

**IMPLEMENTACIÓN DE EFT EN COSTA RICA APRECIACIONES DE PACIENTES
Y TERAPEUTAS SOBRE LOS RESULTADOS DE LA TÉCNICA
IMPLEMENTATION OF EFT IN COSTA RICA: PATIENTS AND THERAPISTS
APPRECIATIONS ABOUT THE TECNIC'S RESULTS**

Recibido: 13/02/2015

Aceptado: 02/04/2015

**KAROL BARQUERO VÍQUEZ, MARCIA HERNÁNDEZ MONTERO y LUIS DIEGO
CHACÓN SANDOVAL**

Universidad Católica de Costa Rica

Resumen

La presente investigación pretende identificar algunos de los resultados que se podrían obtener a través de la utilización de la Técnica de Liberación Emocional (EFT) como una herramienta terapéutica. De tal manera, el objetivo fue analizar algunas apreciaciones de pacientes y terapeutas sobre los resultados de la Técnica de Liberación Emocional en Costa Rica. La investigación utilizó el método cualitativo y el diseño narrativo, aplicando una entrevista abierta a tres personas que tenían en común el uso de la técnica como parte de su proceso terapéutico, tanto para tratar dolencias físicas como emocionales. Además, dos profesionales de la salud brindaron su aporte sobre los resultados obtenidos en sus pacientes tratados con EFT. Entre los resultados de la investigación, se identificó que el uso de EFT puede aportar beneficios en la salud física y emocional, siendo además valioso para el auto cuidado en las personas.

Palabras claves: Técnicas de Liberación Emocional (EFT), Psicología Energética, Técnicas en psicoterapia

Abstract

This research aims to identify the benefits obtained through the application of the Emotional Freedom Technique (EFT) as a therapeutic tool. Thus, the objective of this research was to analyze the opinions of some patients and therapists in reference to the Emotional Freedom



Technique (EFT) in Costa Rica. This investigation used a qualitative methodology and a narrative design through the application of open-ended interviews to three people who were using this therapy to treat both, physical and emotional ailments. In addition, two health care professionals provided their input on the results obtained by their patients treated with EFT. Among the results from this investigation, it was identified that the use of EFT can benefit physical and emotional health, and it also represents a useful tool for self-help processes. **Keywords:** Emotional Freedom Technique (EFT), Energy Psychology, Psychotherapy

techniques.

emocionales. Según Mollen (2008), psicoterapeuta inglés,

Introducción

Cada día surgen más evidencias sobre la incidencia de las emociones en el desarrollo de patologías, ya sean físicas o mentales; de acuerdo con lo expuesto por Balsa (2012), “a partir de la década de los 50 del pasado siglo empieza a cobrar importancia la influencia de los factores psicológicos sobre la salud física de los individuos y no solo sobre su salud mental”.

En los últimos años, la incursión de la Psicología Energética, con su "modalidad clínica y de autoayuda la cual combina procedimientos verbales y físicos para efectuar cambios terapéuticos" (Feinstein, 2012), ha venido a dar nuevos instrumentos que han sido comprobados en su efectividad como herramienta complementaria en los procesos terapéuticos, tanto de enfermedades físicas como de diversas manifestaciones

La dimensión de la psicología energética puede facilitar mucho el trabajo psicoterapéutico. A través del uso de las habilidades convencionales para explorar y aclarar los asuntos psicodinámicos y cognitivos subyacentes de los problemas presentados y luego, adicionalmente, usar una modalidad de la psicología energética para eliminar la angustia y los patrones emocionales disfuncionales codificados en el sistema, el cliente es capaz de seguir adelante (p. 21).

Feinstein (2012), llevó a cabo una reseña de estudios realizados sobre la eficacia de la estimulación de los puntos de acupuntura dentro de protocolos específicos según la modalidad aplicada, conocido de

manera generalizada como tapping, la cual fue publicada por la Asociación Americana de Psicología (APA); al respecto, entre los antecedentes más importantes sobre los resultados de esta técnica terapéutica, destaca lo siguiente: Se practicaron 18 ensayos controlados de forma aleatoria, para determinar la calidad de su diseño, y la conclusión fue que sistemáticamente se demostró el efecto potente y otros resultados estadísticos positivos después de tan solo unas pocas sesiones de tratamiento con distintas modalidades de la Psicología Energética, sobre todo EFT y TFT (Thought Field Therapy), demasiado evidentes y amplios para ser atribuidos a la casualidad. También se aplicaron los criterios propuestos por la División 12 de la Asociación Americana de Psicología para tratamientos basados en la evidencia, y se encontró que se cumplían para varias condiciones basadas en la ansiedad, incluyendo trastornos de estrés post traumático (p. 2).

