



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP  
ECUADOR – ESCULAPIO  
REGISTRO SENESCYT No. 17-061**

**CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN NATUROPATÍA**

**BLOG SOBRE TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL  
“TAPPING” (EFT) EN LOS PACIENTES CON ANSIEDAD POST  
CONFINAMIENTO DEL CONSULTORIO DR. CHRISTIAN ORTIZ.  
IBARRA ECUADOR.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
TECNOLÓGO SUPERIOR EN NATUROPATÍA.**

**AUTORA:**

**DOMINIQUE MADELEINE ORTIZ VAN HECKE**

**TUTOR:**

**TCNLGO. ERICK FAY**

**ASESORA METODOLÓGICA:**

**DRA. NELCAR CAMACHO**

**QUITO - ECUADOR**

**JULIO 2022**

## RESUMEN

Debido a toda la ansiedad emocional que ha sido causado por el post confinamiento de la pandemia por COVID-19, se ha visto la importancia de realizar un estudio al respecto; es por ello que se realiza la presente investigación para mejorar la calidad de vida de los pacientes del consultorio del Dr. Christian Ortiz en Ibarra-Ecuador, mediante el uso de la técnica de liberación emocional "tapping" (EFT). Para este propósito se desarrollará el uso de un blog para que, tanto los pacientes como las personas que presentan ansiedad, se puedan enriquecer con los beneficios que esta técnica ofrece.

La valoración de la ansiedad en los pacientes muestra será valorada mediante el uso de la escala EVA y además por medio del test modificado para la ansiedad de Hamilton.

**PALABRAS CLAVE:** ansiedad, técnica de liberación emocional, tapping, blog.

## ABSTRACT

The emotional anxiety that has been caused by Post Covid 19 confinement becomes a main importance reason to perform this experimental study. The present research aims to improve the life quality through the emotional freedom technique "tapping" (EFT) of Christian Ortiz medical office patients located in Ibarra-Ecuador. In order to reach the indicated purpose a blog will be develop so the patients and any other person with anxiety will have the information available to enrich their lives with the technique benefits.

The anxiety valuation of patient`s sample will be evaluated using the EVA scale and also with Hamilton anxiety test.

**KEY WORDS:** anxiety, emotional freedom technique, tapping, blog.

## CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

CERTIFICO QUE ESTE TRABAJO ACERCA DEL DESARROLLO DE UN BLOG SOBRE LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL "TAPPING" (EFT) EN LOS PACIENTES CON ANSIEDAD POST CONFINAMIENTO DEL CONSULTORIO DEL DR. CHRISTIAN ORTIZ IBARRA ECUADOR, FUE REALIZADO POR:

DOMINIQUE MADELEINE ORTIZ VAN HECKE

Ibarra, 24 de junio del 2022



---

TCNLGO. ERICK FAY ALVAREZ

C.I: 170939228 - 4

ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SE PRESENTA COMO UNO DE LOS REQUISITOS PREVIOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA POR LO QUE AUTORIZO INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP ECUADOR - ESCULAPIO PARA QUE HAGA USO DE ESTE TRABAJO Y SU CONTENIDO COMO UN DOCUMENTO DISPONIBLE PARA SU LECTURA SEGÚN LAS NORMAS DE LA INSTITUCIÓN.

CEDO AL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP ECUADOR - ESCULAPIO, LOS DERECHOS DE PUBLICACIÓN DE ESTE TRABAJO O DE SUS PARTES, MANTENIENDO MIS DERECHOS DE AUTOR HASTA POR UN PERÍODO DE 3 AÑOS CONTADOS DESDE SU APROBACIÓN.



DOMINIQUE ORTIZ VAN HECKE

C.I: 170459973 - 5

## DEDICATORIA

Dedico la elaboración de esta tesis a mis padres, a mi padre que desde el cielo siempre me ilumina para ser una mejor versión de mí misma, a mi madre que me ha enseñado lo importante que es el esfuerzo y la dedicación cuando uno se plantea propósitos en la vida, a mis hermanos Christian y Sebastián que me animan cada día a seguir adelante, a mi esposo Rodrigo que ha sido siempre el gran apoyo en mi vida y a mi hijo Martín que día tras día me enseña lo importante de la vida, con sus enseñanzas y sus logros, es el motor de mi vida.

Dominique Ortiz

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a toda la gente que me ha ayudado en la elaboración de esta tesis, al Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador - Esculapio y todos sus profesores que me abrieron las puertas a nuevos caminos y aprendizajes, permitiéndome por fin encontrarme a misma, a mi tutor Erick Fay, que desde el inicio de mi carrera fue un gran apoyo en todo momento, a los pacientes que gentilmente colaboraron, y la doctora Nelcar Camacho por la paciencia para seguir adelante y no rendirse en el intento.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	3
Formulación del problema	6
Interrogantes de Investigación	6
Objetivos de la Investigación	7
Objetivo General	7
Objetivos específicos	7
Justificación de la Investigación	8
Alcances y limitaciones	8
Limitaciones	9
CAPÍTULO II	10
MARCO REFERENCIAL	10
Antecedentes de la investigación	10
Bases Teóricas	12
La ansiedad	12
La terapia del campo mental	13
Terapia de liberación emocional (eft) o tapping	14
Receta básica	17
Frase preparatoria	17
Ejemplos de frases que pueden ser utilizadas:	18
¿Qué es el PNL o Programación Neurolingüística?	19
Puntos usados en la terapia de liberación emocional “tapping” (EFT)	20
La técnica del ancla de corazón	23
Puntos utilizados para la técnica del ancla de corazón	24
Los 9 puntos gamma	25
Blog o un web blog	27
Bases Legales	27
Definición de términos	29
CAPÍTULO III	31
MARCO METODOLÓGICO	31
Diseño de la Investigación	31
Tipo y Nivel de la investigación	31

