

# La Caja de Herramientas de Tapping

## Más allá de las Bases de EFT / Tapping

**Andy Hunt**

EFT International Master Trainer

Traducido por

**Rosa María Rogger**

EFTMRA Trainer



# La Caja de Herramientas de Tapping

Más allá de las Bases de EFT /  
Tapping

Andy Hunt y Rosa María Rogger

Este libro está a la venta en

<http://leanpub.com/lacajadeherramientasdetapping>

Esta versión se publicó en 2020-07-27



Leanpub

Éste es un libro de [Leanpub](#). Leanpub anima a los autores y publicadoras con el proceso de publicación. [Lean Publishing](#) es el acto de publicar un libro en progreso usando herramientas sencillas y muchas iteraciones para obtener retroalimentación del lector hasta conseguir el libro adecuado.

© 2020 Andy Hunt y Rosa María Rogger

# Índice general

Introducción . . . . .	1
<b>Charla de seguridad . . . . .</b>	<b>13</b>
EFT/Tapping: ¿Natural, Poderoso y Seguro? . . . . .	14
Practica Un EFT Seguro Para Mejor Autoayuda . . . . .	17
<b>Fundamentos . . . . .</b>	<b>24</b>
Lo Adecuado . . . . .	25
Enfoques no tan útiles . . . . .	27
Practicar Tapping En Las Cosas Pequeñas Puede Hacer Una Gran Diferencia . . . . .	31
Manejando Nuestros Bloqueos Con Tapping . . . . .	37
Cuidado Con Los Consuelos Prematuros . . . . .	42

ÍNDICE GENERAL

<b>Técnicas Sencillas de Tapping</b> . . .	48
Resolviendo Problemas Cotidianos . . . . .	49
El Problema Con El Problema . . . . .	59
Tapping Simple De Aceptación . . . . .	61
EFT Auto-Compasivo . . . . .	67
 <b>Acerca De Andy Hunt</b> . . . . .	 76
 <b>Acerca de Rosa María Rogger</b> . . .	 79

# Introducción

Las técnicas de liberación emocional, o EFT (a veces conocidas como tapping), se crearon en la década de los ochenta y desde entonces han ido consistentemente aumentando en fuerza.

Inicialmente, EFT era propio del facilitador alternativo y el entusiasta de la autoayuda. Se ve y suena extraño y, a primera vista, es difícil imaginar cómo algo así puede tener algún efecto sobre dificultades emocionales.

Casi cuarenta años de experiencia han demostrado que puede hacer eso mismo. Durante este tiempo la evidencia ha pasado del registro de lo anecdótico a estudios formales de investigación.

Ahora hay un cuerpo sustancial de evidencia de investigación que muestra que EFT es efectivo para trabajar con traumas, depresión, ansiedad y otras condiciones.

En los cuarenta años desde su inicio las técnicas de tapping se han extendido por muchos lugares alrededor del globo y han sido probadas y adaptadas de muchas maneras.

Cada profesional aporta su propia experiencia y conocimientos previos, añadiéndole a las técnicas estándar un toque personal y así creando nuevas variaciones sobre el original.

Este libro es una colección de las variaciones sobre el original que he desarrollado a lo largo de los años. He encontrado que han sido útiles en mi propio desarrollo personal y en mi trabajo como terapeuta.

Es una colección de técnicas y algunas de las actitudes y perspectivas que uso para sacar lo mejor de ellas.

## **Lo que este libro es:**

Este libro es:

- Una descripción de las técnicas que puedes integrar en tu práctica de tapping, ya sea para desarrollo personal o el trabajo con consultantes.
- Una oportunidad para ejercitar tu conciencia y juicio sobre con qué temas puedes utilizar estos procesos y cómo aplicarlos.
- Una invitación para probar cosas. Si una técnica en particular no funciona para ti prueba otra.
- Es un trabajo en progreso. La mayoría de estas técnicas se han mejorado con el tiempo y espero que ese proceso continúe. Si encuentras una mejora o variación de un proceso, házmelo saber.

## **Lo que este libro no es:**

Este libro no es:

- Una colección de secuencias o guiones de tapping para seguir junto con mis sugerencias. Tendrás que pensar y sentir por tu cuenta para obtener lo mejor de este libro.

- Una guía para trabajar con asuntos específicos como abundancia, pérdida de peso, autoestima, etc. No puedes ir al índice (no hay ninguno) y buscar tu problema específico. En cambio, te invito a que mires un poco más a fondo lo que te está sucediendo y lo trabajes adecuadamente.
- Un sustituto para una atención de salud mental profesional. Si necesitas atención de salud mental, solicítala a un profesional adecuadamente capacitado.
- Una colección de curas milagrosas o maravillas de un minuto. Muchas de estas técnicas son maneras de trabajar eficazmente con pequeñas partes del problema para que puedas comenzar a progresar. Todo el problema puede tomar tiempo y esfuerzo para resolverse.

Aplicar estas técnicas requerirá de cierto esfuerzo y trabajo, no mucho, espero. Después de todo, soy una persona bastante perezosa y estoy a favor de hacer las cosas de la manera más simple que pueda funcionar.

## **¿Cómo usar este libro?**

La mayoría de las técnicas descritas en este libro se pueden usar como recetas de un libro de cocina para obtener el resultado que desees.

Simplemente puedes ir a la sección que te interese y tomar uno de los procesos.

O bien, podrías leer todo el libro e identificar los procesos que resuenan contigo y tu situación.

Algunos de los procesos más largos hacen uso de algunas de las técnicas más cortas, pero deberá ser fácil encontrar lo que necesitas.

Te recomiendo que pruebes cada proceso en asuntos menores primero, para que tengas una idea de cómo funciona cada técnica. Algunas de ellas (el “Flip” de creencias en particular) toman tiempo para hacerse familiares. Te sugiero que te familiarices con las técnicas practicando en el extremo poco profundo del lago antes de sumergirte en asuntos mayores.

## **Un recordatorio de lo cegadoramente obvio**

Probablemente no tenga que decir esto, pero lo haré de todos modos, porque he visto a mucha gente leer libros de EFT e ir a cursos de EFT y no usar las técnicas que han aprendido.

Estas técnicas solo funcionan si las usas, así que, por favor, no leas el libro y hagas nada.

Elije un proceso (o dos), pruébalo, avanza y repite.

Aunque este es un libro de técnicas, éstas se basan en algunas actitudes y enfoques que traigo de mi trabajo y desarrollo personal. Te recomiendo que leas la sección “Fundamentos” del libro, ya que comprender de dónde vengo puede ayudarte a aprovechar más las técnicas

## ¿Para qué son estas técnicas?

Dado que los procesos de tapping descritos aquí son de propósito general en lugar de estar organizados en torno a problemas específicos, es posible que te preguntes: ¿Qué puedo esperar al usar estas técnicas o hacer tapping en general?

Me gustaría que tengas en cuenta que los beneficios que obtienes de tu práctica de tapping (y espero también con estas técnicas), son mucho más vastos que conseguir un mejor salario o una cintura más pequeña.

## Desde mi punto de vista, el propósito de hacer tapping es:

- **Pasar de la resistencia a la aceptación:** Hay mucho sufrimiento involucrado en discutir con el universo sobre lo que es. Si puedo dejar de luchar por cómo son las cosas y aceptarlas, entonces tendré menos estrés y podré decidir qué hacer con mucha más claridad y mucha más energía.
- **Pasar de reacción a respuesta:** Muchas de nuestras reacciones (tanto positivas como negativas) son casi instantáneas. Años de condicionamiento se han programado en disparadores y respuestas que se activan automáticamente. Una de mis metas es desconectar esos disparadores y respuestas para poder responder de una manera diferente. Pasar de la reacción a la respuesta es un paso hacia la libertad.
- **Pasar de ninguna opción a muchas opciones:** En general, la idea es poder dejar de sentir que no tengo opciones, a

sentir que puedo elegir cómo quiero actuar en determinada situación.

- **Tener la capacidad de hacer las cosas de una manera diferente.** El cambio personal no se trata solo de sentirse mejor, sino también de tomar decisiones y tomar acciones. El tapping me va a ayudar a decidir mejor y a tomar acciones que mejoran la calidad de mi vida.
- **Tener claridad.** Poder entender situaciones y tomar decisiones con la mayor claridad posible. Si estoy consumido por el resentimiento, la ansiedad o alguna otra emoción negativa, no veré las cosas con claridad ni actuaré con sensatez. Despejar las emociones angustiosas me ayuda a comprender y actuar con mayor habilidad.

Todos los que usan tapping lo usan a su manera. Este libro demuestra mi propio enfoque para hacer tapping. Estos procesos no son la forma “correcta” de hacer tapping (hay muchas formas), solo demuestran la forma como abordo los problemas y lo que es importante para mí.

## ¿Cómo está organizado este libro?

Hay muchas técnicas de tapping presentadas en este libro. Van desde tácticas muy simples hasta estrategias bastante amplias para lidiar con situaciones difíciles, incluyendo:

- **Aproximarse a los problemas.** El tapping en sí puede ser muy fácil, pero elegir en qué trabajar puede ser bastante difícil. Debido a que nuestros problemas suelen ser de tramas complejas, a veces puede ser difícil de construirlos

y separarlos en elementos más simples que se puedan trabajar. Aquí hay estrategias y tácticas para ayudarte a de construir los problemas en aspectos específicos y manejables.

- **Trabajar con los sentimientos.** A veces los sentimientos son mucho más complicados de lo que parecen al principio. Aquí hay procesos que te llevan más allá del EFT sencillo y su “haz tapping hasta que desaparezcan los sentimientos negativos”.
- **Encontrar y disolver creencias limitantes.** Tenemos muchas maneras de atarnos en nudos. La mayoría de las veces las cuerdas que forman estos nudos son invisibles (inconscientes). Ser capaz de encontrar y deshacer estos nudos inconscientes puede ayudarte a hacer tu vida mucho más fácil.
- **Acceder a recursos ocultos:** Después de liberar el pasado y relajarnos en el presente, podemos usar EFT para ayudarnos a acceder a más de nuestros recursos inconscientes para que podamos ser cada vez más la persona que queremos ser.
- **Volvernos más auto-compasivos y aceptarnos.** Formas de usar EFT para ser más receptivos y amables con nosotros mismos.
- **Aprovechar al máximo nuestra sombra:** Formas de trabajar con los aspectos “negativos” y “positivos” de nuestra “Sombra” con EFT.

Este libro está dividido en cinco secciones:

1. **Información de seguridad:** Lo bueno de EFT/Tapping es que puede ser realmente poderoso y llegar al corazón del

asunto rápidamente. Lo malo de EFT/Tapping es que puede ser realmente poderoso y llegar al corazón del asunto rápidamente.

Si vas a utilizar tapping en ti o para otros, vale la pena saber cómo usar EFT de manera segura para ti y para los demás.

1. **Los fundamentos:** Esta sección trata sobre mi filosofía de hacer tapping y las actitudes y prácticas esenciales de un practicante que quiere obtener lo mejor de estas técnicas. Aunque no hay mucho tapping en esta sección, comprender este enfoque de tapping te ayudará a aprovechar al máximo las técnicas que siguen.
2. **Técnicas simples:** Si eres nuevo en el tapping, este es el lugar para comenzar. Estas técnicas deben ser accesibles para cualquier persona que tenga algo de conocimiento en tapping. Incluso si está muy familiarizado con el tapping, algunos de estos enfoques pueden llegar a ser sorprendentemente útiles.
3. **Técnicas intermedias:** Esta sección nos lleva a técnicas de tapping más avanzadas. Estas técnicas requieren más familiaridad con el tapping y más auto investigación.
4. **Técnicas avanzadas:** Esta sección del libro está dirigida a profesionales y expertos en tapping. Estos procesos son más complejos y requieren más habilidad y experimentación.

