Gestión Emocional

Estrategias de regulación emocional físicas: EFT

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes 3

4.1. ¿Qué es EFT? 3

4.2. ¿Cómo se hace EFT? La receta básica 7

4.3. Los aspectos en EFT 13

4.4. EFT para tratar aspectos físicos 17

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

4.1. ¿Qué es EFT?

EFT es la abreviatura comúnmente empleada para designar un nuevo procedimiento de gestión emocional, *emotional freedom tecniques* (técnicas de liberación emocional). EFT se basa en los últimos descubrimientos que relacionan la energía sutil del cuerpo, las emociones y la salud, de acuerdo con los principios de la medicina tradicional china y con los recientes descubrimientos de la neurociencia.

EFT ha sido descrita como la «acupuntura sin agujas para las emociones», ya que consiste en estimular los puntos de inicio y final de los meridianos de acupuntura china con los dedos, a la vez que la persona se mantiene enfocada en la emoción o el asunto que quiere tratar.

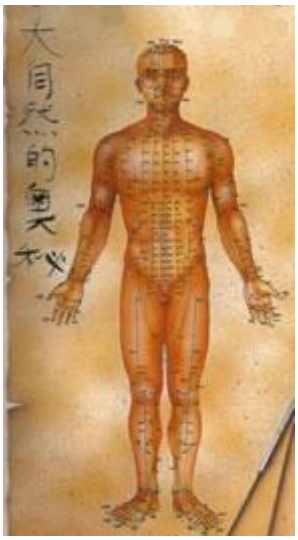

Figura 1. Acupuntura. Fuente: www.esenciaribalta.com

EFT se sustenta en la idea de que toda emoción negativa es un desequilibrio previo en nuestro sistema energético.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Cuando limpiamos el bloqueo que determinado pensamiento, creencia, recuerdo, etc. ha dejado en nuestro sistema energético, la percepción y la emoción cambian, generando distancia con el problema y disminuyendo la intensidad de la emoción.

Desde esta perspectiva, las emociones negativas no son tratadas como adversarias que haya que derrotar. Al contrario, son aliadas que se aceptan por completo, son el eslabón indispensable para eliminar los bloqueos de energía en nuestro sistema energético.

Algunas definiciones de EFT son:

- EFT es una nueva técnica de relajación que modifica la respuesta de ansiedad, promueve la conciencia corporal y permite cambios cognitivos positivos.

- Una técnica que te apacigua lo suficiente como para tomar distancia sobre tu problema y dejar de reaccionar inconscientemente a lo que te pasa.

Historia de EFT

Los principios en los que se fundamenta EFT fueron descubiertos por el doctor Roger Callahan, un psicólogo clínico, con más de 40 años de experiencia, que dedicó gran parte de su vida a encontrar vías para curar a la gente de miedos infundados, fobias y ansiedades, debido a que él mismo las había sufrido desde su infancia.

Como cuenta la ya muy repetida historia, este psicólogo tenía una cliente llamada Mary que sufría de una intensa fobia al agua: no podía mirar a ninguna zona con agua e incluso encontraba muy incómodo bañarse en su casa, aunque solo hubiese unos pocos centímetros de agua en la bañera.

El Dr. Callahan había estado trabajando con ella durante 18 meses, utilizando absolutamente todo lo que las técnicas habituales de psicología (e incluso las no habituales, como la hipnosis) podían ofrecer, pero ella continuaba con su terrible

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

pánico al agua. Durante una sesión, él le pidió que se golpease suavemente con los dedos bajo uno de sus ojos, en un importante punto de acupuntura, y el miedo desapareció instantáneamente. Este miedo nunca ha vuelto, a pesar de que el tratamiento tuvo lugar en 1980.

El Dr. Callahan llamó a su descubrimiento *thought field therapy* (TFT), fundamentándose en que los pensamientos se relacionan con el campo energético corporal y que, cambiando este campo de energía haciendo *tapping* en los puntos de acupuntura, se podrían liberar las emociones negativas rápida y fácilmente.

Posteriormente refinó e investigó este método y hoy en día TFT y todas las técnicas que beben de TFT son sujeto de un serio estudio científico, habiendo conseguido ya una amplia aceptación.

Los tratamientos de TFT se basan en lo que se conoce como algoritmos: secuencias específicas de puntos de *tapping* que se utilizan para solucionar problemas concretos.

