y de mi cerebro?

Algunos de los síntomas más molestos de la ansiedad son las reacciones del cuerpo. Es probable que observes que cuando empiezas a ponerte ansioso, parece no poder controlar tu cuerpo o acceder a los conocimientos o habilidades que necesitas. Activado por el aumento de los síntomas físicos el problema puede convertirse en *el círculo vicioso de la ansiedad*.

Estímulo o evento

- Tener que hacer o que te hagan una pregunta en clase
- Hacer un test o examen o hacer una presentación
- Ser criticado por una persona con autoridad
- Sentirte abrumado por cosas de la escuela/trabajo/sociales
- El pensamiento de un evento pasado que te angustia
- Estímulos sensoriales similares a un evento traumático pasado



Los eventos angustiosos se almacenan en el cerebro

Cuando ocurre un evento angustioso o traumático, se registra en el sistema de "alarma" subconsciente de nuestro cerebro, oficialmente llamado El Sistema Límbico. El valor de este sistema es que almacena una gran cantidad de datos relacionados con eventos angustiosos; ello hace que nos mantengamos vigilantes frente a eventos futuros similares para mantenernos a salvo. El aspecto no tan beneficioso es que no está bajo nuestro control inmediato y consciente. Es automático, y puede activar la reacción de alarma o stress. incluso cuando no hay peligro real. Es como cuando suena la alarma contra incendios si la tostadora humea un poco, pero no hay peligro real. Mientras tanto, todo el mundo se preocupa; un poco de humo, pero no hay fuego!

La mayoría de las alarmas emocionales a las que reaccionamos se establecieron cuando éramos niños pequeños e impotentes para tomar medidas o responder adecuadamente a situaciones angustiosas. Años más tarde, a pesar de nuestra capacidad de respuesta mucho mayor, a menudo seguimos reaccionando como si todavía estuviésemos indefensos; hasta que podamos volver a cablear nuestro sistema nervioso con terapias como EFT.

Una reacción de trauma puede ocurrir cuando experimentamos una variedad de *desencadenantes*. Estos son estímulos sensoriales (es decir, olor, sabor, sensación táctil, sonido o calidad visual) relacionados con un trauma pasado. A pesar del hecho de que podemos sentirnos totalmente seguros en el momento, la mente subconsciente siempre vigilante hace una repetición de la alarma; incluso cuando somos muy capaces de manejar la situación adecuadamente. Hay muchos ejemplos de este fenómeno salpicados a lo largo de esta guía (normalmente enmarcados), con historias de estudiantes reales, que han re-cableado sus sistemas de alarma y superado una amplia gama de reacciones de estrés y ansiedad, lo que les permite responder de manera más apropiada y competente.

Una memoria de trauma inconsciente pero poderosa desencadena angustia

Surrinder era una bebé de 3 meses, generalmente feliz y relajada. Cuando llegó a la clínica local para bebés con su madre, estaba en uno de estos estados relajados. Fue el día en el que iba a recibir la primera de una serie de múltiples vacunas. Salió aullando, como era de esperar. La siguiente vez que llegó a la clínica, unos meses más tarde, estaba de nuevo en su estado habitual de felicidad y gorgoteo. Sin embargo, en el momento en que su madre la llevó a través de la puerta del edificio, se afligió en extremo y comenzó a llorar fuerte. Su sistema límbico, que en el momento de las primeras inmunizaciones había recogido datos sensoriales con la vista, sonidos y olores de la clínica y el etiquetado como daño que ella había hecho tuvo una "semejanza de trauma". Cada uno de nosotros tiene este tipo de sistema de alarma muy complejo, pero nuestros disparadores serán diferentes, basados en las situaciones únicas que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida. ¡La mayoría no habrá estado consciente!

¿Cuáles son algunos de los gatilladores que activan tu sistema de lucha, huida o congelamiento?

Deja un momento para escribirlos. La lista te será útil para tu práctica de EFT/Tapping

¿Notas que tus sistemas de ALARMA se activan en cierto tipo de situaciones? Mantener una lista y trabajar en ella con el tiempo, puede ayudar a reducir o eliminar ansiedades innecesarias.

Lucha o Huida – El Sistema Nervioso Simpático

Las reacciones enumeradas en la página 18, son respuestas fisiológicas al peligro real o percibido. Se trata de reacciones automáticas e inconscientes, conocidas como la "**Respuesta de lucha o huida**". Estas reacciones son impulsadas por el *Sistema Nervioso Simpático*, una parte del *Sistema Nervioso Autónomo*. El propósito de estas reacciones es tomar sangre del cerebro y del sistema digestivo y canalizarla al corazón y los músculos donde, en una situación de emergencia o potencialmente mortal, se puede utilizar para luchar o correr! Desafortunadamente, este sistema puede volverse hiper-reactivo; especialmente cuando has tenido eventos angustiosos anteriores con emociones o sensaciones fuertes similares. A pesar de tu deseo consciente de estar tranquilo y relajado, tu cuerpo y la mente inferior están reaccionando a los pensamientos, o situaciones de la vida real, como hacer un examen o hacer una presentación, como si estuvieras a punto de luchar contra un TIGRE.



La respuesta al estrés de lucha, huida o congelación

Síntomas de activación del sistema nervioso simpático

- ❖ Aumento de la frecuencia cardíaca y la respiración
- ❖ Palmas sudorosas o sudor corporal en general
- ❖ La sangre va a los músculos – para luchar o huir

- ❖ Se ha reducido el suministro de sangre en los lóbulos frontales del cerebro
 - El pensamiento se confunde o se nubla
 - Puede llevar a sentirse débil
- ❖ La sangre deja los órganos digestivos – puede causar indigestión
- ❖ Alteraciones del sueño
- ❖ Aumento del cortisol – hormona del estrés
- ❖ Dificultad para pensar con claridad o tomar decisiones
- ❖ Reducción de la respuesta sexual / deseo sexual

Apagón del Lóbulo Frontal – Respuesta de lucha o huida frente al peligro

Una de las razones por las que a los estudiantes les resulta tan difícil hablar o responder preguntas cuando están ansiosos es porque al estar bajo estrés, el lóbulo frontal del cerebro, donde recordamos y procesamos la información, pierde el suministro de sangre. Esto puede comprometer significativamente el funcionamiento. Se ha demostrado que las terapias de EFT/Tapping contribuyen al aumento del flujo sanguíneo en la corteza frontal, lo que resulta en un mejor funcionamiento mental.

Claramente, cuando enfrentas un examen, éstas no son las respuestas que deseas! Necesitas tu cerebro y tu cuerpo en estado de calma y alerta. Eso es lo que la Técnica de Liberación Emocional puede hacer por la mayoría de las personas. EFT ayuda a revertir los síntomas de lucha o huida y TU vuelves a tener el control.

EFT Activa tu respuesta parasimpática

Uno de los beneficios importantes de EFT es que puedes usarlo en cualquier momento, para calmar tu *reacción de lucha o de huida* al estrés y promover la respuesta de *relajación* a través de la activación del sistema nervioso parasimpático. Una vez que estés relajado, tu cuerpo estará tranquilo y en estado de alerta, puede funcionar en su óptimo para las tareas que requieren la cooperación del cerebro y el cuerpo; coordinación para tareas musculares grandes o pequeñas; acceder a la memoria y las habilidades para situaciones como exámenes, presentaciones, actuaciones o muchas otras situaciones.

Una razón por la que EFT parece funcionar, es que uno no se puede estresar y relajar al mismo tiempo. Hacer Tapping en los acupuntos mientras piensas en tu estresor, crea una respuesta de relajación en el cuerpo, y tu sistema siempre va a preferir la relajación sobre el estrés, si hay una opción. Los estudiantes que practican EFT de forma regular se dan cuenta que son rápidamente capaces de hacerse cargo de sus emociones y volver a la pista en todo tipo de situaciones. Con la práctica, tu también podrás hacerlo!

Respuestas del sistema nervioso parasimpático

- Normaliza la presión arterial
- Normaliza la función cerebral
- Mejora la memoria y la intuición
- Mejora la digestión
- Dilata bronquiolos – respiración más fácil
- Relaja los músculos
- Normaliza los niveles de azúcar en la sangre
- Mejora el sueño
- Mejora la función inmune
- Normaliza la respuesta sexual

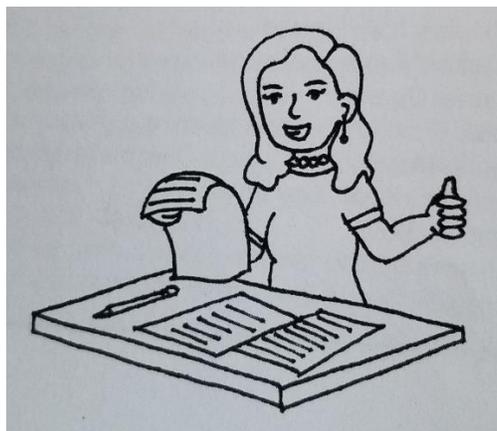
Tratar la memoria de un evento previamente angustioso, a menudo, puede eliminar muy rápidamente un patrón de ansiedad

Si tienes un sistema hipersensible de lucha o huida, es probable que se deba a una acumulación de eventos que antes fueron angustiosos. Por esta razón, puede tener un gran valor la identificación y el tratamiento de estas perturbaciones y traumas pasados, que han sido "salvados" como constelaciones de memoria energética en los sistemas de alarma de tu cerebro. Usando EFT (con o sin terapeuta) a menudo puede eliminar o reducir, en gran medida, estos patrones reactivos y lo hace muy rápidamente. Este es el caso de Laura en el siguiente ejemplo. Obtuvo una reducción significativa en su test de ansiedad, casi de inmediato, cuando hizo *Tapping* en el recuerdo de su primer examen universitario en una habitación congestionada y llena de gente.

La experiencia de examen horrible provoca múltiples desafíos a una estudiante previamente confiada

Laura era una estudiante tranquila, pero segura de sí misma, que siempre había vivido en un pequeño pueblo rural. Conocía a sus compañeros de clase y tenía buenas relaciones con los maestros. Dar exámenes siempre había sido fácil para ella. Pero cuando entró a su primer examen en una gran Universidad y vio una enorme habitación llena de estudiantes ansiosos, ¡se sintió abrumada por lo que estaba viendo! Laura miró fijamente su hoja, y se sorprendió al descubrir que apenas podía entender las palabras de la página. Su mano temblaba mientras intentaba escribir su nombre y número de identificación. Mientras trataba de leer las preguntas, las palabras tenían poco significado. Era como si su cerebro se hubiera apagado. Al respirar profundamente fue capaz de calmarse lo suficiente como para responder algunas preguntas, pero lo hizo muy mal, en comparación con sus estándares habituales. Desde entonces Laura había sufrido de ansiedad paralizante ante una prueba e incluso se había vuelto ansiosa al asistir a sus clases regulares.

Usando EFT / Tapping en su frenético recuerdo de ese examen universitario inicial, Laura fue capaz de comenzar a reducir su miedo paralizante. Tuvo que trabajar en una serie de **aspectos** de este tema que contribuyeron a su ansiedad, incluyendo su timidez con los extraños, su perfeccionismo y su tristeza por estar lejos de su familia y amigos. Contar con la nueva técnica de cuidado personal de EFT, ayudó a Laura a regresar a su yo anterior, feliz y relajado. Laura entró a su próximo examen tranquila y confiada.



A veces tus recuerdos traumáticos están estratificados, con sus raíces comenzando más atrás en el tiempo. Este fue el caso de Norm en el ejemplo siguiente.

Tratando con éxito el miedo a hablar en público

Norm era un estudiante de 2° año de una clase de Psicología, donde me ofrecí a demostrar el uso de EFT para el miedo de hablar en público. Él tenía una presentación de clase programada para el día siguiente y ya estaba sudando mientras pensaba en ello, así que accedió a trabajar conmigo en la parte delantera de la sala de clases para ver si podíamos reducir su miedo.

Inicialmente Norm me preguntó si podía estar de espaldas al resto de la clase para no tener que mirarlos. Esta es una petición común en las personas con *ansiedad de presentación*, así que por supuesto que acepté. Calificó su ansiedad por estar en la parte delantera de la clase como 7/10, además, tenía las manos sudorosas y una ligera dificultad para respirar. Hicimos una ronda de EFT sobre su ansiedad y se dio cuenta de que se sentía peor – SUDs 10/10 – pero lo describió como "*miedo a hacer algo estúpido y a que se rían de mí*". Si bien este aumento de los síntomas fue brevemente incómodo para Norm, nos ayudó a identificar un miedo más específico: ser el hazme reír del público. Luego relató que tal evento había ocurrido cuando estaba en el jardín de infantes. Durante un Muestra & Cuenta, la rata mascota que mostraba a sus compañeros lo mordió, cosa que le hizo gritar y dejar caer la rata, lo que causó gran risa a sus compañeros, pero una profunda vergüenza para Norm.

Una vez que habíamos hecho un par de rondas de Tapping, usando el protocolo EFT sobre su miedo a ser avergonzado y causa de risa de sus compañeros de estudio, Norm fue capaz de reírse de sí mismo. Entonces se sintió totalmente cómodo frente a los estudiantes que estaban en la clase, y estuvo de acuerdo en que podían hacerle preguntas. Incluso fue capaz de relatar la historia del jardín de infantes de manera tranquila, casi cómica. Más tarde me informó que su presentación en clase al día siguiente, había sido entretenida y que había logrado la mejor calificación de su vida.



Tal vez notaste que el nivel SUD de Norm empeoró antes de que mejorara. ¡Esto siempre es una buena señal! Cuando sucede, lo llamo "*¡va por el oro!*" porque por lo general significa que has descubierto una raíz más profunda e inconsciente de tu problema y es probable que pronto obtengas una resolución. ¿Te diste cuenta de cómo, después de tratar el miedo de Norm 10/10 a que se rieran de él, que su miedo desapareció totalmente y que realmente disfrutaba frente a la clase y respondía a sus preguntas? Esto es normal que pase con EFT / Tapping. Por ello se ha vuelto tan popular!

Si tu nivel de SUDs aumenta. ¡Eso puede ser una buena señal!
¡Significa que te estás acercando a las raíces del problema y que la resolución puede estar cerca!

No importa cuál sea tu problema, EFT puede ayudarte

He visto docenas de cambios emocionales en los estudiantes en una amplia gama de situaciones. A medida que lees más ejemplos de casos en las páginas siguientes, es posible que encuentres que se relacionan con algunos de los problemas que te surgen. Esto se debe a que la mayoría de nosotros tenemos uno o más temas similares que nos causan angustia.

Las cuestiones clave que los sentimientos de ansiedad generalmente incluyen.

Uno o más de los siguientes tipos de pensamientos/emociones

- 1. Ineficaz / Incompetente,**
- 2. Avergonzado/a / Humillado/a,**
- 3. Inseguro/a**
- 4. Sin amor / Sin aceptación,**
- 5. Culpable**

Anota los temas de tus ansiedades más comunes

“Un grupo que me enseñó mucho sobre el beneficio de EFT/Tapping fue el de los 120 estudiantes de décimo a duodécimo grado con los que trabajé en un entorno escolar. Mientras que inicialmente escépticos y con quejas de que el EFT / Tapping era demasiado extraño, aquellos que decidieron probarlo de todos modos obtuvieron resultados sorprendentes; a menudo en minutos! Conocí a una de ellas unos años más tarde, en la Comunidad que declaró: *"EFT fue de las cosas más útiles que aprendí para cuidar de mí misma!"* A continuación, se presentan algunos ejemplos más de beneficios para estudiantes”.

Algunos ejemplos de cambios rápidos para los estudiantes que utilizan EFT

Jill era una chica popular y divertida, que se ponía muy ansiosa cuando se trataba de pruebas y exámenes. Ella se había avergonzado por sus síntomas de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) toda su vida, y sintió que comprometía su funcionamiento. Sin embargo, después de participar en un grupo de entrenamiento de EFT encontró, mediante el uso de EFT, que normalmente podía mejorar su capacidad para concentrarse y estudiar lo que redujo su ansiedad por las pruebas.

Eiko era una estudiante de intercambio en una escuela donde yo estaba enseñando EFT a una serie de grupos de clase. Como nueva estudiante de ESL (Inglés como Segundo Idioma), luchó para mantenerse al día con los estudiantes regulares. Después de aprender EFT para el estrés escribió: *"Antes de que me enseñaras EFT, todos los días tenía dolor de estómago. ¡Ahora no más! ¡Muchas gracias!"*

Jess era el hijo adolescente de una madre soltera. Una vez que llegó a la adolescencia se encontró con más y más lucha de poder con su madre. Después de aprender EFT, cuando se encontraba en uno de estos conflictos salía de la habitación y hacía algunos tapping en sí mismo hasta que se calmaba. Luego volvía a la conversación de una manera más tranquila y los resultados comenzaron a mejorar. Estaba encantado de descubrir lo fácil que era la vida en casa cuando se acordaba de usar este enfoque e incluso se lo enseñó a su madre.

Cuadro de emociones y pensamientos

Emociones negativas

Emociones contundentes

Ira
Molestia
Desprecio
Disgusto
Irritación
Estrés
Shock

No sentirse en control

Ansiedad
Vergüenza
Miedo
Impotencia
Sin poder
Preocupación

Pensamientos negativos

Duda
Envidia
Frustración
Culpa
Vergüenza

Pensamientos Negativo y pasivo

Aburrimiento
Desesperación
Decepción
Herido
Tristeza

Emociones positivas

Felicidad
Alegría
Placer
Agrado
Cuidado
Afecto
Empatía
Amor

Pensamientos positivos

Satisfacción
Relajación
Alivio
Serenidad
Valor
Esperanza
Satisfacción
Confianza

Sección IV

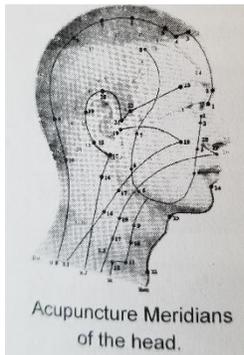
Mecanismos de Acción de EFT

¿Cómo puede una técnica simple ayudar a tantos problemas diferentes?

La razón por la que somos capaces de tratar tantos problemas diferentes con la misma técnica rápida y fácil - EFT - es debido a lo que la investigación reciente está aprendiendo acerca de cómo funciona el cerebro. Solíamos pensar que cada recuerdo estaba almacenado en una ubicación en el cerebro, y que varias de sus funciones eran estáticas. Ahora sabemos que el cerebro es multimodal, iluminando varias regiones simultáneamente, almacenando pensamientos y recuerdos como constelaciones eléctricas.

¿Cómo puede cambiar Tapping nuestra fisiología al tocar los meridianos de acupuntura?

Un elemento común con la mayoría de las psicoterapias energéticas, es que Tapping estimula puntos específicos en la piel conocidos como puntos de acupuntura. Hay cientos de estos puntos en el cuerpo, que se encuentran a lo largo de numerosos "meridianos" o líneas invisibles que tienden a reflejar el sistema nervioso, pero no pueden ser diseccionados o vistos físicamente. Sin embargo, los puntos se pueden medir en la piel mediante varios dispositivos electrónicos y visualizarse con cámaras especiales de infrarrojos.



EFT utiliza un rango de 14 puntos clave de acupuntura que se encuentran en los meridianos que se pueden alcanzar fácilmente en uno mismo, aún cuando se esté completamente vestido, y que representan cada uno de los principales sistemas anatómicos del cuerpo. Los puntos de acupuntura tienen una alta concentración de mecano-receptores que son sensibles a la estimulación al sostener, tocar o masajear. Estos meridianos también residen muy cerca de nuestro sistema nervioso. Aprovechar esta serie de puntos, pensando en un recuerdo angustioso, síntoma corporal y/o problema emocional, crea señales que son capaces de llegar a la corteza del cerebro, la amígdala y el hipocampo; todos ellos son partes integrales del Sistema Límbico. Las nuevas señales parecen "romper" o alterar los viejos patrones emocionales angustiosos y liberar la reactividad de la persona al estímulo previamente angustioso. Puedes leer más sobre la capacidad del cerebro para cambiar en las siguientes páginas, en Neuroplasticidad.

El cerebro que se cambia a sí mismo

Actualmente, los avances en la investigación del cerebro están mostrando que los estados y patrones cerebrales, ya no son fijos e inmutables como se pensaba sino que pueden ser alterados; a veces muy rápidamente. El Dr. Norman Doidge, en su notable libro "**El cerebro cambia por sí mismo**" (*The Brain That Changes Itself*), describe docenas de casos en los que, con variedad de intervenciones, se han producido cambios físicos, intelectuales y emocionales significativos; con cambios cerebrales resultantes que pueden medirse científicamente. A esta capacidad del cerebro para "reconectarse" se la llama **Neuroplasticidad**. "Neuro es para las neuronas, las células nerviosas en nuestros cerebros y sistemas nerviosos. La plasticidad se refiere al cambio, la maleabilidad y modificación". ¹TBTC p.xv.

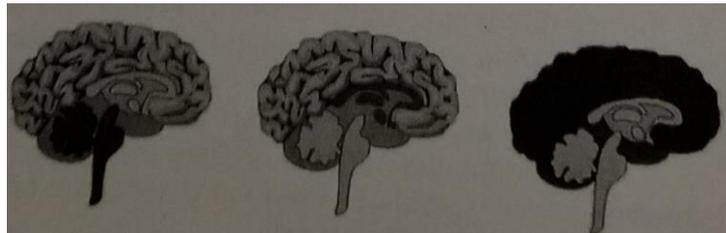
Un gran estudio, de más de 5.000 pacientes con **trastorno de ansiedad generalizada** demostró el poder de EFT / Tapping para cambiar el cerebro. Los participantes fueron monitoreados hasta 12 meses antes, durante y después

de que experimentaron hasta 12 sesiones de Terapia con Tapping. Se registraron patrones digitalizados de EEG de los cerebros de estos pacientes, junto con los de un grupo de control que recibieron medicamentos contra la ansiedad y terapias de conversación. Sólo los cerebros de los pacientes que usaron "Terapias de Tapping" mostraron una rápida normalización de la función cerebral, durante una serie de breves sesiones de tratamiento. No hubo ningún cambio en el grupo de control. Este estudio se puede ver en: <http://www.innersource.net/ep/articlespublished/neurological-foundations.html>.

La investigación emergente está encontrando que los tratamientos más eficaces para los eventos adversos y de trauma, (que son la causa raíz de la mayoría de la ansiedad y el estrés postraumático) son aquellos que tienen un enfoque de cerebro integral. Esto significa que las terapias funcionan con una variedad de modos que "reconectan" los diferentes aspectos de las 3 regiones principales de lo que se conoce como el **cerebro tri-uno**. La siguiente tabla, creada por el Dr. Paul MacLean, que desarrolló la teoría del cerebro trino, ofrece una visión general de las principales tareas de cada área del cerebro.

Teoría del Cerebro Tri-uno

Cerebro Reptil	Cerebro Mamífero	Cerebro Humano
Tronco Encefálico y Cerebelo	Sistema Límbico	Neocortex
Luchar o huir	Emociones, recuerdos, hábitos	Lenguaje, pensamiento abstracto, imaginación, conciencia
Piloto automático	Decisiones	Razones, racionalizaciones



El **cerebro reptiliano** evolucionó para cumplir funciones automáticas tales como hacer que el corazón lata, respirar, digestión, temperatura, etc. Incluye el Sistema Nervioso Autónomo que responde subconscientemente a las amenazas o al peligro.

El **sistema límbico** es parte de lo que se conoce como el cerebro mamífero, y regula el estado de ánimo, los recuerdos y las hormonas. Este sistema también funciona subconscientemente. Allí es donde se almacenan los recuerdos traumáticos, evolucionó para permanecer vigilante y protegernos del trauma. Debido a esto puede causar reacciones perturbadoras o embarazosas, especialmente si los traumas pasados no se han resuelto. Si de repente tienes un ataque de pánico, quieres huir de la habitación o estás expresando emociones de una manera fuera de proporción a la situación, es probable que hayas sido capturado por este sistema. Las **Terapias de Exposición** que simultáneamente combinan lo físico y lo mental frente a un estímulo angustiante con una actividad calmante como EFT/Tapping, a menudo, pueden ayudar a resolver estos eventos desencadenantes, lo que les permite ser almacenados como historia general, ahora, como memoria en el Neocortex.

El **Neocortex** regula la lógica y el pensamiento. Este tipo de cerebro se comparte con monos y chimpanzees y apoya su capacidad y la nuestra de interactuar socialmente con nuestra especie. Los niveles más avanzados de conciencia de los seres humanos, añaden mayor capacidad en el neocórtex para el pensamiento complejo, autoconciencia, interacción social y mayores niveles de funcionamiento. **Las terapias que sólo hablan, sólo**

alcanzan este nivel superior del cerebro y, rara vez, pueden limpiar traumas profundos incluso pueden empeorarlo.