Método de la investigación	31
Población y muestra	32
CAPITULO IV	
Factibilidad de la investigación	33
Fases para elaborar un blog	34
CAPÍTULO V	37
CONCLUSIONES Y RECOMEDACIONES	
Conclusiones	37
Recomendaciones	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Punto Karate	18
Figura 2. Puntos de EFT tapping	19
Figura 3. Puntos 9 Gamma	25

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de Actividades	35
Tabla 2. Presupuesto de la investigación	36

## **ANEXOS**

**Anexo 1.**

Test modificado de Hamilton para la Ansiedad (HARS) 46

**Anexo 2.**

Modelo de Consentimiento Informado 48

**Anexo 3.**

Ficha Técnica de los puntos de tapping Receta Básica 49

Material didáctico para entregar 50

## INTRODUCCIÓN

Con la presente investigación acerca de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) en pacientes con ansiedad post confinamiento en el consultorio del Dr. Christian Ortiz en Ibarra Ecuador vamos a desarrollar cinco capítulos, en el capítulo 1 vamos a hablar sobre el problema que nos planteamos acerca de la ansiedad post confinamiento después de la pandemia por COVID-19, y el impacto que tuvo en la parte emocional de las personas, cuáles serían las interrogantes planteadas ante este problema y los objetivos de la misma, con su respectiva justificación, los alcances y limitaciones de la misma.

En el capítulo 2 dentro del marco referencial de la investigación, se describirán los antecedentes de la investigación dentro de la aplicación de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) en varios lugares del mundo, encontrando resultados satisfactorios con esta técnica de fácil aplicación como tratamiento para la ansiedad, las bases teóricas en donde se describe a la ansiedad como un factor que ha estado presente en el confinamiento y post confinamiento a nivel mundial.

En el capítulo 3, el desarrollo del marco metodológico, como fue el diseño de la investigación, además de la descripción de los puntos de acupuntura de la medicina tradicional china que se utilizan en la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), el método utilizado para realizar la investigación, la población y la muestra.

En el capítulo 4 se hablará sobre la propuesta de la investigación, el cronograma de actividades, y el presupuesto de la investigación.

En el capítulo 5, se describirán las conclusiones y las recomendaciones para el uso de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT).

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### Planteamiento del Problema

En Ecuador, el 12 de marzo del año 2020 se declara emergencia sanitaria para enfrentar el aumento desproporcionado de los contagios por COVID-19.

La enfermedad por COVID-19 (por sus siglas en inglés, Corona Virus Disease), es producida por el tipo de coronavirus SARS CoV-2, que significa el Síndrome Respiratorio Agudo Severo. En el Diario El mundo de España en el 2020, en su diario escribe, que la Organización Mundial de la Salud, describe que dentro de la sintomatología que presentan los pacientes con COVID-19 se encuentran los siguientes; tos seca, fiebre, disnea (dificultad respiratoria), opresión precordial, dificultad para hablar, falta de apetito, escalofríos, anosmia (pérdida del olfato), ageusia (pérdida del gusto), dolores musculares y articulares (Diario El mundo, 2020)

Según la Organización Mundial de la Salud, (OMS) califico al COVID-19 como Pandemia Global (Diario El Comercio, 2020), ocasionando con esto desordenes en el estado emocional de las personas, al ser sometidos a varias situaciones de estrés generados por el uso obligatorio de las mascarillas, guantes, alcohol y equipo de protección para protegerse del virus SARS-CoV2.

Los estudiantes de todas las edades ya no pudieron asistir a las clases de manera presencial, todo el entorno para ellos, tuvo un cambio radical, es por ello además que se presentaron y se presentan actualmente todavía problemas

emocionales, dentro de los cuales, se desarrollan el miedo, el estrés, angustia y por supuesto la ansiedad.

Las personas que pudieron mantener sus puestos de trabajo también se sometieron a cambios, aprender a realizar su trabajo de forma virtual, otros no corrieron con la misma suerte, perdieron sus trabajos, y muchas empresas tuvieron que cerrar sus puertas. Se puede decir que, el mundo desde ese momento se paralizó.

Debido a la existencia de diversas situaciones que produjeron ansiedad, estrés y desconcierto, entre otras, produjeron también que las personas sufrieran cambios emocionales muy fuertes, y el más extendido de ellos fue la ansiedad.

Para entender el proceso de lo ocurrido en la pandemia es importante adentrarse en las consecuencias que provocó el encierro obligado, contando dentro de ellas problemas a nivel físico, psicológico, social e incluso económico.