## ¿Cómo llegué a escribir este libro?

Parece que siempre me ha interesado todo lo que tenga que ver con desarrollo y evolución personal.

Desde la década de los 80, he asistido a grupos de encuentro, talleres de Gestalt, retiros de meditación y me he entrenado en todo tipo de métodos para mejorar la forma como me sentía conmigo mismo y con mi vida.

En el 2004 descubrí las Técnicas de Liberación Emocional (EFT). Por ese entonces había estado aprendiendo y usando Programación Neurolingüística (PNL) y disfrutando de los cambios que tuve con esas técnicas.

Aquellos que hayan usado la PNL sabrán que es una poderosa colección de principios, técnicas y actitudes que permite realizar fácil y rápidamente grandes cambios en tus emociones y pensamientos.

Estaba muy entusiasmado por la habilidad que tuve de lograr todos los cambios que había querido hacer durante tanto tiempo.

Entonces encontré a EFT.

En un taller de PNL, alguien mencionó este extraño proceso de tapping y despertó mi curiosidad.

Descargué el manual del sitio web original de Gary Craig y probé estas extrañas rutinas de tapping en algunos recuerdos y sentimientos desagradables y, me sorprendió cómo este simple proceso los cambió de manera rápida y más profundamente que lo que había logrado hasta ese momento con PNL.

Me enganché. Compré todos los DVD de entrenamiento y los vi muchas veces (a menudo hasta las primeras horas de la mañana) sorprendido y asombrado por lo que era posible.

Lo probé en mí mismo en todos los sentimientos, memorias y dificultades que pude encontrar. Me encantó que funcionara rápidamente, fácilmente y tan bien.

Eventualmente, tomé una capacitación formal en el proceso y comencé a combinar lo que sabía de PNL con mi práctica de EFT y descubrí algunas formas nuevas y novedosas de utilizar el tapping para mí y mis consultantes.

Una de las delicias de EFT es que, como técnica simple, se pueden combinar diferentes formas de trabajar con ella para obtener excelentes resultados.

Una de las cosas que me pareció interesante fue que estaba haciendo tapping casi a diario, tratando de elaborar nuevas formas de utilizar EFT para mejorar mi vida.

He estado experimentando y escribiendo sobre EFT y diferentes formas de usarlo durante más de una década. Muchas de las técnicas que he desarrollado se pueden encontrar en mi sitio web. Una de mis estudiantes sugirió que sería útil si estas técnicas de tapping fueran recopiladas y puestas en un lugar de fácil acceso para cuando se necesiten.

El resultado es este libro.

## **Derechos de Autor**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida por ningún medio, gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, o por cualquier sistema de recuperación de almacenamiento de información por parte de cualquier persona, excepto el comprador para su uso personal. Cualquier otra reproducción está prohibida sin el permiso escrito del Autor, excepto en el caso de citas breves incorporadas en artículos y reseñas.

## Agradecimientos

Las ideas en este libro están basadas e influenciadas por el trabajo de Gary Craig, Bill O'Hanlon, Richard Bandler y John Grinder, los creadores de PNL y muchos otros. Estoy muy agradecido con ellos por compartir sus ideas con tanta libertad. Cualquier dilución de su gran trabajo en este libro es mi culpa y no la de ellos.

Estoy muy agradecido con los participantes del grupo de práctica de EFT Café que han sido lo suficientemente valientes de probar muchas de las técnicas descritas aquí.

Gracias a Lisa por la sugerencia que nunca había pensado, recoger las diversas técnicas que se me ocurrieron a lo largo de los años, todas juntas en un solo lugar.

Finalmente, mi más sincero agradecimiento a Karen por su continuo y paciente apoyo, por lo cual estoy muy agradecido y por su corrección de escritura y lectura, por lo cual todos estarán muy agradecidos.

Espero que encuentres este libro útil. Si hay algo que necesite más explicaciones o comentarios, envíame un mensaje a [andy@practicalwellbeing.co.uk](mailto:andy@practicalwellbeing.co.uk)

## Un agradecimiento especial

Me gustaría agradecer especialmente a Rosa María Rogger, quien sugirió crear esta traducción y luego siguió adelante e hizo todo el trabajo duro para que sucediera. No estarías leyendo esto en español si no fuera por su determinación y compromiso.

## **Exención de responsabilidad**

Si bien las Técnicas de Liberación Emocional (EFT) han producido excelentes resultados clínicos y están ganando lentamente apoyo científico, aún no son ampliamente aceptadas como técnicas científicas formalmente validadas y, por lo tanto, deben considerarse de naturaleza experimental sin ningún resultado garantizado en ningún individuo.

Por ello, tanto los profesionales como los miembros del público en general deben asumir la responsabilidad total del uso de estas técnicas.

Todos los materiales proporcionados en este libro se brindan solo con fines exclusivamente informativos y educativos y no tienen la intención de ser, ni servir, como un sustituto de un tratamiento profesional de salud. Si tiene problemas de salud mental o emocional, consulte a un profesional médico o de salud mental calificado.

El autor aclara expresamente que no se hace responsable de lo que los lectores hagan, apliquen o experimenten con el contenido parcial o total del libro.

# Charla de seguridad

Si has viajado en un avión, sabrás todo sobre la charla de seguridad. Ese es el momento justo antes del despegue que podría salvar tu vida, pero que casi todos lo ignoran.

Esta parte es la charla de seguridad para usar este libro.

Tu vida no está en peligro, pero vale la pena leer esta parte del libro para que puedas usar las técnicas de tapping de manera segura.

Si has comprado este libro porque crees que EFT es poderoso, entonces vale la pena que sepas cómo trabajar con tal poder con cuidado.

Como dijo el tío del hombre araña: *“Con gran poder viene gran responsabilidad”*

# EFT/Tapping: ¿Natural, Poderoso y Seguro?

Existe una creencia común entre los practicantes de tapping que, aunque EFT/Tapping es poderoso, es seguro porque es natural.

Si haces tapping en un tema, no te puede suceder nada malo porque EFT solo utiliza los mecanismos naturales de auto-alivio del cuerpo.

¿Qué podría ser más seguro?

Desafortunadamente, que sea natural no lo hace seguro: los tigres, el arsénico, los tiburones blancos y los rayos son perfectamente naturales y perfectamente capaces de matarte.

Ser natural no es garantía de seguridad. Se pone peor.

EFT / Tapping a menudo se describe como poderoso y seguro.

Pero poderoso y seguro no van de la mano.

Las cosas seguras son inertes, no tienen ningún efecto sobre ti, por eso son seguras.

Para algo ser poderoso, tiene que ejercer un efecto sobre ti. Cuanto más poderoso es ese algo, mayor es su efecto sobre ti.

Entre más grande sea el efecto que algo tenga, es potencialmente más peligroso.

Los tigres, el arsénico, los grandes tiburones blancos y los rayos son muy poderosos y potencialmente peligrosos debido a esto,

si tenemos algo de sentido común, los trataremos con respeto a todos.

EFT es poderoso. Sé esto por mi propia experiencia personal, las experiencias de otra gente y el creciente cuerpo de investigación que muestra cuán efectivo puede llegar a ser.

El poder de EFT es que puede procesar y disolver emociones fuertes y recuerdos dolorosos.

El peligro de EFT es que puede traer fácilmente emociones fuertes a la superficie.

Este revelar y descubrir emociones fuertes o recuerdos dolorosos puede suceder rápidamente y sin previo aviso. (Si has hecho tapping puede que ya hayas tenido esta experiencia).

Si eres un practicante experimentado, estas emociones y recuerdos pueden ser trabajables. Si estás con un profesional experimentado, el podrá mantenerte seguro mientras trabajan con lo que haya surgido.

Si eres un practicante inexperto, las emociones fuertes e inesperadas podrían abrumarte a ti y a tu capacidad para hacerte tapping. Estar abrumado por la angustia y volver a traumatizarte por viejos recuerdos no se siente seguro y no te hace ningún bien.

¿Entonces, qué es lo que hay que hacer?

Si eres un principiante, elige cosas simples para trabajar hasta que vayas ganando confianza. Si lo que estás pensando trabajar se siente inseguro, toma esa sensación en serio: encuentra un Facilitador experimentado para trabajar.

Usar tapping para resolver angustias emocionales es un poco como trabajar en un lago congelado.

Si has tenido experiencias de vida razonablemente buenas, entonces estarás trabajando en el borde del lago donde el hielo es grueso y el agua es poco profunda. Es bastante seguro saltar en él.

Si has tenido experiencias de vida dolorosas, difíciles o traumáticas, entonces estarás trabajando en el medio del lago, donde el hielo es mucho más delgado y el agua mucho más profunda. Solo, allá afuera, es aconsejable pisar con mucho cuidado.

EFT te ayudará a llegar a la orilla, pero cuanto más lejos estés de la orilla y más delgado sea el hielo, más cuidadoso tendrás que ser (y más ayuda podrás necesitar).

Cuando se usa bien, EFT es potente, natural y seguro, pero su seguridad depende de cuán hábilmente puedas aplicar su poder. Cuanto más hábil seas, más seguro y poderoso será.

# Practica Un EFT Seguro Para Mejor Autoayuda

La mayoría de nosotros experimentamos cantidades moderadas de estrés o angustia en nuestras vidas. Algunos de nosotros experimentamos grandes cantidades de estrés y angustia que pueden hacer de nuestras vidas una miseria.

Naturalmente, la gente quiere sentirse mejor.

Los estantes de los temas de autoayuda en las librerías claman bajo el peso de todos los libros de autoayuda que ofrecen técnicas y enfoques para aliviar tu sufrimiento. Los libros de EFT están llegando a esos estantes en cantidades cada vez mayores.

En la era del internet, consejos y sugerencias para aplicar tapping se encuentran por todos lados. Si buscas en Google EFT + “tu problema”, es probable que te sientas abrumado con tantas sugerencias. Es posible que se te invite a hacer tapping junto a videos y protocolos, a que te inscribas en cursos y descargues libros electrónicos diseñados para ayudarte a resolver éste, ese u otro problema.

Somos muy afortunados de tener disponible EFT/Tapping como una poderosa herramienta de autoayuda, pero hay buenas y malas noticias.

**La buena noticia es que EFT/Tapping es muy poderoso, puede alcanzar problemas profundos y procesar emociones**

**difíciles.** En las manos de un Facilitador calificado que sabe qué hacer y cómo hacerlo, puedes progresar mucho para aliviar tu estrés y calmar tu angustia.

**La mala noticia es que EFT/Tapping es muy poderoso, puede alcanzar problemas profundos y procesar emociones difíciles.** En manos de alguien que no sabe lo que está haciendo, puede que no funcione en absoluto, o puede que “funcione” demasiado bien y tengas problemas emocionales de los que no puedas llegar a salir.

Esa es una de las razones por las que trabajar con un buen Facilitador es de tanta ayuda, ellos saben qué hacer, cómo hacerlo y cómo mantenerte a salvo mientras lo hacen.

Si estás utilizando EFT/Tapping en ti mismo, eres tanto tu propio terapeuta como tu propio consultante. Es importante no morder más de lo que puedas masticar.

Cuanto más profundos sean tus problemas, más probable es que gran parte del material de autoayuda de EFT no funcione o te ponga en contacto con emociones y recuerdos que no puedes procesar por ti mismo.

