



Introducción a las Técnicas de Liberación Emocional, o E.F.T.

Hola, yo soy la doctora María Laura Ortner, soy psicóloga, y es un privilegio y un honor hablar con ustedes. Soy la mamá de Nico (Nick), Alex y Jessica Ortner, fundadores del Tappingsolution.com, una organización que ha facilitado la difusión masiva de la técnica de Tapping, que es un instrumento invaluable de autoayuda y desarrollo personal.

Por todo esto es mi placer y mi privilegio presentarles la primera entrega en español del Tapping Solution.

En este segmento les voy a explicar qué es Tapping, ó la Técnica de Liberación Emocional.

Esta técnica combina la acupuntura milenaria china con la psicología moderna.

Hay una nueva rama de la psicología que se llama Psicología Energética. Uno de los pioneros fue el Dr. Callahan. Los orígenes de esta técnica, Tapping, fueron inicialmente desarrollados por el Dr. Callahan, un psicólogo norteamericano. La versión mucho más simple, y por ende fácil de practicar, que yo les voy a introducir, es de uno de sus discípulos, Gary Craig.

Tapping se realiza siguiendo una secuencia de 9 puntos sobre meridianos energéticos ubicados en distintas partes del cuerpo. Con nuestros dedos golpeteamos en estos puntos y de manera simultánea hablamos de lo que nos preocupa, angustia o estresa.

Para saber los puntos específicos, fíjense en el website del TappingSolution.com. También se pueden fijar en YouTube: Jessica Ortner tiene varios videos donde muestra específicamente los puntos de Tapping.

Recientes investigaciones científicas han establecido que cuando estamos bajos stress una parte de nuestro cerebro, la amígdala, se

activa, generando una respuesta bioquímica y la producción de cortisol. Esta es la respuesta que nuestros antepasados prehistóricos ejecutaban cuando tenían que sobrevivir en un ambiente hostil. Huir, o pelear con la criatura a la que se estaban enfrentando. La respuesta fisiológica implica que de manera casi instantánea, adrenalina empieza a correr, nuestros músculos se tensionan y todo nuestro cuerpo reacciona ante el evento que nos causa stress.

Gracias a Dios, en nuestra vida diaria, ya no nos enfrentamos a criaturas que nos quieren como almuerzo; pero a pesar de esto, hoy en día, en el mundo moderno, seguimos reaccionando de la misma manera biológica si percibimos un peligro que sea real o no.

Actualmente los niveles de stress siguen provocando estas reacciones en nuestro cuerpo.

¿Como nos ayuda el Tapping? El Tapping crea un efecto de calma y serenidad en nuestro sistema.

¿Que es lo que tenemos que tener en cuenta cuando hacemos Tapping? No importa qué mano usa; puede usar la derecha, la izquierda, o las dos, depende de su preferencia.

Golpeamos despacito con las yemas de los dedos en puntos estratégicos de nuestro sistema nervioso, y así creamos un efecto de calma después de una secuencia de Tapping.

Para referencia de los distintos puntos en el cuerpo donde se aplica la presión, vean el diagrama.

Busque un lugar tranquilo, aunque sea por unos minutos. Respire profundamente y empiece dándole un número a la emoción, estado anímico o físico que siente, o una creencia que nos auto-limita. Dele un número, a algo que usted quiere cambiar o modificar substancialmente. Dele un número del 1 al 10. 1 = algo mínimo, 10 = algo muy intenso y problemático. Esta escala es una manera de



evaluar el progreso que se realiza. Es una escala subjetiva y muy útil, que se usa como un punto de referencia para evaluar el proceso.

El primer paso es identificar el problema en que se quiere Ud. enfocar. Puede ser desde ansiedad general hasta algo más específico que le está estresando. Después póngale un número del 1 al 10 a esa ansiedad.

Empiece diciendo la frase inicial mientras golpetea en el costado lateral de la mano, debajo del meñique.

Como por ejemplo: “Aunque siento esta ansiedad, yo me acepto completamente a mi misma,” u otra alternativa es decir, “Aunque siento esta ansiedad, yo me quiero y me acepto como soy.”

Esta frase inicial puede generar resistencia cuando hacemos Tapping por primera vez. La gente puede responder a esto diciendo, “¿Como voy a aceptar lo que en realidad quiero cambiar?” La energía que ponemos para resistir algo es la que a veces hace que eso siga persistiendo en nuestra vida y controlándonos.

La frase inicial es la que establece el escenario perfecto para el desarrollo de la secuencia de los puntos energéticos.

Entonces usted golpetea en el costado de su mano (punto de karate) y dice por ejemplo, “Aunque siento esta ansiedad que me ahoga, yo me acepto completamente como soy,” y sigue golpeteando en los otros puntos, siendo honesto y revelando las emociones y estados de ánimo, dándoles una voz y un canal de salida, usando sus propias palabras, su propia voz, siendo auténtico con uno mismo.

Si le cuesta embarcarse en este proceso, imagínese que está hablando con su mejor amigo y confidente.

Cuando completa la secuencia, respire profundamente 2 o 3 veces y reflexione cómo se siente, y vuelva a usar la escala del 1 al 10 para medir su sentimiento o estado.



La mayoría de las veces pasa que el número actual es menor, por ejemplo de un 8 a un 5 y frecuentemente a un 0. Pero a veces el número sube, y eso nos da información para seguir con el proceso de Tapping y descubrir algo que no sabíamos antes. A veces pasa que lo que pensábamos que era el problema, no lo era, y otro sentimiento o emoción surge. Por ejemplo, a veces un recuerdo de otra experiencia surge a través de Tapping y es importante seguir con el proceso. Si usted se sigue cuestionando cuáles son los cimientos de sus emociones o sentimientos va a llegar a la raíz del tema.

Tapping establece un equilibrio de la energía personal y de las emociones.

Imagínese a su mente como un jardín; hay que preparar la tierra para poder plantar las flores. Y hay que sacar los yuyos antes de plantar; el Tapping le ayuda a hacer eso.

Tapping es una técnica de autoayuda portátil (sus manos están siempre con usted) y simple. Limpiamos y equilibramos nuestra energía para poder plantar lo que nos ayuda a seguir evolucionando y mejorando como seres humanos.

Otra analogía, no tan linda como la del jardín, pero que uso a menudo, es imaginarnos que somos una computadora, que vino de fábrica con un programa ó software. Tapping nos permite limpiar nuestro software y elegir solamente lo que realmente nos sirve, y nos ayuda con nuestro autodesarrollo con la mirada al futuro.

Embarquémonos en esta travesía juntos, y los invito a que me acompañen en una meditación usando Tapping en el próximo segmento.