A nivel físico la gente al verse obligada a estudiar y trabajar virtualmente, cambió su estilo de vida y sus hábitos, disminuyendo de esta manera hábitos como el ejercicio diario, momentos de recreación y relajación; con respecto a la comida la gente solo pedía alimentos a domicilio por el miedo a salir de casa y contagiarse; la falta de contacto físico con las personas cercanas, los abrazos, las caricias, quedaron para después por el temor de contagiar y ser contagiados por sus seres queridos y amigos, desencadenando de esta forma angustia, estrés y ansiedad.

En los canales de noticias solo se hablaba del contagio del COVID-19 y los hospitales saturados sin camas para la atención de tantos pacientes en busca

de ayuda. En Ecuador y en el mundo entero el confinamiento era la única solución para contener la expansión del virus.

Los estados emocionales generados de estas situaciones fueron muy intensos, desencadenando problemas psicológicos que se encuentran todavía muy presentes en muchas personas aún después del confinamiento.

El COVID-19 ha impactado de manera sorprendente a niños, adolescentes, adultos, y personas de la tercera edad, tendiendo a experimentar temor por su salud personal, y la de sus familiares, generando por ello ansiedad, depresión, incertidumbre, falta de sueño, pesadillas, reducción del apetito, malestar físico, falta de atención, entre otras.

Según Sigüenza, la calidad de vida y el desempeño socio ocupacional empezó a verse afectados por la angustia y la ansiedad. En la actualidad casi todo el mundo experimenta cierto grado de ansiedad por la salud (Sigüenza et al, 2021).

Según un resumen de un estudio científico desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en donde se evaluó la salud mental y el COVID-19 y las repercusiones de la pandemia; en donde se obtuvieron resultados acerca de los trastornos de ansiedad (TA) en un aumento del 25,6 % en todo el mundo en el 2020. (OMS, 2022).

La presente investigación se realiza como respuesta a la necesidad de encontrar una forma de ayudar a todas las personas que padecen de cuadros de ansiedad después del confinamiento, al tener a la mano una técnica de fácil aplicación, económica, sencilla, y que puede ser utilizada por cualquier persona de cualquier edad, como es el Tapping; el impacto que puede tener en el

momento de tratar problemas emocionales y, sobre todo, la importancia de difundir este conocimiento por medio de un blog que será un beneficio para toda persona que decida ayudarse a sí misma a mejorar sus niveles de ansiedad post confinamiento, de los cuales, se centrará la atención en los pacientes que asisten al consultorio del Dr. Christian Ortiz en Ibarra-Ecuador.

### **Formulación del problema**

Debido a la problemática mundial que ha desencadenado la pandemia, la parte emocional y física de las personas ha sido afectada de manera drástica.

1. ¿Cómo puede mejorar la situación emocional de los pacientes que sufren de ansiedad después del encierro debido a las medidas de contención del COVID-19?
2. La investigación se realiza en base al deseo de mejorar la condición de vida de las personas afectadas por la ansiedad y que tengan las herramientas necesarias para manejarla.
3. ¿Cómo sería el diseño de un blog sobre técnica de liberación emocional "tapping" (EFT) para los pacientes con ansiedad post confinamiento del consultorio Dr. Christian Ortiz en Ibarra, Ecuador?

### **Interrogantes de Investigación**

¿Se puede mejorar la situación emocional de los pacientes que sufren de ansiedad después del encierro debido a las medidas de contención del COVID-19?

¿Cómo sería el diagnóstico de la ansiedad en pacientes que visitan la consulta del Dr. Christian Ortiz a fin de informarles sobre la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT)?

¿Funciona la técnica del ancla de corazón como técnica de soporte después de haber realizado la terapia de EFT?

Si disponemos de un Blog para poder comunicar los beneficios de usar el “tapping” como una terapia efectiva para tratar la ansiedad post encierro ¿Cuáles serían los contenidos del Blog con información de valor sobre la aplicación de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT)?

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General**

Diseñar un Blog sobre la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) para los pacientes con ansiedad post confinamiento del consultorio del Dr. Christian Ortiz. Ibarra Ecuador.

### **Objetivos específicos**

1. Identificar las secuencias de aplicación del “tapping” más adecuadas para personas con ansiedad en los pacientes del consultorio del Dr. Christian Ortiz. Ibarra-Ecuador.
2. Aplicar la terapia de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) a los pacientes muestra del consultorio del Dr. Christian Ortiz.
3. Proponer el desarrollo de un blog informativo sobre la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) y su aplicación en 7 pacientes muestra.

## **Justificación de la Investigación**

El motivo de la realización de esta investigación se debe básicamente al mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes que sufren de ansiedad.

Dentro de la investigación se evaluará una técnica de fácil aplicación como es la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), brindando un aporte en la recuperación del equilibrio entre la mente y el cuerpo, con el fin de lograr el bienestar de los pacientes muestra del consultorio del Dr. Christian Ortiz.

La eficiencia de la técnica del “tapping” fue reconocida en 1979 por la organización mundial de la salud (OMS), donde se probó que el 80% de las personas que la practican sienten un alivio total o parcial. Si la persona realiza la técnica con las respectivas indicaciones de un profesional, sus tasas de éxito tienden a aumentar a un 95%. (Galuvi, 2021)

## **Alcances y limitaciones**

1. Difundir una técnica efectiva para el tratamiento de la ansiedad a través de un blog
2. La efectividad de esta técnica depende del compromiso del paciente a realizarla sin la presencia del terapeuta.
3. Los alcances que se observarán con la aplicación de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), la efectividad y la rapidez con la que funciona la técnica, solo puede ser medida a través de una evaluación post aplicación de la misma.