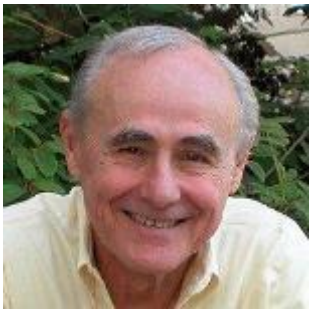

Figura 2. Gary Craig. Fuente: http://www.thrivingnow.com/gary-craig/

Uno de los estudiantes del Dr. Callahan, Gary Craig, un ingeniero de Stanford, propuso la brillante idea de hacer *tapping* en todos los puntos (después de todo solo hay 13), fuese cual fuese el problema, con lo que cualesquiera que fueran los puntos necesarios para el tratamiento siempre se acertaría con ellos.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

De este modo creó una técnica que cualquier persona puede aprender y usar muy fácil y rápidamente, que no requiere una formación específica para el diagnóstico ni para la terapia, y que ni siquiera exige tener conocimiento del sistema energético corporal. Gary Craig llamó a su versión EFT (emotional freedom techniques).

La premisa básica

La técnica EFT se sustenta en la idea de que la causa de todas las emociones negativas es una alteración en el sistema de energía corporal.

En la base de EFT, se halla la constatación de que los pensamientos negativos crean una perturbación en el sistema energético, que genera una reacción física y emocional, de la misma forma que un zumbido (nieve) en la televisión es un aviso de perturbación o de mala señal.

A lo largo de la vida vivimos experiencias que no siempre sabemos gestionar bien; nos provocan emociones que a veces se quedan congeladas o pinzadas, haciendo que en el futuro condicionen nuestra conducta cuando nos enfrentamos a situaciones parecidas.

Cuando movemos la energía a través del *tapping* en puntos de inicio y final de acupuntura, metafóricamente, estamos soltando esas pinzas, esas emociones que se han quedado atrapadas y que en su momento no supimos expresar de forma adecuada.

> Al estimular los puntos de *tapping*, sacudimos cada meridiano, liberando la energía estancada. Es como si sacudiéramos una cuerda de tender en la que se han quedado pinzadas las experiencias, emociones, traumas, etc., que en su momento no supimos gestionar bien.

Si aquí y ahora, cuando recuerdas o piensas en alguna situación, persona, experiencia pasada etc., se dispara una emoción negativa intensa, es probable que esa

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

experiencia o recuerdo esté provocando un desequilibrio en tu sistema energético y es ahí donde vamos a intervenir con EFT.

4.2. ¿Cómo se hace EFT? La receta básica

El procedimiento o la receta básica son estos seis pasos que tienes resumidos a continuación. En cada apartado vamos a profundizar en ellos.

La receta básica corta de EFT es:

- Conectar / sintonizar con el problema: crear la «frase problema».
- Valorar de 0 a 10 el malestar que la conexión con el problema provoca.
- Preparación o corrección del «reverso psicológico».
- Secuencia atajo en la receta básica.
- Nueva valoración de 0 a 10 (USM).
- Correcciones.

Creación de la frase problema (conectar con la emoción)

EFT es una técnica que puedes aplicarte a ti mismo para tu propia gestión emocional y también puedes realizar una formación completa de EFT en el futuro, si te interesa facilitársela a otros de forma profesional. Nuestro objetivo con este tema es iniciarte en la técnica para que puedas empezar a aplicártela y experimentar su eficacia por ti mismo.

El primer paso es **conectar con la emoción** y crear una frase que describa lo que estás sintiendo en este momento, aquí y ahora, cuando recuerdas algo del pasado o ante alguna situación futura que vas a vivir.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Conecta con la emoción y crea una frase que refleje lo que estás sintiendo Ej.: «Este miedo a quedarme sin trabajo».

Sé todo lo específico que puedas (trocea el problema) Ej.: «Este miedo a no tener suficiente dinero para mantener a mi familia». Es importante identificar de qué forma percibes esa emoción en tu cuerpo y describir cómo es, por ejemplo, «Se me pone un nudo en el estómago».

Medición SUD (*subjective units of distress o USM unidad subjetiva de malestar)*

El **objetivo** de EFT es llegar a **eliminar el malestar físico o emocional**. La evaluación previa sirve para hacer una estimación de la intensidad del malestar antes de cada sesión de *tapping*.