EFT trabaja con todo el cerebro para aliviar el trauma y el estrés

Como la siguiente tabla demuestra, el proceso EFT funciona con los tres aspectos del cerebro, razón por la que es tan eficaz. Los beneficios comienzan tan pronto como llevas tu problema a la mente y exploras las sensaciones físicas (acción del tronco encefálico), emociones (función cerebral mamífera) y pensamientos (función de neocórtex) que experimentas. Todos estos son tipos de enfoques *Mindfulness*. Mantienen tu atención en el estresor al mismo tiempo que lo imaginas continuamente al repetir tus pensamientos y emociones específicas, (*Terapia de exposición*); y al mismo tiempo, haces Tapping en una secuencia de los meridianos de acupuntura, (*Terapia Somática*) que calma el tronco cerebral. a través del Sistema Nervioso Parasimpático.

Paso EFT	Cerebro Reptiliano	Cerebro Límbico	Neo-cortex
El enfoque es Mindfulness y terapia de exposición	Siente las sensaciones del cuerpo	Nota las emociones	Nota los pensamientos
Configuración, Recuerdo y Afirmación	Estimulación somática de los meridianos	Terapia de exposición	Terapia de exposición
Protocolo de Tapping	Estimulación somática	Reconoce emociones	Reconoce pensamientos

¡A partir del 2019, tenemos la prueba de la **MRI Funcional!** (fMRI) que muestra la eficacia de EFT para afectar la actividad cerebral. Un estudio piloto comparó los cambios cerebrales y la severidad de los antojos de sujetos obesos que recibieron cuatro sesiones de 2 horas de EFT, en 4 semanas con otros sujetos sin tratamiento. Comparando imágenes fMRI de ambos grupos antes y después del tratamiento se encontró una desactivación relativa de las áreas cerebrales previamente estimuladas por los antojos de alimentos, para el grupo de tratamiento EFT. El grupo de control no mostró ningún cambio en estas áreas, Además, **los antojos de sujetos EFT disminuyeron en un 18% pero sólo en un 5% para el grupo sin tratamiento. Los hallazgos indican que EFT puede disminuir la actividad cerebral de la región límbica y reducir los antojos relacionados con los alimentos en individuos con sobrepeso/obesidad.**

EFT es un "Ejercicio" que cambia el cerebro y que puedes hacer en cualquier momento, en cualquier lugar

Puedes utilizar EFT en cualquier momento y en cualquier lugar cuando te das cuenta de que tu mente no está tranquila o confiada. No requiere equipo y sólo tarda unos minutos en realizarse. Todo lo que necesitas son tus manos, tu cuerpo y los pensamientos y recuerdos de la angustia emocional o de problemas no resueltos, junto con el **Protocolo Básico de EFT** proporcionado en esta guía. Este proceso simple de EFT, a menudo en cuestión de momentos, puede traer una rápida reducción de la angustia. Si tu problema no se resuelve totalmente en tus primeros intentos, tómate el tiempo para profundizar un poco más profundamente en las raíces de tu angustia, utilizando habilidades adicionales descritas en esta guía. Usando estas herramientas, por lo general, puedes

eliminar las causas adicionales que contribuyen. Una vez despejado, descubrirás felizmente que estás tranquilo y que eres competente en situaciones que una vez te causaron angustia.



Hacer EFT/Tapping antes de meditar, estudiar o dormir puede mejorar sus resultados

Cualquiera que haya probado o practicado la meditación sabe que hay un problema muy común llamado "*la mente del mono*" que puede obstaculizar seriamente el progreso. Puede llegar a ser particularmente problemático cuando tenemos asuntos pendientes de nuestro día o preocupaciones sobre los próximos eventos. ¡Ahí estás, tratando de despejar tu mente y escuchar a tu yo superior, y la mente de mono parlanchín se vuelve aún más activa de lo que era antes de sentarte!

Los mismos pensamientos que tenemos cuando estamos ocupados también pueden surgir cuando estamos tratando de dormirnos, o nos sentamos a estudiar. Al tener una "*conversación*" con EFT y al hacer Tapping en tus emociones y pensamientos antes de dormir, estudiar o meditar, puede mejorar la quietud mental y aumentar la probabilidad de éxito: no importa a cuál de estos objetivos estás apuntando. Puedes hacer esto de un par de maneras. A veces hago Tapping en mi frustración de que mi mente ocupada me va a distraer de mi tarea. Otras veces podría aprovechar los pensamientos específicos que me distraen. Ambos caminos parecen funcionar. Una de mis cantinelas favoritas cuando me preocupa no hacerlo bien, cuando me siento a escribir esta guía fue así: "*Temo que nunca conseguiré tener esto escrito. Preocupado porque no voy a explicar EFT de una manera comprensible, frustrado por no parecer enfocar muy bien, molesto porque no he aprendido a usar el programa de software lo suficientemente bien*", etc. ¡Permítete ser realmente honesto contigo mismo, incluso despotricar y sé creativo! Estoy seguro de que te ayudará a calmar esa mente de mono por un tiempo.

¿Cómo puede el pensar en mis problemas activar la interfaz de mi mente/cuerpo?

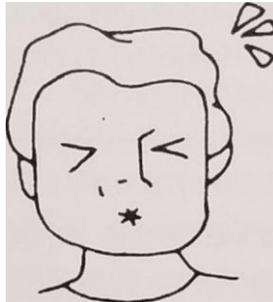
El proceso de EFT requiere que "mantengas tu atención en las emociones, pensamientos y recuerdos angustiosos de tu problema. El ejercicio de degustación de limón, a continuación, y el ejercicio SI/NO después, te permitirá experimentar cuán estrechamente tus pensamientos, emociones y fisiología están entrelazados. Prueba estos ejercicios y verás lo rápido que tu imaginación puede causar cambios celulares y reacciones fisiológicas en tu cuerpo.

El ejercicio de degustación de limón: Cómo los pensamientos afectan tu fisiología

Cierra los ojos e imagina que estás sosteniendo un limón grande y fresco.

- Siente el peso del limón, la temperatura y textura de la piel.
- Imagina oler el aroma de la carne del limón.
- Ahora imagina que has cortado el limón abierto e imagina oler la mayor intensidad del jugo de limón.
- Siente el jugo de limón en tus dedos.
- Imagínate que lames el jugo en tus dedos y degustas el sabor afilado del limón.

¿En cuál de los pasos notaste que salivabas?



Así como pensar en un limón causó cambios fisiológicos y bioquímicos en tu cuerpo, también las emociones y pensamientos angustiosos pueden causar una cascada de sustancias químicas de estrés en tu cuerpo, cerebro y varios patrones de tensión que se activan en los músculos. El cortisol, una de las hormonas del estrés que inunda el torrente sanguíneo cuando estás ansioso o presionado, puede limitar el crecimiento celular y la curación, disminuir, temporalmente, la capacidad intelectual y reducir tu respuesta inmunitaria. Puesto que todos tenemos pensamientos y emociones angustiosas en un momento u otro, todos necesitamos encontrar maneras de calmarlos y volver a un funcionamiento más saludable, tan rápido como sea posible. EFT es una de las formas más rápidas y efectivas de autocuidado, para hacer esto!

Tus pensamientos son mucho más poderosos de lo que tú crees

Experimentando el poderoso efecto de tus pensamientos y emociones en tus sistemas de energía – El experimento “OH NO!”

Este sencillo experimento puede darte una experiencia de la naturaleza energética de tus pensamientos y sentimientos. Para empezar, asegúrate de estar bien hidratado. Si es posible, bebe agua antes de hacer este experimento, ya que la deshidratación puede afectar los resultados. Asegúrate de que tus manos estén limpias y secas. Ahora pon tus manos palma sobre palma, muy suavemente, como si estuvieras a punto de acariciar la mejilla de un bebé.

Mientras mantienes las manos tocándose pero sin moverse, haz la siguiente afirmación en voz alta unas cuantas veces, como si estuvieras muy feliz o emocionado: “¡SÍ! ¡SÍ! ¡SÍ!” Luego, frota lenta y suavemente las manos, las palmas de las manos, unos pocos centímetros hacia arriba y hacia abajo sobre sí mismas. Fíjate en la sensación entre tus manos.

A continuación, con las manos tocando, pero no en movimiento, hacer la afirmación como si te sintieras angustiado: “¡Oh NO! ¡NO! ¡NO!” un par de veces. Luego, frota lenta y suavemente las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo. Una vez más, observa la sensación de la piel entre las manos. ¿Notaste una sensación diferente cuando dijiste “SÍ” y “Oh NO”?

La mayoría de la gente tendrá una sensación resbaladiza o sedosa con “SÍ” y una sensación pegajosa o áspera con “¡Oh NO!” Esta es tu *respuesta galvánica de la piel*, la misma ciencia que se utiliza con la prueba electrónica del detector de mentiras (radiestesia). Un sistema de energía bien equilibrado responderá con suavidad energética a los pensamientos y sentimientos que tienen una energía “SÍ” para ellos y los bloqueos energéticos “pegajosidad” ocurrirán con sentimientos o pensamientos de “¡Oh NO!”

NOTA: Si no experimenta este tipo de cambio, puede ser que estés deshidratado, crónicamente agotado o invertido energéticamente. Tomar un trago de agua y construir la Frase Recordatoria de EFT generalmente puede corregir este problema, al menos temporalmente.

Tu propia herramienta de radiestesia mente/cuerpo/biocampo

Una vez que te sientas seguro con el uso del método simple, descrito anteriormente, puedes probarlo en otras cosas. “He utilizado una versión de este método radiestésico (frotar las palmas de las manos) para elegir los mejores suplementos o alimentos para mi cuerpo o para tomar otras decisiones. Realmente me sorprendió cuando utilicé este método para encontrar mi pasaporte fuera de lugar; haciendo preguntas si/no, lo que me llevó a encontrarlo en el lugar más improbable!”



Comprender las causas de tus ansiedades y creencias

Una de las cosas más importantes que los terapeutas calificados que trabajan con EFT y otras terapias energéticas han aprendido, es que las raíces de la mayoría de los miedos, fobias y problemas cargados emocionalmente comienzan con algún tipo de experiencia "*OH NO!*" o evento angustioso. Si eres sensible, el evento podría ser algo tan aparentemente suave como un ceño fruncido o un comentario crítico de alguien a quien temes o respetas. O tan horrible como ver a un amigo o ser querido siendo herido, o estar involucrado en el evento uno mismo. El componente esencial de estos momentos cruciales es una sensación de "*¡Oh NO! ¡Algo malo, podría ser o ESTÁ sucediendo!*" o "*Oh NO! ¡Esto no debería estar sucediendo!*"

En los momentos de un trauma, la mente inconsciente recoge miles de "mordeduras" de datos de todos tus sentidos y los almacena en forma de patrones eléctricos en tu cerebro y cuerpo. Como se mencionó anteriormente, este patrón también se almacena en la mente inconsciente, utilizando el hipocampo y el sistema límbico, como una nota de "*lápiz resaltador*" de "*situaciones para evitar o estar alerta.*" En el momento del evento traumático, a menudo, hay una retención de la respiración y bloqueo de los flujos de energía dentro de áreas específicas del cuerpo. Estos bloqueos energéticos pueden permanecer retenidos o atascados allí hasta que se liberen, minutos, días, o incluso, décadas después. La buena noticia es que estos bloqueos pueden ser interrumpidos y liberados usando EFT.

Crónica "*Oh NO!*" Los eventos pueden afectar tu salud

Si eres una persona que ha tenido muchos "*¡Oh NO!*" Eventos o Grandes-T-Traumas, eres susceptible a la ansiedad generalizada, depresión, adicciones, enfermedades crónicas, trastornos autoinmunes o enfermedad. Las emociones angustiadas crónicas también pueden afectar el sistema inmunitario aumentando las hormonas del estrés y reduciendo la función inmune, ¡a veces en cuestión de minutos! Si deseas obtener más información sobre este tema te sugiero visites el sitio web www.heartmath.org de referencias y ejemplos de estudios científicos por el "the HeartMath Institute".

La terapia EFT puede disminuir las hormonas del estrés

El uso de la Técnica de Liberación Emocional reduce significativamente el cortisol en el plazo de una hora, la principal hormona asociada con altos niveles de estrés. Este hallazgo se destaca por un estudio comparativo publicado en el Journal of Nervous and Mental Disease, que encontró que **EFT redujo los niveles** de cortisol hasta en un **24%**. En el ensayo controlado aleatorizado, 83 participantes fueron asignados aleatoriamente a una sesión de una sola vez, una hora de EFT, Terapia Cognitiva conductual (TCC), o descanso. Los 2 últimos grupos promediaron sólo 14% de disminución de Cortisol.

El Dr. Bruce Lipton, en su libro innovador, *The Biology of Belief* (La biología de la creencia) sugiere que no es nuestro ADN el que controla el bienestar o la enfermedad, sino nuestras respuestas emocionales y reacciones a la vida. Las emociones negativas crónicas liberan Cortisol, una hormona del estrés que puede "encender" los potenciales de ADN para las enfermedades, mientras que las emociones positivas como la alegría, la compasión y el amor pueden mejorar el bienestar». Mediante el uso de EFT regularmente, para problemas angustiosos a medida que llegan, puede cancelar la respuesta al estrés en tu cuerpo, y así apoyar la restauración de equilibrios de energía saludables en todos tus sistemas.

Tratar un evento “!Oh NO!” A menudo puedes eliminar rápidamente un patrón de ansiedad

El gran valor de identificar y tratar eventos “!Oh NO!” es que al tratar los recuerdos estresantes, a menudo, podemos eliminar o reducir en gran magnitud un miedo o un patrón de ansiedad con mucha rapidez. Es el caso de Jason en el ejemplo que sigue. Al identificar, ambos, el evento traumático reciente y el otro similar pero previo, pudo eliminar su problema de fobia a la escuela y volver a clases.

Tratar con éxito la fobia a la escuela en una sesión

Jason era un hombre joven brillante, de alto rendimiento, que vino a verme para tratar ataques de pánico que le habían impedido asistir a la escuela secundaria durante muchas semanas. Cada vez que manejaba hasta el terreno de la escuela, se encontraba incapaz de salir del coche y entrar en ella. A medida que comenzamos a identificar los desencadenantes de esos ataques, surgió un hilo común. Era su "miedo al fracaso y al rechazo". Cuando le pregunté si algo molesto le había sucedido en la escuela, relató que durante un juego de fútbol entre escuelas, había perdido el balón permitiendo que el equipo contrario ganara el partido, y fue fuertemente burlado por la multitud, Se sintió avergonzado y humillado. Su mente inconsciente atribuyó estos sentimientos a estar en los terrenos de la escuela y alrededor de multitud de compañeros.

Cuando comenzamos nuestra sesión, era claro que el recuerdo "de la bola" era un buen recuerdo del tipo "Oh No" para empezar a usar el proceso EFT. Sin embargo, mientras hacía tapping en el recuerdo, los sentimientos asociados lo llevaron de nuevo a un trauma temprano en el grado 3, cuando se equivocó en una simple palabra en un concurso de ortografía y sus compañeros de clase se rieron de él. Eso también había sido muy humillante en el momento. Algunas rondas de EFT sobre estos recuerdos traumáticos específicos limpiaron las perturbaciones de energía relacionadas con la escuela y la humillación y ya no sentía miedo al fracaso y rechazo en relación con el deporte o la escuela. Después de una sola sesión de tratamiento, Jason pudo regresar a la escuela, sin ansiedad al llegar al terreno de la escuela o al ver a sus compañeros. Sin embargo, al darse cuenta de que todavía tenía cierta ansiedad relacionada con su desempeño escolar, Jason regresó para una sesión más de Asesoramiento de Terapia EFT para lidiar con estas ansiedades y se sintió mucho más relajado y confiado.

**Recuerda – Que la premisa de EFT
es que TODAS las emociones negativas y muchos temas físicos se
deben a la DISRUPCIÓN en el sistema energético del Cuerpo causada por Traumas –
que, menudo, surgen del PASADO!**

**Cuando tratas los Traumas y los eventos “Oh NO!” tu sueltas la disrupción y la
VIDA comienza a sentirse más fácil y más pacífica**

A menudo nuestros recuerdos traumáticos iniciales están en capas (como la cebolla), con sus raíces que inician más atrás en el tiempo. Muchos de los estudiantes con los que he trabajado pueden identificar la primera vez que experimentaron ansiedad en una prueba, o la vez en que se hicieron conscientes de su capacidad para hacerla. Esto sería lo que llamaríamos la "causa raíz" de su ansiedad. A continuación, el ejemplo de la presión o crítica de los padres de Quinn, es un contribuyente común a la ansiedad por la prueba y el rendimiento para muchos estudiantes.

Semillas de rendimiento ansioso “cosidas” muy temprano en la vida

Quinn era un estudiante de primer año de Universidad que se había paralizado de ansiedad en un examen reciente y recibió una evaluación menos que estelar. Reconoció que una serie de eventos en su infancia y adolescencia habían contribuido a su ansiedad en el examen. Durante la mayor parte de sus años escolares, el padre de Quinn lo había ridiculizado por sus malos resultados y lo comparó con su hermana menor, que fácilmente lograba calificaciones muy altas con poco esfuerzo. Se dio cuenta de que estos castigos anteriores eran la raíz de su ansiedad de larga data. Ahora, al enfrentar sus próximos exámenes universitarios, su miedo a hacerlo mal había interferido con su capacidad para estudiar y prepararse. Después de hacer EFT en el más memorable de los muchos eventos ridículos, Quinn fue capaz de liberar parte de su vergüenza y resentimiento, y centrarse más en sus estudios. Incluso ganó cierta perspectiva sobre por qué su padre se comportaba ansioso por sus calificaciones, ya que también había luchado por hacerlo bien en su juventud. Quinn abordó su próximo examen con más calma y confianza y lo hizo mucho mejor.



¿Tienes problemas sin resolver relacionados con tus padres, cuidadores u otros adultos influyentes, que te han impedido dar lo mejor de ti? La mayoría de tus creencias en sí mismas se establecieron cuando eras muy joven e impotente para manejar la situación por ti mismo. Tómate un momento y escribe los comentarios que la gente hizo o insinuó sobre ti y que todavía te persiguen. Luego, dedica algunos minutos para tratar esos recuerdos con EFT y permitir que TU subconsciente se vuelva a cablear al tiempo presente y a tu yo más verdadero!

Estática en tu Sistema de energía — La metáfora de los “conejitos de polvo”

Cuando eres incapaz de lidiar eficazmente con los problemas emocionalmente cargados con los eventos “!Oh NO!” de tu vida, en el momento en que ocurren, actúan como bits de polvos de energía en tus sistemas de energía. Estos crecen y adquieren fuerza adicional cuando ocurren eventos de sentimiento similares, “adhiriéndose” a la energía de los anteriores. Describo estos problemas no resueltos y emociones relacionados como pequeños conejitos de polvo energéticos, así como el polvo y la pelusa que se acumulan cuando descuidas barrer regularmente debajo de los muebles. ¡Cuanto más descuides el polvo, más pedacitos se pegan a los trozos originales y crecen los conejitos de polvo! Lo mismo es cierto para pensamientos descuidados, emociones y eventos traumáticos. Cuanto más trates de empujarlos a un lado o ignorarlos, más ganan tamaño y fuerza las emociones y contribuyen a la “Energía bloqueada”. Esa es la raíz de la angustia emocional.

La supresión continua de emociones o eventos traumáticos puede, con el tiempo, resultar en que de repente te sientas abrumado por fuertes sentimientos de ansiedad, depresión, rabia, miedos irracionales o incluso fobias. Esto es como la analogía de poner la “última paja” en la espalda del camello. Ten la seguridad de que cada vez que experimentas emociones o síntomas físicos que parecen desproporcionados a la situación en cuestión, tú has sido secuestrado por el *fenómeno del conejito de polvo!* La mayoría de nosotros hemos tenido este tipo de situaciones que aparecen de un momento u otro, como lo ilustran muchas de las historias de casos de esta Guía.



Muchas veces, cuando algo molesto sucede, tratamos de poner una cara feliz o ponemos las emociones "debajo de la cama" para tratarlas más tarde. Cuando tienes una reacción emocional a un evento que parece desproporcionada a la *situación real*, por lo general estás reaccionando desde las emociones del pasado así como desde las del presente. La colección de todas las emociones de problemas similares no resueltos del pasado, se añaden a las emociones generadas por la situación actual. Esto resulta inconveniente y embarazoso. A esto le llamamos *el fenómeno del conejito de polvo!* EFT puede ayudar a eliminar esta reactividad.

El fenómeno del Conejito de Polvo
Algunos ejemplos del secuestro que provoca el fenómeno
puede incluir:

- Ser superado por el miedo o la ansiedad en una situación que normalmente no debiera ser un problema.
- Encontrarse a sí mismo estallando en lágrimas por un comentario o crítica de un amigo cercano, familiar, maestro o compañero.
- De repente, te estalla la cabeza a propósito de una solicitud o demanda de alguien cercano, o una figura de autoridad.
- Reaccionar en exceso con cualquier emoción negativa a una situación en la que normalmente debieras sentirte relativamente tranquilo y en control.
- Encontrarse con ansiedad o un ataque de pánico en una situación que no ha causado angustia anteriormente.

Evento infantil causa angustia adolescente

Tanya era una estudiante de secundaria que se había unido recientemente a la escuadra porrista. Hicieron rutinas de baile complicadas durante los grandes juegos y ella se había manejado hábilmente durante las prácticas, pero nunca había actuado para toda la escuela. Durante una clase de EFT el día de un gran recorrido de preparación, Tanya admitió que estaba muy ansiosa por la actuación de la tarde. Cuando trabajamos para encontrar el evento "Oh NO!", que podría haber desencadenado este miedo, ella lo recordó inmediatamente. Fue en una reunión familiar cuando tenía alrededor de 3 años. Ella había sido engatusada por sus padres para demostrar algunos movimientos de baile que había aprendido en el ballet infantil. Durante su actuación se sintió abrumada cuando la familia hizo mucho ruido; riendo y aplaudiendo; así que huyó de la habitación y se escondió. Trabajando en esa memoria traumática, usando un par de rondas del protocolo de EFT, durante la clase, Tanya fue capaz entonces de pensar en su viejo recuerdo de los 3 años y luego hizo el recorrido de preparación sin angustia y lo mismo durante la actuación de la tarde de ese día. Tanya estaba totalmente tranquila y completamente presente, haciendo contacto visual con su audiencia y provocando fuertes aplausos por su actuación que resultó magnífica! Ella manejó los aplausos de la multitud con confianza y gracia.



¿Aún acarreas recuerdos de la infancia que te impiden hacer cosas que te encantaría hacer?

¿Cuáles son tus recuerdos "OH NO"?

Al reflexionar sobre tu vida, piensa en los momentos en que te diste cuenta por primera vez que te sentías ansioso. Esos recuerdos podrían tener las claves para encontrar tu propia liberación emocional. A veces será una memoria clara, a veces no recordarás pero tu padre o hermano podrían hacerlo. A veces requerirás un poco de trabajo de detective. E incluso cuando no puedas recordar la causa raíz específica, puedes notar que hay algún tipo de tema como el fracaso o la vergüenza.

Aquí hay algunos ejemplos de otros estudiantes de momentos "¡Oh No!":

- Críticas de un adulto —padre, maestro, líder— sobre tu desempeño escolástico u otro desempeño.
- Cuando eras niño, se te pedía que actuaras para los adultos y, luego, te sentías avergonzados si se reían o incluso te miraban de una manera que te hacía sentir incómodo.
- Hacer más mal de lo que esperabas un examen o cuestionario.
- Tener síntomas físicos como dolor de cabeza, fiebre, diarrea, calambres estomacales u otros problemas corporales que distraen durante un examen, presentación o rendimiento.
- Ser negativamente comparado con un hermano u otro niño, por un rendimiento escolástico, artístico o deportivo pobre.
- Cometer errores, tropezar, tartamudear o avergonzarse de otra manera en una presentación o actuación.
- Ser rechazado por un compañero/a después de pedirles salir juntos o una cita.

¿Qué otros eventos difíciles pueden haber contribuido a tu desempeño en los tests o a tu ansiedad por el desempeño? Puedes anotar algunos a continuación, o en algunos de tus dispositivos o en un lugar privado para tratarlos posteriormente.

¿Qué pasa si no recuerdas ninguna causa específica?