Pero, ¿qué sucede si deseas usar EFT/Tapping para ayudar a aliviar algunos de los problemas de la vida? ¿Cómo decides en qué trabajar y cómo hacerlo?

Este capítulo pretende ser un conjunto de pautas para ayudarte a mantenerte emocionalmente seguro y obtener el mayor beneficio de tu auto aplicación de EFT/Tapping.

Está destinado a ser un poco como las instrucciones que puedes obtener en un safari:

- Mantén tus ventanas cerradas.

- No salgas de tu auto.
- No le des tu teléfono móvil a los monos.
- No acaricies a los leones.
- Etcétera.

Al igual que las instrucciones del safari, estas pautas no cubrirán todas las eventualidades, pero te darán una mejor oportunidad de obtener lo mejor de tu tapping sin tener dificultades.

## Primero, aprende a hacer Tapping

¡Quizás estés pensando “¡Bueno, obvio!”

Pero hay (al menos) dos maneras de aprender y una de ellas es mucho más útil que la otra.

- **Aprender ACERCA del tapping:** Esto es lo que piensa la mayoría de las personas cuando piensan en aprender algo. En la escuela aprendiste sobre geografía, literatura, historia, etc. Adquiriste información sobre un tema. Sin embargo, EFT/Tapping no es un tema, ¡es una habilidad! Aprender sobre una habilidad no es lo mismo que aprender una habilidad. Aprender acerca del nado no te convertirá en un buen nadador. Tener un guion o un vídeo para seguir un protocolo, incluso si se trata específicamente de tu asunto, no es lo mismo que saber cómo hacer tapping.
- **Aprender CÓMO hacer tapping:** Para usar EFT/Tapping de manera segura y efectiva, necesitas aprender las habilidades de tapping. Lo que hayas aprendido sobre EFT/Tapping tiene que ponerse en práctica. La mejor y más fácil

manera de aprender cómo hacer algo es que te muestren cómo hacerlo y luego ir refinando tus propias habilidades en desarrollo. Esto necesita otra persona (o personas) para que sirvan como guía.

*“El conocimiento es solo un rumor hasta que entra en el músculo”*

En este sentido, EFT es como:

- Primeros auxilios
- Nadar
- Bailar
- Bucear
- Etcétera

Si solo sabes acerca de EFT/Tapping, lo primero que debes hacer es ir a un entrenamiento en vivo para aprender a hacer tapping o trabajar con un Facilitador que te pueda mostrar cómo usarlo. Aprenderás a trabajar con las emociones, procesar memorias, manejar dificultades y cómo abordar los problemas.

Si solo sabes acerca de EFT/Tapping, detente aquí, no es seguro continuar.

Si deseas aprender cómo hacer tapping ve a [EFTInternational.org](http://EFTInternational.org) para encontrar capacitadores o facilitadores calificados en tu área.

## **Segundo, ¿Qué tan “grande” es tu problema?**

Hay problemas y hay PROBLEMAS.

Tenemos una enorme cantidad de formas de estresarnos y angustiarnos. Algunas de nuestras dificultades son pequeñas y simples fallas emocionales, otras pueden ser dificultades enormes, complicadas y abrumadoras que arruinan nuestras vidas.

En general, cuanto mayor sea el problema, más difícil será manejarlo.

Antes de usar EFT para la autoayuda, necesitamos determinar si podremos manejar lo que estamos trabajando con nosotros mismos.

Hay dos preguntas que deben responderse:

1. ¿Estaré Seguro?
2. ¿Podré trabajar con este asunto?

Aquí tienes una secuencia de preguntas designadas a ayudarte a decidirte.

## **¿Qué tan difícil es el asunto que quieres trabajar?**

Si imaginamos que las situaciones se encuentran en una continuidad de dificultad de leve a severa, es fácil decidir qué hacer si el problema se encuentra en cualquier extremo de la escala.

Si el problema es una molestia menor o una angustia cotidiana, entonces probablemente sea seguro trabajarlo contigo mismo: haz tapping.

Si el problema es un trauma importante, abuso infantil, relación abusiva o múltiples problemas interconectados, entonces

probablemente no sea seguro trabajar solo: encuentra un buen facilitador que te ayude a procesar este tipo de problema.

Las cosas se vuelven más complicadas si el problema se encuentra en algún punto entre esos dos extremos. Necesitamos pensar cuidadosamente sobre cómo proceder.

- Si sabes que algo está mal pero no sabes qué es, trabaja con un facilitador que pueda ayudarte a descubrir lo que está sucediendo.
- Si el problema te asusta, o te sientes muy desconectado del mismo, trabaja con un facilitador que pueda ayudarte y mantenerte seguro.
- Si el problema provoca mucha vergüenza o culpa, trabaja con un facilitador que pueda ayudar a crear un espacio de aceptación.
- Si sabes (o sospechas) que este problema tiene sus raíces en un pasado difícil, trabaja con un facilitador.
- Si no puedes siquiera trabajar en este tema, trabaja con un facilitador.

## **Tercero, progresa lentamente**

Si crees que es seguro continuar, hay dos formas de abordar la situación.

Si conoces a alguien que también conozca EFT/Tapping, organiza intercambios para que con ellos puedan ayudarse mutuamente a trabajar con lo que cada uno necesite.

Si eso no es posible, o prefieres trabajar en el tema tú mismo, debes ser tu propio compañero de tapping.

En cualquier caso, procede con cautela.

- Divide y vencerás: trabaja en cosas pequeñas.
- Avanza sigilosamente con el problema: procesa los sentimientos que tengas acerca de los problemas, antes de abordar los problemas mismos.
- Se persistente.
- Sigue siendo persistente.
- Si el problema se vuelve demasiado difícil de manejar, trabaja con un facilitador.
- Si está claro que esto está relacionado con un gran problema, trabaja con un Facilitador.

Como Facilitador de EFT, puedo decir que trabajar con consultantes es complicado. También puedo decir que cuando trabajas contigo mismo como consultante es aún más complicado.

Sin embargo, con un poco de cautela, creo que es posible aliviar mucho estrés y angustia de tu vida diaria y EFT lo hace posible.

# Fundamentos

Todo está construido sobre fundamentos.

Los fundamentos sobre los que construyes influyen en lo que se construye.

Esta sección trata sobre cómo pienso del tapping y las actitudes y prácticas esenciales de un practicante que quiere obtener lo mejor de estas técnicas.

Aunque no hay mucho tapping en esta sección, comprender este acercamiento al tapping ayudará a aprovechar al máximo las técnicas posteriores.

# Lo Adecuado

Antes de usar cualquier táctica o estrategia de tapping, vale la pena tener algunas actitudes y creencias que apoyen lo que vas a hacer. Tus actitudes y creencias te pueden ayudar o te pueden frenar.

## Enfoques Útiles

Estas son las actitudes y enfoques que encuentro más útiles.

### **Asumir la responsabilidad**

Reconoce que eres responsable de cómo conduces tu vida.

### **Asumir que los problemas son útiles**

A muy pocas personas le gustan los problemas emocionales, por eso muchas los evitan.

Sin embargo, si decides considerar tus problemas y dificultades como una oportunidad para crecer, entonces es más probable que puedas trabajar con ellos.

Cada problema te indica una limitación en cómo interactúas con el mundo, o bien puedes defender la limitación, o puedes utilizar el problema para extender los límites de lo que es posible para ti.

## **Usa todo**

No esperes solo a que surjan grandes problemas para empezar a trabajar, intenta trabajar en todo lo que se te presente, por insustancial que sea, como una manera de seguir creciendo.

## **Recicla el problema, no lo tires**

En lugar de alejarte de un problema o tratar de deshacerte de él, resuelve utilizarlo y obtén todo el aprendizaje y los cambios que puedas del mismo, y entonces decide qué quieres hacer.

## **EFT es más un ejercicio que una cura**

Al igual que el ejercicio, hacer algo de tapping y hacerlo a menudo, es una forma de obtener lo mejor de EFT.

Ten la seguridad de que EFT estará allí para ti en los momentos difíciles, pero trabajar con las cosas regularmente aumenta tu habilidad y confianza (también elimina una carga de sufrimiento innecesario en el camino).

# Enfoques no tan útiles

Aquí hay algunos enfoques que son comunes, pero que, en mi opinión, no ayudan en absoluto.

## Tratar de evitar el problema.

Muchas personas intentan ignorar, evitar o distraerse de cualquier dificultad en la que se encuentren. A la larga, esto no funciona, la dilación se correlaciona con una mayor ansiedad y depresión.

## Tratar de re-organizar el mundo para solucionar el problema.

En circunstancias difíciles, muchas personas intentan cambiar las circunstancias para que el problema desaparezca.

A primera vista, parece ser un buen plan: cambiar el trabajo, deshacerse del novio o la novia, mudarse de casa y tu problema desaparecerá.

Desafortunadamente, cualquier carga emocional o anteojeras que contribuyeron al problema en primer lugar, te seguirán a tus nuevas circunstancias.

## **Usar EFT solo para desastres.**

Mucha gente piensa que EFT solo se usa cuando las cosas se ponen realmente mal, para resolver traumas u otras catástrofes emocionales.

Esto es una pérdida de su potencial a largo plazo como soporte sólido para tu bienestar emocional.

## **Tácticas Útiles**

Estas estrategias y tácticas ayudan a aprovechar al máximo tu trabajo con tapping.

**Haz lo más sencillo que pueda funcionar.**

No te pases horas tratando de encontrar la técnica o el enfoque correcto para lo que sea que estés trabajando. Simplemente comienza a hacer tapping, encuentra la forma de entrar y sigue haciendo tapping. La mayoría de los problemas se descomponen una vez que comienzas.

**No pierdas el tiempo tratando de encontrarle explicaciones al problema.**

No necesitas comprender el problema para hacer un cambio.

El tiempo dedicado a especular sobre si fue la forma de cómo te entrenaron para dejar los pañales, o si fue porque te caíste sobre tu cabeza cuando eras un bebé, es tiempo que pierdes para mejorar las cosas. Si quieres entenderlo, hazlo después de que hayas terminado de hacer tapping.

**Presta mucha atención a tu experiencia.**

Observa lo que tu mente te da a través de pensamientos, sentimientos y recuerdos.

Trata cada uno como significativo, como un detective que nunca sabe qué evidencia será la pista que lo lleve a la solución del crimen.

## **Escríbelo.**

Acostúmbrate a escribir en qué estás trabajando. Procesa tus cosas emocionales en papel.

Te ayudará a:

- Entender cómo eres
- Ver el proceso
- Darte algo a qué regresar si se interrumpe el proceso
- Agrandar tu reserva de experiencia y habilidad con tapping
- Ver hasta dónde has progresado.

## **Rompe el problema en pedazos.**

Es mucho más fácil trabajar en un problema si lo divides en pedazos pequeños. Lo hace menos abrumador y más manejable.

## **Acostúmbrate a probar tus reacciones.**

Probar tus respuestas emocionales a los problemas te dirá en qué es necesario trabajar o seguir trabajando y cuánto estás progresando.

# Practicar Tapping En Las Cosas Pequeñas Puede Hacer Una Gran Diferencia

Muchas personas que aprenden EFT quedan impresionadas por como la técnica puede manejar grandes problemas emocionales con gracia y velocidad.

Ver la resolución del problema de una vida o un recuerdo doloroso con un tapping bien hecho, puede causar una profunda impresión en la persona que apenas está aprendiendo.

A veces, los grandes resultados pueden darles a las personas la idea de que EFT es solo para las grandes cosas, las grandes crisis vitales que requieren de una fuerte intervención.