Con estos estudios se logra demostrar el impacto positivo de las técnicas que utiliza la psicología energética de la cual se procura explorar específicamente la Técnica de Liberación Emocional (EFT) en el desarrollo de este trabajo.

Entre los principales hallazgos que encontró Feinstein (2012) sobre los resultados positivos de EFT destacan, mayor control sobre el miedo a hablar en público, control de la ansiedad ante la toma de exámenes, manejo de depresión, ansiedad generalizada y otros síntomas psicológicos, disminución en los dolores y enfermedades físicas y el manejo oportuno de control de peso.

En otra publicación, Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009), escritores del artículo Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física, tienen dentro de los objetivos de su investigación: sintetizar los hallazgos científicos que avalan la influencia de las emociones negativas clásicas en el proceso salud-enfermedad, así como repasar las evidencias que respaldan la influencia de las emociones negativas en el desarrollo de comportamientos de riesgo para la salud física y describir algunos datos que apoyan el impacto de la activación psicofisiológica emocional en los sistemas orgánicos, como la inmunidad, los procesos tumorales, entre otros. Dentro de sus principales conclusiones se encuentra que, no sólo existe una influencia de las emociones negativas en el inicio y el curso de trastornos mentales y físicos, sino que también se reconoce una alta

comorbilidad tanto de los trastornos mentales como de las enfermedades médicas con los trastornos ansiosos y depresivos y con la ira y el asco patológico, frecuentemente como consecuencia del padecimiento de ellas (p. 87).

Este hallazgo, como antecedente, es de importancia debido a que considera directamente la vinculación entre las emociones que no se logran resolver y la enfermedad; valorando el papel de las primeras no solo como detonantes de enfermedad, sino además su participación en el desarrollo de las mismas; suscitando la asociación de trastornos emocionales, físicos y mentales.

De tal manera, en relación con lo expuesto anteriormente, la propuesta de investigación que se planteó como pregunta central fue ¿Qué tipo de apreciaciones poseen pacientes y terapeutas sobre los resultados del uso de EFT como herramienta terapéutica para distintos padecimientos?

Cabe mencionar que en Costa Rica se cuenta con escasa información científica con respecto a la técnica y dado que la mayor cantidad de bibliografía confiable existente a nivel mundial se encuentra en inglés, se pretende que la presente investigación sea en sí, un aporte importante al conocimiento de

los beneficios que EFT ha brindado a nivel nacional.

Psicología energética

Por su parte Feinstein (2012), se refiere a la psicología energética como:

Una modalidad clínica y de autoayuda que combina procedimientos verbales y físicos para efectuar cambios terapéuticos. Si bien utiliza métodos clínicos ya establecidos, tales como la exposición y la reestructuración cognitiva, el enfoque también incorpora conceptos y técnicas provenientes de sistemas de sanación no occidentales. Sus protocolos más frecuentemente utilizados combinan la estimulación de puntos de acupuntura (por medio de golpecitos leves (tapping), al sostenerlos o masajearlos) con la activación mental del problema psicológico que se está tratando (Feinstein, 2012, párr. 1).

Por su parte, Gallo (s.f.) mencionado por Holthuis (2013), señala que "la psicología energética aborda la interrelación del sistema energético humano y las

emociones, cogniciones, el comportamiento y la salud" (p. 11).

Además, Holthuis (2013), agrega que en psicología energética:

Se parte de la premisa que el flujo óptimo de la energía en el ser humano

es la fuerza que determina la salud y la felicidad. Se sanan el cuerpo y la mente a través de la activación de su propia fuerza vital, el flujo de energía óptimo en su cuerpo. (p. 11).

De acuerdo con Holthuis (2013), "actualmente existen muchas terapias psicoenergéticas", entre las que se encuentra la EFT (p. 11).

Al respecto, Gallo (2007), afirma que, existen dos hallazgos principales que se han obtenido a través de la psicología energética:

1) Cuando hay un problema psicológico existe una interrupción en el sistema energético del cuerpo. 2) Técnicas que devuelven el balance en el sistema energético del cuerpo eliminarán el problema. Mientras que problemas psicológicos como trauma y estrés pos traumático pueden tener muchos factores contribuyentes... los factores contribuyentes más importantes son el sistema energético del cuerpo y los campos energéticos. Eliminar los problemas en este nivel es el camino más minucioso hacia la curación (p. 46).