¡No te preocupes! Incluso cuando no conoces la causa raíz de una ansiedad o miedo, todavía es posible reducir o eliminar. En este caso, seguirás haciendo el protocolo EFT sobre las sensaciones corporales del momento presente, las emociones y los pensamientos. A veces, mientras haces esto, notarás que aparece un nuevo recuerdo o un pensamiento. Este nuevo pensamiento puede llevarte a otro *Aspecto* de tu problema; una especie de afluente para hacia atrás en relación al recuerdo original. ¡Esta es tu mente subconsciente que te lleva hacia una mayor sanación e integridad! Simplemente sigue con el Protocolo EFT hasta que te sientas más tranquilo y relajado sobre tu problema original.

Identificar los desencadenantes que pueden gatillar tu angustia emocional

Otro enfoque para llegar a la cima de una ansiedad es notar lo que desencadena la emoción. Los "disparadores" son cualquier estímulo que puede activar tu patrón de ansiedad. Debido a que los cinco sentidos están involucrados en el almacenamiento de recuerdos de un trauma, un desencadenante podría ser cualquier olor, sonido, imagen visual, gusto, estímulo ambiental o táctil o la idea de cualquiera de estos estímulos que eran similares a los del evento de la causa raíz. Pensando en la situación de Laura del caso anterior, su ansiedad podría ser gatillada por una habitación llena de gente, la primera página de un examen, la idea de un examen o la idea del fracaso. Norm, el estudiante que había sido mordido por el ratón durante el espectáculo y que, luego, lo pudo contar y reírse de la situación. En ese caso el disparador se gatilló por estar frente a un grupo de personas; y a Jason se le había sido desencadenado la ansiedad al estar en los terrenos de la escuela y frente a muchas personas; el tipo de escenario donde su último trauma había ocurrido.

Tratamiento de las causas principales de la angustia

Cada uno de nosotros tiene su propia lista única de eventos "*OH NO!*" en temas tales como:

- ❖ Experimentar peligro en uno mismo u otros
- ❖ Vergüenza
- ❖ Culpa
- ❖ Fallo o insuficiencia
- ❖ Rechazo
- ❖ Dolor o pérdida

Trata de ser amable contigo mismo cuando encuentres que estás exagerando ante situaciones que no parecen justificarlo. Haz unas cuantas respiraciones profundas y, luego, cálmate con unas cuantas rondas de EFT. Considera cómo la situación actual puede haber sido desencadenada por una situación de sentimiento similar del pasado. Toma nota al respecto por tí mismo, y cuando sea conveniente - Trata ese recuerdo!

¿Cuáles son tus temas desencadenantes de ansiedad?

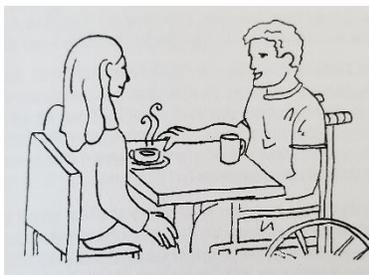
Piensa sobre tus propios desencadenantes de ansiedad. ¿Qué temas y problemas causan tu mayor angustia en torno a los exámenes, presentaciones o actuaciones? ¿Cómo eres para manejar situaciones sociales, citas, tratar con conflictos, figuras de autoridad, decir no, o establecer límites? ¿Qué otras situaciones son desafiantes para tí? Puedes anotar unos pocos aquí abajo o mantener un registro en tu ordenador u otro dispositivo. Esto, junto con tus listas anteriores te serán muy útiles como contenido para limpiar tus recuerdos negativos con EFT.

EFT puede ayudarte tanto en temas personales como en académicos

Si tú eres como la mayoría de los estudiantes, entonces estarás tratando las tensiones de la vida cotidiana junto a temas que tienen que ver con pruebas y rendimientos. Conflictos de relaciones, preocupaciones financieras, demandas extracurriculares, problemas de salud y la distracción de personas y eventos divertidos, pueden pasarte la cuenta en tu habilidad para concentrarte en las demandas académicas. EFT puede también ser altamente efectivo para aliviar un dolor, una tensión muscular, conflictos de relación, pánico, ansiedad, traumas, depresión, insomnio, penas de amor, duelo, adicciones, alergias, pesadillas, enojos y mucho más. También tiene un increíble rendimiento al aumentar tus habilidades para hablar en público, atléticas y artísticas. Incluso, puede mejorar tu práctica de meditación.

Lidiar con las presiones de citas

Drew era un estudiante graduado, que estaba estudiando para sus exámenes finales y había tenido éxito usando EFT para calmar su ansiedad de larga data ante los exámenes. Pero tenía problemas para concentrarse en sus estudios, debido a los conflictos que estaba teniendo con su novia. Ella se sentía descuidada y queriendo tener más de su tiempo y Drew tenía dificultad para decir que no y establecer límites. Drew utilizó EFT para trabajar en su culpabilidad, y tendencia a evitar conflictos, que tenían raíces en su relación como el único hijo de una madre soltera: que a menudo quería más de su tiempo de lo que él quería dedicar. Una vez que aclaró este problema histórico con la madre, Drew fue capaz de establecer límites con su novia de una manera respetuosa pero asertiva y dejar el tiempo que necesitaba para sus estudios. Se reunió con ella y fijó una fecha para hacer algo especial después de que sus exámenes se completaron.



Sé que parece que te estoy ignorando. Pero estos exámenes son cruciales para mi graduación.

Pongamos una fecha para celebrar después de mi último examen y planifiquemos un tiempo especial adicional juntos.

¿Tienes alguna conversación difícil que, realmente necesitas abordar con alguna persona significativa en tu vida? Al hacer tapping en todos tus temores, frustraciones y reservas de la situación ANTES de tratarla, hará que aumenten en gran cantidad las chances de éxito en tu comunicación. Incluso puedes encontrar nuevas opciones para la resolución del tema.

Creencias básicas y patrones de vida



Lo lamento mamá, pero el valor de la Tarea no es una creencia básica mía.

¿Has notado patrones en el tipo de situaciones o personas que aparecen en tu vida?

¿Alguna vez has notado que hay algunos patrones que se repiten en los tipos de situaciones o personas que siguen apareciendo en tu vida? Si es así, a menudo hay razones inconscientes por las que esto puede ocurrir. Un nombre para este fenómeno es **La Ley de Atracciones**. La esencia de esta Ley es que tus pensamientos y creencias fuertemente mantenidos pueden actuar como imanes invisibles que atraen a tu vida a personas y situaciones, y validan tus expectativas tanto conscientes como inconscientes. Estos temas personales se conocen como **Creencias Básicas**, y por lo general las aprendemos en interacciones tempranas, familiares y de varios eventos o, a través, de experiencias positivas o negativas del pasado. **Trabajar en tus creencias básicas negativas es una de las cosas más beneficiosas que puedes hacer para mejorar tu vida.**

Muchas de tus creencias fundamentales estarán escondidas en lo profundo de tu mente subconsciente. Mientras que tus amigos, familiares, maestros o entrenadores pueden tratar de señalar tus actitudes y comportamientos que están contribuyendo a situaciones angustiosas en tu vida, puede ser difícil verlos tú mismo. Sin embargo, si prestas atención a las áreas de tu vida que no funcionan tan bien como quieres, es probable que detectes algunas de tus creencias fundamentales negativas que apoyan las situaciones desfavorables.

Parece que no importa cuán exitosos seamos, la mayoría de las personas tienen algún área de su vida donde sus creencias fundamentales no están funcionando bien en ellos. ¿Notas patrones de repetición, con los mismos tipos de conflictos o resultados negativos con ciertas personas o situaciones? ¿Sigues terminando con el mismo tipo de problemas con figuras de autoridad, compañeros, maestros, relaciones, etc.? ¿Te encuentras en punto menos que deseable en situaciones tales como situaciones sociales, financieras, dañinas para la estima o de salud que no se sienten cómodas ni gratificantes? Te sugiero que eches un vistazo a algunas de las creencias básicas que tienes sobre ti mismo o sobre la vida, relacionadas con estos patrones, y tomes nota de ellas.

- Creencias Básicas Negativas- Atractores magnéticos que mantienen los patrones de vida en su lugar

Las cuestiones básicas o las creencias básicas son puntos de vista profundamente mantenidos (y a menudo inconscientemente) sobre sí mismo y el mundo que pueden colorear muchas facetas de la vida de una persona. Estas creencias generalmente se desarrollan muy temprano en la infancia. Algunos ejemplos son:

- ❖ *No merezco ser amado porque no soy: _____ bonita; inteligente; lo suficientemente atlética*
- ❖ *No importa cuánto lo intente, nunca llegaré a nada.*
- ❖ *Soy tan estúpido, que nunca podré: aprobar este examen; ir a la Universidad; conseguir un buen trabajo; etcétera.*
- ❖ *No es seguro para mí decir las cosas, ser inteligente, verse bien, decir No, etc.*
- ❖ *Todos _____ hombres, mujeres, adolescentes, la gente negra, la gente amarilla, la gente blanca, son: conductores malos, poco confiables, perezosos, exigentes, peligrosos, inseguros; etc.*
- ❖ *Sólo soy un imán para: la crítica, la intimidación (bullying), el abuso, el rechazo, el fracaso, etcétera*
- ❖ *A la gente no le gusto porque: no son lo suficientemente inteligentes; Soy tan diferente; Soy un perdedor; No soy lo suficientemente inteligente para ellos; etc.*

Un profesor de Psicología Energética sugiere que una manera útil de liberarse de las creencias básicas, es hacer una lista de las "*cosas malas que la gente me dijo de mí*" y de las "*decisiones que tomé sobre mí mismo por lo que la gente me dijo, o, cosas malas que sucedieron*". Algunos ejemplos de creencias básicas podrían ser:

- *Mi papá me dijo que nunca llegaría a nada. ¡Soy un verdadero perdedor!*
- *Mi profesor me dijo que era perezoso y descuidado. ¡Nunca seré lo suficientemente bueno en...!*
- *Mi hermano me dijo que era tonto como un poste; ¿cuál es el punto de tratar de hacer bien las cosas?*
- *Le pedí a una chica linda que saliéramos y me dijo No Gracias! No soy bueno con las chicas.*
- *Mi entrenador abusó de mí. Debe haber sido mi culpa. ¿Me pregunto qué hice?*
- *Los niños nunca me eligen para estar en sus equipos. No tengo remedio en los deportes.*
- *Mi mamá dejó a nuestra familia. Sabía que debía haber hecho algo realmente horrible para que se fuera así.*
- *Siempre he sido tímido. ¡Debe haber algo malo conmigo!*

Todo el mundo tiene creencias básicas; generalmente se desarrollan cuando somos jóvenes. Una manera muy efectiva de reducir el poder de esos eventos negativos y creencias básicas es trabajar en recuerdos traumáticos relacionados que las mantienen en su lugar. Si abordas cada memoria no resuelta, una por una, pronto notarás que tus creencias fundamentales negativas ya no parecen encajarte, y has creado nuevas creencias que se ajustan a tu Ser actual.

***Nota:** Si eres tímido, hay muchas posibilidades de que seas un **Introvertido**. Muchas personas no se dan cuenta de que es por eso que pueden no parecer tan extrovertidos como otros. ¡Esto no es un defecto! Los introvertidos necesitan tiempo para pensar y procesar ideas, y se restauran a sí mismos tomando tiempo solos. Algunas de las personas más brillantes y logradas son introvertidas: Michaelangelo, Steven Spielberg, Einstein, Bill Gates y Meryl Streep, por nombrar sólo algunos. Introvertidos que son apasionados por algo, pueden llegar a ser muy extrovertidos y atractivos! (Véase más adelante, también, Tapping para la ansiedad social)

Tratamiento de los Aspectos o la metáfora de pelar la cebolla

A veces encontrarás en tu camino que después de hacer tapping a través de una o más Rondas de la Receta Básica de EFT, y haber reducido tu emoción negativa original a 0/10, otra emoción puede surgir inmediatamente. Por lo general, se mostrará con síntomas en otra área de tu cuerpo. Esto significa que has identificado otra capa en relación a tu tema. Lo llamamos **Aspecto**. Aunque todavía está relacionado con el problema original, los aspectos son como una visión diferente del problema. Y a veces, las nuevas emociones pueden ser aún más grandes que las que empezaste. ¡Esto es algo bueno! Tu mente inconsciente te está asistiendo para que te asegures de limpiar todas las emociones disruptivas en ese tema particular, desde tu sistema energético.

Es probable que hayas almacenado una serie de pensamientos y emociones sobre tu problema original, y al igual que al pelar las capas de una cebolla, haciendo tapping suavemente en cada emoción a medida que surge, liberarás estos Aspectos.

Ansiedad en grupos – borrando múltiples aspectos de un problema

Caitlyn, participante en uno de mis talleres, se dio cuenta de que se sentía incómoda en el grupo. Tenía dificultades para hablar y hacer contacto visual con los participantes y se sentía tan ansiosa que estaba pensando en irse. Ella accedió a hacer un poco de EFT conmigo en su malestar, y después de una ronda de tapping se dio cuenta de que siempre se sentía de esta manera en los grupos. Luego hicimos tapping en "frustrada por sentirse siempre incómodo en grupos". Esto la llevó a un recuerdo de haber sido la nueva niña en la escuela y ser molestada e intimidada por sus compañeras. La familia de Caitlyn se había mudado muchas veces debido a que su padre era militar por lo que a menudo era "la nueva niña;" a la que intimidaban o hacían bromas. Primero tapeamos sobre lo triste que se sentía por eso y, luego, en lo enojada que se sentía de que esto la hubiera afectado durante tantos años. Para cuando terminamos esta ronda, ella fue capaz de mirar a cada participante a los ojos y hablar de una manera relajada. Permaneció en el taller durante dos días, contribuyendo y compartiendo sus ideas con calma y confianza. Este fue un verdadero avance para Caitlyn, que estaba acostumbrada a irse de los talleres o de situaciones de grupo.

Veamos las diferentes capas del tema de Caitlyn.

Llamamos a estos los *Aspectos* de su problema:

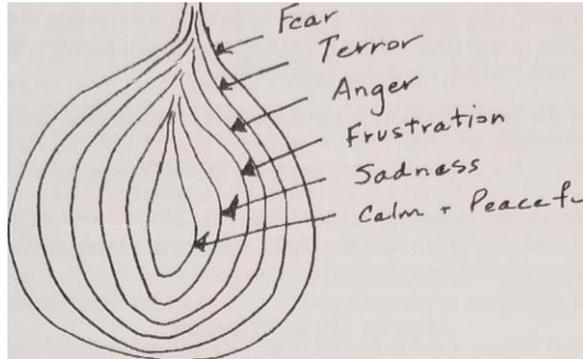
- Incómoda y con ganas de salirse del taller.
- Ansiosa al hablar en grupos.
- Frustrada por sentirse siempre incómoda en grupos.
- Triste por ser aislada, intimidada o burlada cuando comenzaba en una nueva escuela.
- Enojada porque estas situaciones habían afectado su vida durante tantos años.

Una vez que estas capas fueron tratadas, Caitlyn se volvió pacífica y tranquila y dijo que en realidad estaba disfrutando de la interacción grupal. EFT había limpiado los traumas que mantenían su ansiedad en su lugar.

Es muy importante prestar atención a nuevas emociones o pensamientos mientras estás haciendo tapping. Los recuerdos o el cambio de emociones como éstas *apuntan a Aspectos*, temas relacionados o a las raíces de tu problema y al tratarlos puedes mejorar tu éxito en superar la angustia relacionada.

La metáfora de pelar la cebolla

El situación de Caitlyn es un gran ejemplo para tratar *los Aspectos* de un problema o para "pelar las capas de la cebolla". Nuestros problemas angustiosos a menudo tienen una gama de emociones relacionadas. A veces incluso podemos derramar algunas lágrimas en el camino, al igual que puede suceder si estás pelando una cebolla de verdad. *Pero una vez que la cebolla está completamente pelada, no queda nada: sin semilla, sin núcleo, NADA!*



Cuando hagas tapping según el Proceso EFT, puedes encontrar que necesitas trabajar a través de unas pocas capas diferentes de emociones y pensamientos relacionados con tu problema. Puede haber sólo un par de Aspectos, o muchos, pero cuando hayas terminado, no habrá más emociones angustiosas. Muchas personas dicen que sienten una sensación de paz y calma y una especie de "ligereza".

Cambios cognitivos

También puedes notar que has cambiado tu actitud o pensamientos sobre el problema. Llamamos a esto un "*cambio cognitivo*". Lo que me encanta de EFT, es que en lugar de tratar de forzar un cambio de creencia, como "puedo estar tranquilo con los ratones,", en su lugar, reconocemos las emociones reales mientras hacemos tapping, y espontáneamente llegamos a una nueva creencia. Esto se ilustra en el caso descrito a continuación.

El miedo a los ratones desaparece después de dos rondas de EFT

Maddy participó en un Taller de EFT donde me ofrecí para trabajar con fobias que la gente tenía. Ella tenía una fobia a los ratones y cuando le pregunté qué haría si un ratón entraba corriendo en la habitación, sus pies se levantaron inmediatamente del suelo y me dijo que saldría corriendo de la habitación. Calificó su miedo en 10/10. Sólo hicimos dos rondas del Protocolo Breve de EFT mientras hacía tapping en su miedo a los ratones. Cuando terminamos calificó su miedo como 0/10 y dijo "me imagino a un ratoncito sentado en el suelo junto a mis pies y me pregunto como podría tener miedo a una cosa pequeña linda como esa". Este es un ejemplo clásico de **cambio cognitivo**.

La técnica de la película

Un método **EFT** favorito, que es muy eficaz para tratar con recuerdos angustiosos y creencias básicas que surgieron desde ellos. A esta técnica, se la llama también "*técnica del trauma sin lágrimas*". Puedes usar esta técnica cuando el problema está relacionado con un evento breve que tiene un principio y un final específicos en el tiempo; tiene una gráfica específica y caracteres, tiene palabras y acciones, y genera sentimientos específicos.

Supongamos que tu problema era "*mis maestros siempre son tan críticos conmigo que he perdido la confianza en mí mismo*". No usarías este método directamente por falta de confianza. Pero podrías elegir uno o más de los eventos más memorables cuando esta crítica ocurrió, y trabajar en eso. Aquí sigue cómo hacerlo.

- 1. Elige uno de los eventos más angustiosos que crearon tu creencia o problema principal.** Si este evento fuera una película, ¿cuánto duraría? Si se puede resumir en unos minutos, será apropiado para el uso de la Técnica de Película.
- 2. ¿Qué título le darías a esta película?** Esto te ayudará a sintonizar en lo específico con mayor claridad. Un ejemplo podría ser: "*Derribado frente a la clase*" o "*Humillación en el laboratorio de Química*".

Echando a andar la película **Humillación en el laboratorio de Química**

3. ¿Qué tan angustiado estás pensando en ello ahora? Una vez que tengas tu evento de película y título decididos, **corre a través del recuerdo de la misma en tu mente y califica la intensidad de tus sentimientos sobre él entre 0 y 10.** Luego haz algunas Rondas de la Receta Expandida EFT, ([ver p.71](#)) aquí (inserta tu título) *de la película*. Asegúrate **de incluir el** proceso de **9 gama**, ya que borrará tu memoria traumática más rápido. A continuación, califica tu nivel de SUDs de nuevo. Esto debería quitar al menos parte de la intensidad de la memoria.

4. Ahora camina lentamente a través de la película, deteniéndote si notas alguna angustia emocional y haz tapping en los pensamientos y emociones específicas en ese momento de la película hasta que sientas como un 0/10. Continúa a través de cada parte de la película donde hay un "crescendo emocional" (en una película real aquí es donde la música se volvería más intensa) hasta que puedas recorrer toda la película y te sientas tranquilo y relajado. Observa cualquier cambio cognitivo que hayas creado en este proceso.

5. Vuelve a tu problema más global, por ejemplo, "*mis maestros siempre son tan críticos conmigo que he perdido la confianza en mí mismo*". ¿Cuánta carga tienes en este pensamiento ahora? Si todavía hay algún acuerdo con la creencia central, elige otra memoria y repite todos los pasos a partir de 1.

Por lo general, incluso los grandes problemas con docenas de recuerdos se pueden borrar haciendo EFT en un pequeño porcentaje de ellos. La Técnica de la Película también puede ser útil en el tratamiento de fobias mediante la identificación y el tratamiento de eventos importantes que contribuyeron a tu fobia. (Véase Tapping sobre una fobia en pgs. 73-74, donde se trata una fobia a volar)

Tapping para apoyar el sueño

¿Tienes problemas para dormir cuando estás ansioso? Algunas personas afortunadas parecen ser capaces de dormir profundamente y fácilmente sin esfuerzo, incluso cuando están estresados. Sin embargo, para la mayoría de los estudiantes que están abrumados con las presiones escolares, especialmente en los momentos del examen o cuando se vencen los plazos para los documentos o presentaciones, la dificultad para dormir realmente puede comprometer su salud y habilidades mentales en el momento que más se necesitan.

Donde va el pensamiento, la energía fluye

Muchos autores han encontrado que el uso de EFT, realmente, puede apoyar la calma del cerebro y mejorar la capacidad de dormir. Si estás ansioso antes de ir a la cama, hacer un poco de EFT *Quejas y Desastres*, (ver p. 70.) en todos los temas que te preocupan. Si ya estás en la cama con las luces apagadas y no quieres despertarte moviéndote mucho, puedes hacer *Tapping imaginario*. Comenzar con la configuración habitual, frotar suavemente los puntos doloridos o apretar el punto de corte de karate en tu mano mientras repites tu Frase Preparatoria. Por lo general, digo algo como "Aunque me preocupa que mañana seré un desastre, y no podré concentrarme en mis proyectos, me amo y me acepto de todos modos". A continuación, pasa al Tapping imaginario.

Una vez que esté familiarizado con los puntos EFT/Tapping porque lo usas regularmente, habrás creado una memoria corporal de lo que se siente al hacer tapping en cada punto. Hay un viejo dicho chino que dice que "donde va el pensamiento, fluye la energía". Con Tapping Imaginario, sólo *imagina* que estás tocando en cada uno de los principales puntos de acupuntura en tu cara y cuerpo. En cada punto, haz una o dos afirmaciones, ya sea mentalmente o en voz alta acerca de lo que te preocupa: es decir, miedo a fallar, frustración porque no hago las cosas a tiempo; molestia con compañeros de habitación ruidosos; etc.

Después de haber hecho un par de rondas a través de los puntos principales del cuerpo, detenerse y darse la oportunidad de establecerse en la mayor calma. Si aparece una nueva preocupación, repite.



Nota: una gran cantidad de cafeína, o estimulación de luz azul de varios dispositivos como tu teléfono, computadora o TV, hacen que sea difícil dormir, incluso si utilizas EFT. Algunos dispositivos tienen un ajuste que permite reducir la luz azul. ¡Consigue uno! La investigación está demostrando que las señales wifi también pueden afectar el sueño, así que apaga tu router por la noche! Reducir el café u otros estimulantes al estudiar, incluso cuando es tentador usarlos. Consulta con un proveedor de atención médica sobre el uso de una ayuda natural para dormir como la melatonina, que puede ayudar a contrarrestar los efectos de la luz azul.

Sección V

Las Técnicas de Liberación Emocional. Protocolo expandido Proceso de Aprendizaje Aumentado

PREPARACION PRELIMINAR: Si eres nuevo en EFT, practica en un lugar tranquilo donde no te molesten y date un tiempo para ejecutar el Protocolo **EFT** un par de veces. Una vez que hayas aprendido EFT, pronto serás capaz de hacerlo en cualquier momento y en cualquier lugar!

Asegúrate de tener agua para beber antes, durante y después del trabajo de EFT. ¡La deshidratación puede reducir la función cerebral hasta en un 30%! Además, las células dependen de niveles de hidratación adecuados para transferir nutrientes y toxinas. Dado que numerosos estudios han demostrado que EFT puede reducir los niveles de la hormona del estrés Cortisol, y mejorar su respuesta inmune, beber agua también apoyará esto.

El proceso EFT tiene 5 pasos principales:

1. IDENTIFICAR Y SINTONIZAR en tu estresor o problema
2. CONFIGURAR tu sistema de energía
3. TRATAMIENTO de la interrupción en el sistema energético
 - a) La receta básica
 - b) El procedimiento de 9 gamas
4. REVISIÓN de tu progreso en el tema
5. REPETICION de tapping hasta que te sientas *en paz, tranquilo y hagas "luz"* sobre el problema original.

Paso 1. IDENTIFICAR Y SINTONIZAR en tu estresor o problema

Para obtener el máximo beneficio del proceso EFT, debes identificar un problema específico en el que desees trabajar. Esto se debe a que, sea lo que sea que estés pensando emocional y mentalmente mientras estás haciendo tapping, es lo que se activará y "vivirá" en tu sistema de energía para que lo resuelvas. En otras palabras, si estás pensando en lo que vas a comer para el almuerzo, no vas a sintonizar con tu problema!