Creo que tener a EFT únicamente como parte de tu “Kit de reparación de desastres” es un error, hay mucho más en tapping que trabajar con cosas grandes y traumáticas.

Puedes cambiar tu vida si usas EFT en las cosas que generalmente ignoras de tus experiencias cotidianas.

En lugar de esperar a que surjan grandes problemas para tratar, podrías estar usando las minucias de la vida diaria como la base para un cambio sistemático y orgánico. No es particularmente

glamoroso y puede que no llegue a YouTube como un video, pero te ayudará a crecer.

La vida está llena de desafíos, ocasionalmente estos desafíos pueden ser abrumadores y difíciles, pero la mayoría de las veces los desafíos son leves y fácilmente superables, a menudo pueden ser apenas perceptibles.

Cada practicante tiene un “umbral de Tapping”, que es el punto en el que las cosas se ponen lo suficientemente mal como para sentirse obligados a hacer algo de tapping para encargarse de ello.

Por debajo de este nivel de dolor y estrés, no notan que nada anda mal, o adoptan una de las formas comunes de lidiar con el estrés o los problemas en nuestra cultura:

- Intentar ignorar el problema con la esperanza de que, si no lo miran, el problema desaparecerá.
- Distraerse a ellos mismos comiendo, bebiendo, fumando, mirando televisión y todos los demás métodos de distracción fácilmente disponibles.
- Aguantándose y maldiciendo, comiendo callado, apretando los músculos y siguiendo adelante.

A la larga, cada una de estas “soluciones” tiene sus propios problemas, porque los factores estresantes y las reacciones al estrés que están presentes no se ven afectados por estas estrategias.

En mi experiencia, la mayoría de las personas tienen este “umbral de tapping” muy alto, solo piensan usar el tapping cuando ocurre un desastre.

Sin embargo, dado que el estrés se acumula, tienen que hacer frente a altos niveles de estrés y angustia que podrían haberse solucionado fácilmente con un poco de Tapping. Este enfoque es como cepillarse los dientes solo cuando se tiene dolor de muelas.

No usar el tapping para los desafíos diarios de la vida tiene otra desventaja más grave, cada vez que dejamos de trabajar un factor estresante, perdemos una oportunidad simple para el crecimiento personal.

## **Cada problema es una oportunidad**

Cada “problema” es un recordatorio para nuestro sistema de que hay algo en nuestra experiencia que todavía no estamos manejando muy bien.

Cuando te enojas con tu cónyuge porque no te ayuda con las tareas del hogar, o le temes a tu jefe cuando te llaman a su oficina, o te resiente el éxito de tu amigo, etc., etc., etc., estás recibiendo una invitación para expandir tu capacidad de vivir tu vida.

Mirándolo de esta manera, si eliges trabajar con el problema en lugar de evitarlo o ignorarlo, ya el problema no es un bloqueo, es una puerta de entrada a una vida más grande.

Una vez reconozcamos que, cualquier cosa que nos está molestando, podría ser una puerta de entrada a una vida más libre y cómoda, podemos cambiar la forma en que pensamos y sentimos acerca de estos “problemas”.

Incluso los pequeños problemas, las irritaciones, los destellos de ira, la angustia, la decepción o la tristeza son oportunidades para volverse más competentes y contentos con la vida, son invitaciones para cambiar.

## Beneficios de aprovecharlo todo

Si aprovechamos las invitaciones y oportunidades de cambio que se nos brindan en la cotidianidad, podemos esperar los siguientes beneficios:

- **Mentalidad de oportunidad:** Trabajar con lo que está disponible y obtener los beneficios de los cambios que realices, te ayudará a desarrollar la mentalidad que te ayudará a cambiar de un “problema es un problema” a “un problema es una oportunidad”. Independientemente de la mentalidad que tengas, la vida aún te presentará problemas, tener una mentalidad de oportunidad te ayudará a adoptar un enfoque más ingenioso para cada dificultad.
- **Confianza:** Es mucho más fácil desarrollar confianza en tus habilidades si practicas con cosas pequeñas. A medida que trabajas con dificultades pequeñas y fáciles de manejar, comenzarás a desarrollar confianza en lo que haces y cómo lidias con los factores estresantes en tu vida. Si tienes un depósito de confianza, te será mucho más fácil procesar los desafíos más grandes que la vida te presente.
- **Responsabilidad:** A medida que resuelves problemas, es más fácil creer que puedes hacer algo con respecto a los desafíos que te presenta la vida. En lugar de ser arrastrado impotentemente de una dificultad a otra, puedes desarrollar tu capacidad de actuar en tu propio nombre y estar más dispuesto en el futuro a afrontar y manejar los desafíos de la vida en lugar de estar a merced de ellos.
- **Valor:** A medida que trabajas con más problemas y descubres que ceden a tus esfuerzos, te volverás más valiente y menos

temeroso de las dificultades de la vida. En lugar de querer esconderte, puedes comenzar a confrontar y trabajar con lo que sea esté pasando contigo.

- **Elección:** Con la práctica puedes desarrollar más confianza en la idea de que tienes la opción en escoger la forma como manejas tu vida. Estas elecciones pueden no ser fáciles, pero al menos tienes la sensación de que hay opciones y en lugar de volverte una víctima de las circunstancias, puedes elegir cómo manejarlas.

- **Humildad:** A medida que trabajes en una amplia variedad de problemas, puedes comenzar a notar cómo eres y reaccionas. Llegando a un acuerdo con tus propias idiosincrasias y desafortunadas respuestas emocionales, puedes desarrollar un mayor sentido de humildad y compasión por los predicamentos humanos. Puede ser una gran lección y tranquilizador a la vez, darte cuenta de que todos estamos trabajando con problemas similares.

- **Claridad:** A medida que nos volvemos menos susceptibles a los disparadores y factores estresantes, podremos tener más claridad sobre nuestra experiencia. Cuanto menos nos afecten los factores estresantes en nuestras vidas, más fácil será para nosotros ver lo que está sucediendo. Al darnos cuenta de lo que está sucediendo desde una perspectiva más clara y menos dolorosa, es más fácil entender lo que verdaderamente está sucediendo y, por lo tanto, es más fácil elegir un curso de acción apropiado.

- **Resiliencia:** Resolver y disolver nuestras respuestas al estrés nos hace más adaptables y resilientes a medida que enfrentamos los desafíos de la vida. Los estresores no tratados pueden debilitar nuestra fuerza tanto física como emocional. Cuando

se resuelven estos factores estresantes, tendremos más recursos disponibles para ser en nuestras vidas.

- **Flexibilidad:** Cuanta más práctica tengas trabajando con diferentes disparadores, pensamientos, sentimientos y recuerdos, serás más hábil y efectivo. Practicar con muchos problemas te brinda una variedad de respuestas y posibilidades cuando se trata de enfrentar nuevos desafíos.

- **Ritmo:** Usar EFT ocasionalmente es como hacer ejercicio ocasionalmente, es difícil comenzar y seguir adelante. Es difícil establecer un hábito y una forma regular de trabajar. Si te comprometes a trabajar con algo todos los días, establecerás un ritmo de tapping que facilitará el trabajo y aumentará los beneficios acumulativos. Formar un hábito de tapping puede ayudarte a aprovechar al máximo estos enfoques.

EFT no es complicado, puedes aprenderlo para ayudarte a trabajar con los problemas cotidianos en menos de una hora, pero para obtener los beneficios debes usarlo.

# Manejando Nuestros Bloqueos Con Tapping

Muchas más personas aprenden EFT de las que lo usan.

Al igual que adquirir una bicicleta estática de entrenamiento para Navidad, el entusiasmo puede ser alto al principio, pero disminuye gradualmente hasta que, como la bicicleta en febrero, se encuentra cubierto de polvo en una habitación trasera de nuestra mente.

Si sabes hacer tapping y deseas hacer tapping, pero no haces tapping, entonces algo debe estar deteniéndote.

Ese “algo” es la resistencia, bloqueos ocultos que nos impiden hacer lo que queremos o necesitamos hacer.

Muchas personas tienen resistencia a hacer tapping.

Encargarse de esta resistencia hace mucho más fácil trabajar en los problemas.

## Importante

Este problema y esta técnica se presentan porque es la más importante. Si te resistes a hacer tapping, aprender nuevas técnicas no te ayudará porque no las usarás.

Disolver cualquier resistencia al tapping hará que el resto de este libro sea mucho más útil.

Si trabajas con la guía de este capítulo, es posible que encuentres muchos problemas que podrás trabajar con las técnicas cuando se compartan en su totalidad más adelante en el libro.

Si eliges omitir este capítulo para obtener la explicación de las otras técnicas, recuerda devolvete a leerlo más adelante y trabajar en este proceso.

## **Identificando la resistencia**

Hay algo en la forma en que pensamos acerca de las tareas y los objetivos que los hace más fáciles o más difíciles de hacer.

Las etiquetas que le asignamos a las diferentes tareas modificarán cómo nos sentimos acerca de la tarea. Nuestras respuestas a tareas difíciles, duras e imposibles serán muy diferentes a las tareas fáciles, simples y agradables, incluso si las tareas son las mismas.

Desafortunadamente, algunas de estas etiquetas pueden incluso estar ocultas de nuestra mente consciente, ejerciendo su efecto sin nuestro conocimiento, lo que nos conduce a procrastinar o evitar inexplicablemente esas tareas.

Este proceso está diseñado para identificar y eliminar estas etiquetas (bloqueos) al proceso de hacer tapping.

El proceso se divide en cuatro partes:

1. Verifica tu disposición a hacer tapping.
2. Encuentra algunos de los bloqueos para hacer tapping.

3. Trabaja con esos bloqueos.
4. Vuelve a verificar tu disposición a hacer tapping.

### 1. Comprueba tu disposición a hacer tapping

Antes de hacer tapping, necesitamos una forma de evaluar qué tan bloqueados estamos para hacerlo.

Di en voz alta: “Estoy usando EFT consistentemente”

¿Qué tan cierto se siente eso en una escala 0-10 donde 0 es falso y 10 es verdadero?

Hacer esta pregunta provoca que tu sistema dé una indicación de cuán dispuesto estaría a realizar esta tarea. Si tienes problemas para hacer o completar esta tarea, es probable que esta oración tenga una puntuación baja.

### 2. Encuentra las etiquetas que bloquean

Di en voz alta la siguiente oración “Usar EFT consistentemente es [adjetivo]” con cada uno de estos adjetivos, calificando tu respuesta en la escala de 0 a 10:

Molesto	Irritante	Aburrido
Abrumador	Peligroso	Miedoso
Difícil	Tonto	Cansón
Estúpido	Agotador	Tedioso
Duro	Amenazante	Imposible

**Por ejemplo:**

*Usar EFT consistentemente es molesto - 0*

*Usar EFT consistentemente es difícil - 10*

*Usar EFT consistentemente es aburrido - 3*

*Usar EFT consistentemente es tedioso - 6*

*etcétera.*

Toma nota de las declaraciones que tengan una carga emocional sobre ellas.

*Usar EFT consistentemente es difícil - 10*

*Usar EFT consistentemente es tedioso – 6*

*Usar EFT consistentemente es aburrido – 3*

Si el adjetivo encaja, habrá una sensación de que la tarea tiene esa calidad, lo que puede afectar la forma en que lo abordes.

Crea una lista de frases similares que tengan algo de carga emocional, estas se convertirán en el objetivo de tus rondas de tapping.

**Nota:** Esta es una lista muy pequeña de adjetivos “negativos”. Puede haber muchos otros adjetivos que podrían aplicarse que pueden no haber sido utilizados en la lista. Agrega tus propias etiquetas negativas “favoritas” a esta lista.