Esto nos permite ir midiendo los progresos y apreciar de una forma más clara los cambios. La evaluación la vamos a hacer sobre una escala de 0 a 10, donde 10 es el nivel más intenso de malestar físico o emocional y 0 ausencia de malestar.

Es importante que evaluemos lo que sentimos en el momento presente cuando recordamos o pensamos en ello. Se tiene tendencia a evaluar lo que sentimos en el momento pasado, cuando vivimos esa experiencia, y lo que tenemos que medir es qué sentimos hoy, aquí y ahora, cuando recordamos o pensamos en ella.

Si te cuesta concretar tanto puedes medir la intensidad de tu malestar como débil, moderado o fuerte.

Fase preparación. Corrección del reverso psicológico

La fase preparación es una etapa crucial que sirve para eliminar las inversiones psicológicas: se prepara el sistema energético para corregir las inversiones de

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

polaridad que se producen cuando nuestro subconsciente se opone a nuestros deseos de cambio. La energía circula entonces en el sentido equivocado, como las pilas de una radio cuando las colocamos al revés. y el aparato no funciona.

Esta inversión no tiene por qué estar siempre, pero, dado que a menudo está presente, vamos a tratarla siempre y de esa forma nos aseguramos de que la corregimos.

Puntos de preparación

Los puntos de preparación son:

- Punto de kárate (lado de la mano).
- Punto de dolor (parte alta del pecho izquierdo o derecho).

Son dos formas para corregir los bloqueos energéticos. Son llamados puntos de dolor porque frecuentemente es sensible al toque si hay congestión en ganglios linfáticos.

La **fase preparación o frase problema,** consiste en pronunciar tres veces y en voz alta, una frase que exprese específicamente la emoción o dolor físico que se desea suprimir, mientras que estimulamos uno de los dos puntos (punto kárate o dolor) que corrigen la polaridad energética, y nos mantenemos enfocados en el malestar físico o emocional que queremos liberar.

La frase expresa que aceptamos totalmente, a pesar de todo, los problemas y las carencias de nuestra vida; que acepto mis emociones y que a pesar de tener esta emoción yo me acepto completa y profundamente.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

La frase se crea siempre igual: **«aunque… (frase problema) … yo me acepto completa y profundamente».** Por ejemplo:

- Aunque siento mucha tristeza cuando pienso en que no voy a volver a verla, me acepto completa y profundamente.

- Aunque siento mucha rabia por no encontrar trabajo, me acepto completa y profundamente.

- Aunque me muero de miedo cuando hay turbulencias en los vuelos, me acepto completa y profundamente.

Puntos de *tapping*

La sesión de tapping sigue un orden descendente que va desde el rostro hasta las manos. Puedes usar cualquiera de las manos para golpear los puntos y cambiar de mano a mitad de la sesión para estimular los puntos sobre el lado del cuerpo que convenga más e incluso cambiar de lado. Los meridianos de energía transcurren en paralelo por los dos lados del cuerpo. Lo puntos que sean dobles se pueden estimular de forma bilateral o elegir uno de ellos. Podemos permanecer en cada punto el tiempo que queramos, pero lo normal es dar entre cinco a siete golpecitos.

Existe una versión más larga que incorpora más puntos en los dedos de la mano, pero para iniciarnos es suficiente con conocer la abreviada.

Una vez realizada la fase preparación, empezamos las rondas de *tapping* repitiendo una palabra o **frase recordatorio** que resuma lo que estamos sintiendo sin necesidad de repetir la frase completa. Por ejemplo, «este miedo a las turbulencias».

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Los puntos sobre los que vamos a hacer *tapping*:

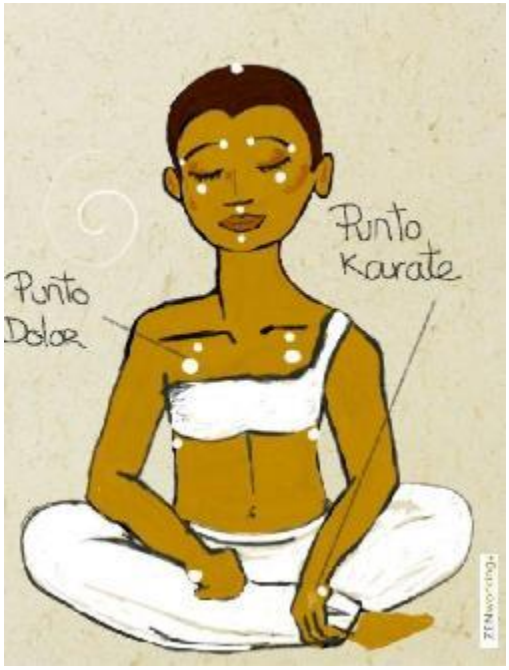

Figura 3. Puntos de *tapping.* Fuente: http://www.elenamendoza.com/

- **Inicio ceja:** en el inicio de la ceja, justo arriba y a un lado de la nariz (meridiano vejiga).
- **Lado del ojo:** sobre el hueso rodeando la orilla externa del ojo (meridiano vesícula).
- **Bajo el ojo:** sobre el hueso bajo el ojo, aproximadamente a 2-3 cm debajo de la pupila (meridiano estómago).
- **Bajo la nariz:** en la zona entre la nariz y el labio superior (meridiano vaso gobernador)
- **Bajo los labios:** a mitad entre la punta de tu barbilla y tu labio inferior (meridiano vaso concepción)
- **Clavícula:** En la intersección donde el esternón (hueso del pecho), la clavícula y la primera costilla se encuentran (meridiano riñón).
- **Bajo el brazo:** Entre 10 y 15 cm bajo la axila (meridiano bazo).
- **Coronilla:** hacemos *tapping* en la parte superior de la cabeza.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Nueva valoración y correcciones

Después de la primera ronda de EFT, el siguiente paso es volver a medir la intensidad de la emoción o del malestar. Si el USM es más de 2, volvemos a hacer una ronda completa creando la frase: **«aunque todavía tengo algo de... (frase problema) … me acepto completa y profundamente».**

Así hasta que el malestar desaparezca del todo. Es muy común que a medida que disminuye una emoción, igual que una cebolla con capas, aparezca otra emoción que había debajo. Es importante ir haciendo correcciones e incluir las nuevas emociones o sensaciones físicas que van apareciendo.

Respuestas físicas, emocionales y cognitivas

Al empezar a estimular los puntos de *tapping,* estas son algunas de las respuestas físicas, emocionales y cognitivas más comunes que solemos tener:

- **Físicas:** bostezos, suspiros, lágrimas de liberación, color de cara, respiración más tranquila, somnolencia, ruidos de estómago, sensación de haber soltado un peso, etc.

- **Emocionales:** sensación de paz, desaparición del temor o de la ansiedad, distancia respecto al problema, encontrarse relajado, etc.

- **Cognitivas:** contemplar de un modo distinto el problema, verlo como si fuera de otra persona, percibirlo insignificante, dar risa cuando lo recuerdas, etc.

Es importante observar el cuerpo y las reacciones tanto físicas como emocionales y cognitivas que vamos teniendo. Es un indicador más de que el *tapping* está teniendo efecto y de que vamos avanzando.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Por eso, EFT es considerada una técnica de escucha, ya que fomenta la conexión cuerpo-mente, permitiéndonos tomar conciencia de cómo nos sentimos a niveles muy profundos.

4.3. Los aspectos en EFT

¿Qué son los aspectos?

Los aspectos son dimensiones del asunto que no se están considerando adecuadamente en la frase problema ni en la frase recordatorio, y que provocan la aparición del problema bajo otra apariencia, como, por ejemplo, una nueva emoción o aspecto del mismo problema.

Pueden existir diferentes aspectos del mismo problema o situación y todos ellos hay que tratarlos con EFT por separado. Por ejemplo, si vamos a trabajar sobre un sentimiento de rechazo, habría que buscar todos los aspectos que puede haber detrás de ese sentimiento de rechazo.

Ejemplos:

- «Sentirse rechazado...»
  - A pesar de que mi profesor me humilló públicamente.
  - A pesar de que mi padre se olvidó de asistir a mi graduación.

- «Sentirse solo...»
  - A pesar de que no tengo muchos amigos de verdad.
  - A pesar de que estuve castigado, encerrado en mi sótano, cuando tenía 8 años.
  - A pesar de que mi madre me dijo que nunca me casaría por lo gordo que estaba.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

- «Sentirse inseguro al hablar en público…»
  - A pesar de que una vez me quedé en blanco.
  - A pesar de que en el colegio se reían de mí cuando salía a la pizarra.