Asegúrate de elegir un problema *específico* y NO un problema genérico como "mi baja autoestima". Lo mejor es elegir un tema específico a tiempo, relacionado con un tema incluso global, por ejemplo: "el momento en que me sentí humillado cuando mi maestro ridiculizó mi error matemático frente a la clase". Si decides que tu principal problema es "miedo a mis próximos exámenes". Podrías simplemente hacer la Receta Breve de EFT sobre el miedo a los exámenes y podrías obtener alivio instantáneo. Sin embargo, es más probable que obtengas resultados más rápidos y duraderos si eres más específico. Si tuviste dificultad con un examen de matemáticas en el pasado y estás ansioso porque podrías hacerlo mal o fallar, obtendrás mejores resultados trabajando en: "mi miedo a fallar o hacer mal en mi examen de matemáticas, como la última vez," o "este horrible recuerdo del susto que pasé en mi último examen de matemáticas."

Algunos ejemplos comunes de dificultades del estudiante

- Me temo que me harán una pregunta en clase y quedaré como un tonto.
- Preocupado por decepcionar a mi familia, maestros u otros si fallo.
- Temeroso de no obtener una mala calificación poniendo en peligro mi beca.
- Ansioso por no conocer el material ya que podría hacerlo mal en el examen.
- Aterrorizado de que entraré en pánico y mi mente quedará en blanco en el examen.
- Asustado de que temblaré notoriamente en mi presentación y de que otros lo notarán y se reirán de mí.
- Sentirme culpable de que no me he centrado tanto en estudiar como debiera haberlo hecho y eso hará que me decepcione de mi mismo al sacar una mala nota.
- Miedo a decepcionar a mi equipo si me equivoco en la competencia.
- Molesto porque me presionaron para tomar esta clase que no disfruto.
- Preocupado de que mi (dolor de cabeza, malestar estomacal, fatiga) comprometerá mi rendimiento.

Tómate un momento para decidir en qué tema deseas trabajar y toma nota de él en esta guía o en un cuaderno separado. Mantener un registro de tus problemas y tu progreso en el alivio de ellos, puede ser muy alentador.

**A lo mejor que puedas para SER ESPECÍFICO cuando nombres tu problema.
Esto apoyará una resolución más rápida de la angustia.**

Visualización y sintonización de tu problema

La mejor manera de activar parte de la energía interrumpida en tus sistemas de modo que puedas tratar tu problema, es cerrando los ojos e imaginándolo. No importa si estás imaginando un evento angustioso pasado o futuro, simplemente imagínalo. Notarás rápidamente que has activado algún grado de síntomas físicos y/o emocionales. **NO TIENES** que revivir el evento. Sólo imagínalo como si fuera una película que miras desde la distancia.

Identificar los síntomas físicos relacionados con tu angustia

Una habilidad valiosa en el Proceso EFT y en la vida, es ser capaz de reconocer y seguir la forma en que tu cuerpo refleja tu angustia emocional. Cerrar los ojos para este paso en el proceso, te permite eliminar las distracciones visuales y estar más sintonizado en tus respuestas físicas y emocionales. Por ejemplo: podrías notar que tu pecho se siente apretado; tu respiración se vuelve más restringida; o tal vez tu estómago está alterado; la mandíbula tensa, etc. Puedes notar que hay algunos síntomas que son comunes bajo estrés sin importar cuál sea la causa, o que diferentes síntomas aparecen con diferentes desencadenantes. Este tipo de autoconciencia puede ser extremadamente valioso para aprender a detener el estrés en sus pistas **ANTES** de que se salga de control; usando EFT tan pronto como reconoces que estás en una reacción de estrés.

Nombrar las emociones que sientes, relacionadas con tu problema

Una vez que haya identificado la ubicación de la angustia en tu cuerpo, sigue sintonizando en el problema, y nombra tus emociones actuales mientras piensas en el tema/escenario, en este **momento**. Si necesitas ayuda para nombrar emociones echa un vistazo a la página 26, Emociones negativas y positivas comunes. Puedes tener una serie de emociones relacionadas con un solo problema. Digamos que identificas que sientes una "ansiedad creciente en tu vientre", cuando piensas en el próximo examen. También es posible que tengas una sensación de miedo demasiado abarcante al anticipar estar en la sala de exámenes, o entrar en pánico porque puedes fallar. Graba o toma nota mental de todas estas emociones y pensamientos, ya que los usarás en tu Frase Recordatoria mientras la ejecutas con el Protocolo de Tapping EFT.

Calificación de tus medidas subjetivas de angustia o SUDs

Pregúntate: *mientras pienso en este tema en este momento, ¿qué tan angustiado me siento, si 10 es lo peor posible y cero no es en absoluto?*

01.....234.....5.....678.....9.....10
no sin moderar lo peor posible

Calificación de tu nivel de angustia

A medida que sintonizas con tu problema, y al notar los síntomas y las emociones en tu cuerpo, ahora puedes valorar tu nivel de angustia por la situación. Medimos la angustia de cada 10; con 10 siendo lo peor y 0, ninguna angustia. Esto se conoce a menudo como las *Unidades Subjetivas de Incomodidad "SUDs"*, la medida es "subjetiva" o interna, de cada uno, no medible por otro. La razón por la que haces esto, es para que puedas seguir tu progreso, notando cambios en tus síntomas físicos y emocionales, mientras trabajas a través de las capas (cebolla) de tu problema.

Ejemplos de problemas y MEDIDA de tu aflicción

- ◆ *Mi miedo a parecer tonto en este examen 8/10*
- ◆ *Mi ira por presionarme para tomar este curso 10/10*
- ◆ *Mi vergüenza al hacer mal mi último examen, pareciendo tonto 6/10*
- ◆ *Mi frustración conmigo mismo por no conseguir más ayuda antes.... 5/10*
- ◆ *Mi miedo a fallar el examen y no obtener la beca que necesito 9/10*
- ◆ *Mi ira con (nombre a la persona) por no enseñarme lo suficientemente bien .. 7/10*
- ◆ *Mi irritación conmigo mismo por no estudiar más duro... 7/10*
- ◆ *Este miedo restante de fallar en mi examen de matemáticas.... 3/10*
- ◆ *Este nuevo sentido de vergüenza de que mis padres se sentirán decepcionados de mí si fallo. 7/10*
- ◆ *Esta vergüenza restante de decepcionar a mis padres 3/10*
- ◆ *Esta sensación de calma cuando pienso en tomar mi examen de matemáticas. 0/10*

NOTA: *Frases como estas se pueden utilizar como frase preparatoria al hacer Tapping*

MIENTRAS MÁS ESPECÍFICO, MÁS EFECTIVO SERÉ!

Monitoreo del nivel de tu SUD

A medida que trabajes con el *Protocolo de Tapping*, continuarás monitoreando tu progreso comprobando el nivel de tu SUD cada vez que completes una *Ronda*. Esto te ayudará a identificar los diversos *Aspectos* de tu Problema. Usando el ejemplo de un miedo a fallar tu examen de matemáticas; cuando visualizas el examen, podrías notar una sensación de ansiedad en tu vientre y sentirte como alrededor de un 4/10. Una vez que comiences a hacer tapping, podrías empezar a pensar en la última vez que estabas luchando con el examen de matemáticas, y la sensación podría disminuir o podría subir a 6-8/10. Este sería un buen lugar para crear una frase recordatoria aún más específica. **Frase Recordatoria**. Podría ser algo así como "*Esta creciente ansiedad en mi vientre, cuando pienso en lo mal que lo hice en mi último examen de matemáticas*". No tienes que apegarte a una sola frase. Sólo sé tan específico como puedas sobre las emociones y pensamientos; cambiarlos como parece apropiado a medida que hagas tapping a través de los puntos. Recuerda, **un aumento en el nivel del SUD es siempre una buena señal!** Significa que estás cada vez más cerca de las causas profundas de tu angustia.

Es esencial que te centres en tus pensamientos y emociones NEGATIVOS

Para muchas personas, repetir las emociones negativas y pensamientos de la *Frase Recordatoria*, puede parecer muy extraño. En general, nuestra cultura nos anima a "*ponernos una cara feliz*"; "*Sólo superarlo*;" "*pensar en positivo*;" y similares. Pero recuerda, **La premisa de EFT es que todas las emociones negativas y muchos problemas físicos son el resultado del flujo de energía interrumpido en el cuerpo, y por lo general esta ruptura se debe a emociones y pensamientos angustiados**. Es por eso que lo repetimos una y otra vez; para liberar la energía bloqueada y restaurar el equilibrio del sistema.

Este proceso es como tener una conversación con un niño angustiado. Si alguna vez has cuidado a un niño pequeño que está molesto, es probable que hayas aprendido que cuanto antes escuches lo que le molesta, antes se calmará. Es lo mismo con tu mente subconsciente; que es a menudo donde los problemas pasados, "Oh NO" o traumas, han contribuido a bloqueos energéticos y alarmas.

A medida que te permites tener las "conversaciones" que has evitado con estos pensamientos y emociones difíciles, es posible que te sientas liberado y la vida de repente parezca ser mucho más fácil. Algunas personas lo describen como ver desaparecer una nube oscura que lo/la rodeaba.

Es esencial que te mantengas centrado en tu problema mientras haces tapping

Un requisito clave al hacer EFT Tapping es permanecer sintonizado en el problema porque cualquier cosa que pienses mientras haces tapping, es lo que estarás tratando. Lo logras haciendo afirmaciones sobre tus pensamientos y sentimientos angustiados en voz alta, mientras "tapeas". Llamamos a estas afirmaciones tus *frases recordatorias*.

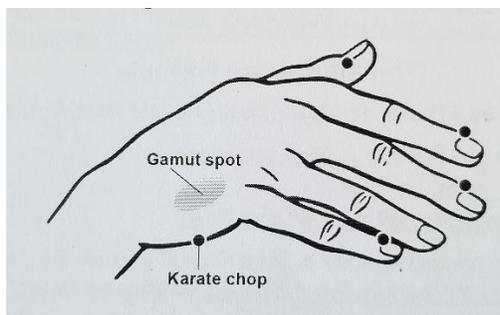
El secreto del éxito de EFT
es "sintonizar" y expresar las emociones y pensamientos negativos
relacionados con el tema, con la mayor precisión posible.
¡SE ESPECÍFICO!

Paso 2. AJUSTE de tu sistema energético

¿Alguna vez has notado que en algunas situaciones difíciles o cuando piensas en un problema angustiante, de repente sientes que toda la energía en ti drena (se va)? Puedes notar este desequilibrio repentino por una sensación relacionada de fatiga o debilidad. Estos síntomas pueden ser un signo de que tienes un bloqueo energético relacionado con un problema o situación que estás enfrentando. O, puede desencadenarse con sólo pensar en ello o experimentar un estímulo sensorial (una visión, olor, sonido, sensación física, o gusto) relacionado con un trauma o problema. Este tipo de experiencias pueden ser muy angustiosas y confusas.

Cuando tu sistema de energía está balanceado la VIDA no fluye tan bien y si no se corrige, el desequilibrio puede conducir a una gama de problemas de salud, adicciones o depresión. También reduce la eficacia del tratamiento con EFT. Por esta razón, como parte del Protocolo EFT comenzamos haciendo una corrección de energía conocida como **la Configuración** (The Set Up). Lo llamamos así porque asegura temporalmente que tu sistema de energía esté configurado en un estado de equilibrio.

El proceso preparación implica sintonizar el problema, frotar las áreas linfáticas (también etiquetadas como **los puntos de dolor**) en la parte superior del pecho o tocar el área del **punto karate** en el lado de la mano, al tiempo que indicas tu **frase recordatoria**, junto con una **Afirmación**. Las áreas linfáticas se identifican como **los puntos de dolor** en la guía, ya que con frecuencia están un poco bloqueadas y sensibles. El sistema linfático es parte de un sistema **piezoeléctrico**, un sistema electromagnético de comunicación que fluye a través de todo el cuerpo y también se conecta a tus pensamientos. (Puedes aprender más sobre esto en el Glosario.) Mientras frota **los puntos doloridos** o tocas **el punto karate**, también nombrarás tus emociones y tu problema, combinado con una declaración autoafirmante (ej.: *me acepto completa y totalmente*)



Llamamos a la zona en el borde inferior de la mano el punto karate porque si hicieras karate, ahí es desde donde golpearías tu oponente.

Creación de la afirmación de configuración

Un ejemplo de una **afirmación de configuración** para un tratamiento EFT sería algo así como: "*Aunque tengo este miedo, a que podría tener un ataque de pánico y parecer tonto en mi examen, me acepto a mí mismo,*", o, "*Me amo y me acepto a pesar de que tengo este miedo a fallar en el examen y a que mis padres se sientan mal*" Repetimos la Afirmación 3 veces. Una repetición de tres veces parece ir más profundamente al subconsciente.

Para muchos de nosotros, la mayoría de nuestros problemas profundos comenzaron cuando éramos niños. Debido a esto, personalmente he creado una Afirmación que agrego en la tercera repetición. Esto es "*Soy **QUERIBLE** y **ESTOY BIEN**, a pesar de que tengo este... (problema.) por ejemplo, *el miedo de fallar en mi examen de matemáticas!* Casi siempre noto que la gente "se ilumina" o sonrío cuando dicen esta declaración. ¡Quién no quiere ser visto como adorable y bien!*

Al emparejar las emociones negativas y tu problema con una afirmación, te estás diciendo la verdad sobre lo mal que te sientes, mientras que al mismo tiempo aceptas tu ser, a pesar de los sentimientos negativos. Este proceso "configura" temporalmente tu sistema de energía a un flujo más equilibrado; permitiendo que el tratamiento EFT sea más eficaz. Algunas personas se sienten mucho mejor, simplemente haciendo la **configuración** que pueden pensar y no necesitan hacer tapping. Pero **esta corrección energética sólo será temporal**, y para liberar la energía atascada y las emociones o recuerdos angustiosos, **es esencial que hagas tapping en los meridianos donde está atascada la energía.**

**¿Por qué emparejamos el problema con una afirmación?
El AMOR y la AUTOACEPTACION llevan frecuencias energéticas positivas.
Estos equilibran temporalmente las emociones negativas como el miedo, la ira, el dolor, etc.**

Puedes crear cualquier afirmación que desees para la configuración, siempre y cuando incluya tus emociones/problema negativos y una autoafirmación. Utiliza la fórmula básica a continuación para tu configuración. También puedes agregar un componente espiritual, si eso te va bien.

La Fórmula de Afirmación
consta básicamente en 3 partes, dispuestas en cualquier orden que te vaya bien

A pesar de que siento este _____ nombra tus emociones
sobre el nombre de tu problema...
Yo afirmación de amor propio (autoaceptación)

Ejemplos de afirmaciones de configuración

- ❖ *A pesar de que me siento culpable por no estudiar más duro, y me temo que voy a fallar el examen de matemáticas, me acepto de todos modos.*
- ❖ *A pesar de que tengo este pánico acerca de mi próxima presentación, me amo y me acepto profundamente, y Dios siempre está conmigo.*
- ❖ *Me acepto por completo, a pesar de que me siento ansioso y tembloroso por la prueba que haré en fútbol*
- ❖ *A pesar de que siento que mi mente se queda en blanco, y el pánico me está surgiendo en el momento de mirar este examen, me acepto y quiero profundamente.*
- ❖ *Me amo y me acepto a pesar de que estoy enloqueciendo por el próximo examen, (presentación, rendimiento, trabajo que se debe, etc.)*
- ❖ *Soy adorable y estoy bien, a pesar de que me siento ansioso por esto*

NOTA: Esta última afirmación anima a TODOS a usarla al menos una vez en la configuración. La razón es que, en el fondo, cada uno de nosotros tiene un niño interior que quiere saber que es adorables y que está bien pase lo que pase. ¡Puede ser la Afirmación más poderosa que utilices!

El propósito de la Afirmación es AUMENTAR tu Sistema Energético

Las afirmaciones deben hacerte sentir bien. Es el caso de un grupo de Veteranos (exmilitares) que se habían entrenado como parte de un Equipo desde que eran cadetes, décadas antes, muchos querían hacer afirmaciones como "*Aunque tengo estas pesadillas horribles, ¡podemos hacerlo!*" Sintieron que su identidad era como parte de un Grupo y para ellos mejoró el impacto de la Configuración de la Afirmación. Un joven adolescente quiso decir: "*A pesar de que estoy entrando en pánico por toda la presión por sobresalir, ¡Soy el hombre!*" También he notado que cuando agrego una dimensión espiritual adicional, como "*acepto el amor de Dios que me abraza*", mi sistema de energía siente un impulso, así que normalmente lo agrego. Simplemente se trata de que funcione para ti, pero mantente fiel a la fórmula básica de afirmación para obtener mejores resultados.

Dado que muchas personas encuentran que comenzar con el proceso EFT es algo inusual, a menudo hago que primero aprendan los puntos de tapping mientras dicen "*Aunque me siento tonto haciendo esto, y no estoy seguro de que pueda ayudarme, me acepto de todos modos*" También tú puedes probar esto, si se ajusta a cómo te sientes; o sustituir cualquier vacilación o preocupación que tengas en la frase de configuración inicial. A continuación, se sigue con frases recordatorias específicas relacionadas con tu *problema personal*.



La configuración siempre incluye una afirmación, tapping en el punto de karate o sobar el punto de dolor

Paso 3. Tratamiento de la interrupción de la energía

Esta es la parte más importante del Proceso EFT, porque aquí es donde realmente tratas la interrupción de la energía que está causando tu angustia emocional. Para ello, haces tapping en los 14 puntos clave de acupuntura, al tiempo que indicas la(s) emoción(s) angustiada(s) y *Problema*, (usando tu *Frase Recordatoria*). Esta repetición mientras haces tapping, mantiene tu *campo de pensamiento y sistemas de energía "sintonizados"* con el problema que deseas tratar.

Al hacer la parte de *Tratamiento EFT* del Protocolo, ya no vuelves a usar Afirmación de la Configuración, sólo te centrarás en las emociones y pensamientos negativos. Esto se debe a **que lo que sea que estés pensando y sintiendo, será lo que estás tratando, mientras "tapeas" los puntos de acupuntura**. A medida que repetimos las emociones y pensamientos angustiosos una y otra vez, mientras hacemos tapping en los puntos meridianos, estamos tratando las interrupciones de energía mientras contribuimos, también, a una *respuesta de relajación*.

Por lo general, sólo hay unos pocos meridianos que mantienen la interrupción de energía para un aspecto particular de tu problema. La razón por la que tocamos todos los puntos de acupuntura en el Protocolo EFT es para que no te olvides de ninguno. Lo mejor es tocar sobre ellos en orden, ya que a menudo "*olvidamos*" los que contienen bloqueos energéticos.

Notarás que cuando tocas en un determinado punto o puntos, de repente se siente diferente, deseas hacer una respiración profunda, bostezar o suspirar. Puedes notar que el estómago o los intestinos se sueltan, o puedes sentir una necesidad de estirarte. **Permítete estos impulsos, ya que son signos físicos que indican que se ha liberado una interrupción y que la energía fluye de manera más eficaz**. También notarás que tu carga emocional puede haber cambiado o incluso desaparecido!

Mantente atento a tu problema mientras tapeas es esencial!

Un requisito clave al hacer EFT Tapping, es permanecer sintonizado en tu problema, porque lo que sea que estés pensando mientras haces tapping, es lo que va a tratar. Para ello, haces afirmaciones sobre tus pensamientos y sentimientos en voz alta, mientras tocas. Llamamos a estas declaraciones tus "Palabras o frases recordatorias"

Es posible que te sientas resistente a la idea de repetir los pensamientos y sentimientos negativos una y otra vez. A la mayoría de nosotros se nos ha enseñado a "*pensar en positivo*", o, hacer afirmaciones y evitar pensar en sentimientos o recuerdos negativos. Pero ten en cuenta que la teoría detrás de EFT es que tus emociones angustiadas están relacionadas con la energía interrumpida, y estas interrupciones están relacionadas con los recuerdos o traumas pasados. Hacer tapping en los meridianos de la acupuntura causa una respuesta de relajación mientras que piensas en problemas angustiosos. **No puedes estar estresado y relajado al mismo tiempo y tu sistema quiere estar relajado!** Al finalizar, tu problema se almacenará como una memoria en lugar de hacerlo en el sistema límbico o en los centros de angustia de tu cerebro.

¡Nota que no hay afirmación cuando estás haciendo tapping!

Un error que muchas personas cometen, es que quieren seguir con la Afirmación junto con la Frase Recordatoria, cuando están tapeando. Una vez que hayas hecho la configuración, tu tapping sólo debe ir acompañado de los sentimientos y pensamientos angustiados.

NOTA: *"Se ha encontrado que un factor clave en la creación de los poderosos beneficios de varios tratamientos de psicoterapia energética, es el concepto de emparejar los pensamientos y sentimientos NEGATIVOS con tocar o estimular los meridianos de acupuntura. Los estudios científicos están validando la eficacia de este proceso como un método de "re-cableado" del cerebro que lleva la respuesta de "alarma a un estado más neutro."*

Algunos ejemplos de frases recordatorias

(Esto se dice en voz alta o a sí mismo, mientras que se hace tapping en cada uno de los puntos de meridiano)

- *este miedo de no recordar todo lo que yo sé y fallar el examen.*
- *estoy abrumado por todo lo que tengo que hacer para prepararme para el examen.*
- *este miedo de defraudarme a mí mismo o a los demás, al no hacerlo bien.*
- *mi miedo de tener un ataque de pánico en el examen o presentación, y parecer tonto.*
- *preocupado porque mi familia se enojará conmigo, si lo hago mal*
- *este miedo a olvidar lo que quiero decir*
- *avergonzado de que la gente vea mis rodillas temblando y note mi ansiedad.*

Si es posible, di tu frase recordatoria en voz alta.

Tiene más valor decir la frase en voz alta, mientras tapeas en tus problemas, incluyendo tus sensaciones corporales y emociones angustiosas. Si eres incapaz de hablar en voz alta por cualquier razón, está bien hacerlo enfocando en los pensamientos y emociones mientras haces tapping, o incluso mejor, susurrar o hablarte a tí mismo. Hablar en voz alta activará más sistemas cerebrales y por lo tanto puedes agregar un impulso adicional al autotratamiento. Cuando trabaja con clientes, el facilitador también repite las frases recordatorias y hace tapping junto con ellos para dar energía adicional. Esto da el beneficio adicional de que la persona se sienta "escuchada" por otro. Y la buena noticia es, que se obtiene el beneficio de hacer tapping y calmar a los propios meridianos del facilitador por lo que siente más coherencia y claridad con su cliente!

Sé paciente. Tu problema puede tener un número de capas

A veces harás tapping un par de veces a través del **Protocolo EFT** y obtendrás resultados rápidos. En otras ocasiones, es posible que debas resolver algunos **Aspectos** del problema. Esto será especialmente cierto si tratas un tema complejo. Considera la preocupación por el último examen de matemáticas en el que fallaste o en el que te desempeñaste mal. Es posible que tengas que resolver todos tus auto-juicios sobre tus malos resultados, seguido de todas las molestias que te causó, como tener que reescribir el examen o repetir el curso, o ser criticado por tu maestro o familia. Siempre y cuando tus niveles de SUD estén cambiando y el problema lo sientas "diferente" estarás en el camino correcto. Aguanta allí hasta que llegues al estado de sensación de paz, calma y una especie de "luz" sobre el tema ORIGINAL.

Ponte en el peor escenario

Una manera para obtener buenas "frases recordatorias" y hacer un rápido progreso con un problema, es permitirte ir a los pensamientos y emociones más angustiosos relacionados con la situación que se te ocurran. Eso sería ponerse en el peor escenario. A continuación, se muestra un ejemplo de un "escenario peor" que se podría haber hecho, acerca de una clase que un estudiante tomó en la escuela secundaria y en la que lo estaba haciendo muy mal. Como puedes ver, esto a veces puede provocar un *cambio cognitivo* donde se puede obtener una nueva perspectiva de empoderamiento.