Técnica de Liberación Emocional (EFT)

Según Holthuis (2013), EFT "es una herramienta terapéutica que involucra el

Implementación de EFT en Costa Rica...

cuerpo, la mente y el sistema energético de la persona, y está basada en la premisa que cada malestar físico o emocional tiene su contraparte en el sistema energético" (p. 7).

De acuerdo con este mismo autor, hay distintas formas de explicar qué es EFT, entre las que menciona:

- EFT está dirigida a balancear los meridianos y en vez de usar agujas, como en la acupuntura, se estimulan ciertos puntos específicos en los meridianos del cuerpo, dando pequeños golpecitos con los dedos de las manos. Este proceso también se llama *tapping*.
- EFT funciona removiendo bloqueos específicos en los meridianos, asociados con el tema físico o emocional que se está trabajando.
- EFT es una técnica de relajación que modifica la respuesta de ansiedad, fomenta la conciencia del cuerpo y facilita los cambios cognitivos positivos.
- EFT es una herramienta de autoayuda, en principio desarrollada para atender

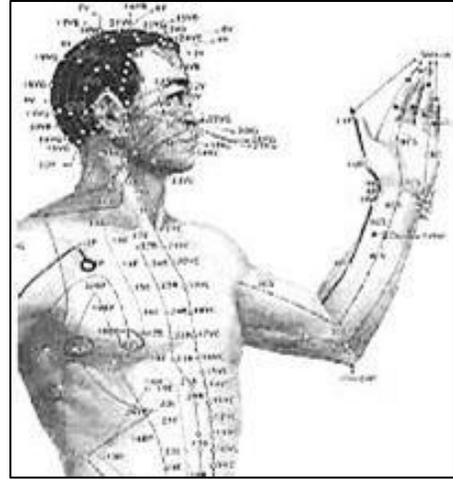
problemas emocionales. En la práctica se ha observado que, a menudo, los problemas físicos también tienden a disminuir o desaparecer. En manos de una persona entrenada puede convertirse en una herramienta terapéutica muy versátil (p. 7).

Los meridianos y las emociones

Para entender la relación que tienen las emociones con las enfermedades o padecimientos del individuo, es importante conocer qué son los meridianos, para lo cual es importante mencionar el significado que se detalla a continuación:

Los meridianos son caminos energéticos que pasan a través de todo el cuerpo. Cada órgano recibe energía, para su funcionamiento, de al menos un meridiano. Si la energía no fluye, la función de los órganos que dependen de este meridiano no es la óptima. Cada meridiano tiene entre 9 y 76 puntos de acceso, donde la estimulación de estos puntos puede cambiar el flujo de la energía en este meridiano. La estimulación puede ser con agujas, golpecitos y/o sobar. Cada meridiano está relacionado con alguna emoción en particular (Holthuis, 2013, p. 12).

Figura 1. Caminos energéticos corporales (Meridianos).



Nota: Los meridianos, (s.f.).

Al respecto, Callahan & Trubo (2001) y el psiquiatra Diamond (1990), han estudiado extensivamente la relación entre emociones y meridianos, así como diferentes maneras de liberar las emociones a través de reestablecer el balance de los meridianos correspondientes.

Relación entre los meridianos y las emociones

Tal y como se mencionó anteriormente, cada meridiano está relacionado con cierto órgano del cuerpo y también con cierto tipo de emociones. Holthuis (2013), sostiene que, por ejemplo, “el enojo está relacionado con el meridiano que también provee energía a la vesícula biliar, la sabiduría popular hace mención a eso cuando se dice: “me regaron las bilis” cuando se está enojado” (p. 14).

Además, Holthuis (2013), afirma que, las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan formas de adaptación a cambios de las demandas ambientales. Las emociones alteran la atención, y la dirige a aspectos que pueden ser importantes para la sobrevivencia. Hacen subir de rango a ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo; además activan redes asociativas relevantes en la memoria (p. 18).

También afirma Holthuis (2013) que, “un evento puede convertirse en un catalizador que descarga emociones relacionadas con situaciones no resueltas del pasado. Las respuestas emocionales están guardadas en el subconsciente, el cual en gran parte controla nuestras formas de reaccionar” (p. 18).

De tal manera que, de acuerdo con lo expuesto anteriormente, la presente investigación plantea como objetivo general Analizar algunas apreciaciones de pacientes y terapeutas sobre los resultados de la Técnica de Liberación Emocional en Costa Rica.

Implementación de EFT en Costa Rica...

