

# La Ciencia y la Investigación detrás de EFT

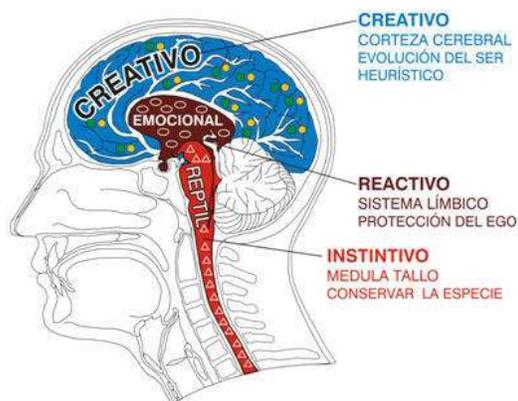
## Parte 1: El estrés y el tratamiento. Salir del “modo supervivencia” fruto de la crisis

La investigación ha podido confirmar que al tocar en determinados puntos de los meridianos tiene un efecto positivo en los niveles de cortisol. El cortisol, conocida como la "hormona del estrés", es parte integral en las reacciones de nuestro cuerpo de "lucha o huida". Originalmente diseñado para ayudarnos a sobrevivir la vida en la naturaleza, la "lucha o huida" era esencial cuando nuestros antepasados se enfrentaban a un peligro repentino y breve como,

digamos, un tigre.

Sin embargo útil en ráfagas cortas, la liberación de cortisol con demasiada frecuencia, por la continua respuesta al estrés o "crónica" en la agitada y crítica vida moderna, pueden tener graves consecuencias, por los impactos en nuestra salud física, mental y emocional.

De hecho, viviendo en este tipo de "modo de supervivencia" biológica puede hacernos más vulnerables a todo, desde el cáncer a la enfermedad cardíaca, y más.



En el estudio del Dr. Iglesia, 83 participantes se dividieron en tres grupos. Un grupo fue guiado a través de una sesión de EFT de una hora, el segundo grupo recibió una hora de terapia de conversación, mientras que el tercero, el grupo de control, no recibió tratamiento.

Los investigadores midieron los niveles de cortisol antes y después del tratamiento. El cortisol se midió ya que se conoce como la "hormona del estrés" del cuerpo. Ya que el estrés aumenta, los niveles de cortisol aumentan.

Resultados: La tasa normal de cortisol descenso es del 14% más de una hora. El grupo de primero (Tapping) mostró una disminución del 24% en los niveles de cortisol, mientras que los grupos segundo y tercero mostró sólo la reducción de cortisol normal que ocurre con el paso del tiempo. La mejora del 10% en el grupo 1º (Tapping) es estadísticamente significativa. El grupo de EFT también mostraron menores niveles de síntomas psicológicos, como ansiedad, depresión, y otras, medidas por el síntoma de Evaluación-45 (SA-45), una herramienta estándar de evaluación psicológica.

La realidad: Psychotherapy solo alivia el estrés, pero durante un largo período de tiempo. Los beneficios inmediatos de la psicoterapia no se inscriben en el cuerpo, donde las cantidades excesivas de la "hormona del estrés" cortisol todavía rampantes, poniendo en riesgo su salud. Los resultados del estudio: Tocando equilibra la actividad entre las regiones simpático y parasimpático del cerebro, produciendo "un estado neutral emocional," el estándar de oro de la

salud y el bienestar es también el estado de bienestar de la gente ha tratado de lograr durante miles de años a través de la meditación, oración, el yoga y otras prácticas de la atención plena. Dr. Feinstein, un psicólogo clínico que utiliza EFT en su propia práctica, añade que EFT es una "excepcionalmente preciso, rápido y directo para cambiar las bases neurológicas de una serie de problemas psicológicos".

De hecho, añade, "el número de terapeutas que utilizan EFT ha aumentado rápidamente en la última década, y ahora revisados por la investigación está demostrando que sus instintos han tenido razón. Resultados sorprendentemente rápidos con una variedad de trastornos se están documentados. "

## *LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE ES LA CLAVE*

El estrés es, casi siempre, una reacción inconsciente a emociones latentes, como la prisa, las presiones de las exigencias del trabajo o de tus compromisos, etc, pero lo más importante es que son los sistemas nerviosos autónomos (véase corazón, sudoración, etc...) los que se activan con un grupo de mensajeros sanguíneos, las hormonas de la supervivencia (lucha o huida).

La cuestión aquí es que la respiración es el único órgano que comparte ambos sistemas nerviosos, el vegetativo (autónomo) y el central, o sea, que los pulmones y la respiración pueden ir en piloto automático o puedes manejarlos conscientemente, desde el cerebro...y de ahí podemos influir a los otros órganos autónomos, para calmarlos y desactivarlos.

En el tratamiento que vamos a dar, vamos a ayudar a la persona a "cambiar de foco", de manera que salga del foco inconsciente del miedo-deseo estresante, al foco consciente de la respiración para tomar el control.

### LA DIFERENCIA QUE MARCA LA DIFERENCIA

En casi todos los métodos anti-estrés, se basan en conseguir relajar a la persona reenfocándola en respirar y calmarse, con una música relajante o visualizando una imagen tranquilizante y positiva, afirmando frases positivas sobre su vida, etc.. pero nadie atiende a "la causa subyacente" del estrés que es la que va a coexistir durante esos ejercicios, como una bola de fuego que tratamos de apagar pero sin eliminar el combustible que lo ha iniciado y sigue alimentándolo, al contrario que nosotros que si lo vamos a atender, como pasamos a explicar.

En nuestro tratamiento vamos al núcleo emocional que activa "la bomba de estrés" (miedo, angustia, presión, prisa, impotencia, etc..) y llevamos al individuo al desequilibrio, al escenario que le empuja a huir o luchar inconscientemente, le hacemos consciente de ello y con el tapping se lo desactivamos.

Una vez desactivado el incinerador de la bomba, entonces ya si es fácil enfocarle en respirar

tranquilo y en algo positivo y demás prácticas, lo cual va a ser naturalmente aceptado por la mente, que ya no siente la presión emocional interna que antes sentía...