Un ejemplo de ponerse en el peor escenario

- *¡Estoy tan preocupada que fallaré este examen de francés!*
- *Si no apruebo, no obtendré mi crédito de idioma.*
- *Estoy tan frustrado conmigo mismo por no darle más importancia a esto*
- *¡Estoy avergonzado de haberme defraudado así!*
- *¡Es humillante que por primera vez tenga calificaciones tan terribles!*
- *¡Me siento como un perdedor!*
- *¡Si tengo que repetir esta clase no creo que pueda manejarlo!*
- *Mis padres estarán muy decepcionados,*
- *Mi promedio de puntos de grado podría ser un desastre si fallo.*
- *Me preocupa no entrar en los cursos que quiero el próximo año.*

Una vez que me he puesto en escenarios por un tiempo, a menudo surgirán pensamientos positivos espontáneamente, tales como: "*Debe haber algo que pueda hacer para, al menos, aprobar el examen!*", o, "*Me decepcionaré si lo hago mal en este examen, pero no será demolidor*", o, "*Sé que mi amigo me entrenaría si se lo pidiera*". Estos son ejemplos de *cambios cognitivos* desde dentro, lo que indica tu éxito al reducir tu problema angustioso a un estado más neutral o positivo.

Ponerse en el peor escenario permite estar más profundamente en contacto con tus mayores temores, preocupaciones, ira o dolor y es muy poderoso, ya que estos sentimientos, a menudo y de todos modos, quedan justo debajo de la superficie. Mientras haces este tipo de tapping, imagina que estás hablando en confianza con un amigo. Cuanto más expreses abiertamente tus pensamientos y sentimientos a ti mismo, más probable es que despejes los bloqueos energéticos que los mantienen en su lugar. ¡La liberación emocional puede ser el resultado!

Puedes eliminar la configuración si tu problema se está reduciendo fácilmente

Una vez que notes que tus niveles de SUD están cayendo en tu problema, puedes eliminar la configuración como parte del protocolo EFT. Si tu emoción es la misma, pero más baja puedes cambiar tu frase recordatoria a "*esta restante (tu emoción)*".

Es importante usar el procedimiento 9 gamas para cuestiones relacionadas con el trauma

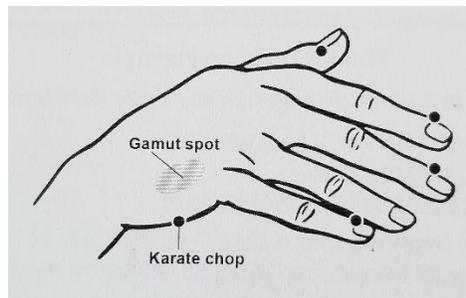
El procedimiento de 9 gamas es la parte final de la receta ampliada de EFT. Es una secuencia de protocolos que se realizan al tocar en el punto de gama; un área que se encuentra a lo largo de un meridiano de acupuntura china conocido como Triple Calentador, Donna Eden (autora de *Energy Medicine: Equilibrio de las energías de su cuerpo para una salud óptima*), describe este meridiano como una línea energética que puede activarse y "moviliza a nuestros ejércitos de defensa" cuando estamos lidiando con situaciones que han desencadenado una reacción de lucha o huida (sistema nervioso simpático). Hacer tapping en el meridiano Triple Calentador, cuando se piensa en un recuerdo traumático, o si estamos en medio de un evento "¡Oh NO!", puede calmar la reacción de alarma. El efecto se mejora considerablemente cuando llevamos a cabo las 9 acciones descritas en el Procedimiento de 9 gamas (ver más adelante).

Algunas personas han eliminado el procedimiento de 9 gamas de la receta de EFT. Debido a que el procedimiento puede parecer un poco extraño, ya que incluye mover los ojos en una variedad de posiciones, contar y tararear. Sin embargo, **siempre es bueno hacer el 9 gamas porque es una herramienta muy eficaz para eliminar el trauma de una manera rápida y relativamente indolora.**

¿Por qué es tan eficaz el procedimiento de 9 gamas?

Cuando experimentamos un Trauma con T mayúscula, o un evento "Oh NO!", además de activar nuestro sistema límbico y el Triple Calentador, el recuerdo se registra en los sistemas de memoria visual de nuestro cerebro. Debido a esto, cualquiera que sea la posición en la que estuvieron nuestros ojos en el momento de un trauma, inconscientemente tendemos a NO querer mirar en esa dirección al pensar en ello.

El Procedimiento de 9 gama incluye muy bien todas las posiciones oculares posibles, incluyendo abiertas y cerradas; ya que ayudamos a nuestros ojos a volver a visitar la ubicación de los memos visuales. Es casi como usar un borrador de manchas para borrar la intensidad de los recuerdos visuales mientras hacemos tapping y calmamos el Triple Calentador. La adición de canto/zumbido (una actividad del cerebro derecho) y el conteo (una actividad del cerebro izquierdo) mientras tapeamos, ayuda a llevar el cerebro a un patrón de pensamiento más equilibrado y coherente.



**El punto de gama se encuentra en la ranura entre el dedo pequeño y el del anillo
Utiliza 2 o más dedos en la ranura al hacer tapping**

Cómo hacer el procedimiento 9 gamas

Pon tu atención en tu problema y comienza a hacer tapping en el punto gama, que está en la ranura entre tu dedo pequeño y el dedo del anillo. Sigue tocando en este punto mientras realiza los siguientes pasos:

- 1.** Cierra los ojos.
- 2.** Abre los ojos.
- 3.** Sin mover la cabeza, mira hacia la derecha (sin girar la cabeza)
- 4.** luego hacia la izquierda (sin girar la cabeza)
- 5.** Mira hacia abajo hacia tu barbilla y haz un círculo muy lento y ancho con tus ojos. Círculo como si estuvieras girando alrededor del borde exterior de un enorme reloj que toca el suelo. una pared lateral, el techo, otra pared lateral y de vuelta al suelo. Si encuentras que tus ojos están evitando cualquier área, regresa suavemente a ese lugar hasta que puedas mirar allí con facilidad: mientras sigues tocándolo.
- 6.** Repite el círculo en la dirección opuesta.
- 7.** Continúa tocando y cantando o tarareando algunos compases de una canción.
- 8.** Cuenta hasta 5.
- 9.** Canta o tararea otra vez.

Al terminar, respira hondo y sal y, si es posible, ponte de pie y estirate y muévete un poco. Regístrate de nuevo y califica tus SUD de Repite según sea necesario.

Bebe agua. Recuerda, tu cuerpo es un sistema de energía electrocristal y necesita agua para eliminar los productos químicos no deseados y transmitir nuevas señales a sus células.

Muchos clientes y estudiantes que han obtenido un gran alivio de un trauma pasado usando el Procedimiento de **9 Gamas**. Durante una primera vuelta a través del procedimiento, a la mayoría le resulta difícil mirar en una dirección determinada y hay que conseguir que regresen a un área que "perdieron" mientras hacían el círculo lento con sus ojos.

Retorno de confianza de conducción para la víctima de accidente de coche usando la gama 9

Maya trabajó conmigo porque experimentaba muchos nervios al manejar, desde que estuvo involucrada en un grave accidente automovilístico tres años antes. Cuando llegamos al procedimiento 9 Gamas en nuestro tapping, inicialmente ella no pudo conseguir que sus ojos miraran al cuadrante superior derecho del círculo. Sin embargo, en el segundo paso visual lento de la misma zona, exclamó: "*¡Pude ver el camión rojo que viene hacia mí a la derecha y oír el vidrio del parabrisas rompiéndose mientras tapeaba!*" Al finalizar el Procedimiento de 9 Gamas, cerró los ojos y comprobó su nivel de angustia sobre el impacto del camión. Era 0/10. Más tarde compartió que los camiones rojos siempre la habían puesto nerviosa, pero no se había dado cuenta de por qué. En la próxima sesión, dijo que los camiones rojos ya no eran gatilladores y que, por lo general, estaba más relajada y segura al conducir.

Los estudiantes que tienen recuerdos incómodamente vergonzosos o comentarios críticos por parte de maestros, entrenadores, profesores o figuras de autoridad pueden encontrar que tienen problemas para mirar en la dirección que el maestro destacaba mientras hacía las reprimendas. Insto a cualquiera que lea esta Guía, a que piense en cualquier evento escolar que pueda estar contribuyendo a sus dificultades en la actualidad. Haz el proceso EFT completo sobre los recuerdos y asegúrate de incluir el procedimiento de 9 gamas. ¿Identifica alguna imagen visual que pueda necesitar aclararse cuando hace los movimientos oculares del procedimiento?

Paso 4. CHEQUEANDO tu progreso

Una vez que completes 1 o 2 rondas del protocolo de *tapping EFT*, comprueba y prueba cómo te sientes acerca del problema original. Por ejemplo, si estuvieras haciendo tapping sobre el miedo de que tu mente se quede en blanco como la última vez que hiciste un examen, cerrarías los ojos y pondrías tu atención en la memoria de tu examen y notarías cómo te sientes AHORA, cuando lo pienses. O podrías imaginarte estar en el examen que viene, y ver cómo te sientes al respecto AHORA. Califica tus emociones con el *SUD* en la escala de 1-10. Además, revisa los síntomas del cuerpo. ¿Han cambiado, se han movido o han permanecido iguales? Si han empeorado y/o se han movido a diferentes áreas de tu cuerpo, es probable que hayas cambiado a un nuevo *Aspecto* (consulta pgs. 43-44). Si notas que ya no tienes ninguna emoción negativa, y te sientes más ligero, y más pacífico y tranquilo, el problema lo tienes resuelto!

Para comprobar tu problema, primero cierra los ojos

Cerrar los ojos te ayuda a reducir la influencia de los estímulos externos. Luego, al pensar en tu problema, observa dónde aparecen los síntomas en tu cuerpo. ¿Están en el mismo lugar que antes de empezar tapping, o se han mudado a una nueva ubicación? Dale una clasificación de SUDs. ¿Cuáles son las emociones y pensamientos que estás teniendo AHORA, cuando piensas en el tema? Escríbelos. Si no está en 0/10, vuelva a ejecutar el Protocolo EFT, asegurándote de que estás hidratado y haciendo que tus frases recordatorias sean lo más específicas posible.

Si te sientes peor, es decir, tus emociones (SUDs) son más alta que cuando comenzaste, siempre es una buena señal! Por lo general, significa que te has vuelto menos adormecido acerca de tus sentimientos y/o estás más claramente sintonizado con el problema; o es posible que hayas cambiado a un nuevo Aspecto de tu problema o a una emoción diferente. Por ejemplo, después de tapear un 6/10 al miedo de hacer mal en tu examen, podrías subir a 9/10, aterrorizado de que hacer mal en el examen podría poner en peligro una beca, o apoyo financiero de algún tipo. Inmediatamente haz otra "ronda" de EFT sobre los aspectos recién revelados de tus sentimientos más grandes, y es probable que encuentres que tu nivel de angustia comenzará a bajar; a medida que trabajes a través de las diversas capas y Aspectos del problema.



Una ronda de tapping se hace en dos o tres minutos

La técnica del movimiento de ojos del piso al techo

La mayoría de los practicantes de EFT no enseñan esto, pero puede ser un impulso adicional útil para el proceso. Cuando la calificación de tu *SUD* en tu problema ha bajado a 1 o 2/10, a veces puedes borrar los *Aspectos* restantes con este truco muy rápido llamado *movimiento ojos piso al techo*. En caso de que quieras probarlo, los pasos a continuación.

Del piso al techo, movimiento de ojos

- 1) Cierra los ojos y pon tu atención en tu problema y comienza a hacer tapping en el punto Gama en la parte posterior de la mano entre el dedo pequeño y el anular.
- 2) Abre los ojos y mira hacia abajo hacia la barbilla.
- 3) Mientras continúas tapeando en el punto gama, muy lentamente rueda tus ojos hacia el techo o el cielo, en la medida de lo posible y sin forzarte, lo más lejos que puedas. Mantén los ojos con la mirada hacia arriba mientras haces una respiración lenta y profunda. Sigue haciendo tapping.
- 4) Deja de hacer tapping y relaja los ojos y luego ciérralos y sintoniza con tu problema de nuevo.
- 5) Califica tus emociones relacionadas con tu problema hasta 10. Es probable que te encuentres en 0. Si todavía sientes alguna angustia, se muy específico sobre el Aspecto particular del Problema y las emociones que estás sintiendo ahora y repite todo el Protocolo Básico de EFT.

Algunas personas han probado esta técnica cuando estaban a punto de sentir un ataque de ansiedad, o justo antes de hacer una presentación. Es una buena idea practicar esto de vez en cuando, sólo para que te empoderes de la técnica ANTES de que la necesites en una emergencia.

¡Felicitaciones!

Ya conoces las instrucciones para hacer tapping. Ahora a practicar cada día más. A continuación, un resumen del Protocolo de tapping ampliado.

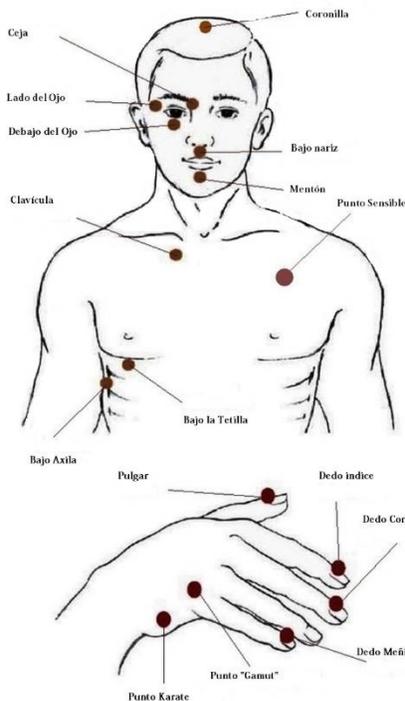
El Protocolo de tapping ampliado de EFT

1. Identifica tu problema y sé lo más específico posible, asigna un nombre a tus emociones y pensamientos y crea una *frase recordatoria* para usar mientras haces tapping.

2. Sintoniza con tu problema y califica tu angustia mientras piensas en ello en este momento. 0/10, donde 10 es lo peor posible.

3. Configura tu sistema de energía frotando los *puntos de dolor* en la parte superior del pecho o tapeando en el *punto Karate* de tu mano y haciendo tu Afirmación 3 veces. Por ejemplo. "Aunque siento (nombra tus emociones) acerca de esto (nombra tu problema) me amo profundamente y completamente y me acepto de todos modos." y/o "Soy adorable y estoy bien aunque siento (nombra emociones) acerca de (nombra tu problema)".

4.- Trata la interrupción de la energía en su sistema: Haz tapping aproximadamente 7 veces en cada uno de los puntos enumerados a continuación; repite la *frase de recordatoria* en cada punto. *Esta (emoción) sobre este (problema) "*.



CE - Ceja (borde interior de la ceja)

LO - Esquina exterior del ojo

BO- Bajo medio del ojo

BN – Bajo la nariz

BL – Bajo el labio

CA – Debajo clavícula al lado del esternón

BB – Debajo del brazo

CO – Coronilla

Puntos de la mano: Mientras repites tu frase de recordatoria, haz tapping en estos puntos de los dedos: borde superior del pulgar, puntero, medio y dedo pequeño.

5.- El procedimiento 9 GAMAS: Mientras haces tapping en el punto Gama, cierra los ojos y concéntrate en tu problema. Luego, abre los ojos, mira hacia abajo a la derecha; hacia abajo a la izquierda; rodar los ojos **lentamente**, en un círculo amplio (como ir alrededor de la cara de un reloj) en una dirección y, luego, la dirección opuesta. Continúa haciendo

tapping en el punto gama mientras cantas o tarareas unos segundos; a continuación, cuenta hasta 5; zumbido o canta unos segundos más.

6. Echa un vistazo a tus resultados. Cierra los ojos y vuelve a poner tu atención en tu problema. Observa si tu angustia emocional parece más grande, más pequeña o más o menos la misma. ¿Sigue en la misma zona de tu cuerpo o se ha trasladado a una nueva ubicación? Si nada ha cambiado, es posible que debas beber un poco de agua, o puede que tengas que ser más específico acerca de lo que es tu problema objetivo. Si ahora tienes una **NUEVA** emoción, o ubicación de la angustia, has tenido éxito en el tratamiento de un Aspecto de tu Problema.

7. Repite los pasos del 1 al 5, chequea después de cada ronda, hasta que te sientas *en paz, tranquilo* y con un poco de "luz" sobre tu problema cuando lo pienses.

Practicar el protocolo ampliado de EFT a menudo

Creo que es importante que todo el mundo conozca la receta ampliada de EFT completa, por lo que cuando se encuentren con un GRAN PROBLEMA, tengan una caja de herramientas completa para tratar con él. Practicar este Protocolo Ampliado en cuestiones más pequeñas no hará daño e incluso puedes detectar algunos Aspectos de tu problema de los que no estabas al tanto. Así que asegúrate de hacerlo muchas veces como para recordarlo **de memoria**.

Cuando lo estás aprendiendo por primera vez, o a veces, cuando estás pasando por mucho estrés, se recomienda hacer EFT apenas te levantas por la mañana, y antes de irte a dormir por la noche. Si te preocupa, hazlo antes de levantarte de la cama. Piensa con anticipación en cualquier evento planeado que pueda causarte ansiedad o estrés y haz tapping en ellos. Definitivamente gestionarás tu día con más éxito. Mientras te estás acomodando en la cama para dormir, piensa en tu día y si algo te sigue angustiando, haz tapping antes de dormir. Las posibilidades son altas, tendrás un descanso mucho mejor.

Accesos directos as EFT

Como sabes ya desde que aprendiste el Protocolo breve de EFT o Receta Básica, es posible que no siempre necesites la versión Expandida. Si estás haciendo tapping en un problema y estás obteniendo buenos resultados con el protocolo breve, con tus niveles de SUD bajando constantemente, es probable que puedas usar uno o más atajos. A continuación, se muestra una lista recomendada por Gary Craig (fundador de EFT), cuando presentó por primera vez este material.

Accesos directos de EFT

- Deja fuera la segunda ronda de Tapping
- Deja fuera la configuración — (retroceder si es lento o no progresa)
- Deja fuera el tapping en los dedos
- Deja fuera el 9 gama
- Sólo tiene que hacer “mover los ojos del piso al techo”

¿Cómo te fue?

¡Sé paciente contigo mismo!

Por lo general, se necesitan algunas *Rondas* de tapping para eliminar un problema. Recuerda que a veces un problema se presenta en capas, como una cebolla, y se necesita aún más tiempo para borrarlo. Simplemente sigue con el Protocolo *EFT*, siendo tan específico como puedas sobre tu Problema, y los sentimientos que están presentes en cada momento, mientras haces tapping. Eventualmente, cuando "*Sintonizas*" o piensas en tu problema original, te sentirás mucho más distante y las fuertes emociones que despertaban, desaparecerán. Es probable que te sientas *en paz, tranquilo y con una especie de ligereza en tu cuerpo*.

Si te das cuenta de que ha surgido un nuevo problema que te impide sentir paz y calma, podrías elegir tratarlo inmediatamente o podrías escribirlo y abordarlo en otro momento. Cada vez que surja un nuevo problema, agradece. Tu inconsciente quiere que te cures y seas íntegro. Te seguirá trayendo los dones de tus recuerdos y emociones negativas, para que puedas saber dónde residen tus bloqueos para curar.

El problema Apex

Los que se dedican a tapping describen una de las situaciones que pueden surgir para algunas personas, después de que han eliminado un gran problema. Una vez resuelto dicen, por ejemplo, "*mi ruptura con Marta fue mi mayor problema, pero realmente para nada era mi problema. Es mi situación financiera desesperada lo que realmente me preocupa*". Debido a que había tratado con éxito su problema inicial (dolor por la pérdida de Marta) y las emociones habían sido neutralizadas, ahora se almacenaba como un recuerdo lo financiero en el lugar de la categoría de asuntos urgentes de su mente. Si bien ahora parecía muy distante el problema con Marta, el próximo gran número, "finanzas desesperadas" llegó a la cima de la lista de urgencias! A esto lo llamamos *El Efecto Apex*; la persona actúa como si realmente no hubiera conseguido ningún beneficio, cuando en realidad había logrado una resolución total de un problema!

Si terminas de ayudar a otras personas a aprender EFT, y no parecen agradecidas cuando les ayudas a borrar un problema que antes era angustiante, tienes que sentirte reconfortado al saber que por lo general se trata del *Efecto Apex*.

Construirá su experiencia y experiencia con EFT con el tiempo.

Espero que practiques EFT todos los días durante unas semanas. Durante ese tiempo, puedes crear muchos cambios en tu mente, emociones y cuerpo físico y probablemente notarás que te sientes más tranquilo, confiado y exitoso. Mantén anotaciones sobre la marcha. Comparte tus nuevas habilidades y enseña a los demás. Enseñar a otro es la mejor manera de aprender y solidificar tu aprendizaje. Pero asegúrate de que estás enseñando lo que has aprendido con esta Guía, manteniéndote fiel a las Recetas EFT/Tapping.

Sección VI

Tapping en temas específicos (ver índice de la sección al final)

Tapping. Consejos e ideas para apoyarte en cuestiones específicas

Los estudiantes y los clientes a veces se confunden por "no saber qué decir" o se preocupan por "decir lo incorrecto", cuando usan EFT/Tapping en sus *problemas*. Si sintonizas con precisión en tu *problema*, y eres sensible a lo que está sucediendo física, emocional y mentalmente a medida que piensas en ese *problema*, las frases pueden llegar a ti de forma bastante espontánea. Sin embargo, si has sido gravemente secuestrado por tus mecanismos de lucha o huida, las palabras y pensamientos, al principio, pueden no ser fáciles. Después de unas cuantas *rondas de Tapping*, es probable que lo encuentres cada vez más fácil.

En las siguientes páginas se entregan sólo algunos ejemplos de *frases recordatorias* que puedes usar o adaptar para tus propias situaciones. Es importante que escuches tu propia verdad interior y una vez que te des cuenta, serás más capaz de **simplemente avanzar con lo que está sucediendo en TI en cada momento**.

Ten la seguridad de que es raro "decir algo incorrecto" a menos que sigas haciendo afirmaciones positivas sobre tu problema o sigas haciendo la declaración *de afirmación* después de hacer la *configuración*. Recuerda, una vez que hayas completado la configuración y comiences a hacer tapping, sólo tienes que enfocarte en los pensamientos y emociones angustiosas. Al hacer tapping, si notas un nuevo *Aspecto* de tu *problema*, entonces sustituyes los nuevos pensamientos y/o emociones. Por ejemplo, si empiezas a tapear "este miedo a fallar en mi examen", podrías darte cuenta de que parte del miedo es "perder mi beca si fallo". Entonces podrías incluir o sustituir eso como parte de tu *Frase Recordatoria*.

RECUERDA: El secreto del éxito de EFT es "sintonizar" y expresar las emociones y pensamientos negativos relacionados con tu problema, de la forma más precisa posible.

Te sugiero que vuelva a leer la página 57. en *Ponerse en el peor escenario*, porque ese método puede facilitar una resolución más rápida de casi cualquier problema. También te será útil el Protocolo EFT Expandido de la página 47.

Si sufres de trastorno de ansiedad generalizada o de *traumas múltiples*, es probable que tengas un médico o profesional de salud mental que te cuide y que estés tomando medicamentos para controlar tus síntomas. El uso de EFT/Tapping, a menudo, puede brindarte un alivio inmediato para problemas situacionales, sin embargo, es probable que necesites asistencia profesional para llegar a las raíces de tus problemas más profundos.

Podría ser beneficioso encontrar un terapeuta experto en psicología energética para trabajar contigo. Muchas personas con Trastornos de Ansiedad y Traumas con T mayúscula son capaces de reducir o eliminar sus síntomas y de dejar los medicamentos y casi todos encuentran que pueden utilizar **EFT** para el cuidado personal y ser más independientes en el manejo de las emociones angustiosas.

I. Hacer tapping en los síntomas físicos

A. Cuando se activa enfrentando o pensando en tu problema específico. Algunas veces todo lo que puedes notar son tus síntomas físicos, cuando de repente eres superado por la *Lucha o Huida* cuando tratas con un Problema. Por esta razón, es importante que sepas cómo hacer tapping con esos síntomas. Sin embargo, nuestro objetivo final es llegar a las capas *emocionales* de la cuestión, ya que suelen ser las causantes de que la energía se atasque y de los síntomas físicos. Al hacer tapping en los síntomas físicos es probable que notes algunas imágenes, recuerdos y emociones que se arrastran en tu mente. Sigue con aquello y añade las emociones subsiguientes a tus frases recordatorias. (ver también la página 18)

Si eres una persona a la que no le resulta fácil identificar sus emociones, imagina que tu hermano o una persona que conoces bien tiene un problema similar al suyo, y trata de adivinar lo que estarían sintiendo al respecto. A menudo eso también te dará una pista para tus sentimientos.