Método

Enfoque

La investigación se llevó a cabo mediante el enfoque cualitativo, que, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010), consiste en desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes, y después, para refinarlas y responderlas.

Diseño.

El diseño que se consideró más pertinente para la realización de esta investigación fue el método narrativo, pues como lo indican Connelly y Clandinin (1990) citado por Sparkes y Devís (s.f.), “la investigación narrativa es el estudio de las formas en que los seres humanos experimentamos mundo”; por lo que implica la recolección de información a través de los relatos.

En relación con lo anterior, el diseño narrativo al estar “orientado a entender y representar experiencias por medio de la historia de vida de individuos y grupos”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 506). Este diseño se consideró idóneo para utilizar en el desarrollo de esta investigación, puesto que la información se obtendrá a través

de las personas participantes, con respecto a su experiencia y a los resultados que han obtenido al ser tratadas terapéuticamente con EFT.

Participantes del estudio

La investigación se llevó a cabo con el apoyo de la Doctora Kristin Holthuis, médica de familia y experta en la técnica EFT, representante de América Latina en la ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology), entrenadora internacional del Diplomado en Comprehensive Energy Psychology (Psicología Energética Integrada, un programa de capacitación de ACEP que cuenta con créditos de carrera profesional de la APA para profesionales en psicología en los Estados Unidos) y miembro fundadora de la Asociación Hispana de EFT.

Se realizó entrevista abierta a tres personas que han tenido la experiencia de participar como pacientes en un proceso terapéutico en el cual se utilizó EFT. También se entrevistó a dos psicólogos de la salud, quienes se formaron en la aplicación de la técnica y la utiliza con algunos de sus pacientes y en grupos de víctimas de abuso sexual.

Los participantes se describen a continuación:

Cuadro 1. Características de los participantes del estudio.

Sexo	Edad	Problema atendido	Profesión u oficio	Rol	Sesiones con técnica
F	34	Problemas físicos	Orientadora	Paciente	2 ó 3
F	69	Condiciones emocionales	Maestra pensionada	Paciente	Varias veces
F	45	Condiciones emocionales acumuladas	Maestra	Paciente	Pocas sesiones para ver cambios
F	n.a.	n.a.	Psicóloga	Profesional	
F	n.a.	n.a.	Médica de Familia	Profesional	

Tal y como se evidencia en la tabla anterior, las participantes de la muestra de este estudio son tres mujeres profesionales que han sido pacientes en algún proceso terapéutico utilizando EFT, y dos expertos en psicología capacitados en la técnica y que la utilizan con algunos de sus pacientes.

Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo en cuatro fases:

I Fase: Selección de la muestra y criterios de inclusión

La muestra consistió en tres mujeres que recibieron EFT como método terapéutico, y ambos profesionales en psicología que la aplican a algunos de sus pacientes y una experta, tanto en la aplicación como en la capacitación de la técnica.

Entre los criterios de inclusión se tomaron en cuenta los siguientes aspectos para la selección:

En el caso de los pacientes:

- Que hayan recibido al menos una sesión terapéutica con la técnica EFT.
- Que su participación con la técnica haya sido voluntaria, sin presión.
- Que continúe utilizando la técnica de EFT como parte de su auto cuidado cotidiano.

En el caso de la profesional de la salud:

- Que esté capacitada profesionalmente en la utilización de EFT.
- Que esté aplicando la técnica actualmente en su ejercicio profesional.
- Que tengan experiencia de al menos 6 meses con la utilización de la técnica.

Fase II: Aplicación de los instrumentos

Entrevista

El instrumento utilizado en la investigación fue la entrevista que, de acuerdo con Hernández, et al. (2010),

Implementación de EFT en Costa Rica...

...se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el

último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia

(claro está, que se puede entrevistar a cada miembro del grupo individualmente o en conjunto; esto sin intentar llevar a cabo una dinámica grupal lo que sería un grupo de enfoque). (p. 148).

Se realizó una entrevista a cada una de las participantes del estudio (tres en total). Se les visitó en sus casas de habitación a solicitud. Se llevó a cabo la lectura y firma del consentimiento informado respectivo. Cada entrevista tuvo una duración de una hora aproximadamente. El equipo investigador participó en conjunto de cada una de las entrevistas. Una aplicaba el instrumento, otra se encargaba de las bitácoras y los aportes finales pertinentes. Este rol se intercambió para cada entrevista. El ambiente que se generó en cada una fue adecuado y propicio para la recolección de la información requerida.