## **Limitaciones**

Una de las limitaciones que se puedan presentar es que los pacientes muestran no asistan a las sesiones y no se pueda realizar un adecuado análisis de evaluación mediante la escala modificada de Hamilton para la Ansiedad (HARS). Por causas adversas ocurridas en el país, la propuesta inicial no se pudo completar a cabalidad.

## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL

#### **Antecedentes de la investigación**

En un estudio realizado a 76 estudiantes de enfermería para ver los efectos de la técnica respiratoria y de la técnica de liberación emocional (EFT) en la ansiedad para hablar en público en Turquía, se pudo comprobar que la EFT fue más efectiva para reducir la ansiedad al momento de hablar en público, y que la Escala de Ansiedad al momento de hablar en público, disminuyó notablemente, se encontró además que la Terapia Respiratoria y el uso de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), son métodos efectivos para reducir el estrés, ansiedad y la ansiedad en el momento de hablar en público. (Berna D, et al. 2022)

Otro estudio, en el cual se investigó que técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) como prevención del estrés, la ansiedad y el agotamiento en las enfermeras de un hospital universitario de Turquía, las cuales se encontraban involucradas en el tratamiento de pacientes con COVID-19, en el grupo de intervención que utilizó la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), obtuvo como resultados la reducción notable del estrés, la ansiedad y el agotamiento en las enfermeras que tratan a los pacientes con COVID-19. (Berna D & Inangil D, 2021)

Según la revista de Salud Pública de Buenos Aires-Argentina, de la Universidad Nacional de Córdoba, en su edición especial de noviembre del 2020, explica sobre las herramientas utilizadas para afrontar el estrés emocional en la

comunidad durante la pandemia de COVID-19, en donde explica la licenciada en psicología Sonia Szenejko, que todos los problemas mentales que se han generado durante la pandemia han desarrollado márgenes emocionales importantes y que dentro de ellos se encuentran, el estrés, la ansiedad, entre otros, es por ello que se realizó el estudio con métodos de psicoeducación y técnicas psicológicas experimentales que mejoren la salud mental de las personas afectadas, dentro de las técnicas utilizadas encontramos la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), que es de gran ayuda para equilibrar las emociones con una frase afirmativa para cada punto, que puede ser evaluada mediante una puntuación del 0 al 10, aliviando, enfocando y mejorando los estados emocionales. (Szenejko. S, 2020).

Según el estudio, en el 70 % de pacientes con Alzheimer que presentan alguna sintomatología de ansiedad, dentro de las más comunes encontramos el nerviosismo, intranquilidad, dificultad para relajarse, y el miedo. En la evaluación que se realizó se observa que el 30% de los pacientes presentaba ansiedad baja, el 35% ansiedad moderada y un 5% ansiedad severa. Luego de la aplicación con la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), los niveles de ansiedad normales disminuyeron considerablemente en un 71 %, con una ansiedad baja disminuyó al 24 %, y no existió ninguno porcentaje con ansiedad severa. (Llor Cabrera, J. 2019)

Según, Llacsá Vásquez M & Paz Valle R, en su tesis de investigación, en el 2017 sobre los efectos de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chilayo, en Perú, se encontraron como resultados que si existen diferencias significativas en el nivel de ansiedad

entre el grupo control y el grupo experimental, las puntuaciones de los estudiantes que utilizaron el EFT como tratamiento, eran menores en las subescalas de emocionalidad y preocupación, evidenciándose una reducción significativa de la ansiedad, mediante el uso de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT). (Llacsá Vásquez M & Paz Valle R, 2017)

## **Bases Teóricas**

### **La ansiedad**

La ansiedad según el RAE es un estado físico de agitación, inquietud o zozobra de ánimo, en medicina se refiere a la angustia que acompaña a varias enfermedades, particularmente a ciertas neurosis, y que no permite calmar a los enfermos (Real Academia Española, 2021)

Ansiedad y Angustia de acuerdo a las raíces lingüísticas y su uso idiomático tienen un mismo significado: Ansiedad se deriva del latín “anxietas” que significa “estado de agitación, inquietud, zozobra del ánimo” y de Angustia que significa aflicción (Diccionario de la real academia).

La ansiedad es una respuesta emocional o un conjunto de respuestas que engloban aspectos cognitivos, que implican el uso de la memoria, la atención, la percepción, la creatividad y el pensamiento, pero son de carácter no placentero, es decir, con ello que las memorias son de incidentes que perturban al pensamiento, los procesos creativos, corporales y fisiológicos, que son caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso periférico, aspectos motores u observables que son de difícil adaptación y comportamiento. (Da Costa, s/p)

Según Julson, dentro de los síntomas que producen ansiedad se encuentran el exceso de preocupación, sentimientos de agitación, intranquilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, dificultad para conciliar el sueño, ataques de pánico, temores irracionales y el reusarse a salir a socializar. (Julson E, 2020)

De la misma manera que la ansiedad en el confinamiento aumentó de manera significativa por la incertidumbre de no saber qué va a pasar después, según un estudio realizado en noviembre del 2020 en la Universidad de Ciencias Médicas de Cuba, se vio un nivel de ansiedad leve del 68.2 % en estados afectivos emocionales de adultos mayores solos en aislamiento social durante la pandemia COVID-19. (Callis-Fernandez et al., 2020).