1.- Comienza con la configuración; Mientras frota el punto de dolor en la parte superior del pecho, o haces tapping en el punto karate, haz las siguientes afirmaciones, o algo similar, repitiendo 3 veces. *"Aunque estoy abrumado por todos estos síntomas físicos cuando pienso (indique su problema específico), me amo y acepto de todos modos. Soy adorable y estoy bien, a pesar de que estos síntomas me abrumen".*

2.- Sigue el Protocolo Básico de EFT, indicando Frases Recordatorias que se relacionan con tu Problema, mientras haces tapping en cada meridiano según el Protocolo. Algunos ejemplos:

- Este corazón acelerado porque me preocupo por el examen de mañana
- Esta tensión en mi vientre cuando pienso que podría fallar en el examen
- Esta boca seca a medida que aumenta mi ansiedad mientras voy de camino al podio
- Estas piernas temblorosas mientras entro en la sala de exámenes.
- La gente preocupada se dará cuenta de mis piernas temblorosas mientras camino hacia el frente de la habitación para hacer mi presentación
- Temo que en el día de mi cita, ella se de cuenta de mis palmas sudorosas
- Aterrorizado de que voy a tartamudear o perder mis pensamientos cuando tengo que hablar
- Mi mente se está quedando en blanco y me temo que no recordaré cómo resolver las ecuaciones de Física.

B. Haciendo tapping en los síntomas físicos cuando no conoces la causa. Cuando sientes cualquier tipo de molestia física y no estás seguro de la causa, todavía puedes usar EFT para reducir tu malestar, la mayoría de las veces. Comienza sintonizando en el síntoma y clasifícalo entre 0/10 (*SUD*) A medida que permaneces en sintonía, observa cuáles son las emociones que sientes acerca de los síntomas y comienza a hacer tapping con esas emociones.

- Preocupado de que este dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor de espalda, etc., comprometerá mi: rendimiento, estudio, gran fecha, sueño.
- Frustrado que esto (indique tus síntomas) está interfiriendo con mis estudios
- Decepcionado de haber tenido que cancelar mi cita debido a esta migraña.
- ¡Aterrado que (tu síntoma) podría significar que estoy realmente enfermo!

Asegúrate de revisar tu clasificación de SUDs después de cada o par de rondas. Por lo general baja.

II. Cuando no sabes qué está causando tu ansiedad o angustia

A veces las personas dicen que se sienten angustiadas, deprimidas, desfasadas o ansiosas, pero no saben qué está causando estos síntomas. ¿Cómo puedes aprovechar ese tipo de problema? Hay algunas maneras diferentes de abordar esto. Podrías empezar con la página anterior sobre los síntomas físicos y probar lo siguiente:

1.- Comienza con tu configuración: Mientras frota el punto de dolor en la parte superior del pecho o pulsas en el punto karate, haz las siguientes declaraciones o algo similar, 3 veces. *"Aunque estoy (confundido, desconcertado, molesto, frustrado, etc.) por esta angustia que estoy sintiendo, me amo y me acepto de todos modos. Soy adorable y estoy bien, aunque no sé qué me está causando sentir esta angustia".*

2.- Sigue el Protocolo Básico de EFT, indicando una frase recordatoria en cada meridiano en el protocolo. Puedes repetir las mismas frases más de una vez. Aquí hay algunos ejemplos de Frases Recordatorias

- *Frustrado por no saber qué está causando mi angustia.*
- *Confundido acerca de por qué me siento como basurero.*
- *Desconcertado de sentirme tan en pánico sin saber el por qué*
- *Molesto por estos vagos sentimientos de ansiedad me están distraiendo de estudiar.*
- *Decepcionado de que esta ansiedad me está haciendo querer cancelar mi cita, porque no entiendo lo que me está molestando.*
- *Agotado y frustrado de porque estos vagos sentimientos de pánico me mantienen despierto.*
- *Preocupado de que algo terrible pueda suceder porque estoy tan ansioso.*
- *Aterrorizado de que esta ansiedad cause daño a mi cuerpo y cerebro.*

A menudo, a medida que trabajas a través del Protocolo Básico de Tapping/EFT, obtendrás pensamientos o imágenes que te acercarán más a las causas profundas de tu angustia. Pregúntate, *"¿qué está sucediendo en mi vida que podría estar desencadenando (estas emociones)?"* Si has estado conservando anotaciones sobre algunos de tus eventos "Oh NO" o traumas tempranos, o si piensas en situaciones que estás enfrentando o estás a punto de enfrentar en el tiempo presente, es probable que obtengas algunas pistas más específicas sobre lo que está contribuyendo a la angustia.

Otro método es cerrar los ojos y sentarse tranquilamente, prestando especial atención a los síntomas físicos de tu angustia. Una vez que estas centrado, invita a tu Ser Interior (mente inconsciente) a darte una palabra, frase, canción o imagen que te ayude a entender lo que está causando tu angustia o síntomas físicos. Escucha en silencio y permite que surjan las ideas.

Si no te vienen ideas, simplemente continúa a través de algunas rondas más de EFT/Tapping, incluyendo el **Procedimiento de 9 gamas** y, luego, comprueba cómo tus síntomas se reducen. A veces tu mente subconsciente no quiere revelar la fuente, pero el Tapping todavía puede funcionar, y reducir o eliminar la angustia emocional.

III. Tapping para los Traumas

La palabra Trauma puede evocar muchas imágenes diferentes, dependiendo de quién eres, cuáles han sido tus experiencias de vida, tu maquillaje fisiológico y estilo de personalidad, por nombrar solo algunas. Por lo tanto, cuando se habla de trauma en la Guía, se refiere a cualquier evento que TU o la persona que usa EFT describa como una experiencia "*Oh NO*". **Si has tenido un Trauma-T, como asalto, abuso, lesión física grave u otro problema importante, te insto a encontrar un terapeuta de EFT para trabajar contigo en ello.** EFT probablemente puede ayudar, más que cualquier otra terapia conocida, pero a veces requiere habilidad para saber cómo desempacar el trauma suavemente.

Tratamiento del trauma

1.- Identifica el evento ESPECIFICO y *sintoniza* con el recuerdo, notando los síntomas físicos, pensamientos y emociones que surgen **en este momento**, y escríbelos. Califica tu nivel de angustia entre 0/10 y crea una Frase Recordatoria: Aquí hay algunos ejemplos

- Esta sensación de miedo, al ver la nota negativa en mi trabajo final.
- Este pánico, cuando vi la apariencia del aburrimento al hacer mi presentación a la clase.
- Este shock y tristeza, mientras pienso en mi mascota al ser atropellada por el coche.
- Esta profunda sensación de dolor y pérdida, cuando mi compañera rompió conmigo.
- Esta vergüenza, cuando recuerdo que no fui elegido para el equipo.
- El shock y la incredulidad, cuando vi al camión rojo chocando contra mi coche.

Una vez que hayas creado tu Frase Recordatoria, continúa con los pasos del **Protocolo Expandido de EFT**, **asegurándote de incluir el Procedimiento de 9 Gamas, debido a que tiene la capacidad de trasladar más eficazmente el trauma de tu sistema reactivo límbico al "recuerdo del pasado"**.

Si el evento traumático tardó más de unos minutos en ocurrir, es posible que te resulte más cómodo y eficaz usar la **Técnica de la Película**. **Si utilizas este enfoque, asegúrate de volver a visitar la página 45 para revisar el proceso.**

A veces un trauma tendrá un evento clave - por ejemplo, una calificación fallida, pero por lo general habrá eventos de consecuencias tales como: tener que reescribir el examen, repetir la clase, la ira de los padres, o perder una beca. Es importante estar seguro de que también haces **EFT en todos esos Aspectos**, o hasta que se borre de tu sistema.

Al igual que con cualquier tratamiento de cuidado personal de EFT, sabes que has terminado cuando puedes pensar en el problema y tienes una calificación de 0 o 1 sobre 10 de SUDS y te sientes en paz, tranquilo y con una especie de "ligereza" al respecto.

También es posible que hayas tenido un *cambio cognitivo* al respecto, lo que significa que tienes la capacidad de verlo desde una luz nueva, neutral o positiva.

IV. Tapping para problemas de autoestima

Como se discutió anteriormente en esta Guía, los problemas de autoestima siempre están relacionados con eventos tempranos en nuestras vidas. Los bebés generalmente llegan muy llenos de VIDA y esperan que el mundo provea sus necesidades. Lo que sucede a partir de ese momento, puede influir en el sentido de confianza de un niño en sus cuidadores y en el mundo y, finalmente, en el sentido de autoestima.

Si tus problemas están relacionados con la baja autoestima, es un problema demasiado global para tratarlo por sí solo. DEBES ir a los eventos y a las personas donde esos sentimientos se inculcaron en tu psique. Esencialmente, serán recuerdos traumáticos de cosas desagradables que la gente te dijo o te hizo, cosas malas que te pasaron, o cosas malas que hiciste o dijiste tú mismo. Puedes usar las mismas instrucciones que se encuentran en Tapping para Traumas, pág. 71 o Tapping sobre la culpa o vergüenza, página 76.

A continuación, algunas sugerencias para los tipos de frases recordatorias que puedes usar en la configuración para problemas de autoestima. Una vez que comiences a hacer tapping deja de lado la parte de la Afirmación y, simplemente, repite los pensamientos y emociones angustiados.

- *"Aunque todavía me siento como un fracaso desesperado ya que mi maestro me decía que era perezoso y nunca llegaría a nada, me amo y me acepto de todas maneras". "Aunque me siento como un fracaso desesperado, soy adorable y estoy bien y la Luz Divina y el Amor siempre me abrazan".*
- *"Me sentía muy estúpido cada vez que papá me castigaba por no obtener buenas calificaciones como lo hizo mi hermano, pero ahora me da rabia. Me amo y me acepto incluso con esta ira y resentimiento".*
- *"Aunque me siento tan inútil y avergonzado desde que decepcioné a mi equipo al no bloquear los objetivos del otro equipo, me amo y me acepto y me perdono por meterme en líos".*
- *"Aunque me siento tonta e ingenua por no estar preparada para mi entrevista. Me amo y me acepto de todos modos. Soy adorable y estoy bien a pesar de no estar preparada y decepcionarme a mí misma.*

Una vez que hayas identificado algunos o todos los recuerdos o comportamientos traumáticos que han afectado tu autoestima, utiliza el Protocolo Expandido de EFT para tratar esos recuerdos. Asegúrate de utilizar la receta expandida completa, incluido el protocolo de gama 9, véase la página 57 y 58 ya que esa es la forma más rápida y fácil de eliminar los traumas.

No tienes que tratar de limpiar todos tus traumas o problemas de una vez. Sé amable contigo mismo. Haz lo que puedas y mantén una lista de lo que has hecho ahora, para que puedas regresar y continuar desde allí. Si te sientes abrumado por la tarea, podría ser el momento de encontrar un terapeuta de Psicología Energética que te ayude.

V. Tapping para la ansiedad en distintas situaciones

1. **Comienza sintonizando con la situación específica. Fíjate en los síntomas de tu cuerpo, califica tu angustia, ___/10 e identifica tus emociones y pensamientos.**
2. **Crea tu Frase Recordatoria y haz la configuración:** Mientras frotas el punto dolorido en la parte superior del pecho o pulsas en el punto karate, haz 3 afirmaciones **específicamente relevantes para tu propia situación**. Por ejemplo, "Aunque estoy ansioso al tener que hacer preguntas en clase me encanta y me acepto de todos modos". "Me acepto a pesar de que me pongo ansioso al responder o tener que hacer preguntas en clase". "Soy adorable y estoy bien, aunque me preocupa que me vea tonto o que responda incorrectamente".
3. **Siguiendo el Protocolo Básico de EFT, comienza a hacer tapping, mientras estableces una frase recordatoria relacionada con TU problema, en cada meridiano que el protocolo señala.** Está bien repetir frases más de una vez si no puedes pensar en tantas afirmaciones que se sientan precisas.

IC - "Estoy tan ansioso que pensar que me podrían preguntar hace que no quiera ir a clases.

LO - "Este miedo a que me hagan preguntas en clase y me vea estúpido."

DO - "Esta preocupación de que voy a bajar la nota, por no participar y hacer preguntas."

DN - "Preguntar y responder preguntas me pone muy nervioso".

DL - "Me siento tonto acerca de esta ansiedad y no quiero admitirlo"

CA - "Me siento frustrado porque esta preocupación está afectando mi sueño!"

BB - "Entro en pánico cada vez que el maestro comienza a hacer preguntas".

CO - "Estoy tan ansioso que apenas puedo respirar por miedo a que me pregunten."

4. **Continúa tapeando los puntos de los dedos usando tus frases recordatorias específicas.**
5. **Punto karate - Al tapear en el punto PK hacer esto o una afirmación de sonrisa relacionada con tu problema en este momento, 2 o 3 veces.** "Aunque todavía tengo cierta ansiedad por hacer o responder preguntas en clase, me encanta y me acepto de todos modos". "Soy adorable y estoy bien y Dios está conmigo, a pesar de que tengo esta ansiedad restante por responder o hacer preguntas en clase."
6. **Si estás haciendo tapping en una memoria traumática relacionada con tu problema específico, asegúrate de hacer el Procedimiento de 9 gamas mientras te centras en ese recuerdo.**
7. **Chequéa pensando de nuevo en tu problema original** y observa si te sientes peor (una buena señal) mejor (también una buena señal) o sin cambios. Si los SUD, los síntomas del cuerpo y las emociones siguen siendo los mismos, REPITE pero sé más específico. Tu objetivo es sentirte en paz, tranquilo, y tipo fresco o ligero acerca de su problema original.

VI. Tapping para la ansiedad ante presentaciones

1. **Comienza sintonizando con la situación específica. Fíjate en los síntomas de tu cuerpo, califica tu angustia __/10 e identifica tus emociones y pensamientos.**
2. **Crea tus frases recordatorias y haz la configuración:** Mientras frotas el punto dolorido en la parte superior del pecho o pulsas en el punto karate, haz 3 declaraciones **específicamente relevantes para tu propia situación**. Por ejemplo, *"Aunque tengo este miedo y temor por mi presentación en clase mañana, me amo y me acepto de todos modos". "Me acepto a mí mismo a pesar de que estoy aterrorizado de que me vea tonto y olvide lo que debo decir". "Soy adorable y estoy bien, a pesar de que la idea de estar frente a toda esa gente es aterradora para mí"*.
3. **Siguiendo el protocolo básico de EFT, comienza a hacer tapping, mientras pronuncias una frase recordatoria en cada meridiano según el protocolo. Está bien repetir frases más de una vez si no puedes pensar en tantas declaraciones que sientas precisas.**

IC - *"Sólo pensar en mi presentación me está poniendo muy ansioso".*

LO - *"Estoy aterrorizada, voy a empezar a temblar y mi voz también temblará".*

DO - *"Si me equivoco, me preocupa poder perder muchos puntos en mi nota final.*

DN - *"Estoy ansioso porque voy a olvidar lo que estoy queriendo decir"*

DL - *"Estoy tan avergonzado que mis nervios son visibles para los demás".*

CA - *"Estoy frustrado porque esta preocupación está afectando mi apetito y mi sueño!"*

BB – *"Estoy empezando a entrar en pánico sólo pensando en mi presentación."*

CO – *"Estoy tan ansioso que apenas puedo respirar por miedo a que me hagan una pregunta."*

4. **Continúa haciendo tapping también en los puntos de los dedos usando tus frases recordatorias actualizadas** (recuerda que hay un dedo que no tiene meridiano, se salta).
5. **Punto karate - Tapeando en el punto karate haz esto o una declaración de sonrisa relacionada con tu problema en este momento, 2 o 3 veces:** *"Aunque todavía tengo algo de esta ansiedad acerca de hacer esta presentación, me encanta y me acepto de todos modos" "Soy adorable y estoy bien y Dios me acompaña si tengo este remanente de ansiedad sobre mi presentación"*.
6. **Si haces tapping en recuerdos traumáticos relacionados con la presentación pasada o problemas de rendimiento, asegúrate de hacer el procedimiento de gama 9,** centrándote en uno de esos recuerdos a la vez. A menudo, si eliges un par de **los peores recuerdos** para trabajar, el resto probablemente desaparecerá.
7. **Chequea tu problema original. Repite según sea necesario, hasta que quede despejado.**

VII. Hacer tapping sobre la ansiedad social

Al igual que con muchos problemas, la ansiedad social a menudo está relacionada con incidentes pasados en los que te avergonzaron o humillaron de alguna manera. Podría estar relacionada con críticas, intimidación u otros eventos sociales con familiares, amigos, maestros u otras personas importantes. Pero también podría estar relacionada con un incidente en el que percibiste que la gente te veía como "menos que" incluso si eso no era necesariamente cierto. Por ejemplo, piensa en Tanya, la animadora de la página 37. El recuerdo de su actuación de ballet para la familia le acarreó miedo y vergüenza, pero la familia había estado aplaudiendo y sonriendo; probablemente con amor y adoración.



Nota: Cuando se trata de vergüenza es importante hacer tapping en el meridiano debajo de la nariz. Cuando quieras eliminar la ansiedad social de manera más eficaz, escribe todas las situaciones en las que te sientas avergonzado o humillado, o en las que no lo lograste tan bien como pudiste y otros lo observaron. Entonces toma **el peor de esos recuerdos**, y haz tapping sobre esos momentos específicos. Una vez que hayas tapeado los peores recuerdos, comprueba y ve cómo se sienten, ahora, los otros recuerdos. Si aun así sigues teniendo problemas, prueba hacer lo mismo con otro peor momento. Por lo general, sólo se necesitan aclarar algunos de los recuerdos, para eliminar la acusación sobre el resto. Jason, (ver página 34) que tuvo una fobia escolar, identificó dos eventos humillantes en su vida que contribuyeron a su ansiedad social y a la fobia resultante. Una vez que despejó esos dos temas su fobia desapareció!

Estas son algunas frases recordatorias que Jason usó al hacer tapping:

- *"Esta humillación total cuando me perdí la pelota y perdimos el juego!"*
- *"El bochorno de la multitud burlona."*
- *"Esta sensación de que soy un fracasado total."*
- *"Avergonzado de defraudar al equipo."*
- *"Miedo a que no me quieran en el equipo".*
- *"Lo avergonzado que estaba cuando me perdí una simple palabra en el concurso de ortografía. Me sentí como un fracasado."*
- *"Siempre he sido sensible a los pensamientos de la gente sobre mí. ¡Y cometer errores públicos es tan humillante!"*

Después de hacer tapping sobre estos recuerdos, el miedo y las dudas de Jason se bajaron a 1/10 y reconoció que lo había hecho muy bien en casi todos los juegos que no fuera el último. Se sentía cómodo volviendo a la escuela y ser recibido de nuevo por el equipo y los compañeros de clase. Hizo un trabajo adicional de EFT sobre los temores en la escuela, después de haber perdido casi un mes de clases y lo hizo bien a su regreso.



Asegúrate de consultar el Protocolo Expandido de EFT y el Procedimiento detallado de 9 Gamas si estás trabajando con Traumas antiguos.

VIII. Más Tapping en situaciones sociales y vergonzosas

La ansiedad social puede ocurrir a cualquier persona de cualquier edad, y en casi cualquier situación social. Para muchas personas, esto surge en situaciones sociales en las que debemos relacionarnos con extraños, grupos de personas o en situaciones de citas y con pares.

Mientras que los traumas pasados pueden contribuir a la ansiedad social, también lo puede hacer nuestro Estilo de Personalidad. Por ejemplo, las personas introvertidas pueden tener un desafío mucho mayor en las situaciones sociales, o cuando obligatoriamente hay que estar en el ojo público. Si crees que eres un Introvertido, te recomiendo encarecidamente el libro *“TRANQUILO, el poder de los introvertidos en un mundo que no para de hablar”*, de Susan Cain. En ese libro una persona introvertida tiene mucho que aprender.

Cain enfatiza que muchos introvertidos superarán su deseo natural de mantenerse alejados del centro de atención, cuando tengan una misión o una pasión. “Recuerdo que casi desmayo en la parte delantera de la habitación, cuando me levanté para dar una presentación de Ciencias en noveno grado. Tuve que ser llevada físicamente de vuelta a mi escritorio y nunca hice la presentación. Cuando decidí a la edad de 36 años que quería enseñar seminarios, EFT no existía, pero superé ese miedo a hablar en público al involucrarme en un programa que me ayudó a superar el miedo. Ahora puedo hablar con confianza a grupos de 20 a 400, en entrevistas de radio o televisión, cuando quiero enseñar o transmitir un mensaje. Pero todavía rehúyo las situaciones sociales con extraños a menos que tengan un propósito”.

A continuación, algunas sugerencias para aquellos de ustedes que les gustaría salir más a reunirse con otros, unirse a un club, pedir a alguien una cita, o ir a una fiesta para conocer a alguien con quien te gustaría ir de cita. **¡Aclara tu propósito!** Antes de empezar con un objetivo: Por ejemplo: *“Quiero ir a la Clase Social en el Centro Universitario mañana y conocer mejor a algunos de mis compañeros de clase”*. A continuación, enumera todas las razones, por las que es posible que NO hagas, lo que deseas hacer. A continuación, haz tapping en todos esos miedos y razones, hasta que tengas la sensación de que estás listo para hacer frente al desafío. Cuando hayas aclarado cualquier trauma pasado, creencias básicas sobre ti mismo y razones por las que podrías fallar, notarás que te sientes mucho más tranquilo acerca de salir. **Ejemplos de frases recordatorias de tapping para la ansiedad social:**

- *“Soy tan dolorosamente tímido. No sabré qué decir cuando conozca gente”*.
- *“La última vez que fui a una fiesta me sentí avergonzado de estar de pie solo en la esquina. ¡No quiero volver a pasar por eso!”*
- *“Me pongo muy autoconsciente, me preocupa que empezaré a sonrojarme y a temblar.”*
- *“No sé cómo hacer una pequeña charla, y la gente me encuentra realmente aburrido.”*
- *“No sé qué ponerme, y puede que no encaje.”*
- *“Realmente quiero conocer a gente nueva y ampliar mi círculo social, pero me temo que no me las arreglaré bien”*.
- *“Estoy frustrado con mi timidez y miedo, porque estoy realmente listo para hacer algunos amigos”*.

Chequéate: Piensa en tu objetivo y mide tu estrés ahora. Si te queda ansiedad, o aparece otro problema, sigue haciendo tapping hasta que se haya ido.

IX. Tapping sobre Fobias

En primer lugar, algunas notas sobre las fobias en general. Si bien hay fobias muy complejas que requieren ayuda, hay que señalar que algunas fobias pueden ser muy simples de superar, mientras que otras pueden necesitar una buena cantidad de paciencia y determinación. Cuando se quiere ayudar a la gente a deshacerse de una fobia, a menudo dirán algo como *"Oh gracias, pero realmente no es tan malo"*, o *"Realmente no tengo el tiempo en este momento,"* o *"Yaa, ¿qué tal si te llamo más adelante para hablar de ello."* Estas respuestas realmente desconciertan, porque una fobia afecta la vida; la mayoría de la gente tiene fobias porque tienen un miedo mortal de que algo **terrible podría sucederles, si consiguen DESHACERSE del MIEDO!** Así que es una buena idea, si trabajas en alguna fobia que sientas de esa manera. La primera ronda de EFT la puedes comenzar, entonces, por *"Este miedo que tengo de que no es seguro para mí dejar ir esta fobia."*

La definición de fobia es que tiende a ser un miedo irracional o uno que la mayoría de la gente no tendría en circunstancias normales. Así que sabemos que las fobias generalmente se basan en traumas conocidos o desconocidos. También se pueden aprender de otras personas; especialmente de las personas que te cuidaron cuando pequeño/a, o podrían ser "heredadas". Hay un caso exitoso de superación de una fobia a las serpientes de un hombre al que su madre le había dicho que había nacido con esa fobia. Usando una Psicoterapia Energética (TAT), se trataron las causas profundas de la fobia y la recuperación se obtuvo después de dos sesiones!

A continuación se cuenta la historia de un cliente con fobia a volar que fue curado exitosamente con EFT. Así podrás apreciar lo increíble que es esta herramienta y lo importante que es enseñarla a mucha gente. Aprenderás cómo hacer tapping para un fobia.

Curar una fobia a volar

Elizabeth era una mujer sana de unos 40 años que tenía planes de ir a una gran reunión familiar dentro de unas semanas. Sin embargo, tenía una terrible fobia a volar y el reencuentro era en Europa! Yo, acaba de regresar de una conferencia con Gary Craig, el diseñador de EFT, así que cuando me dijo que entraba en pánico pensando en volar, le sugerí que pudiéramos probar esta terapia nueva y diferente que había aprendido recientemente, para ver si podía ayudarla. Por suerte, ella estaba probando cualquier cosa con tal de superarla!