En cuanto a las entrevistas que se realizaron a las profesionales, éstas se llevaron a cabo en sus consultorios. De igual manera el ambiente y disposición de las profesionales, permitió una idónea

recolección de información que sustenta los hallazgos encontrados en la investigación.

Fase III: Procedimiento de análisis de datos.

Posterior a la recolección de datos, las investigadoras se encargaron de proceder con la digitación de las entrevistas grabadas en audio, regidas por las pautas de transcripción necesarias para guardar de la manera más exacta posible la experiencia de cada una de las entrevistadas.

Fase IV: Codificación del 1er y 2do nivel de acuerdo con Hernández, et al. (2010).

Utilización del programa Atlas ti

El procedimiento de análisis, se llevó a cabo por medio del software Atlas ti, para lo cual se procedió de la siguiente manera:

- Inicialmente se codificó cada una de las entrevistas y se procedió con la triangulación por parte de los investigadores.
- Seguidamente se crearon categorías, sub categorías y códigos con la información codificada.
- Finalmente se procedió a la elaboración de los resultados de la investigación.

Resultados

Los resultados de la investigación se presentan a continuación por medio de cuadros que muestran las apreciaciones y efectos obtenidos a

través de la aplicación de EFT en la salud emocional y física de las participantes del estudio.

Figura 1.

Relación entre la enfermedad y la emoción.

Resultados obtenidos	Hallazgos en común	Diferencias en los Hallazgos
Relación entre la enfermedad y la emoción	El síntoma físico es una manifestación de una emoción	No se encontraron
	Los meridianos bloqueados son emociones que dañan el físico	No se encontraron
	El cuerpo tiene la capacidad de auto sanarse	No se encontraron

Nota: Elaboración propia, 2015.

Relación entre la enfermedad y la emoción

El resultado que se muestra en el cuadro anterior, explica que las entrevistadas aseguraron que existe una relación entre las emociones y la enfermedad.

Ellas afirmaron que entender el proceso de equilibrio energético (con el cual

se logran desbloquear los meridianos del cuerpo), contribuye en la liberación de emociones bloqueadas o atrapadas, lo cual permite obtener resultados favorables en el área tanto física como emocional.

Una de las personas entrevistadas aseveró que el mismo cuerpo tiene la capacidad de auto sanarse.

Disminución en los síntomas físicos

Seguidamente, las participantes percibieron una disminución en los síntomas físicos, entre los que se pueden mencionar: dolor de muela, crisis de alergia, dolor de espalda, entre otros. En la mayoría de los casos esto las llevó a dejar de tomar medicamentos que les provocaban muchas veces efectos secundarios.

Además, aseguran comprender que los síntomas físicos son parte de un proceso en que se genera un bloqueo emocional que se manifiesta a través del cuerpo.

Beneficios en el ámbito emocional

Todas las entrevistadas manifestaron los beneficios en el ámbito emocional. Una de las participantes comentó que, producto de la técnica, desarrolló la capacidad de decir no en situaciones en las que no podía poner

límites; la técnica le ayuda a perdonar, liberar estrés y quitar dolores de cabeza.

Otra indicó que percibe más tranquilidad, paz y menos ansiedad; la tercera aprendió a verse internamente y cuidarse para tener mayor calidad de vida.

En uno de los casos, la técnica fue capaz de ayudarle a la paciente a reinventar su vida, motivándola a llevar a cabo actividades que antes no tenía la capacidad de realizar, tales como diseñar el jardín de su casa, así como participar en clases de música y baile.

Cabe destacar la información que compartió la profesional en psicología MSc. Adriana Cortés, quien manifiesta que el trabajo que ella realiza es en su mayoría con grupos de psicoterapia, con mujeres con historia de abuso sexual, las cuales manejan mucha ansiedad y cólera. En estos grupos tiene la oportunidad de utilizar la técnica con resultados muy positivos: “Cuando el grupo va entrando en crisis. A mí me encanta escucharlas porque entonces cada quien está trabajando su propia emoción y yo voy integrando todo y luego voy midiendo y va bajando...”, asegura Cortés.



Resultados inmediatos

Finalmente, todas las participantes coincidieron en que, con la aplicación de EFT obtienen resultados inmediatos en la disminución de la intensidad de la situación

REV. HUMANITAS, 2015, 12: pp. 88

que se trabaja en ese momento. Perciben la técnica como una herramienta de autocuidado diario, por lo que una de ellas la cataloga como fundamental en su “botiquín de primeros auxilios”.