Puedes encontrar una versión más general de este proceso en el capítulo: “¿Te están molestando tus adjetivos?”

### 3. Haz tapping en los bloqueos

Para cada una de las frases problemáticas, trabaja en reducir la carga emocional utilizando “EFT estandarizado” o una de las técnicas descritas más adelante en este libro.

Por ejemplo:

*“Aunque usar EFT consistentemente es difícil, me acepto profunda y completamente ... etc.”*

Prueba la carga emocional en la frase antes y después.

Ábrete camino a través de cada una de las frases hasta que todas hayan sido neutralizadas.

#### **4. Vuelve a verificar tu disposición a hacer tapping**

Después de recorrer la lista, es hora de comprobar cómo te sientes al realizar la tarea ahora.

Di en voz alta: *“Estoy usando EFT consistentemente”*

Por ejemplo: *“Estoy usando EFT consistentemente”* - 6

Por lo general, la puntuación aumentará y la tarea parecerá mucho menos onerosa que antes.

Repite el proceso si es necesario.

¿Cómo te parece ahora la posibilidad de utilizar EFT para trabajar en estos temas?

Puede que tengas que pasar por este proceso varias veces e identificar los diferentes aspectos del tapping que sean “pegajosos” para ti.

Puede tomar algo de diligencia, pero vale la pena. Cuanta menos resistencia tengas a hacer tapping, más harás y mayor será el beneficio para ti.

# Cuidado Con Los Consuelos Prematuros

*Aunque este capítulo está dirigido a los profesionales de EFT que trabajan con consultantes, los principios son igual de importantes si estás utilizando el tapping para tu propio desarrollo personal.*

Probablemente te cortaste cuando eras un niño. Tal vez te caíste de la bicicleta o pisaste descalzo sobre vidrios rotos.

Cuando corrías gritando a tu madre para mostrarle la herida, probablemente ella hizo tres cosas: te calmó, limpió la herida, aplicó una venda.

Imagínate si sufrieras una lesión hoy como adulto, podrías terminar en la Unidad de Accidentes y Emergencias de tu Hospital local, donde el personal te calmaría, limpiaría la herida de todas las cosas que no deberían estar allí y luego lo vendería para que pudieras sanar.

Pero, imagina por un momento que estás acostado allí con una herida llena de tierra, astillas y otros pedazos ajenos a ti. ¿Cuál sería tu reacción si el equipo médico comenzara a vendarte sin limpiar la herida? ¿No te sentirías un poco aprensivo?

Puede ser que preguntes: “¿No van a limpiar eso? ¿Qué pasa con las infecciones?”

“¡Todo está bien, pronto estarás mejor!”, Dice el equipo médico.

Tu protestas: *“¡Qué! Tengo un montón de tierra, ¡lo están cubriendo todo! Se infectará”*.

*“No, no, no, no te preocupes, ¡solo concéntrate en pensamientos felices, pronto te sentirás mejor!”*, Dicen, con caras sonrientes llenas de felicidad.

*“¡Pensamientos felices! ¡Ese agujero en mi brazo está lleno de lodo! ¿No van a limpiarlo primero?”*

*“Solo piensa en todo lo que te divertirás cuando estés mejor ... simplemente pondremos el vendaje”*.

*“Arggghhhh! Voy a llamar a mi madre, ¡al menos ella sabe lo que está haciendo!”*, gritas, mientras corres hacia la salida.

Lo sé, ¡es un escenario ridículo! Personal médico competente querrá limpiar la herida para que tengas la mejor curación posible.

EFT puede hacer un trabajo poderoso al liberar emociones difíciles y cualquiera que haya experimentado esta liberación puede testificar que los sentimientos dolorosos parecen derretirse y desaparecer. En algunas situaciones, un problema puede tener muchas facetas y muchas emociones dolorosas con las que trabajar. La vida puede ser muy cruel a veces y puede haber mucho trabajo por hacer para “limpiar” los escombros de los traumas y dificultades tempranas.

No es divertido para el consultante o el practicante de EFT, pero es un trabajo necesario y es esencial hacer un trabajo completo.

Desafortunadamente, algunos practicantes se apresuran en la “limpieza de heridas” para aplicar el vendaje “positivo”. Cuando una emoción “negativa” empieza a dar señales que se está despejando, se apresuran a consolar y a pensar “positivo”.

El consuelo prematuro no es útil por tres razones.

- Es irrespetuoso con tu consultante. Ellos están compartiendo su profunda experiencia interna, es muy personal, sensible para ellos y el facilitador parece querer pasar por alto el dolor e ir directamente al final feliz. ¿Cómo puede tu consultante aceptar y trabajar con su experiencia si el Facilitador no puede?
- Si todavía hay emociones y creencias dolorosas con las que trabajar, deben tratarse. Si ese trabajo no se completa, estarás dejando de hacer un trabajo importante. Gary Craig trabaja, con razón, en reducir la intensidad de los problemas a cero para que sus consultantes puedan tener libertad emocional de ese problema.
- Las situaciones emocionales más difíciles están altamente interrelacionadas. Una de las alegrías de EFT es que un asunto emocional te llevará a otro factor importante del problema y también se encargará de eso. Detener el tapping muy temprano elimina la posibilidad de una sanación más completa porque esas raíces nunca serán expuestas.

Si reconfortar y consolar a la persona prematuramente no es tan útil, ¿por qué lo hacen los que practican EFT?

- **Miedo:** Específicamente, los Facilitadores temen que el consultante, inmerso en emociones dolorosas, vaya a perder el control y ellos como Facilitadores, no puedan detenerlo o manejarlo. Esto no es útil para los consultantes que también tienen ese miedo. El Facilitador debe sentirse seguro y competente para contener la angustia del consultante.

- **Incomodidad:** Algunos estados emocionales son muy incómodos de sentir y de presenciar. Si el dolor del consultante dispara el dolor del Facilitador, entonces el Facilitador podrá sentirse muy motivado para salir de esa miseria compartida rápidamente.
- **La necesidad de “arreglar” a la persona:** Es posible que el Facilitador reasegurador crea que el cliente está “quebrado” y que tiene el deber de “arreglarlo” y sabe exactamente lo que necesitan. Esto es *“pobre de ti, sé exactamente lo que necesitas”*. Esta es una actitud condescendiente y no ayuda. Recuerda cómo te sentiste cuando alguien intentó “arreglarte” (incluso si tenía buenas intenciones), no es un buen sentimiento.
- **Pensamiento positivo defectuoso:** muchos Facilitadores de EFT (y otros) están inmersos en una cultura de la Nueva Era / Pensamiento Positivo que promueve la supremacía del “pensamiento positivo”. Siendo su creencia que los pensamientos positivos son buenos y deben ser alentados y, que los pensamientos “negativos” son malos y deben evitarse, negarse y suprimirse. La lectura simplista de la “Ley de la Atracción”, libros y películas como “El secreto” han dado a algunas personas la impresión de que los pensamientos negativos se deben temer y evitar para no desviarse muy lejos de la luz. Si es así como lo entiendes, puedes sentirte obligado a llevar al consultante a un estado positivo lo más rápido posible (por su propio bien, por supuesto).

¿Qué puedes hacer si piensas que sufres de “consolación prematura”?

- Haz tapping en tus miedos de que los consultantes se te salgan del control (de cualquier manera que esto te asuste). Trabaja con cualquier recuerdo donde esto sucedió en el pasado. Si tienes recuerdos de familiares o amigos volando fuera de control, trabaja esos recuerdos también.
- Debes ser capaz de mantener un espacio para el dolor de la otra persona sin desmoronarte. Practica el permanecer y estar con la incomodidad de tus consultantes. Trabaja cualquier molestia previa que puedas haber experimentado.
- Verifica y neutraliza la necesidad de arreglar. Di en voz alta “Tengo que arreglar a mis consultantes” o “Necesito arreglar a mis consultantes”. Si alguna de estas afirmaciones suena cierta para ti, haz tapping. Estar libre de ese apego te ahorrará a ti (y a tus consultantes) mucho dolor.
- Si sospechas que estás apegado a lo “positivo”, puedes comenzar a hacer tapping en tu “miedo a la oscuridad”. ¿Hay estados emocionales que te asustan? ¿Hay estados que te sientes obligado a evitar? Aceptar los llamados estados “negativos” no es lo mismo que apoyarlos y no dejarás que el “Lado Oscuro de la Fuerza” te seduzca. Todo lo contrario, sentirte cómodo con ellos como Facilitador, le demuestra al consultante que estos sentimientos pueden manejarse de una forma receptiva y constructiva .

Para ser claro sobre esto: no estoy argumentando que no hay lugar en EFT para lo positivo, que todo es ruina y oscuridad. Por el contrario, hay un lugar excelente para lo “positivo” y se encuentra una vez lo “negativo” se haya resuelto y haya espacio para que lo “positivo” trabaje su magia sin oposición.

Después de todo, si tu hijo se acercara a ti con una cortada o un raspado, limpiarías muy bien la herida antes de aplicar el

vendaje, ¿verdad?

# Técnicas Sencillas de Tapping

Si eres nuevo en el tapping, este es el lugar para comenzar. Esta sección contiene una variedad de técnicas que pueden utilizar tanto los nuevos usuarios como los usuarios más experimentados de EFT.

Incluso si estás muy familiarizado con el tapping, algunos de estos enfoques pueden ser sorprendentemente útiles.

# Resolviendo Problemas Cotidianos

EFT es una gran herramienta para la autoayuda que elimina fácilmente las respuestas emocionales inútiles a las pequeñas (y no tan pequeñas) dificultades de la vida.

Es muy fácil de aprender, pero uno de los problemas para las personas que han aprendido EFT de un libro o una capacitación es que cuando quieren usar EFT por sí mismos para una situación difícil, ellos:

- No saben por dónde empezar
- No saben cómo dividir la situación en partes manejables
- No pueden hacer un seguimiento del progreso

Así que no hacen nada o hacen un intento a medias y se rinden.

Este sencillo proceso paso a paso está diseñado para ayudar a los recién llegados a EFT (y a los veteranos) dándoles:

- Un lugar donde comenzar
- Una forma de dividir una situación problemática en piezas que se puedan trabajar
- Una forma de realizar un seguimiento del progreso y saber en qué centrarse a continuación.

## Cómo descomponer un problema

Cualquier situación difícil en el presente puede ser dividida en tres partes:

1. **La situación:** Esto es lo que está sucediendo: la discusión, la pérdida del trabajo, la enfermedad y todas las otras situaciones difíciles en las que las personas se encuentran.

2. **Los demás:** A menos que vivas solo en una isla desierta, las situaciones más difíciles involucran a otras personas que participan en lo que está sucediendo contigo.

3. **Tu Ser:** Por último, pero no menos importante, tú y todos sus sentimientos, reacciones, comportamientos, ideas, creencias, experiencia previa y todo el resto de ti están presentes en esta situación.

Cada una de estas partes del problema se pueden desempacar y trabajar usando este proceso muy simple.

Pero antes de seguir adelante:

- Elige un problema modesto: sintonízalo por unos momentos.
- Ahora completa la oración “Esto es...” (donde “esto” es el problema).
- Algo vendrá a tu mente, escríbelo.
- Ahora completa la oración “Esto es...” nuevamente.
- Algo más vendrá a tu mente, anótalo también.
- Continúa hasta que no se te ocurran más declaraciones de “Esto es ...”.
- Ahora tienes una lista de problemas que puedes trabajar.

- Dale a cada una un “puntaje de angustia” de 0 .. 10

Ahora ya sabes por dónde empezar con el tapping.