Según el estudio de Ivchenko et al., 2020, describe que, en Italia, se evidenciaron altos niveles de ansiedad; advirtiendo que, si bien la ansiedad lleva a que la población tome conductas saludables y preventivas, podría tener un impacto negativo a largo plazo en la salud mental y física.

### **La terapia del campo mental**

El inicio del estudio de la psicología energética empieza con el Dr. Roger Callahan en el año de 1980, con el estudio de la terapia del campo mental (TFT); en donde explica que la causa de todos nuestros bloqueos emocionales, distorsiones y repetición de comportamientos, y de síntomas fisiológicos que los acompañan, desencadenan en el bloqueo energético de los puntos de acupuntura de la medicina tradicional china. Si se restablece todo lo que acompaña a estas distorsiones fisiológicas, emocionales, conductuales y

bloqueos psicológicos, el fluir de la energía se restablecerá. “Cuando se encuentre afligido, cuando actúe impulsivamente sin reflexionar sobre lo que dice o hace, o cuando se encuentra en un estado de ansiedad, la razón de ello es una interferencia en el campo específico del pensamiento, esa interferencia contiene la información que controla el pensamiento de malestar que experimenta y todas las emociones negativas” citando a Roger Callahan (Salomón S. 2010. pág. 18) La terapia de campo mental (TFT), se manifiesta cuando tenemos un pensamiento que nos trastorna, experimentamos una alteración del sistema energético de nuestro cuerpo, por lo tanto, el campo mental que rodea a la situación que se encuentra en nuestro pensamiento, que, por supuesto es invisible, va a influir tanto en nuestra conducta y por supuesto en los sentimientos. (Temes, 2014 pág.30) En el año de 1981, se crea la Terapia del campo del pensamiento, desarrollando protocolos de “tapping” (percusión con la yema de los dedos), suaves golpecitos con la yema de los dedos. Cuando tenemos un pensamiento que nos trastorna, experimentamos una alteración del sistema energético de nuestro cuerpo.

La amígdala cerebral juega un papel importante dentro del procesamiento emocional (Phelps & LeDoux, 2005), la amígdala facilita la atención y la percepción de los estímulos emocionales, mediante la respuesta rápida de las regiones del procesamiento sensorial, la amígdala de esta manera, altera la entrada del proceso de información cerebral. Una amígdala hiperactiva es un síntoma de altas sensaciones de ansiedad, miedo y estrés. (Silgado. S. 2021)

### **Terapia de liberación emocional (eft) o tapping**

El enfoque principal de este trabajo es dar a conocer lo que hace la EFT en los pacientes con ansiedad, según Greenberg & Safran en el año 1984,

describieron una manera más compleja del procesamiento emocional es que la consciencia de la emoción, es adaptativa en el proceso de información que puede generar un significado personal, por lo tanto el procesamiento emocional va a requerir de esquemas emocionales existentes, y que se puedan generar nueva información que reestructure el procesamiento emocional existente (Greenberg & Safran. 1997, pág.285), de esta manera comprendemos que el procesamiento emocional nos permitirá elaborar, acceder, profundizar, encontrarle el sentido y la reformulación de la emoción existente. (Fanning. G. 2018)

La terapia de "tapping" o llamado también Técnica de liberación emocional EFT, es una terapia complementaria creada por Gary Craig, coach norteamericano, de la década de los noventa.

Craig fue estudiante del Dr. Roger Callahan, y fue quien creo una técnica simplificada de la terapia del Campo del Pensamiento de Callahan, que consiste en el uso de una receta básica de fácil aplicación que ayuda a equilibrar las emociones negativas transformándolas en emociones positivas mediante el uso de preguntas y frases negativas y positivas, mientras se realizan suaves golpecitos con la yema de los dedos (índice y medio), en ciertos puntos específicos de acupuntura, aportando de esta manera el equilibrio del sistema energético de los pacientes. La manera más efectiva de realizarla es realizando golpecitos en puntos específicos mientras se repite una frase o palabra que se relacione en este caso con la ansiedad que esté presentando en ese momento la persona.

Algunos terapeutas entienden que cuando una persona experimenta una experiencia emocional difícil, se produce una obstrucción en su campo

energético. (Temes, 2014 pág.23) La energía se instaura en un lugar determinado; ocasionando una obstrucción en su sistema energético, apareciendo el síntoma, y produciendo algún tipo de trastorno emocional. Las causas de todas las emociones negativas es una interrupción en el sistema energético del cuerpo.

La terapia de la técnica de liberación emocional "tapping" se la realizará en 2 sesiones con una duración de 1 hora. Posteriormente se realizará el seguimiento y su respectiva evaluación.

La interacción con los pacientes muestra, se realizará a través de los parámetros de acuerdo al test modificado de Hamilton para la ansiedad (HARS) y además de una escala de evaluación numérica, la escala análoga visual (EVA) del 0 -10, en la que el "0" tiene como significado de ningún malestar y en la de "10" tendrá un significado de máximo malestar.