La única diferencia en los hallazgos encontrados se presentó en una de las participantes, que no logró que el síntoma desapareciera del todo en la primera sesión de la terapia, aunque sí presentó una mejoría.

De acuerdo con la entrevista realizada a la doctora Holthuis el 11 de Marzo del 2014, “es bien sabido por profesionales en psicología energética que, para situaciones crónicas, se requiere de varias sesiones para llegar a la raíz del problemas y eliminar todos los bloqueos hacia la sanación. En la Psicología Energética se pone mucho énfasis en la atención del auto sabotaje que se llama Reverso Psicológico, un término acuñado por Roger Callahan”.

Además, la doctora Holthuis se refirió a la importancia que tiene la técnica como una

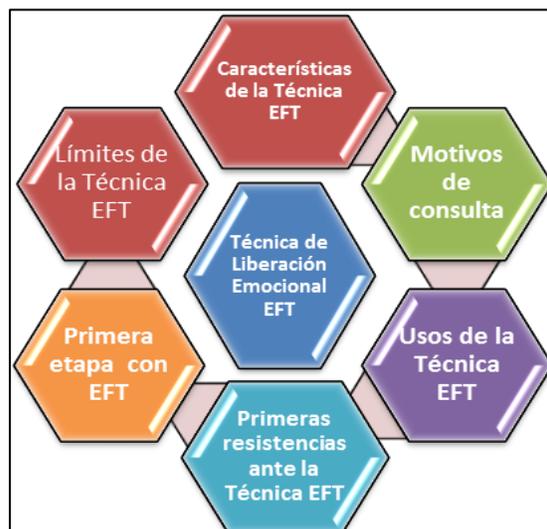
herramienta de autocuidado, prevención y atención del síndrome de *burnout*.

Hallazgos de la técnica

Además de responder a los objetivos planteados inicialmente, esta investigación permitió descubrir los siguientes hallazgos con respecto a la aplicación terapéutica de EFT, los cuales se muestran por medio de la siguiente figura:

Figura 2.

Hallazgos obtenidos en cuanto a características, usos y límites de la técnica, motivos de consulta, primeras resistencias ante la técnica y primera etapa con EFT.



Nota: Elaboración propia, 2015.

Características de la Técnica EFT.

Dentro de las características de la técnica, las que se consideran más relevantes son las siguientes:

- La técnica es relativamente fácil de aprender y proporciona resultados positivos rápidamente. Tanto las participantes como la profesional entrevistada manifiestan que no es una terapia convencional, que a través de ésta se obtienen resultados inmediatos y

REV. HUMANITAS, 2015, 12: pp. 88

se requieren pocas sesiones para percibir mejoría en la salud, además no hay dependencia en un proceso extenso.

- La técnica se considera una herramienta preventiva y que le da autonomía al paciente porque no requiere de una constante visita a un profesional de la salud.
- El aprendizaje de la técnica a través de los cursos formales de EFT, aporta un beneficio extra para la auto aplicación eficiente de la misma, lo cual, a su vez lleva al paciente a obtener mejores resultados.
- Por otra parte, tanto las participantes como Cortés, aseguran que hay resistencia y escepticismo ante la técnica, por parte de algunas personas que, aún sin conocer de qué se trata, no consideran sus posibles beneficios.

- Las entrevistadas también mencionan los efectos positivos e inocuos de la terapia floral, un eventual complemento al uso de EFT.

Motivos de consulta.

- Situaciones de tipo cognitivo: una de las pacientes asegura haberse sentido desubicada por la pérdida de su proyecto de vida, otra con problemas de negación de su realidad y una tercera que indica haber estado enfrentando situaciones críticas.
- Problemas físicos: Uso de la técnica para resolver dolencias físicas que las llevó a consulta, tales como: gripes, alergias, vértigo, problemas con una muela, dolor de espalda y dificultad para bajar de peso.
- Situaciones contextuales vividas por las pacientes: Una de ellas vivía situación migratoria irregular, otra de ellas había sufrido una experiencia de robo y otra, que antes tenía la creencia de tratarse solamente lo físico.
- Situaciones de tipo emocional: las entrevistadas detallaron haber vivido depresiones, problemas acumulados de diversa índole, dificultades para perdonar, situaciones traumáticas, sentimientos de soledad y temperamento

fuerte, mientras que Cortés aseguró que, las emociones más frecuentes que atiende son la cólera y la ansiedad.

Usos de la Técnica EFT.