Puedes utilizar este tipo de proceso para descomponer las tres partes del problema.

Completar las frases “esto es ...” descubrirás:

- la descripción de la situación (el argumento, la carta, la llamada telefónica)
- la carga emocional del evento en sí
- cualquier juicio sobre la situación (no es justo, no debería haberme sucedido, etc.).

Una vez que hayas enumerado las frases y las hayas calificado de 0 a 10, puedes usarlas para crear frases preparatorias de EFT simples y frases recordatorias.

*Aunque esto es ..., me acepto profunda y completamente.*

*“Aunque esto no es justo, me acepto profunda y completamente”.*

No es necesario que pienses en una redacción inteligente adicional, lo que has escrito es perfecto.

*Ella/él es/ellos son...*

Completar esta oración revelará todas las cosas que la otra persona o personas hicieron que contribuyeron a esta situación y tus reacciones a eso, incluyendo:

- juicios sobre las otras personas involucradas
- culpas

- dolor
- resentimientos
- Qué están haciendo ellos.

Una vez que hayas enumerado y calificado todas estas frases, se pueden usar para crear frases preparatorias de tapping simples como esta:

*Aunque ellos ..., me acepto profunda y completamente.*

*“Aunque no son razonables, me acepto profunda y completamente”.*

Nota: Puedes cambiar “Ellos ...” a “Él ...” o “Ella ...” si eso encaja mejor.

*Yo soy/estoy ...*

Completar declaraciones “Yo soy/estoy ...”, descubrirás todo lo que está sucediendo dentro de ti y para ti como resultado de tener esta experiencia:

- sentimientos
- creencias
- reacciones a la situación.

Una vez enumerados y puntuados, estas declaraciones se pueden utilizar usando frases preparatorias como:

*Aunque estoy/soy ..., me acepto profunda y completamente.*

*Aunque estoy disgustado, me acepto profunda y completamente”.*

En cada uno de estos casos, todo lo que necesitas hacer es completar las oraciones, medir el nivel de intensidad y poner las oraciones en una frase preparatoria y una frase recordatoria y luego hacer tapping.

## Cómo podría funcionar este proceso en la práctica

Imaginemos que alguien rosa tu automóvil dejando un gran rasguño en la carrocería.

Si completas la oración “Esto es...”, podrías encontrar algo como esto (probablemente en un lenguaje mucho más colorido):

- Es indignante (10/10)
- Es criminal (9/10)
- Es devastador (7/10)
- Es solo mi suerte (4/10)
- No es justo (10/10)

Completando “Ellos/son...” puede llevarte a:

- Lo hicieron deliberadamente (6/10)
- Deben ser estúpidos (10/10)
- Deben ser castigados (8/10)
- ¿En qué estaban pensando (no exactamente el formato “Ellos/son ...” pero aún se trata de “ellos”) (6/10)

Completando las frases con “Yo soy/estoy puede llevarte a:

- Yo estoy conmocionado (8/10)
- Yo estoy devastado (10/10)
- Yo estoy molesto (7/10)
- Yo estoy furioso (12/10!)
- ¿Qué voy a hacer? (8/10)

Ahora tienes algunos problemas en los que puedes trabajar.

Ten en cuenta que al final de todo este tapping sobre el automóvil, todavía tendrá un rasguño. Esto no resolverá ese problema en particular, pero te pondrá en un estado mental más tranquilo e ingenioso para hacer lo que se necesita hacer.

Hay dos razones para hacer todo este tapping:

- Para neutralizar toda la carga emocional angustiosa en torno a la situación para que al menos puedas sentirte tranquilo al respecto y estar en un mejor estado con respecto a lo sucedido.
- Para ponerte en un estado más ingenioso para que puedas tomar cualquier acción que necesites tomar en esta situación en lugar de solo sufrir reacciones instintivas. Como sea que te sientas con el problema, es probable que debas hacer algo al respecto.

El siguiente paso es simplemente hacerte estas preguntas:

- “¿Cual será mi siguiente paso?”
- “¿Qué necesito hacer al respecto?”

## **Cómo decidirte en qué trabajar primero**

Hay tres formas de decidir en qué trabajar primero. Puedes encontrar uno instantáneamente atractivo o puedes necesitar experimentar para encontrar el que mejor funcione para ti.

- **Desempaca todo y luego haz tapping.** Completa todos los grupos de frases para cada parte, desde el primer “Esto es ...” hasta el último “Yo soy/estoy ...”. Luego, decide cuál trabajar primero y avanza en la lista.
- **Borrar una sección a la vez.** Ábrete camino a través de cada sección, comenzando con yo soy/estoy ... trabajando cada estado emocional que tenga una carga, luego pasa a la siguiente sección.
- **Primero encuentra lo peor y comienza allí.** Ábrete camino a través de las partes completando las guías hasta que encuentres el que tenga una gran carga emocional para ti, borra ese y luego continúa.

## Sumario de el proceso

- Consigue un pedazo de papel
- Describe brevemente por escrito la situación dándole un puntaje general.
- Comienza con “Esto es...”: haz una lista de oraciones que comiencen con esto hasta que te hayas quedado sin reacciones.
- Otorga a cada declaración “Esto es ...” una puntuación de 0-10.
- Escribe una lista de oraciones que comiencen “Ellos son / están...” - continúa hasta que te hayas quedado sin declaraciones.
- Otorga a cada declaración “Ellos son / están...” una puntuación de 0-10
- Escribe una lista de oraciones que comiencen con “Yo soy / estoy ...” - continúa hasta que te hayas quedado sin declaraciones.

- Otorga a cada declaración “Yo soy / estoy ...” un puntaje de 0-10.
- Encuentra la declaración más intensa y comienza a hacer tapping usando la declaración como parte de la frase preparatoria.
  - Aunque esto es...etc.
  - Aunque ellos son / están...etc.
  - Aunque yo soy / estoy ...etc.
- Ábrete camino a través de las listas neutralizando el cargo emocional en cada declaración.
- De vez en cuando, verifica como te sientes con respecto a las situaciones.
- Cuando se hayan solucionado las cargas emocionales, hazte la pregunta “¿Qué voy a hacer a continuación?”

Eso es todo lo que hay en el proceso. No se requiere una visión profunda de la situación, solo trabajar con lo que está presente de la experiencia puede brindarle alivio.

## Variaciones sobre un tema

Esta versión del proceso está diseñada para trabajar con problemas en el presente. Sin embargo, con pequeños cambios, el proceso puede adaptarse para trabajar con situaciones difíciles que ocurrieron en el pasado (alias recuerdos) y situaciones difíciles que aún no han sucedido (alias suposiciones o expectativas).

## Trabajando con recuerdos de eventos

Para trabajar con eventos (moderados) del pasado, cambia las frases de:

- ‘Esto es ...’
- ‘Ellos son ...’
- ‘Yo soy/Estoy ...’

a:

- ‘Eso fué ...’
- ‘Ellos fueron ...’
- ‘Yo fui/estuve ...’

Completa estas oraciones y procesalas de la misma manera que antes.

## Trabajando con eventos anticipados (suposiciones)

Para trabajar con eventos (moderados) acerca del futuro, cambia las frases de:

- ‘Esto es ...’
- ‘Ellos son...’
- ‘Yo soy/estoy ...’

a:

- ‘Esto será ...’
- ‘Ellos serán ...’
- ‘Yo seré/estaré ...’

Completa estas oraciones y procesalas de la misma manera que antes.

**Importante:** Este proceso está diseñado para los desafíos cotidianos, no para grandes catástrofes o traumas. Si la situación que enfrenta es muy intensa o difícil, obtenga la ayuda profesional adecuada para solucionarlo.

# El Problema Con El Problema

¿Cómo te sientes acerca de tu problema?

Tener un problema usualmente es un problema. Además del problema en sí, a menudo tenemos fuertes sentimientos asociados, como:

- Vergüenza
- Angustia
- Temor
- Incomodidad
- Culpa
- Ira
- Autocrítica
- etc.

Es posible que estos sentimientos no sean parte del problema, pero pueden ser un problema por derecho propio.

Si estamos asustados o enojados por el problema, podríamos evitar a propósito pensar en él o hacer algo al respecto. Pero, aunque puede estar fuera de la mente, no desaparece.

Si se pueden identificar estas reacciones, se pueden aprovechar para que el proceso de trabajar con el problema sea mucho más fácil.

Completa las siguientes pautas para crear una lista de elementos que puedas usar para cambiar la forma como te relacionas con el problema.

Este problema es ... (si necesitas algunas ideas, usa la lista de adjetivos en **Manejando Nuestros Bloqueos Con Tapping**)

- ...
- ...
- ...
- ...

Me siento .... con este problema

- ...
- ...
- ...
- ...

Una vez que tengas una lista de temas en los que puedes trabajar, elije el más fuerte y comienza a trabajar resolviendo los sentimientos y reacciones que tienes **acerca del** problema.

# Tapping Simple De Aceptación

## Cómo aceptando lo que estás tratando de eliminar puede ayudarte a cambiarlo

Es comprensible que la mayoría de personas no gusten de sus sentimientos difíciles y quieran deshacerse de ellos. La mayoría de la gente piensa que tienes que rechazar algo para deshacerte de él, creyendo que si lo rechazas, desaparecerá. Si lo aceptas, se quedará. Es posible que puedas tirar un objeto no deseado, pero rechazar estados psicológicos o emocionales no deseados no parece funcionar de esa manera. La angustia emocional generalmente se encuentra con una de estas tres respuestas:

- **Evasión:** trabajamos arduamente para evitar activar o sentir la sensación, porque es demasiado doloroso sentirlo de lleno.
- **Supresión:** escondemos el sentimiento de nosotros mismos empujándolo por debajo de nuestra atención consciente, porque es demasiado doloroso sentirlo completamente.
- **Apego:** nos aferramos al sentimiento porque creemos que deberíamos sentirlo, tiene algún propósito para nosotros o la alternativa es peor.

Las dos primeras reacciones de aversión perpetuarán el sentimiento porque lo que resistimos, persiste. La tercera opción, la del apego, nos llevará a aferrarnos al problema por más tiempo del necesario.

Estar apegado o en contra de un sentimiento conduce a un sufrimiento adicional. Experimentamos el problema y agregamos el sufrimiento de aferrarnos a él o, alternativamente, tratar de deshacernos de él.

### **El antídoto para el apego o la aversión es la aceptación.**

La aceptación es la capacidad de estar presente con experiencias incómodas tal como son, sin tratar de alejarlas o aferrarse a ellas. Es importante comprender que la aceptación no es lo mismo que la resignación.

La aceptación es ser consciente de que tu casa está en llamas y hacer lo que debes hacer para llegar a un lugar seguro a partir de esa conciencia.

¡La resignación es ser consciente de que tu casa está en llamas y simplemente quedarte allí mientras la casa se incendia a tu alrededor!

### **¿Cómo puede ayudarnos hacer tapping aceptar un problema?**

Cuando EFT funciona bien es porque todo lo que se siente es claramente traído a la consciencia y está siendo trabajado. Cualquier cosa que permita que los sentimientos estén plena y libremente en la consciencia, permite que se cambien más fácilmente. El grado en que los sentimientos son alejados o retenidos, demora (o incluso detiene) el proceso de cambio.

El poder de EFT se magnifica si puedes desarrollar una con-

ciencia de aceptación de lo que está en la conciencia. Si lees un libro de EFT o realizas una capacitación de “tapping”, aprendes rápidamente sobre la frase preparatoria: *“Aunque tengo este problema”, me acepto profunda y completamente*”. Hacer tapping en el lado de la mano mientras se repite esta frase está diseñado para “preparar la escena” para el tapping, mediante el reconocimiento del problema y la aceptación propia a pesar de ello.