Es importante además valorar aspectos como el tono de voz del paciente, su postura, la claridad para entender o no a las preguntas, todo esto es clave para realizar una evaluación correcta.

Preguntas que se pueden utilizar para el tratamiento de la terapia de liberación emocional "tapping" (EFT)

¿Qué siento en mi cuerpo cuando tengo ansiedad?

¿En qué lugar se localiza la ansiedad?

¿Cuáles pensamientos me causan ansiedad?

¿Cuáles recuerdos me siguen causando ansiedad?

Para empezar a trabajar con la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), vamos a identificar el problema, cual puede ser la causa del problema. Se formulan preguntas y frases que sean cómodas para el paciente. Posteriormente evaluamos mediante la escala Eva, la intensidad, empezamos por la receta básica de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) creada por Gary Craig, consiste un método sencillo que consiste en la formulación de preguntas negativas y positivas, en los diferentes puntos de acupuntura de la medicina tradicional china.

### **Receta básica:**

Preparar al cuerpo para iniciar con la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT).

### **Frase preparatoria.**

1. Identificar el problema (Enfocar).
2. Formulación de la frase sencilla con la que se identifique el problema del paciente.
3. Punto karate por 3 veces repitiendo la frase.
4. Secuencia de (EFT) “tapping” en los puntos de acupuntura principales.
5. Evaluación de la intensidad mediante la escala de EVA.
6. Se realizan 4 sesiones hasta que sea nulo el pensamiento, sentimiento, o emoción.

La Frase recordatoria consiste en una palabra clave, por ejemplo: ansiedad.

## Figura 1. Punto Karate



Punto karate  
Frase de Preparación

Fuente: Punto Karate – EFT-“tapping” elaborado por la autora Dominique Ortiz.

Las frases siempre empiezan por un “Aunque” o un “A pesar de” pronunciadas por tres veces haciendo “tapping” en el punto Karate y son repetidas por 3 veces consecutivas mientras se hace tapping en el punto karate.

### Ejemplos de frases que pueden ser utilizadas

Importante buscar en conjunto la frase indicada para cada paciente.

“Aunque tengo este \_\_\_\_\_, me acepto profunda y completamente” (“Yo me amo y me acepto infinita y completamente”)

“Aunque tengo esta ansiedad, yo me acepto infinita y completamente”

“Aunque tengo esto \_\_\_\_\_, me acepto infinita y completamente”

“A pesar \_\_\_\_\_ yo me amo, me valoro y me respeto y me honro porque lo merezco”

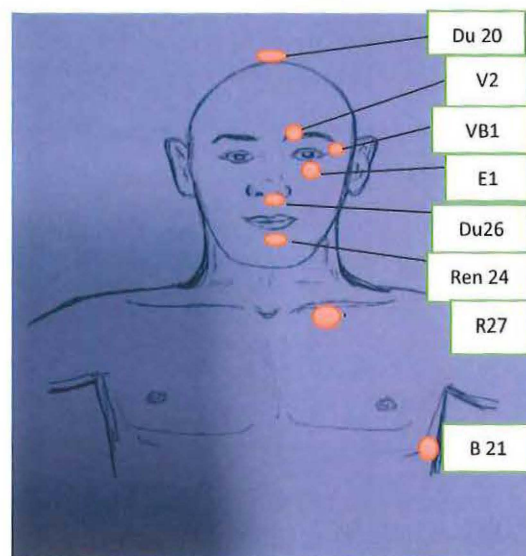
“Me acepto a mí mismo, aunque tengo esto \_\_\_\_\_”

“Me amo y me acepto, aunque tenga esto \_\_\_\_\_”

“A pesar de que aún tengo un poco de \_\_\_\_\_, yo me amo y me acepto infinita y completamente” problemas persistentes.

La repetición de las frases durante la sesión de “tapping” es clave, y concisa, para que se la pueda repetir una y otra vez, las afirmaciones negativas, que no sean nombres, cosas, o sentimientos negativos y después positivas sirven de comandos para realizar la reversión psicológica.

**Figura 2. Puntos de EFT “tapping”**



Fuente: EFT-"tapping" elaborado por la autora Dominique Ortiz.

### **¿Qué es el PNL o Programación Neurolingüística?**

Es el estudio del comportamiento del ser humano, según Delgado el PNL o Programación neurolingüística, es importante para el vínculo emocional. “La programación neurolingüística es la habilidad de cambiar los pensamientos y hábitos de un individuo para que sean exitosos, mediante técnicas de percepción, comportamiento y comunicación” (Delgado P. 2021).

este punto se localiza el lado cubital del pliegue palmar transversal distal, en la depresión muy proximal a la cabeza del 5to metacarpiano. (saludymedicina.com) es un punto muy importante para el inicio de la técnica de "tapping", trabaja en las emociones negativas, dudas, como con los problemas personas, importante para subir la autoestima, autoconfianza y el control de nosotros mismos.