- Según la experiencia de las participantes, EFT es efectiva cuando se aplica en animales, tal y como lo menciona una de las entrevistadas, que obtuvo resultados

REV. HUMANITAS, 2015, 12: pp. 88

positivos al aplicar la técnica a sus gatos, obteniendo un efecto relajante en ellos.

- Herramienta práctica, de uso diario: Una de las participantes hizo referencia al “proceso de paz personal” que incluye una profundización del uso cotidiano de EFT para beneficios profundos en cada área de la vida.
- Complemento terapéutico: El uso de EFT con otros recursos tales como terapia floral, para obtener beneficios en la salud.

Primeras resistencias ante la Técnica EFT.

- Las tres participantes y la profesional en psicología coinciden en que sintieron duda, al inicio, sobre la efectividad de la Técnica.

- Una de las entrevistadas manifestó que en un principio veía difícil cambiar su paradigma al ser usuaria regular de la medicina alopática.

Primera etapa con EFT.

- Dos de las entrevistadas afirman que inicialmente asistieron a terapia con la doctora quien les explica sobre el uso y beneficios de la técnica y luego utilizaron la técnica para el abordaje de su problema..
- Una de las entrevistadas, manifestó que ha recibido la terapia de EFT en forma individual y grupal.
- La profesional en psicología sostiene que la primera vez que supo de EFT fue en una exposición sobre una gran gama de técnicas.

Limitaciones de EFT.

Producto de las entrevistas realizadas, se sintetizan a continuación las limitaciones que las participantes mencionan sobre la aplicación de EFT:

- Ciertas problemáticas psicológicas complicadas requieren la atención de profesionales especializados.
- El síntoma no siempre desaparece.
- La falta de conocimiento de la evidencia científica existente sobre los resultados

de la técnica, podría incidir en el escepticismo que los profesionales en la salud tengan sobre los beneficios de esta herramienta terapéutica.

Discusión

Con respecto a algunos resultados de la aplicación de EFT en la salud de las personas, los resultados obtenidos por medio de las participantes del estudio, evidencian que existen beneficios que se obtienen al

utilizar esta herramienta como intervención terapéutica (Véase Figura 1.).

Para responder al primer objetivo que plantea la presente investigación, el cual consistía en indagar la interpretación de los resultados de EFT por parte de tres personas que hubiesen recibido esta terapia, las participantes coinciden, que en efecto habían percibido una relación entre las enfermedades y las emociones. Se basaban en el hecho de que ante una emoción sin resolver, empezaban a presentar afecciones de diversa índole, y a la hora de liberar estas emociones sus síntomas físicos comenzaron a disminuir.

Además, de acuerdo con las respuestas obtenidas por las participantes del estudio, se confirma que EFT es una técnica que puede permitir a la persona resolver síntomas de angustia, estrés y/o malestar general. Con la aplicación de la técnica, se empieza a experimentar bienestar tanto físico como emocional.

También, es de vital importancia recalcar los beneficios que genera el aprendizaje a profundidad de la técnica, para utilizarla como una herramienta de autocuidado, lo cual se pudo comprobar en todas las entrevistadas.

Además, tal y como lo mencionó Holthuis en la entrevista realizada "EFT es una herramienta para integrar a la consulta terapéutica, porque empodera a las personas a ocuparse de su estado emocional con más recursos".

Asimismo, en la entrevista realizada a Holthuis, mencionó que "la técnica ayuda a poder atravesar momentos emocionales complicados, calmar el sistema nervioso durante estos episodios, lo cual permite avanzar a grandes pasos en una sesión".

Lo anterior lo confirma Cortés, en la entrevista realizada el 22 de julio del 2014, quien asegura aplica la técnica en grupos de psicoterapia y de forma individual con los pacientes; también al tratar personas con ansiedad, con altos niveles de tensión, las cuales conforme avanza en el proceso de aplicación de la técnica, llegan a disminuir los síntomas del todo.

Asimismo, Cortés asegura que las personas se llevan herramientas para la casa, no se requiere de tener algún aparato, sino que por el contrario, es una técnica sencilla y está al alcance de sus manos. Es importante tener presente que "se puede aplicar EFT a cualquier tema emocional y también a malestar físico, aunque no

REV. HUMANITAS, 2015, 12: pp. 88

sustituye el diagnóstico y tratamiento médico". (Holthuis, 2013, p. 2).

Por otra parte, las proyecciones de esta investigación fueron alcanzadas puesto que con la misma se procura dar a conocer un abordaje de intervención terapéutica novedoso para la población costarricense así como sus beneficios, con el propósito de tener una alternativa adicional a los tratamientos convencionales que se llevan a cabo actualmente en el ámbito clínico nacional.