Para encontrar nuevos aspectos es importante **hacerse preguntas como:**

- ¿Ha cambiado la escena que viste o ha surgido algo nuevo?
- ¿Hay alguna imagen, sonido, olor o sensación diferente?
- ¿Estás sintiendo la misma emoción?
- ¿Existe ahora algún pensamiento o suceso diferente?
- ¿Te sientes físicamente igual ahora? ¿Se ha movido algo?

Para **entender los aspectos en EFT,** vamos a conocer mejor el miedo a volar, un tema con muchos aspectos.

Cuando alguien tiene miedo a volar existen muchos aspectos diferentes del mismo tema que pueden ser el disparador del miedo. Debemos comprobar uno por uno:

- Miedo al ruido del motor.
- Miedo a las turbulencias.
- Miedo a perder el control.
- Miedo a grandes espacios.
- Miedo a las alturas.
- Miedo a lo desconocido.
- Miedo a lo inesperado.
- Miedo a un ataque terrorista.
- Miedo a la muerte.

El miedo a volar es uno de los ejemplos más claros para entender qué son los aspectos, ya que, si trabajo un miedo tan complejo como este, necesito averiguar cuál de todos estos aspectos es el que dispara mi miedo e ir haciendo *tapping* con cada uno de ellos hasta que neutralice mi disparador.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Podemos sentir alivio tras una sesión de EFT, pensar en volar y que el miedo haya bajado mucho, pero si queda algún aspecto sin trabajar es posible que a la hora de volar el miedo vuelva a aparecer.

En estos casos, hay que ser muy específico y persistente. A medida que tratamos cada particularidad del problema, van surgiendo otras escenas y otros sentimientos como si se tratase de un mapa mental, creando un árbol de conexiones que define la imagen específica que tiene cada uno y cómo siente el problema.

Metáfora de la mesa

El problema como tablero y los aspectos como patas:

- Los asuntos generales (tablero de la mesa) que quieres solucionar, se han ido generando a través de experiencias y hechos que han ocurrido en tu vida (patas de la mesa).
- Trabajamos con cada hecho aislado, con cada pata, hasta que colapsen y caiga el tablero. Entonces el asunto general se resolverá.
- Bastará con eliminar de cinco a diez patas para que el tablero caiga gracias al efecto generalización.

Efecto generalización

- EFT corta los árboles dolorosos de nuestro «bosque» interno, uno a uno.
- Muchas veces los problemas tienen temas comunes.
- A veces, después de cortar algunos árboles, el bosque entero de los problemas a tratar se cae por sí solo.
- Si no consigues avanzar en algunos temas, busca el avance en otros para lograr este efecto.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

La técnica de la película

Si tu problema fuese una película ¿Qué título le pondrías? ¿Cuánto dura?

La técnica de la película es muy útil para ir encontrando diferentes aspectos del problema. Lo que hacemos es pasar la película desde un poco antes del punto en el que empieza el recuerdo doloroso. Esta técnica es muy útil, tanto para sintonizar con la emoción como para ser específico, y explorar los diferentes aspectos del asunto a tratar.

Los **pasos a seguir** son**:**

- Conecta con la película/escena de la emoción en tu mente.
- Evalúa la intensidad de tu emoción ahora (USM).
- Propón un título «esta película de...», «esta experiencia de...».
- Narra verbalmente tu película golpeando en el punto kárate.
- Para ante cualquier malestar emocional y usa EFT para tratar ese aspecto.
- Sigue narrando y volviendo al punto cinco las veces necesarias.
- También puede ser interesante, después de tratar un aspecto, iniciar de nuevo la narración de la película, para comprobar que volver a pensar en ello ya no te provoca ninguna respuesta emocional. Continuamos hasta que podamos ver la película completa.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

4.4. EFT para tratar aspectos físicos

Alivia el dolor y los temas físicos con EFT

Está demostrado que muchas de las dolencias físicas tienen un componente emocional detrás. Cuando reprimimos y bloqueamos nuestras emociones al final terminan somatizándose en el cuerpo físico.