2. **V2 Zanzhu Punto del inicio de la ceja**, pertenece al meridiano de la Vejiga. Se localiza cerca del extremo medial de la ceja, al mismo nivel de V1. Actúa sobre el miedo, inhibición y valentina. Actúa sobre la cólera, ira y cólera.
3. **VB1 (Tongziliao) Punto de la raíz de la ceja**, pertenece al meridiano de Vesícula Biliar. En la pequeña depresión en forma de cisura, en el margen lateral de la órbita, aproximadamente a 0.5 cun laterales al canto exterior. En el músculo orbicular del ojo. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 246) Actúa sobre la cólera, ira y cólera, estimula la compresión y la compasión.
4. **E1 (Chengqi) Punto debajo del ojo**, pertenece al meridiano de Estómago. Se encuentra localizado entre el globo ocular y el punto medio de la cresta infraorbitaria, al mismo nivel del centro de la pupila cuando el ojo mira hacia el frente. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 80) nerviosismo, preocupación y además el miedo, genera sensación de tranquilidad y seguridad.
5. **Du Mai 26 (Shuigou) Punto debajo de la nariz**, perteneciente al meridiano Du Mai o meridiano Vaso Gobernador. Localizado en la línea media anterior, por debajo de la nariz, un poco por encima del punto medio del surco subnasal. Libera y ayuda a la inhibición y la timidez, permite la sociabilización y la comunicación. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 327)
6. **Ren24 (Chengjiang) Punto de la barbilla**, perteneciente al meridiano Ren Mai o Meridiano Vaso Concepción. Localizado en la línea media anterior, en la depresión del centro del surco mentoneano. Ayuda a la fatiga y la somnolencia, estimula la energía y la integridad. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 310)

7. **R27 (Shufu) Punto de las clavículas**, pertenece al meridiano de Riñón. Se localiza en la depresión inferior del extremo medial de la clavícula, a 2 cun laterales de Ren Mai. Trabaja en el estancamiento, la indecisión y el miedo. Nos brinda seguridad. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 218)
8. **B21 (Dabao) Punto debajo de la axila**, pertenece al meridiano de Bazo, localizado en la línea media de la axila, en el punto medio entre el centro de la axila y el borde inferior de la undécima costilla. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág.136) Liberación de las obsesiones, la culpa y la baja autoestima, genera confianza, claridad mental, y compasión.
9. **Du Mai 20 (Baihui) Punto de la coronilla**, perteneciente al Meridiano Du Mai o Meridiano Vaso Gobernador. el significado de su nombre se conoce como Cien Reuniones. Se localiza en el vértice del cráneo, en la línea media sagital, situado a 5 cun posteriores a la línea anterior del cabello, y a 7 cun superiores a la línea posterior del cabello sobre el vértex de la cabeza. (saludymedicinachina.com) Conecta a la persona con universo, libera el flujo de la energía.

Otros puntos que pueden ser utilizados, pero que no los vamos a utilizar para el trabajo de investigación, pero igual cabe mencionarlos y describirlos y son los siguientes:

1. **E2 (Sibai) Punto debajo del ojo**, pertenece al meridiano de Estómago. Se localiza en la depresión del agujero infraorbitario, en línea recta hacia arriba con E2 y hacia abajo con E 3. Este punto se encuentra aproximadamente a 0,3 cun por debajo de E1. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 81)
2. **VB24 (Riyue) Punto de cruce de los meridianos de Vesícula Biliar y de Bazo**. Se localiza bajo la mama, en el séptimo espacio intercostal, en la línea media mamilar, inferior y levemente lateral a H14. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 226)
3. **H14 (Qimen) Pertenece al meridiano de Hígado**. Se localiza debajo de la mama, en la línea media mamilar, en el sexto espacio intercostal, aproximadamente a 4 cun laterales a la línea media anterior. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 291)

Existen varias maneras de pedir a los pacientes que realicen "tapping" (Temes, 2014. pág.30)

- Pedir a los pacientes que hablen sobre su problema mientras hacen "tapping".
- Pacientes que practiquen "tapping" y al mismo tiempo reciten unas afirmaciones indicando que se aceptan a sí mismos.
- Pedir a sus pacientes que canten o cantureen mientras hacen "tapping".
- Incorporar ejercicios de respiración al método de "tapping".
- Los pacientes pueden guardar silencio mientras lo llevan a cabo, es importante que se concentren en una determinada imagen, situación, película etc.

### **La técnica del Ancla de Corazón**

Fue creada por Sue Beer, es un método en el que se trabaja con la vibración energética del corazón, conectando nuestro centro emocional con nuestra propia sabiduría, es una forma muy práctica de activar el potencial positivo que todos tenemos dentro. Esta técnica nos vuelve a conectar con el corazón. (Beer, S. Roberts, E. 2013. pág. 43)

Para construir un ancla del corazón fuerte se debe empezar primero colocando las manos sobre los dos puntos, el primero es Ren 17 (Shanzhong) que se localiza en el centro del pecho, en la línea media anterior a la altura del cuarto espacio intercostal (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 307), el segundo punto se encuentra ubicado en la nuca mientras piensas, ves y observas algo que te de placer, como puede ser un color, objeto, mascota, una persona especial o un recuerdo agradable, es un anclaje que realmente transmita una sensación que trae bienestar y alegría a tú vida, de esta manera se empieza a crear una asociación positiva, al tocar estos puntos energéticos, para que exista una conexión entre el corazón y la parte emocional del cerebro, ayudando a sanar nuestra historia pasada, trabaja básicamente con la vibración energética del corazón, en una conexión con la sabiduría y la fuerza del cuerpo.