1. Identifiqué su problema: Elizabeth describió todos los síntomas que estaba experimentando sólo pensando en volar, así como muchos aspectos adicionales de su miedo a volar; así que tuve una idea de la magnitud de su problema. Como ya le estaban subiendo las pulsaciones del corazón y sudaba en sus palmas de sólo pensar en volar, comenzamos haciendo tapping en sus síntomas físicos, que eran un 8/10. Así es como fue:

2. Configurar: *"Aunque estoy entrando en pánico, con las palmas sudorosas y los latidos del corazón rápidos, sólo pensando en subirme a un avión, me encanta y me acepto de todos modos. A pesar de que estoy preocupada por el vuelo incluso sabiendo que será en 3 semanas, me acepto, profundamente y completamente de todos modos. Soy adorable y estoy bien, a pesar de que tengo este miedo de sólo pensar en subirme a un avión".*

Ronda 1: Hicimos tapping sobre estos temores. **Ronda 2.** Nos centramos en su imaginación al subir al avión.

Sus síntomas físicos se hicieron menos perceptibles, pero se puso mentalmente más ansiosa mientras pensaba en subirse al avión, el olor desagradable del avión, la creciente ansiedad por estar atada a su asiento, el final del sonido de la puerta cerrando y

dándose cuenta de que no podía salir del avión y todos los sonidos extraños del avión despegando. Fíjate que todos estos eran estímulos SENSORIALES, registrados en su cerebro reptiliano, que estimulaban su respuesta de lucha o huida.

Configuración: Tapping en el punto karate: *"Aunque todavía tengo algo de este pánico a volar, me encanta y me acepto de todos modos. A pesar de que tengo el miedo restante de tener que volar, me acepto. Soy adorable y estoy bien aunque me siento tonta por esta fobia a volar.*

Ronda 3: Una vez que estaba en su vuelo imaginario continuó sintiendo ansiedad y preocupación. Hicimos tapping sobre su *"miedo a tener un piloto incompetente; miedo de entrar en un enorme bolsillo de aire y el avión desplomándose cientos de metros, y tal vez darle a una cima de la montaña que estaba en el camino!"* Hicimos el Proceso EFT Ampliado, incluyendo el Procedimiento de 9 Gamas. Y chequeamos de nuevo.

Ronda 4: En ese momento se sentía más tranquila, así que le sugerí que se imaginara mirando por la ventana y hacia abajo, a tierra. Ella se sorprendió cuando al medir su ansiedad, ésta resultó ser 2/10, así que hicimos" el "movimiento de ojos del suelo al cielo" (ver página 60) en ese miedo y cuando terminó, lo evaluó como **0/10**, es decir, **NO MAS ESTRÉS!** Entonces le pregunté si no sería el momento de hacer tapping para el aterrizaje pero respondió: *"Oh, no, me encanta aterrizar! ¡Significa que puedo salir del avión!"* "Pero", dije, *"¡el aterrizaje puede ser una de las partes más peligrosas del vuelo!"*. Ella respondió. *"Sí, pero mi miedo a volar no es un miedo irracional porque volar es mucho más seguro que conducir!"*

4. Comprueba tu estado: Sólo para asegurarnos de que teníamos todos los aspectos de su fobia despejados, hicimos un chequeo que consistió en imaginar estar en un avión por última vez y ella declaró, con una voz tranquila y confiada: *"Dios mío, no parece que no tengo ningún temor cuando pienso en estar en un avión. En realidad, me siento bien al subirme a ese avión y espero ver a mi familia"*. Este es un clásico **cambio cognitivo** que es el resultado del tratamiento exitoso de una fobia. No hay gran emoción o drama. Sólo un cambio claro y tranquilo en la conciencia.

Casi un mes después la volví a ver. No podía esperar a oír cómo le había ido en su viaje. *"Fue increíble"*, dijo. *"Traté de practicar lo que me enseñaste, pero ya no me sentía ansiosa de pensar en volar. Estaba tranquila: caminando hacia el avión; oliendo el avión; sentada en mi asiento; y con los sonidos del despegue; todo bien! En parte del vuelo hubo un ruido extraño y yo hice el movimiento de ojos del piso a techo. Después de eso disfruté de la película, miré por la ventana, tomé una copa de vino y NINGUN medicamento! En un momento dado, mi esposo me agarró y me dijo: "¿Qué te hizo ese Terapeuta?". ¡Eres una mujer diferente!"* Luego, me dijo que una vez que voló, tomó tanto medicamento contra la ansiedad y bebió tanto vino, que al aterrizar tuvieron que sacarla del avión en una silla de ruedas. *"Oh sí"*, dijo: *"Y por cierto disfruté tanto volando que encontramos un vuelo barato a Grecia e hicimos un viaje secundario durante 5 días mientras estábamos en Europa. Y... Ya he reservado un vuelo a la costa Este para nuestra reunión familiar anual que será allí el próximo verano. ¿Sabes que he conducido a través de Canadá 15 veces a esa reunión, por el terror que sentía a volar. ¡NUNCA volveré a hacer eso!"*

Como se puede ver en el ejemplo anterior, esta mujer tenía muchos Aspectos o desencadenantes de su fobia. No estaba segura de qué trauma había desencadenado la fobia, así que trabajamos en los diferentes desencadenantes. Si sabes que *"tus hermanos mayores te encerraron en un baúl en el piso de arriba"*, eso puede haber desencadenado tu miedo a estar en ascensores o en algún otro espacio cerrado, entonces trabaja en ese trauma. Haz una lista de todos los traumas similares que pueden desencadenar la fobia antes de empezar. Suavizará el proceso.

X. Tapping para la ansiedad de rendimiento en los deportes y equipos

1. **Comienza sintonizando la situación específica. Fíjate en tus síntomas corporales, califica tu angustia ___ /10 e identifica tus emociones y pensamientos.**
2. **Configuración:** Mientras frotas el punto dolorido en la parte superior del pecho, o pulsas en el punto karate, haz 3 afirmaciones como las siguientes, pero más específicamente relevantes para tu propia situación. *"Aunque tengo el temor de decepcionar a mi equipo si no lo hago bien, me amo y me acepto de todos modos" "Me acepto a mí mismo, a pesar de esta ansiedad de que podría arruinar y decepcionar a mi equipo". "Soy adorable y estoy bien, aunque me ponga nervioso y temo avergonzarme a mí mismo, y defraudar a mi equipo",*
3. **Siguiendo el protocolo expandido EFT** (p. 47), comienza a hacer tapping, mientras usas una frase recordatoria en cada meridiano según el protocolo. Está bien repetir la misma frase más de una vez si no puedes pensar en tantas afirmaciones que se sientan como precisas.

IC - *"Este miedo de que lo haga mal, y defraudar a mi equipo."*

LO - *"Miedo a que me avergüence, y decepcione a mi equipo."*

DO - *"Preocupado porque voy a meter la pata, y podríamos perder la competencia."*

DN - *"Con toda esta tensión en mi cuerpo, estoy seguro de que la voy a echar a perder."*

DL - *"Miedo porque no sólo me avergonzaré a mí mismo, sino que comprometeré a nuestro equipo".*

CA - *"Esta culpa y frustración, porque no he estado practicando lo suficiente."*

BB- *"Estoy empezando a entrar en pánico de sólo pensar en el próximo juego!"*

CO - *"Estoy tan harto de esta ansiedad! Es agotador, y realmente quiero actuar bien."*

4. **Continúa haciendo tapping en los puntos de los dedos** usando tus frases recordatorias actualizadas.
5. **Haz un Toque de Afirmación Extra** en el punto Karate, haz estas o similares afirmaciones, relacionadas con tu problema en este momento, 2 o 3 veces. *"Aunque todavía tengo algo de esta ansiedad por arruinar y decepcionar a mi equipo, me acepto de todos modos" "Soy adorable y estoy bien y Dios está conmigo, a pesar de que tengo esta ansiedad restante sobre actuar mal y dejar mal a mi equipo".*
6. **Si estás haciendo tapping en recuerdos traumáticos** relacionados con el rendimiento atlético pasado y/o con la decepción a tu equipo, asegúrate de hacer el Procedimiento de 9 Gamuts (página 58), centrándote en uno de esos recuerdos a la vez. Si eliges un par de los peores recuerdos, a menudo puedes eliminar los cargos negativos del resto.

XI. Hacer tapping con la culpa, el bochorno o la vergüenza

La mayoría de nosotros, en un momento u otro, debemos enfrentar una o más de las emociones mencionadas en el título, ya sea por algo que hicimos o no hicimos, dijimos o no dijimos, o nos ha sucedido. La vergüenza, la culpa y el bochorno tienden a afectar nuestro sentido de dignidad, por esta razón, es una buena idea trabajar en ellas. Todos tomamos decisiones tontas, decimos o hacemos cosas estúpidas, o nos comportamos de maneras menos impecables, porque somos humanos. Lo ideal es que borres estos problemas tan pronto como los notes. Sin embargo, cualquier momento es mejor que ningún momento, ya que limpiarlos elevará tu autoestima.

En un curso de desarrollo personal, el líder sugirió que la culpa era una especie de emoción furtiva que usamos para decirnos a nosotros mismos lo NO somos realmente, el tipo de persona que haría lo que hicimos; cuando el hecho del asunto es que, ¡realmente lo hicimos! Describió la culpa como una *"imagen barnizada"* que colocamos alrededor de nosotros mismos para que no tengamos que mirar realmente nuestro comportamiento.

Si estás trabajando en la culpa, mi sugerencia es que hagas tapping en la realidad de que HICISTE aquello por lo que te sientes culpable. A continuación, algunos ejemplos de instrucciones de configuración:

- *"Aunque pasé tiempo con mi novia en lugar de preparar el examen y ahora me siento culpable y frustrado conmigo mismo, me acepto y reconozco que es verdad"*.
- *"Aunque me siento avergonzado de haber entregado el trabajo de mi hermano mayor como tarea porque no tuve tiempo para hacerlo yo mismo, y a pesar de que ahora estoy avergonzado, me acepto con esta verdad"*.
- *"A pesar de que estoy tan avergonzado y no estoy seguro de poder perdonarme por coquetear con la novia de mi amigo, me acepto con esta culpa y vergüenza"*.

¿Entiendes la idea? A continuación, simplemente **ponte en el peor escenario** (página 57) a medida que haces camino a través del Protocolo EFT, utilizando tus frases recordatorias personalmente relevantes sobre todas las consecuencias que son, podrían o deberían, suceder debido a tu comportamiento.

La vergüenza a menudo está ligada a la culpa, pero puede tener consecuencias aún más profundas para nuestra autoestima. Puedes trabajar con la vergüenza de una manera similar a como lo hiciste con la culpa.

El bochorno puede surgir de sentirse expuesto a los demás, mientras que estás en una situación vulnerable o vergonzosa, y el impacto que ha tenido para ti. O, podría ser simplemente una vergüenza interna como los eventos relacionados con la culpa descritos anteriormente. Puedes tratar el bochorno como lo harías con cualquier otro trauma, y aprovechar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales del evento. Si hay una serie de etapas en el hecho, es posible que te resulte más productivo usar la *"Técnica de la película"*. (página 45).

XII. Hacer tapping para establecer nuevos límites con los padres

Establecer límites es una habilidad esencial en la vida. Cuando eras niño, probablemente estabas en el otro extremo del establecimiento de límites de las personas o se rompió ese límite y te sentiste impotente para establecer el tuyo propio. Cuando eres adolescente o adulto joven, tu tarea es aprender a crear límites saludables para ti mismo. A menudo, los dos grupos más difíciles de tratar en este momento son los padres y compañeros.

Con los padres, estás deseando que ablanden sus límites para poder aprender a navegar por el mundo por tu cuenta. La clave para desarrollar buenos límites con los padres, a menudo, tiene que ver con la confianza. Cuando eres adolescente te vas alejando de la supervisión de los padres y quieres menos límites. Por otro lado, tus padres tienen más cosas de las que preocuparse, ya que pierden su influencia sobre ti, y tal vez quieran endurecer las reglas. Si has demostrado comportamientos confiables a medida que maduras, tu probabilidad de éxito para lograr que tus padres ablanden sus reglas debería ser buena, como la hora de llegada el fin de semana, las citas, quedarse a dormir en casa de amigos, el uso del coche familiar, etc. Si no, es posible que tengas que hacer algún trabajo para desarrollar esa confianza.

Supongamos que eres un adolescente que trabaja en mejorar la confianza con sus padres. Trata de abordar tus conversaciones de esta manera:

Piensa en una meta que tengas, por ejemplo, pedir prestado el coche de la familia para transportar a algunos de tus amigos a una fiesta. Nota: esto puede ser difícil, por eso elegimos este ejemplo.

1. Haz una lista de todas las razones por las que ellos podrían no estar de acuerdo con tu objetivo. Eg. *se preocuparán de que pueda beber o fumar marihuana, querrán saber quiénes van, dónde será la fiesta, a qué hora estarás de vuelta en casa, habrá adultos presentes*, etc. A continuación, **ten claro en lo que te vas a comprometer a hacer, con responsabilidad, para aliviar sus miedos.**
2. Haz una lista de todos los temores en lo que ellos no estarán de acuerdo, y trata esto como si fuera un problema. Haz el Protocolo de EFT Breve o Ampliado, como desees, **poniéndote en el peor escenario** en todas las preocupaciones y temores por lo que no podrás usar el coche. Una vez que sientas 0/10 de estrés por preguntar, pasa al 4.
3. Haz tapping con el Protocolo breve de EFT utilizando opciones positivas en las que te comprometes; algo como lo siguiente: *"Elijo cumplir todas mis promesas sobre el uso del coche si se me permite. Elijo ser el conductor designado y no consumir alcohol/drogas. Sólo transportaré a los amigos con lo que mis padres estuvieron de acuerdo. Los llamaré y les daré la dirección de la fiesta y el intervalo de tiempo dentro del cual estaremos en casa.*
4. Establece un tiempo para discutir la solicitud con tus padres, bastante antes de la fecha en que necesitas una respuesta a tu objetivo; idealmente cuando todos ustedes no tengan prisa. Cuando se reúnan, haz tu solicitud y, a continuación, escucha TODAS sus reservas. No los interrumpas. Deja que las digan todas. A continuación, cuéntales tus compromisos que respondan a sus preocupaciones.

NOTA: Asegúrate de hacer tapping en tus resentimientos y críticas relacionadas con problemas pasados o conflictos que hayas tenido con tus padres hasta que los haya superado. Si intentas negociar con alguien cuando tienes temas que zumban en tus sistemas de energía, puede ser difícil llegar a un acuerdo. ¡Si eres padre y está leyendo esto, lo mismo para ti también!

XIII. Tapping para establecer límites y decir no a los pares

Establecer límites saludables con tus compañeros es una habilidad crucial. Cuanto antes desarrolles esta habilidad, más poder tendrás sobre quién quieres llegar a ser, y la dirección en la que quieres que tu vida entre. En los primeros años de la adolescencia y la edad adulta joven es cuando debes decidir tus límites y valores, tales como: tu concepto de honestidad, cuestiones como el uso de drogas, alcohol y tabaco, límites sexuales en las relaciones, y más.

Has aprendido muchos de tus valores en tu familia. Pero algunas familias no proporcionan el tipo de valores que hacen que las vidas sean más felices. Algunos de ustedes tendrán que buscar, fuera de casa, buenos modelos a seguir que demuestren el tipo de vida y valores que tú quiere encarnar y mentores que te ayudarán.

El desafío de establecer límites a menudo puede surgir con el deseo de "encajar" con varios compañeros y grupos de pares, incluso en la vida más adelante. Los problemas de autoestima pueden comprometer la voluntad de estar a la vanguardia de tus valores. A continuación, una lista de los problemas que podrían aparecer. Elige el que más se ajuste y escribe algunos de los tuyos. Luego usa EFT en traumas, eventos o personas que pusieron en marcha estos temores. **Cuando sea posible, haz esto antes de los eventos que puedan comprometer los valores que deseas vivir.**

Cuestiones que podrían desafiarte a comprometer tus valores

- *Me temo que si no hago a mis compañeros el juego de beber, pensarán que soy un mojigato, y no me querrán como amigo.*
- *Me puse un límite de fumar una sola vez marihuana, pero ahora me presionan para ir por más. Realmente no quiero más, pero tengo miedo de decir que no.*
- *Mi nueva amiga me preguntó si le dejaría usar uno de mis ensayos para su tarea de clase en otra escuela. No quiero hacer eso, pero no tengo muchos amigos, y no quiero perder su amistad.*
- *Mis amigos están vapeando y se están enganchando mucho. No tengo ningún deseo de hacer eso, pero realmente me están presionando para que me una a ellos. Me gustan estos amigos y quiero mantener este grupo de amigos.*
- *Me emborraché mucho en una fiesta la semana pasada y creo que me peleé con una chica de la escuela. Me temo que ella leerá algo sobre ello en las redes. Yo no quiero una relación con ella. Estoy muy avergonzado, pero será mejor que me disculpe con ella.*
- *Algunos de los chicos quieren arruinar una fiesta en la casa de un compañero. Sé que sus padres no estarán en casa y la situación podría descontrolarse. No quiero ir, pero pensarán que soy un perdedor si me desengancho.*

Todo el mundo toma malas decisiones en algún momento; especialmente en el primer cuarto de siglo de sus vidas. A veces las malas decisiones se toman a lo largo de muchos años y también posteriormente en la vida! La buena noticia es que cualquiera puede cambiar su vida.

Tú tienes algunas herramientas importantes aquí en esta Guía, que pueden ayudarte a cambiar tu vida, y mantenerte en el camino, sin importar la edad que tengas.

XIV. Tapping sobre antojos — Alimentos, Alcohol, Cigarrillos, Drogas, etc.

¿Tienes antojos que te DESESPERAN por satisfacerlos? ¿Te gustaría tener más control sobre estos antojos? Tapping puede ayudar. Hay dos cosas importantes que tienes que saber acerca de los antojos: 1. el artículo que anhelas no es realmente el problema, y, 2. Los antojos casi siempre están relacionados con evitar emociones que no quieres sentir.

Si tienes antojos que podrían ser más comúnmente llamados una adicción, los puedes trabajar con EFT. Sin embargo, te insto a que también encuentres un terapeuta capacitado en Técnicas de Psicología Energética que tenga experiencia con Adicciones y pueda ayudarte a superar tus problemas más profundos que esas adicciones están bloqueando. Las adicciones pueden ser a la comida, fumar, drogas, alcohol, televisión, compras, sexo, pornografía, juegos de azar y más. La forma en que puedes saber si tienes una adicción, es que no puedes evitar satisfacerla, incluso cuando realmente quieres dejarla.

A mediados de la década de 1990, el creador de Tapping, Gary Craig, hacía talleres de EFT. Al tratar con Antojos, uno de sus trucos favoritos era repartir los besos de Hershey- pequeñas gotas de chocolate envueltas en papel de aluminio. Entonces preguntaba cuánta gente estaba desesperada por comerlos ahora mismo. Por lo general, docenas de personas levantaban la mano. También preguntaba cuántas personas no querían el chocolate, pero anhelaban un cigarrillo o algún otro artículo. Entonces él los hacía calificar su deseo de 0/10, y hacía EFT en los antojos de cada uno, con todos los presentes. En la primera Ronda de Tapping les hacía centrarse en su *deseo* por el chocolate o el cigarrillo, etc., pero en las rondas posteriores hacía que la gente identificara las emociones que surgían mientras hacían tapping. Sugirió que esas emociones eran lo que intentaban callar, con sus antojos. Entonces les preguntaba con qué podrían estar relacionadas esas emociones en sus vidas. ¡Ahí estaban los problemas REALES!

Una mujer, cuyo anhelo de un cigarrillo era 10/10, dijo que se sentía enojada. Cuando Gary Craig la guió a través del proceso de EFT/Tapping sobre la ira, resultó que estaba relacionado con haber sido abusada por su padre durante muchos años, cuando era una niña. Al aprovechar las capas de emoción relacionadas con el abuso, con el tiempo se calmó y se dio cuenta de que ya no tenía el ansia de un cigarrillo. Dejó de fumar después del evento, y regresó a un taller posterior donde parecía mucho más atractiva y segura de sí misma. Ella informó: que unos minutos trabajando en mi antojo de cigarrillo cambió mi vida!"

En el *Manual EFT* de Gary Craig sugiere que "*Las adicciones no son malos hábitos, debido a la falta de poder de voluntad. heredada, etc. ¡Son el intento del individuo de reducir la ansiedad!*" Afirma: El Dr. Roger Callahan descubrió que: "*La verdadera causa de todas las adicciones es la ansiedad - una sensación incómoda que es temporalmente enmascarada o tranquilizada por alguna sustancia o comportamiento*". Gary recomienda que hagas EFT sobre tu antojo al menos 15 a 25 veces al día, comenzando antes de levantarte de la cama y terminando con la hora de acostarte por la noche. También sugiere que configures el temporizador de tu reloj o teléfono para que se apague cada 30 minutos y que hagas tapping cuando más ansías la sustancia o actividad adictiva. Inevitablemente el problema REAL por el que estás está ansioso aparecerá y tu puedes trabajar en eso. ver hacer tapping sobre el trauma, p.67

XV. Tapping sobre sexualidad

Somos seres sexuados. La sexualidad está bastante bien programada en nosotros para mantener la especie en continuidad. Incluso los bebés pequeños, explorando sus cuerpos, obtendrán placer de tocarse a sí mismos y acariciar sus genitales. La sexualidad se aprende primero de los padres y cuidadores. Idealmente, se sienten cómodos con su propia sexualidad y modelan estos comportamientos. A veces no lo son. También hay una amplia gama de lo que es aceptable o sexualidad "normal", dependiendo de la cultura en la que vivas.

Los cambios hormonales en la adolescencia traen la sexualidad al frente y en el centro, te guste o no la mayoría de las personas tienen que enfrentar algunos problemas en torno a su apariencia sexual. "¿es esto normal?". Recuerdo haber estado en una playa desnuda, en algún momento de mis veinte años; y pensé, que deberíamos llevar a todos los jóvenes adolescentes a una playa desnuda para que puedan ver la amplia gama de diferentes tamaños y formas de cuerpos y partes del cuerpo. Las películas, la televisión, las revistas y, especialmente, la pornografía tienden a dar una visión muy distorsionada de los cuerpos y la sexualidad.

Todo el mundo pasa por una prueba de sus límites en la sexualidad. La exploración sexual es normal, y cada vez más las escuelas enseñan sobre una sexualidad saludable. Pero siempre hay preocupaciones y preguntas con las que lidiar. La identidad sexual es otro problema para algunos. Ahora que el movimiento LGBTQ es más abierto, y que el matrimonio gay es más común, puede haber menos ansiedad, pero ésta no se ha superado del todo. A continuación, se presentan algunos temores y ansiedades comunes que pueden ser similares a algunos de los tuyos. Trata estos y otros problemas de sexualidad usando las fórmulas de Tapping en las páginas 69 y 70.

- Me siento muy avergonzado cuando tengo que cambiarme delante de mis compañeros porque mi cuerpo está en una etapa de desarrollo tan diferente a la de ellos y estoy seguro de que me están mirando.
- Otros chicos se jactan de sus aventuras sexuales. Me siento incómodo porque no he experimentado de esa manera y realmente no lo quiero hacer todavía. No sé cómo responder en esas discusiones.
- Me preocupa que si no dejo que mis citas sean con una carga sexual mayor, no me invitará a salir de nuevo y realmente me gusta. Pero aún no estoy lista para pasar a ese nivel.
- He estado teniendo sexo en una relación comprometida, pero me preocupa que pueda quedar embarazada. Mi pareja se queja de tener que usar condones y no quiero pedirle la píldora a mi médico de familia porque conoce a mis padres.
- Me queda claro que soy gay. No he salido con mis amigos o padres porque me preocupa que me rechacen, pero tengo que decírselos para poder ser quien realmente soy.
- Estoy pasando por el tratamiento hormonal para la transición de género. Estoy abrumado y no estoy seguro de poder hacer frente a la montaña rusa emocional y física que esto me está causando mientras todavía trato de estudiar y trabajar.
- Me presionaron para que tuviera sexo cuando no quería. Ahora me preocupa que siempre esperen que lo haga.

La mayoría de las comunidades tienen recursos que ofrecen asesoramiento en estos temas. Asegúrate de buscar el apoyo profesional que necesitas para todas tus preguntas sobre la sexualidad. Internet no siempre es una fuente de información saludable.

XVI. Tapping sobre perdón a sí mismo y a los demás

El perdón proviene de la palabra de raíz griega *apolou*, que significa liberar, descargar o liberarse de la prisión. Se ha dicho que con el perdón sin resolver se encarcela tanto a la víctima como al autor del acto.