Igualmente se logró generar, a través de esta investigación, material teórico en español con resultados sobre los beneficios terapéuticos del uso de EFT.

La Dra. Holthuis menciona que desde hace varios años, unas profesionales capacitadas en la técnica, han usado EFT en sesiones de salud mental individuales y grupales en varios hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)".

Recomendaciones

Al observar los resultados positivos del uso terapéutico de EFT en las participantes del estudio, y, con base en el fundamento teórico presentado a lo largo de esta

investigación, se considera pertinente recomendar:

- La formación en la técnica a todos los profesionales de la salud, con el fin de que adquieran una herramienta eficiente, para el abordaje de las diversas necesidades de sus pacientes.
- Promover el aprendizaje de la misma en la mayor cantidad de personas, como una herramienta sencilla y efectiva en la solución y prevención de diversas situaciones cotidianas, tanto físicas como emocionales (dolores, ansiedad, miedo, entre muchas otras).
- Aplicar la técnica en niños y adolescentes con el fin de colaborar con sus procesos de aprendizaje de manera que tengan una disposición más tranquila y una mayor concentración en sus labores académicas.
- El uso en las instituciones educativas con la finalidad de mejorar no solo el proceso educativo, sino el manejo de las emociones en la población.
- Implementar la utilización de la técnica en los centros de salud para favorecer la recuperación de los pacientes tanto en el aspecto físico

como emocional. Además, para □ Investigar sobre los beneficios que aliviar la ansiedad antes de recibir se obtienen al combinar EFT con los ciertos procedimientos médicos. terapia floral.

- Profundizar en el conocimiento sobre la aplicación y los beneficios de la técnica en animales.
- Utilizarla como una herramienta de autocuidado diario con el fin de promover un estado de bienestar constante, así como una estrategia de prevención.
- Impulsar charlas informativas sobre la Técnica de Liberación Emocional, a cargo de la doctora Kristin Holthuis, en centros de salud y espacios de formación, con el fin de que cada vez más personas tengan conocimiento de su existencia y beneficios, así como de la posibilidad de capacitarse en su aplicación.
- Continuar investigando y documentando los resultados que se están obteniendo por medio de la utilización de EFT, con el fin de que se pueda ampliar cada vez más la intervención terapéutica de los pacientes.

Referencias

- Balsa, A. (2012). Emociones e hipertensión arterial, peculiaridades en la edad pediátrica. *Revista Cubana de Pediatría*, 2012; 84 (1). [Archivo PDF]. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v84n1/ped08112.pdf>
- Callahan, R. & Trubo, R. (2001) *Tapping the Healer Within. Using Thought Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties and Emotional Distress*. New York, Mc Graw Hill.
- Diamond, J. MD. (1990). *Life Energy, using the meridians to unlock the hidden power of your emotions*. EEUU, Paragon House. St. Paul, Minnesota.
- Feinstein, D. (2012). *La estimulación de los Puntos de Acupuntura en el tratamiento de trastornos psicológicos: Prueba de Eficacia*. *Review of General Psychology*. Asociación Americana de Psicología. [Archivo PDF]. Recuperado de <http://aheft.com/images/pdfs/EP-Feinstein.pdf>
- Gallo, F.P. (2007). *Energy Tapping For Trauma, Rapid Relief from Post-Traumatic Stress Using Energy Psychology*. (2007). Oakland, EEUU. New Harbinger Publications.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed.). México. Mc Graw-Hill
- Holthuis, K. (2013). Manual EFT nivel 1. Manual del curso de formación en EFT. *Fundamentos de EFT, Técnicas de Liberación Emocional para el auto-cuidado*. Costa Rica
- Holthuis, K. (2013). Manual EFT nivel 2. Manual del curso de formación en EFT. *Herramientas para la práctica*. Costa Rica
- Los meridianos (s.f.). Fundación doce casas. [Archivo de html]. Recuperado de <http://www.escuela.docecasas.org/paginas/qigong-art2.html>
- Mollon, P. (2008). *Psychoanalytic Energy Psychotherapy*. London. Karnac Books, LTD.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez A. y Oblitas L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16 (2). [Archivo PDF]. Recuperado de <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/view/Article/136>
- Sparkes, A. y Devís, J. (s.f.). *Investigación narrativa y sus formas de análisis una visión desde la educación física y el deporte*. [Archivo PDF]. Recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/cuerpo_ciudad/investigacion_narrativa.pdf