Fred Gallo Ph.D, uno de los primeros en adoptar los enfoques de tapping y el creador de la frase “Psicología Energética”, ha señalado una falacia en este plan. **Si la emoción problema o respuesta al problema están en ti, entonces debes aceptarte a ti Y al problema.** Pero la frase preparatoria estándar: *“Aunque tengo este problema, me acepto profunda y completamente”*, enfatiza la aceptación de la persona, no del problema.

Reformulando la frase preparatoria de la siguiente manera, aclara la no aceptación. *“A pesar de este problema, me acepto profunda y completamente”*. La persona se aceptada profunda y completamente pero el problema es rechazado. **Si la frase preparatoria original deja de lado la aceptación del problema, ¿cómo podemos incluirlo de nuevo?** Fred Gallo propone lo siguiente como una frase preparatoria más aceptable: *“Me acepto completamente **con** este problema / sentimiento / creencia”*. En esta formulación, la persona y el problema son reconocidos con la misma aceptación. No hay distinción entre la persona y el problema.

En principio, esta es una buena solución.

En la práctica, puede haber un problema oculto que impide que esta frase preparatoria funcione tan bien como podría.

Es fácil decir *“Me acepto con este problema”*, pero ¿y si no te aceptas con este sentimiento? Quizás quieras probar este pequeño experimento mental.

Piensa en algo que sea un problema (pequeño) para ti, algo que hasta ahora te has resistido a trabajar.

Di en voz alta: *“Quiero aceptarme con este [problema]”*.

Otorgale a esa declaración un puntaje de 0-10 en la escala de verdad (donde 0 es completamente falso y 10 es completamente verdadero).

Ahora di en voz alta: *“No quiero aceptarme con este [problema]”*.

Otorgale a esa declaración un puntaje de 0-10 en la escala de verdad (donde 0 es completamente falso y 10 es completamente verdadero).

Ahora compara los puntajes.

Si eres como yo, la frase *“No quiero aceptar ...”* resulta más alta que la frase *“Quiero aceptar ...”*. ¡Si ese es el caso, te estás resistiendo a aceptar el problema, lo que puede ayudar a que sea más difícil dejarlo!

Afortunadamente, podemos hacer tapping para la no aceptación del problema, antes de hacer tapping para el problema en sí.

## **Tapping simple para lograr aceptación**

Este es un proceso de dos partes; calmar la no aceptación seguido por trabajar el problema en sí.

1. Piensa en un problema, una situación, sentimiento, creencia, etc.

2. Dale al “problema” una puntuación de intensidad de 0-10
3. Di en voz alta: “*Quiero aceptarme con este [problema]*” dándole un puntaje de 0-10 para estimar tu nivel de aceptación.
4. Di en voz alta: “*No quiero aceptarme con este [problema]*” dándole un puntaje de 0-10 para estimar su nivel de no aceptación.
5. Si el puntaje de no aceptación es superior a 2, utiliza la siguiente secuencia alterna de tapping:
  1. CO: “*Quiero aceptarme con este [problema]*”
  2. CE: “*y no quiero aceptarme con este [problema]*”
  3. LO: “*y quiero aceptarme con este [problema]*”
  4. BO: “*y no quiero aceptarme con este [problema]*”
  5. etc.
6. Al final de la ronda de tapping, verifica los puntajes en “*Quiero aceptarme con ...*” y “*No quiero aceptarme con ...*”
7. Si todavía hay un cargo *por* “*No quiero aceptarme con ...*” repite el proceso. Si surgen razones por las que no te aceptas durante el tapping, trabaja en esos temas.
8. Verifica el puntaje original del problema.
9. Trabaja el problema de la forma habitual usando: “*Me acepto con este [problema]*” como la nueva frase preparatoria, seguido de lo habitual:
  1. CO: “*este [problema]*”
  2. CE: “*este [problema]*”
  3. LO: “*este [problema]*”
  4. etc.

¿Cómo fue para ti esa forma de hacer tapping?

Cuando he usado este enfoque, el problema a menudo ha dejado de ser un problema cuando se ha completado el tapping de aceptación o el problema cede más fácilmente al tapping después del tapping de aceptación.

# EFT Auto-Compasivo

En cada situación dolorosa, hay dos tipos de sufrimiento.

El dolor de las circunstancias y nuestra resistencia a la situación (incluida nuestra falta de compasión hacia nosotros mismos).

El dolor de la situación es fácil de comprender.

Nuestro dolor, decepción, enojo, culpa, vergüenza y todas esas otras emociones desafiantes son fáciles de percibir y sentir.

Sin embargo, nuestra resistencia a la situación y la falta de compasión por nosotros mismos pueden ser más difíciles de percibirse, aunque sus efectos son igualmente debilitantes.

Aunque EFT / Tapping hace un buen uso de las capacidades naturales de nuestro cuerpo y mente para calmar rápidamente los estados emocionales dolorosos, podemos quedar atrapados fácilmente en la autocrítica y en el juicio de nosotros mismos por tener el problema en primer lugar. Podemos estar tan acostumbrados a esta autocrítica que apenas nos damos cuenta.

Cuando estamos con alguien más que sufre, podemos sentirnos muy receptivos y compasivos con ellos y su angustia y tenemos un fuerte deseo de aliviar su dolor.

Sin embargo, cuando tenemos un problema o experimentamos un poco de angustia, es posible que no nos sintamos tan receptivos o compasivos con nosotros mismos como con los demás.

En lugar de ser amables con nosotros mismos, podríamos pensar que está mal que tengamos este problema. Podríamos creer que

estar en esta situación demuestra que somos malos, patéticos o inaceptables como seres humanos.

No solo sufrimos el problema, incluso podemos sentirnos mal por sentirnos mal: **somos** un problema que tiene un problema.

## **Caerte de una bicicleta puede dolerte más de una manera**

Recientemente vi una triste demostración de cómo comienza esta falta de autocompasión. Cuando estaba paseando al perro una tarde, vi a una niña caerse de su bicicleta, aterrizó en un montón, se levantó y comenzó a llorar.

Su madre se apresuró a gritarle “Bueno, eso fue estúpido, ¿no? ... ¿Qué creías que estabas haciendo?”

La niña se levantó y lloró.

Con evidente exasperación, su madre le sacudió las rodillas y volvió a poner a la niña que sollozaba en su bicicleta y se fueron.

Fue una demostración elocuente de cómo **no** ser compasivo con la angustia de otra persona.

Si hubiera sido ese niño, me hubiera gustado que mi madre se apurara y dijera “Oh, cariño, ¿qué pasó? Eso debe haber dolido, ¿estás bien?”, me diera un abrazo y me consolara antes de volver a subirme a mi bicicleta y partir después de haber sido consolado.

Este tipo de respuesta compasiva es muy curativa.

Si recibimos suficiente atención de este tipo cuando somos niños, aprendemos cómo internalizarla y calmarnos.

Si no recibimos ese tipo de aceptación compasiva, no tenemos la oportunidad de aprender cómo hacerlo por nosotros mismos e incluso podríamos internalizar las críticas de los demás como nuestra respuesta predeterminada a nosotros mismos.

Si cometes un error, ¿te dices algo como: “Oh cariño, eso duele, ¿estás bien?”, O algo así como: “Bueno, eso fue estúpido, ¿no? ¿Qué creías que estabas haciendo?”

Muchas personas están más familiarizadas con la auto condena que con la autocompasión.

¿Cómo reaccionamos típicamente cuando las cosas se desmoronan? La mayoría de las veces nos criticamos, nos sentimos avergonzados, nos decimos que nos tenemos que controlar.

La vida está llena de retos. A pesar de nuestras mejores intenciones y esfuerzos, las cosas salen mal y duele.

La autocompasión es una actitud que puede suavizar y aliviar muchos tipos de sufrimiento.

En lugar de luchar contra nuestra angustia emocional, podemos dar testimonio de nuestro propio dolor y responder con amabilidad y comprensión, eso es autocompasión.

## **Las ventajas de la autocompasión**

La autocompasión no es solo una buena idea, tiene beneficios demostrables para la salud mental.

La investigación ha demostrado que:

- Las personas que son más compasivas tienden a estar menos ansiosas y deprimidas.

- La autocompasión te lleva a rumear menos tus emociones, el motor de la depresión.
- Más autocompasión conduce a menos autocrítica.
- Baja las hormonas del estrés como el cortisol.
- Incrementa el auto-alivio, el auto-estímulo y otros aspectos de la resiliencia.
- Ayuda a sanar la escasez de cuidados de tu infancia.

## ¿Qué es autocompasión

Kristin Neff, uno de los principales investigadores de la autocompasión, lo divide en tres componentes:

1. **Atención total (Mindfulness):** la capacidad de mantener nuestra experiencia en una conciencia equilibrada sin evitarla o dejarnos caer en ella.
2. **Humanidad común:** el reconocimiento de que los seres humanos tienen experiencias en común. No importa cuán oscura sea tu dificultad o situación, habrá otras personas, tal vez muchas personas, que tengan el mismo tipo de experiencia.
3. **Bondad:** la capacidad de responder activamente de forma cálida y cariñosa a la angustia.

Muchas personas responden a situaciones emocionales dolorosas de manera opuesta a la autocompasión

1. **Evitación o indulgencia:** muchas personas evitan energicamente pensar o sentir la incomodidad de su experiencia.

Esta “evitación experiencial”, como se la llama, tiende a poner a la persona en mayor riesgo de depresión y ansiedad. En el extremo opuesto, algunas personas “caen” en sus emociones “negativas” y son arrasadas por ellas.

2. **Aislamiento:** muchas personas se sienten aisladas como si fueran la única persona en el planeta que tiene el problema o se sienten de esa manera. Esta sensación de aislamiento tiende a reducir su capacidad de acercarse y beneficiarse del tipo de contacto y conexión que realmente ayudaría a aliviar su angustia.
3. **Autocrítica:** muchas personas critican, se culpan o incluso se odian a sí mismas por tener el problema, lo que aumenta enormemente su sufrimiento.

Si pasas por ese tipo de respuestas a situaciones difíciles, la autocompasión puede ayudarte a aliviar mucho sufrimiento.

En su excelente libro “Self Compassion”, Kristin Neff <sup>1</sup> describe varias formas de cultivar la autocompasión, incluido el uso de un “mantra” para recordar las actitudes necesarias cuando te encuentras en circunstancias dolorosas.

Por ejemplo:

- *Este es un momento de sufrimiento (fomenta la atención plena de la experiencia)*
- *El sufrimiento es parte de la vida de todos (recordatorio de la condición humana compartida)*
- *Puedo ser amable conmigo mismo en este momento (trae compasión a la situación)*

---

<sup>1</sup>Self-Compassion, Kristin Neff, Ph.D. 2011

- *Puedo darme la compasión que necesito (establece la intención de ejercer la autocompasión)*

Al recitar el mantra en momentos de angustia, puede animarte a adoptar una actitud más compasiva hacia ti y tu angustia.

## **¿Cómo puedo hacer tapping para la auto compasión?**

Si sabes cómo hacer tapping, puedes agregar EFT a este enfoque para reducir una gran cantidad de estática emocional que podría obstaculizar tu autocompasión.

La simple rutina de tapping está diseñada para ayudarte a adoptar una actitud autocompasiva con respecto a cualquier problema emocional en el que estés trabajando. No está diseñado para “resolver el problema”, aunque cualquier suavización de la situación problemática sería un subproducto bienvenido del proceso.