El perdón no indica que uno apruebe el acto. Indica que la realidad del acto es reconocida y que estás listo para seguir adelante. Esto no significa que tengas que querer a la persona, ser amigo de la persona o confiar en la persona - a menos que pueda reconocer su acción y cambiar sus comportamientos. Y, también, puede significar que tal vez nunca quieras enviarles mensajes *de texto* con corazones y flores.

El débil nunca perdona. El perdón es atributo de los fuertes

Mahatma Gandhi

A menudo, lo más difícil es perdonarte a ti mismo. Esto requiere reconocerse vulnerable y ser honesto, seguido de coraje (véase tapping sobre la culpa y la vergüenza, pág. 76). Es poco probable que puedas perdonar a los demás si no has aprendido a perdonarte a ti mismo. Así que comienza por mirar situaciones en las que NO te has perdonado y sigue las instrucciones para hacer tapping que te parezcan más relevantes.

Una vez que hayas hecho el paso anterior, recuerda una situación con una persona en la que estás teniendo problemas para perdonar. Supongamos que es un amigo que te ha traicionado de alguna manera. Imagínate esa situación y utiliza la Técnica de Película p. 45, trabajando desde el comienzo del recuerdo, haciendo tapping cada vez que haya una escalada en tus emociones. Una vez que ese aspecto está despejado, ir a la siguiente escena en el recuerdo, borrando cada paso de la memoria a medida que avanzas, hasta que puedas recorrer todo el incidente de nuevo y te sientas tranquilo al respecto. Entonces pregúntate: "¿Estoy listo para perdonar a esta persona?" En caso afirmativo, ¡GENIAL! Si no, tapea todas las razones por las que no puedes o no lo perdonarás. Trate de usar la técnica **en el peor de los escenarios**, en todas tus razones y permítete realmente entrar en el problema! Después de una o dos rondas de EFT, detente y piensa en la persona y la situación y comprueba cómo te sientes en relación a tu amigo en este momento.

Si aún no puedes perdonarlo, pregúntate: "*¿Qué beneficio estoy recibiendo al aferrarme a esta ira y resentimiento (u otras emociones)?*" "*¿Cómo sería mi vida si realmente fuera capaz de dejar esto, ir y perdonar?*" "*¿Puedo perdonarme por cualquier papel que haya jugado en lo que pasó, o por el que me culpo?*"

Recuerda que el perdón no significa que lo que la otra persona hizo estuvo bien. Significa que puedes reconocer el mal que fue hecho y dejar que se vaya por tu propio bien!

El resentimiento es una actitud que nos mantiene en la prisión del pasado.

¡El perdón nos libera!

NOTA: Si estás lidiando con traumas como el abuso físico, emocional o sexual te recomiendo que busques la ayuda de un profesional que conozca las técnicas de Psicoterapia Energética.

XVII. Tapping sobre duelo y pérdidas

Todos sufrimos pérdidas como parte de estar vivos. Es importante dejar tiempo y espacio para un duelo saludable. Esto significa reconocer y SENTIR las emociones a medida que ocurren. Dadas las exigencias de la vida estudiantil, puede ser difícil encontrar tiempo y espacio para lidiar con una pérdida y varias situaciones pueden causar que se retrase el duelo. La curación todavía puede ocurrir; pero tomando tiempo tan pronto como sea posible después del evento, será lo mejor para tu salud mental.

La muerte de una mascota familiar puede ser traumática, especialmente para los niños, ya que suele ser su primer enfrentamiento con la muerte. Podría clasificarse como alta en sus emociones, puede ser tan importante como perder a un hermano o al mejor amigo. Si los padres no reconocen esto, o tienen dificultades con la pérdida y el dolor ellos mismos, puede que no haya permiso emocional para lamentar pérdidas de ningún tipo. ¿Perdiste una mascota o alguien cercano a ti cuando eras niño? ¿Cómo se manejó? Cuando no hemos elaborado pérdidas tempranas como ésta, puede sumarse a situaciones de duelo posteriores y aumentar los sentimientos de pérdida.

Romper con un novio o novia, cambiarse de ciudad, divorcio en la familia, la muerte de un amigo o ser querido, el suicidio de cualquier persona cercana a ti, la pérdida de un trabajo y muchas otras situaciones de la vida califican como pérdidas. Para sanar parte de tu dolor, usa tu pérdida específica y tus emociones y pensamientos como tu problema, y trátalo con EFT.

Escribe una lista de todos los pensamientos y emociones que tienes relacionados con la pérdida. Esto puede ser saludable en sí mismo. Haz EFT/Tapping sobre cualquier recuerdo del pasado que tengas de la persona o de arrepentimiento, culpa o trauma. Algunos pensamientos y emociones comunes acerca de las pérdidas de personas pueden incluir algunas de las siguientes situaciones:

- desesperación de que nunca se puede reemplazar la conexión profunda entre ustedes. (esto también es cierto, a menudo, por la pérdida de una mascota).
- arrepentimiento o culpa por la última conversación que tuviste con ellos.
- dolor por todas las oportunidades de conexión que ahora has perdido con ellos.
- miedo de haber hecho algo para contribuir a su partida o muerte.
- desesperación de que has perdido la oportunidad de reparar las grietas en tu relación con ellos, en persona. (Para trabajar en esto, tómate un tiempo tranquilo solo, e imagina que están contigo todavía. Utiliza el protocolo EFT/Tapping mientras les dices todas las cosas que apreciabas sobre ellos y cómo su pérdida te ha afectado. También ayudará hacer tapping y decirles las situaciones y problemas que te separaron y tus sentimientos al respecto.)
- ira contra el difunto o la pareja querida por "abandonarte".
- miedo de manejar el futuro sin ellos.

Apoyar a los demás cuando tienen una pérdida. 1. Haz EFT sobre tus propios sentimientos sobre la pérdida primero, de esta manera ellos no tendrán que apoyarte a ti. 2. Sé directo al hablar con ellos acerca de tu pérdida, expresando tu compasión y reconociendo la magnitud de esta pérdida para ellos. Muchas personas evitan hablar con otras personas, especialmente si su ser querido se suicidó. NO reconocer su dolor y pérdida contribuye a su sensación de sentirse solo y sin apoyo.

Glosario

Acupresión: La aplicación de presión (con los pulgares o las yemas de los dedos) a los mismos puntos en el cuerpo que estimula **la acupuntura**; utilizados por sus efectos terapéuticos, como el alivio de la tensión, el dolor o la angustia emocional.

Acupuntura: Un método para aliviar el dolor, mejorar el funcionamiento o curar la enfermedad mediante la colocación de agujas en la piel de una persona en puntos particulares del cuerpo, a lo largo de vínculos energéticos conocidos como **meridianos de acupuntura**.

Ansiedad: Un estado de aprensión, incertidumbre y miedo resultante de pensar por anticipado en un evento o situación amenazante realista o fantaseado; a menudo deteriorando el funcionamiento físico y psicológico.

Amygdala: es una de las dos formas de almendra de los núcleos ubicados en lo profundo del cerebro; considerado como parte del sistema **límbico**. Desempeñan un papel principal en el procesamiento de la memoria, la toma de decisiones y las respuestas emocionales, incluyendo el miedo, la ansiedad, la agresión y el placer.

Aspectos: Los componentes más específicos de un **problema**, que pueden conocerse al inicio del tratamiento, o aparecen a medida que avanza el tratamiento. Los aspectos tienden a reflejar la entrada sensorial: sonidos, olores, entrada visual, gustos o estímulos cinestésicos, o a través de pensamientos o recuerdos que recuerdan a una persona de un objeto o evento traumático.

Bajar la regulación: El asentamiento del sistema nervioso por diversos medios, después de una respuesta de lucha, huida o congelación, que calma la fisiología y apoya la salud, el crecimiento y la restauración.

Bioenergía: Los aspectos energéticos de toda la materia viva. Una amplia investigación sobre el campo científico de la bioenergía ha revelado que todas las células de los organismos vivos se comunican entre sí y tienen la capacidad de almacenar y emitir partículas de luz llamadas biofotónicas. También emiten campos electromagnéticos. Las células vivas también responden a las frecuencias biorreactores de una amplia gama de métodos de **sanación cuántica**.

Biofield: Un término elegido por un equipo de científicos del Instituto Nacional de Salud (NIH) en 1994 para describir la **matriz energética** de energía e información que rodea e interpenetra el cuerpo humano y el de todos los seres vivos. Este campo también se llama campo de energía humana, o aura. Se reconoce como compuesto de energías electromagnéticas y sutiles. Enlaza directamente la actividad celular en el cuerpo físico con las vías meridianas. Esta aura energética es como una supercarretera que permite a los genes (ADN) en las células comunicarse a la velocidad de la luz y mantener una inteligencia holística coherente en el organismo. Este sistema incluye múltiples mini-sistemas de diferentes frecuencias, cada uno informando la VIDA individual que cada uno de nosotros está expresando en este momento.

Cambio cognitivo: Un término en psicología utilizado cuando una persona tiene un avance en su pensamiento. A menudo es un momento de información importante y rápida.

Campo de pensamiento: Un término que a veces se usa indistintamente con el cuerpo **mental** o el **campo de la mente**. Esto se refiere a la sustancia energética o banda de frecuencia, donde los pensamientos, emociones y/o palabras existen enérgicamente. Los experimentos científicos han generado un gran impacto energético de los pensamientos y las emociones y se pueden enviar y recibir entre humanos, animales e incluso plantas a través de este campo.

Cerebro Uni-Trino: Un modelo que describe la evolución del cerebro humano, y las interrelaciones entre los tres niveles de éstos: el complejo de reptiles; el complejo paleomamífero (sistema límbico); y el complejo neo-mamífero (neo-córtex), como lo describen el neurofisiólogo y el MD Paul D. MacLean.

Conciencia:

1. el estado de ser consciente; plenamente alerta, conscientes, orientados y receptivos al medio ambiente.
2. conciencia subjetiva de los aspectos del procesamiento cognitivo y el contenido de la mente.
3. la totalidad actual de la experiencia de la cual un individuo o grupo es consciente en cualquier momento.
4. en el psicoanálisis, el consciente.
5. la capacidad informativa del sistema humano, o su capacidad para interactuar con el medio ambiente. La conciencia se considera co-extensa con el universo que reside en toda la materia.

Cortisol: Una hormona natural más conocida por ayudar a alimentar el instinto de "lucha o huida" del cuerpo en una crisis; pero también juega un papel importante en la regulación de la presión arterial, azúcar en la sangre, y ciclos de sueño/vigilia. Demasiado cortisol puede conducir a aumento de peso, diabetes, problemas de sueño y digestivo, problemas de memoria y concentración y función inmune deprimida.

Creencias básicas o cuestiones básicas: Puntos de vista, sostenidos profundamente (y a menudo inconscientemente), sobre sí mismo y el mundo que pueden colorear muchas facetas de la vida de una persona. Estas creencias generalmente se desarrollan muy temprano en la infancia. Algunos ejemplos podrían ser: "No merezco ser amado; No importa cuánto lo intente, nunca llegaré a nada: soy tan estúpido; No es seguro para mí: hablar, ser inteligente, verse bien, etc. Todos (hombres, mujeres, gente roja, gente blanca, gente negra, gente amarilla) son (malos conductores, poco confiables, perezosos, exigentes, peligrosos, inseguros, etc.)" **Nota:** Si el problema en el que una persona está trabajando está relacionado con una *creencia básica*, será difícil resolver completamente hasta que las raíces de la *Creencia Básica* y los traumas/memorias relacionados sean tratados eficazmente.

Desencadenantes (gatillantes): cualquier estímulo que pueda activar un patrón de angustia emocional. Debido a que los cinco sentidos están involucrados en el almacenamiento de recuerdos de un trauma, un desencadenante (gatillante) podría ser cualquier olor, sonido, imagen visual, gusto, estímulo ambiental o táctil o la idea de cualquiera de estos estímulos que eran similares a los del

evento de causa raíz. Cuando no se tratan, los desencadenantes pueden contribuir al trastorno de ansiedad **generalizada** o a **las fobias**.

Efecto piezoeléctrico: un fenómeno observado en cristales por el cual la presión física se convierte en campos eléctricos y viceversa. Este fenómeno es una propiedad de la matriz viva de huesos, tendones, ligamentos, fascia, tejido conectivo y membranas celulares. Estos tejidos crean una red de comunicación semi-conductora que puede transportar las señales bioelectrónicas entre cada parte del cuerpo y cada otra parte.

Epigenética: El prefijo *epi* significa "arriba" por lo que esta nueva ciencia de la epigenética significa control desde arriba de los genes. Describe cómo la actividad génica y la expresión celular están reguladas en última instancia por la información del campo de influencia externo en lugar de directa y sólo por el ADN.

Fobia: Un miedo persistente, anormal e irracional a una cosa o situación específica que obliga a uno a evitarlo, a pesar de la conciencia y la seguridad de que no es peligroso.

Frase recordatoria: un término de EFT que describe una serie de declaraciones utilizadas para mantenerse **en sintonía con** varios pensamientos y emociones específicas relacionadas con el angustiante **Problema** con el que uno está trabajando en ese momento, usando el Protocolo **EFT**.

Frase recordatoria: La frase recordatoria es la declaración o rango de declaraciones que se repiten al tocar en cada uno de los puntos de tratamiento de **EFT**. Esto apoya el enfoque en las emociones/pensamientos/memorias negativas específicas que se tratan. Por ejemplo: "*Este miedo a las arañas*" podría repetirse una y otra vez. También se pueden repetir diferentes aspectos del miedo en cada punto de *tapping*, por ejemplo. "*Este miedo de las arañas arrastrándose hacia mí*"; "*Este miedo a las arañas que me muerde*"; "*Este miedo al recordar a mi hermano empujándome a un nido de arañas*". Nota: Estos pensamientos más específicos pueden surgir espontáneamente a medida que el sujeto toca cada punto y se pueden incorporar en cualquier momento. Cuando surgen nuevos problemas, que están relacionados o son más específicos al problema, un mayor número de rondas de EFT pueden ser necesarias para eliminar la carga emocional. Sin embargo, esto hará que una resolución completa de la cuestión sea más probable.

Fuerza de vida: Un término que se puede utilizar indistintamente con **Qi, Chi, Vital Force** o **Prana**. Todos estos son términos de diversas culturas, para representar la energía esencial, universal de la vida que informa a todo ser vivo: vegetal, animal y humano y le da VIDA. Hay más de 95 términos para esta energía vital en culturas de todo el mundo.

Incidentes específicos: son eventos pasados durante los cuales la persona experimentó uno o más **Aspectos** de su tema problemático. La recuperación de estos eventos pasados puede ocurrir espontáneamente, mientras que el sujeto está haciendo *tapping* en el *tema* o el sujeto es preguntado por el terapeuta si puede recordar un *incidente específico* cuando el problema fue problemático para ellos. El uso del *incidente específico* como un enfoque para la intervención de EFT a menudo puede mejorar el tratamiento mediante la activación de los aspectos emocionales y fisiológicos del *problema*.

Interrupción de la energía: En las psicoterapias energéticas, este término se refiere a los bloqueos energéticos o restricciones que pueden ocurrir en los **meridianos de la acupuntura** y el **biocampo humano**, y contribuyen a la angustia física, emocional y/o mental.

Introvertido: Uno que tiende a evitar ambientes sociales altamente estimulantes y se recarga pasando tiempo solo. Pueden tender a parecer tímidos y a guardar sus pensamientos para sí mismos a menos que sean apasionados por algo. Sorprendentemente, muchos artistas, actores y oradores pueden caer en esta categoría.

Inversión de energía: Interrupción repentina o crónica de los meridianos de **acupuntura** o **biocampos** del cuerpo, lo que resulta en una lucha de sus señales energéticas, que puede ocurrir cuando se enfrenta a un pensamiento problemático, recuerdo o situación. Este revuelto energético se experimenta generalmente como fatiga repentina, temblor o debilidad y a veces confusión mental.

La configuración: Un paso en **el protocolo EFT** que soporta los sistemas de energía para alinearse más receptivamente para el tratamiento EFT.

La configuración: La parte del **protocolo EFT** que se aplica para garantizar que el **sistema energético** de la persona está en un estado óptimo para la curación. Para ello, creas una **frase de configuración** que se repite 3 veces mientras frotas **los puntos doloridos** en el pecho (áreas linfáticas), o pulsas en **punto karate** en el lado de la mano, mientras se indica la **frase recordatoria**, junto con una **afirmación**.

Los meridianos de acupuntura: Líneas energéticas invisibles de la **Fuerza de la Vida**, conocidas por una variedad de términos, tales como: **Chi** (01); energía sutil; o **Prana**. Estas energías vitalizan todas las formas manifiestas de vida y les permiten florecer y crecer. Nuestro cuerpo humano tiene cientos de meridianos, que tienden a reflejar el sistema nervioso. Pueden ser detectados por dispositivos electrosensibles y vistos a través de microscopios electrónicos.

Neuroplasticidad: La capacidad del cerebro para "reconectarse" a sí mismo. "Neuro es para la neurona, las células nerviosas en nuestro cerebro y sistemas nerviosos; " plástico" es para cambiabile; maleable; modificable.

Problema: En este texto, se refiere al problema específico, emoción problemática u otro tema que el cliente/sujeto ha identificado para trabajar con EFT. Esto podría ser una fobia, una fuerte emoción negativa, un trauma pasado, síntomas físicos o cualquier problema angustioso.

Psicoterapias energéticas: Un grupo de intervenciones terapéuticas que utilizan la interfaz mente/cuerpo/espíritu de centrarse en pensamientos y emociones angustiosas, mientras se hace tapping, se sostiene, o se está pensando en varios puntos de acupuntura y/o trabajar con los **biocampos** del cuerpo. Véase la Asociación de Psicología Integral de la Energía (ACEP) www.energypsych.org

Puntos de acupuntura: Los puntos finales de variados **meridianos de acupuntura**, situados en la superficie de la piel, que pueden ser identificados por palpación (por aquellos que han

sido entrenados en la detección de energía sutil) o, a través del uso de dispositivos electrosensibles desarrollados para tal fin. Hay cientos de estos puntos, originalmente mapeados por antiguos médicos chinos con el propósito de sanar el cuerpo. Estos puntos se pueden utilizar para la acupuntura, la acupresión, la estimulación eléctrica o la moxibustión (una forma de calor húmedo aplicado a la zona). Varios de estos puntos se utilizan como los puntos físicos de tapping en una amplia gama de psicoterapias de energía como la Técnica de Liberación Emocional (EFT)

Puntos doloridos: Zonas linfáticas en la región de la parte superior del tórax por debajo de la clavícula. El sistema linfático es una parte clave del sistema **piezoeléctrico** del cuerpo, que utiliza pulsos electromagnéticos para transmitir información por todo el cuerpo.

Reencuadre: En psicología, un término utilizado para describir la capacidad de una persona para ver una situación bajo una nueva luz; por lo general de una manera más positiva que antes. A menudo se produce espontáneamente como resultado de algún tipo de intervención terapéutica y es común con las terapias de Psicología Energética.

Resonancia magnética funcional: También conocido como **fMRI**. Un tipo de imágenes cerebrales que registra el flujo sanguíneo en las áreas funcionales del cerebro en el tiempo, por lo general mientras el paciente está despierto.

Respuesta de la piel galvánica (GSR): Un término que a menudo se utiliza indistintamente con la actividad electrodérmica (EDA) o la conductancia de la piel (SC). Nuestra piel, y gran parte del resto de nuestro cuerpo, conduce electricidad. La conductancia cutánea no suele estar bajo control consciente, pero es muy sensible a las emociones en algunas personas. El miedo, la ira, la respuesta de sobresalto, la respuesta orientadora y los sentimientos sexuales son algunas de las reacciones que pueden reflejarse en ella. También puede verse afectada por el nivel de hidratación y la presencia de alérgenos y a menudo es utilizada por los naturópatas para probar los alimentos y las sensibilidades ambientales.

Ronda: Un término de EFT relacionado con el trabajo sistemáticamente, a través de los cinco pasos del Protocolo **EFT**.

Sistemas energéticos: En este texto, el término se refiere a los diversos **meridianos** y **biocampos** que interpenetran a los seres humanos y animales y que apoyan un funcionamiento saludable. Cuando se interrumpen, a menudo, pueden ser refinados y corregidos a través del uso de **Psicoterapias Energéticas, Terapias Vibratorias** y/o Métodos **de Sanación Cuántica**.

Terapia de exposición: Una técnica en la terapia conductual utilizada para tratar los desórdenes de ansiedad. Implica exponer al paciente a la fuente de ansiedad objetivo o su contexto sin la intención de causar ningún peligro. Con el tiempo, se piensa para ayudar al cliente a superar su ansiedad o angustia.

Terapias orientadas al cuerpo: Terapias que funcionan con el cuerpo físico. Pueden incluir: Acupuntura, Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Masaje, Quiropráctica, Liberación Miofascial de Osteopatía y muchos otros enfoques terapéuticos.

Trastorno de ansiedad generalizada: Una condición caracterizada por meses o más de preocupación y tensión crónicas y exageradas que es infundada, o mucho más grave que la ansiedad normal que la mayoría de la gente experimenta.

TraumAs Asociados/ Incidentes/Recuerdos. Cuando la angustia debido a un *problema* o *incidente específico* no se aclara fácilmente con EFT, puede ser que haya **recuerdos, traumas o eventos negativos**, que deben ser borrados también. Estos pueden tener una carga emocional similar, o sensación sensorial, y se han asociado inconscientemente con el problema que se está tratando. Estos incidentes asociados también pueden vincularse a **cuestiones básicas o creencias básicas**.

Unidades subjetivas de angustia o nivel de angustia: A veces llamado por el acrónimo **SUDS**. Es la calificación de la persona de su grado de angustia, al pensar en su **problema** durante el tiempo del tratamiento. Se clasifica en una escala numérica de 0 a 10, con 0 siendo "sin angustia" 10 siendo "máximo percibido" angustia y 5 siendo medio camino entre ambos. Generalmente se registra como una fracción **n/10**.

Indice por secciones

SECCIÓN I. Cómo esta guía puede ayudarte a aumentar el éxito reduciendo la ansiedad y el estrés. La premisa de EFT. Página 2

SECCIÓN II. Mejorando tu poder cerebral en momentos de estrés, sobrecarga y ansiedad con EFT/Tapping (el protocolo breve). Página 9

SECTION III. Entendiendo la respuesta al estrés de tu cuerpo y de qué manera puede ayudar Tapping/EFT. Página 18

SECCION IV. Mecanismos de Acción de EFT. Página 27

SECCION V. Las Técnicas de Liberación Emocional. Protocolo expandido. Proceso de Aprendizaje Aumentado. Página 47

SECCION VI. Tapping en temas específicos. Página 64 (ver índice detallado de esta sección en página siguiente)

Tapping. Consejos e ideas para apoyarte en cuestiones específicas	64
I.- Hacer tapping en los síntomas físicos	65
II. Cuando no sabes qué está causando tu ansiedad o angustia	66
III. Tapping para los Traumas	67
IV. Tapping para problemas de autoestima	68
V. Tapping para la ansiedad en distintas situaciones	69
VI. Tapping para la ansiedad ante presentaciones	70
VII. Hacer tapping sobre la ansiedad social	71
VIII. Más Tapping en situaciones sociales y vergonzosas	72
IX. Tapping sobre Fobias	73
X. Tapping para la ansiedad de rendimiento en los deportes y equipos	75
XI. Hacer tapping con la culpa, el bochorno o la vergüenza	76
XII. Hacer tapping para establecer nuevos límites con los padres	77
XIII. Tapping para establecer límites y decir no a los pares	78
XIV. Tapping sobre antojos — Alimentos, Alcohol, Cigarrillos, Drogas, etc.	79
XV. Tapping sobre sexualidad	80
XVI. Tapping sobre perdón a sí mismo y a los demás	81
XVII. Tapping sobre duelo y pérdidas	82

*La autora de esta Guía es **Karen E. Ledger**. El P. Luis A. Flores F. quien tiene varios años de experiencia trabajando con jóvenes y adultos en temas de liberación emocional, la ha traducido al español con ligeras adaptaciones. Luis, ha hecho cursos a profesores/as para aplicar EFT a la sala de clases, también ha guiado grupos para personas interesadas en bajar de peso sin tener que hacer dieta pero trabajando las emociones implicadas en la urgencia por comer. Y lo más importante, Luis, está agradecido a Dios de unir Tapping a su ministerio de acompañamiento a personas con problemas emocionales y/o físicos que no disponen de recursos para costear los gastos de ayuda profesional.*

La Guía está pensada para ser trabajada individualmente, pero será de MAYOR provecho si se aprende y practica en pequeños grupos guiados por una persona formada en EFT/Tapping. Luis está también disponible para hacerlo: padreluisflores@gmail.com