Lo primero que tenemos que hacer ante cualquier malestar físico es ir al médico y obtener un diagnóstico. El dolor es un amigo que nos avisa de que algo no va bien. No debes quitarte nunca el dolor o molestia física con EFT sin haber obtenido antes un diagnóstico médico.

En caso de molestias físicas, lo primero que vamos a hacer es describir el lugar de tu cuerpo donde están y el tipo de molestia que tienes, describiéndola con el máximo lujo de detalles. Ejemplo: «esta sensación de tener un cuchillo clavado en la espalda», «este peso en el pecho que es como si hubiera una losa que me impide respirar», «esta bola en el estómago».

Los **pasos a seguir** son:

- Pon tu atención en el lugar donde sientes el dolor/malestar.
- Describe la molestia con imágenes, sonido y sensaciones. Ej. «Esta plancha de acero atornillada a mi espalda».
- Sé específico acerca del grado de dolor/malestar. Mide la intensidad de o a 10.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

- Ve trabajando con los cambios (suele cambiar la intensidad y el lugar) e introduciéndolos en la secuencia de *tapping*. Ejemplo:
  - Frase preparación mientras hacemos *tapping* sobre el punto kárate o el punto dolor: «Aunque tengo esta rigidez en el cuello, que es como una plancha de acero atornillada en la espalda, me acepto completa y profundamente».
  - A continuación, hacemos varias rondas con la frase recordatorio. Por ejemplo: «esta rigidez, esta rigidez en el cuello, esta plancha atornillada, etc.».

La emoción subyacente: «Si detrás del dolor hubiera una emoción, ¿cuál sería?».

El lenguaje del cuerpo

El dolor es uno de los lenguajes del cuerpo:

- ¿Qué está diciendo tu cuerpo con el dolor? ¿De qué te está avisando?
- ¿Te ha hablado antes el cuerpo, la mente o la emoción de alguna otra forma que tú pudieras relacionar con este dolor?
- ¿Supiste escucharle? ¿Cómo? ¿Qué surgió de aquella escucha?
- Si pudieras hablar con esa parte de tu cuerpo, ¿qué le dirías y por qué habría de escucharte?
- ¿Podrías llegar a un acuerdo con tu cuerpo para que se comunicara contigo de otro modo? ¿De qué modo?

A veces, detrás de un dolor o enfermedad puede haber beneficios aparejados (ocultos):

- Gracias a este dolor he conseguido o puedo conseguir…
- Gracias a este dolor he evitado o puedo evitar…
- Gracias a este dolor tengo o puedo tener…
- Gracias a este dolor yo…

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Cuando EFT se atasca. Problemas y soluciones

- **¿Estoy realmente conectado con la emoción**, con lo que estoy sintiendo? No buscamos conectar con lo que sentí hace dos años cuando el episodio ocurrió. Lo traemos al aquí y al ahora. ¿Qué siento cuando recuerdo hoy lo que ocurrió?

- **¿Estoy siendo todo lo específico que puedo ser?** A veces la frase problema es muy general. Intenta centrarte en hechos concretos y busca los diferentes aspectos de cada hecho.

- **Un malestar que había mejorado vuelve a aumentar**. Si estoy tratando una fobia, por ejemplo, a conducir y, de repente, el miedo aumenta. No es que el tratamiento no haya funcionado; normalmente ocurre cuando aparece otro aspecto del problema que no habíamos trabajado. Sigue trabajando con el nuevo aspecto.

- **¿Estoy siendo persistente?** EFT es muy eficaz pero no es milagroso, requiere de persistencia y constancia para tener buenos resultados, sobre todo cuando trabajamos con adicciones, dolor crónico o depresión crónica.

- Nos podemos encontrar con **toxinas** físicas o ambientales que dificulten el trabajo con EFT. Cambia de lugar, muévete, haz EFT en la ducha, bebe agua (cliente y facilitador).

- **Reverso psicológico y objeciones previas:** Una de las causas más habituales cuando se atasca EFT es la existencia de algún tipo de reverso psicológico. Trata el reverso antes de tratar el problema. Explora posibles resistencias, creencias limitantes, ganancias secundarias, partes en conflicto, etc., y trátalos de forma independiente. Introduce la preparación e insiste en la aceptación del problema con el punto kárate y el punto dolor. Ejemplo: «aunque no me creo que tengo derecho a cambiar y ser feliz».

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)