Sugiero usar este proceso como las primeras rondas de tapping cuando trabajes con cualquier angustia emocional para ayudarte a adoptar una actitud autocompasiva que hará que cualquier otro tapping que hagas sea más efectivo.

- Piensa en tu problema dándole un puntaje de intensidad de 0 a 10. Consejo: identifica uno de los sentimientos de este problema para usarlo como objetivo de tapping. Por ejemplo, estoy enojado con mi hermano.

- Comienza la rutina de tapping en el punto de la coronilla (sin frase preparatoria) con el “problema” como una frase recordatoria. Después de cada frase recordatoria, continúa haciendo tapping durante una respiración completa, antes de pasar al siguiente punto de tapping.
  - CO: [el problema]. Estoy enojado con mi hermano
  - CE: ¿De cuántas maneras diferentes duele esto?
  - LO: ¿Cuántas otras personas en todo el mundo alguna vez se han sentido así?
  - BO: ¿De cuántas maneras diferentes puedo ser amable conmigo mismo en este momento?
  - BN: [el problema] p. Estoy enojado con mi hermano
  - BL: ¿De cuántas maneras diferentes duele esto?
  - CL: ¿Cuántas personas en todo el mundo alguna vez se han sentido así?
  - BB: ¿De cuántas maneras diferentes puedo ser amable conmigo mismo en este momento?
- Piensa en el problema ahora. ¿Cómo se siente y cómo te sientes al respecto?
- Repite el proceso según sea necesario.

Nota: Este proceso puede provocar otros pensamientos, sentimientos y creencias sobre la situación. Por ejemplo: “Estoy enojado con mi hermano” puede transformarse en “No es justo”. Utiliza el mismo proceso con estos aspectos si surgen

## ¿Cómo funciona este proceso?

- **Sin frase preparatoria:** esta secuencia de tapping comienza sin la frase preparatoria y el tapping en el lado de la

mano, esto es para evitar cualquier resistencia a la última parte de la frase preparatoria que generalmente es un llamamiento al ‘amor, aceptar y perdónate a ti mismo’, si no te amas, te aceptas y te perdonas a ti mismo, esto probablemente causará cierta tensión y resistencia a medida que surjan todas las respuestas a estos pensamientos. En lugar de comenzar con una pelea interna, esta rutina de tapping pretende ir directamente a calmar la angustia.

- **Primera frase recordatoria:** es una declaración simple del problema, como es de esperar de EFT / Tapping. Este es un tapping sencillo para el problema, las tres frases recordatorias restantes están diseñadas para desarrollar un sentido de autocompasión por la persona que está teniendo el problema.
- **Segunda frase recordatoria:** “¿De cuántas maneras diferentes duele esto?” es una invitación a ser consciente o estar presente en todos los diferentes aspectos de sí mismo. Al hacer una pregunta mientras se hace tapping, la mente inconsciente va en busca de las respuestas para presentárselas a la mente consciente para que el tapping haga su función. Respirar profundo después de decir la frase y seguir haciendo tapping permite que este proceso continúe por unos segundos.
- **Tercera frase recordatoria:** ¿Cuántas otras personas en todo el mundo se han sentido así alguna vez? es una invitación a la mente a reconocer que lo que está experimentando como individuo ha sido experimentado muchas veces antes por muchos otros individuos, lo que significa que no está solo con esta experiencia. Lo que estás pasando es parte de nuestra humanidad común. Una vez más, respirar profundo mientras se continúa haciendo tapping permite

que el reconocimiento se procese a un nivel inconsciente.

- **Cuarta frase recordatoria:** ¿De cuántas maneras diferentes puedo ser amable conmigo mismo en este momento? es una invitación a idear diferentes maneras de ser amables con nosotros mismos, de experimentar amabilidad de nosotros mismos con nosotros mismos. Una vez más, formularla en forma de una pregunta le da a nuestra mente inconsciente todo el poder para encontrar muchas alternativas. Una vez más, hacer tapping mientras se toma una respiración profunda permite que esas ideas se desarrollen.

## ¿Porqué usar este enfoque?

Cada problema que trabajemos, cualquiera que sea, no es solo un problema en sí mismo, es una oportunidad para que aprendamos a ser amables y a aceptarnos a nosotros mismos en nuestra situación como seres humanos con todos los desafíos que esto trae.

Cuanto más autocompasivos seamos, podremos ser más resilientes y podremos manejar mucho mejor los futuros desafíos de la vida.

# Acerca De Andy Hunt

Crecí en Anglesey, en el noroeste de Gales (lo más oeste posible antes de caer en el Mar de Irlanda).

Fui a la Universidad de Nottingham en 1977 para estudiar Química (porque no obtuve buenas calificaciones para ingresar a la escuela de medicina). Cuando obtuve mi título, pensé que podría ser profesor de ciencias y tomé estudios de posgrado para ser profesor, lo que me dejó en claro que realmente no quería ser maestro de secundaria.

He tenido una variedad de trabajos que incluyen: lechero, asistente de salón en una cafetería de un ferry del Mar de Irlanda, Trabajador Social Residencial en un centro para adolescentes delincuentes, Jefe Asistente del Centro Juvenil en Brixton y Londres Central, cortos periodos como recolector de uvas en Suiza, estirador de resortes en Alemania, portero nocturno y barman.



Andy Hunt

En 1990 me mudé al noreste de Inglaterra para tomar una Maestría en Ingeniería de Software en Newcastle upon Tyne, y encontré eventualmente un trabajo como programador, especializándome en programación de análisis de imágenes para aplicaciones médicas y científicas. Durante ese tiempo, me convertí en un budista practicante.

En 2000 reavivé mi gran interés en la PNL, que había descubierto por primera vez en la universidad, cuando tomé una capacitación de Practicante de PNL, lo que condujo a más capacitaciones de PNL y finalmente a encontrar y aprender EFT.

En 2005, abandoné el trabajo como ingeniero de software y comencé a trabajar como terapeuta y entrenador independiente.

Ahora vivo junto al mar en Blyth, Northumberland, con mi compañera Karen (una vez psicoterapeuta de la NHS, Servicio Nacional de la Salud y ahora terapeuta en práctica privada).

## **¿Porqué hago este trabajo?**

Como suele ser el caso con las personas en las profesiones de asesoramiento / terapia, mi interés en este trabajo surgió de mi propia historia y necesidades.

Hace mucho tiempo, era un adolescente introspectivo y bastante tímido, que se interesó en la psicología como una forma de entenderme mejor y llevarme bien con los demás

En la universidad, aunque no estudiaba psicología, leí mucho sobre el tema y participé en algunos grupos de encuentro (que eran grandes en los años 70) y me interesé en la consejería.

Después de la universidad, a la tierna edad de 22 años, tomé, durante tres años, un diplomado de tiempo parcial de asesoramiento centrado en la persona, con el Instituto de Enfoque Centrado en la Persona, una organización asociada con Carl Rogers, el creador del Asesoramiento Centrado en la Persona.

Cuando completé esta capacitación, me di cuenta de que aún no estaba listo para ser un asesor y que necesitaba mucha más experiencia de vida para ser efectivo; Así que entré en una variedad de trabajos que eventualmente me llevaron a ser ingeniero de software.

En el 2000, comencé a aprender seriamente PNL y luego EFT. Usando estas técnicas consistentemente, comencé a notar cambios profundos en mi experiencia. Sintíendome mucho más a gusto conmigo mismo como nunca antes

Después de haberme ayudado a mí mismo, quería ayudar a otras personas, así que me entrené para ser un Maestro Felicita-dor y Entrenador de PNL como también Facilitador Avanzado Nivel 3 y Entrenador de EFT. Soy miembro de la Asociación de Psicoterapia y Consejería Neurolingüística (NLPtCA) y EFT International (anteriormente conocida como AAMET)

Muchos Facilitadores se sienten atraídos hacia el trabajo que resuena con su propia situación y necesidades. Como había sido más afectado por problemas de baja autoestima y creencias limitantes, naturalmente gravité hacia este tipo de trabajo.

# Acerca de Rosa María Rogger

Nací en Bogotá Colombia. Estudié en Colombia y en Inglaterra.

Desde 1990 vivo en Suiza. Me casé dos veces e igual me divorcie y de estos matrimonios tengo una hija de 30 años y un hijo de 21. Actualmente vivo en Lucerna.

Conocí a EFT en el 2006 cuando me diagnosticaron una artritis degenerativa en mis manos. Me encontraba buscando en internet “remedios” alternativos y naturales para tratar mi nueva condición, cuando salió en la búsqueda un video que me llamó la atención; Se titulaba “SANA LA ARTRITIS CON EFT”. Era un video de 8 minutos de Gary Craig presentando a EFT. Al finalizar el video quedé inquieta con la idea de cómo un proceso tan sencillo podía ayudar con tantas cosas, así que decidí ponerlo a prueba.



Rosa María Rogger

Lo probé en el dolor y la hinchazón de mis dedos y me funcionó muy rápido. Pude bajar mis niveles de dolor y de hinchazón a la inexistencia en menos de quince minutos de Tapping ¡Estaba asombrada! Quería saber más. Así que me fui directo a la página de Gary a bajar el manual y a comprar todo el material que tenía en DVD's para empezar a aprender más sobre la técnica.

A partir de entonces, empecé a hacer tapping en todo lo que no se sentía bien. No solo hacía tapping en los síntomas físicos sino también hacía tapping en las emociones y en seis meses de aplicarlo casi a diario, mi artritis desapareció.

Los efectos y beneficios integrales se hicieron más claros con el tiempo. Mi vida cambio, me sentía más clara, más equilibrada, mucho más segura de mí misma. Fue entonces cuando me di cuenta del potencial de esta herramienta y sentí una gran necesidad de profundizar en el conocimiento de la misma para poder compartirla con el mundo. Ahí fue cuando decidí fundar a EFT Colombia en el 2009.

Tuve la oportunidad y el honor de aprender la técnica con algunos de los Masters de EFT en el mundo. Con el creador de la técnica, Gary Craig y su primer curso en línea, con Karl Dawson, de la EFTMRA en Inglaterra, con Dawson Church de EFT Universe en Estados Unidos, con Reto Wyss de EFT International en Suiza, con Robert Schwarz de la Asociación para la Psicología Energética Integral (ACEP) de Estados Unidos, con Erick Keller de la Apamed Fachshule en Suiza y con Till Shilling de la AHEFT en Colombia.

Pero no estar en Colombia y dedicarle todo el tiempo y compromiso que requería entrenar y fortalecer un excelente equipo de Facilitadores, con el tiempo me genero una buena crisis. Había

caído en un sin sentido que yo misma había creado y que la vida me estaba mostrando por medio de todo lo que me estaba sucediendo.

Mis cursos ya no se vendían a pesar de mi empeño por crear entrenamientos de calidad. Mi vida personal también se encontraba fuera de balance. Nunca perdí mi convicción en la técnica, pero solo la estaba aplicando para emergencias. Procrastine por mucho tiempo y la crisis me despertó.

Esto me llevó a la búsqueda de maneras o métodos que faciliten la auto-aplicación de EFT y fue así como llegó a mis manos el libro de Andy, justo en el momento que más lo necesitaba. No solo trajo consigo la solución perfecta a mi problema, sino que también me ayudo a reconectarme de nuevo con mi pasión original por la técnica y por ello estoy inmensamente agradecida.

#### **Agradecimientos:**

Quisiera darle mi más sincero agradecimiento a Andy Hunt por su confianza en mi y a Rubén Darío Millán Daza, por ayudarme con la corrección de esta traducción y hacer posible este libro.