La vibración es el centro emocional y la sede de nuestra verdadera sabiduría.  
(Beer, S & Roberts E, 2013)

### **Puntos utilizados para la técnica del Ancla de Corazón**

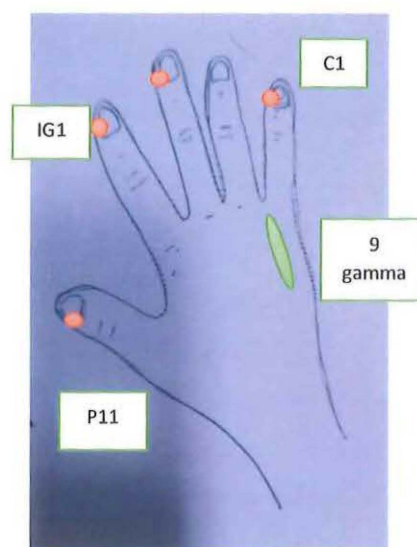
- 1. Ren 17 (Shanzhong)** se localiza en el centro del pecho, entre las mamas, en la línea media anterior, a la altura del cuarto espacio intercostal, entre los pezones (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 307)  
En la parte occipital del cráneo estarían los puntos importantes que brindan tranquilidad dentro de ellos se encuentran los siguientes. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 307)
- 2. VB 20 (Fengchi)** se localiza en el centro de la gran depresión que se encuentra directamente debajo del hueso occipital, más allá de la línea posterior del cabello, es decir en la gran depresión palpable en la base de la cabeza, a medio camino entre Du 16 (Fengfu) y la punta de la apófisis mastoides. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 255) dolores del pasado (Maciocia)
- 3. Du Mai 15 (Yamen)** se localiza en la línea media posterior, a 0,5 cun inferiores a Du Mai 16 (Fengfu) en la depresión justo superior a la apófisis espinosa C2, aproximadamente a 0,5 cun de la línea posterior del pelo. Abre a los órganos sensoriales y abre al cerebro. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 321)
- 4. Du Mai 16 (Fengfu)** se localiza justo a debajo de la protuberancia occipital externa, en la depresión entre las inserciones del músculo trapecio, se lo puede localizar fácilmente a 1 cun de la línea posterior del cabello. Limpia los órganos sensoriales, relaja el cuerpo y calma la mente, equilibra el sistema nervioso, se ha utilizado para tratar casos de confusión mental, inquietud, agitación, insomnio, depresión, tendencias suicidas e incluso locura. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. págs. 321,322)
- 5. Du Mai 17 (Naoshu)** se localiza en la depresión directamente superior a la protuberancia occipital externa, 1,5 cun superiores a Du Mai 16. Ayuda a aclarar y calmar la mente, en casos de mareo, epilepsia, depresión, ansiedad e insomnio. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 322) Importante punto en base a la teoría de lo estudiado.

6. **V10 (Tianzhu)** se localiza en la parte lateral de la porción descendente del trapecio, a 0,5 cun de la línea posterior del cabello, aproximadamente a 1,3 cun laterales a Du Mai 15 que se encuentra directamente encima de la apófisis espinosa de C2. Ayuda a relajar la mente y aliviar el cuerpo, pues aumenta la actividad parasimpática. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. págs. 168,169)
7. **V 9 (Yuzhen)** se localiza a 1.3 cun lateral a Du Mai 17, en una depresión poco profunda por encima de la línea superior de la nuca, aproximadamente 2,5 cun de la línea posterior del cabello. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 167)

### Los 9 puntos Gamma

Consisten en los puntos de acupuntura que se encuentran en los bordes internos de los dedos, es decir, en el borde ungueal interno (borde de las uñas internas), se usarán los dedos meñique, pulgar, índice, medio y además en el dorso de la mano, puntos de acupuntura que se encuentran entre el 4to y 5to metatarsiano. Gamma 9 proceso mental, lenguaje y movimiento ocular.

**Figura 3. Puntos 9 Gamma**



Fuente: Puntos Gamma elaborado por la autora Dominique Ortiz.

1. **C9 Shaochong** se localiza en la cara lateral radial del dedo meñique, a 0.1 cun proximales a la esquina de la uña, recupera la conciencia. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 145)  
Punto del dedo corazón que es el dedo medio, a 0,1 cun proximales al ángulo de la uña, este punto no está considerado dentro de la medicina tradicional china
2. **IG 1 Shangyang** se localiza en la cara radial lateral del dedo índice, a 0.1 cun proximales al ángulo de la uña, ayuda a restaurar la conciencia. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 62)
3. **P 11 Shaoshang** se localiza en la cara radial lateral del dedo pulgar, a 0.1 cun proximales al ángulo de la uña, ayuda a restaurar la conciencia. (Jarmey. C, & Bouratinos I, 2016. pág. 60)  
En el dorso de la mano puntos **TR 2 Yemen y TR3 Zhongzhu** (Jarmey.C, & Bouratinos I, 2016. págs. 230, 231)
4. **TR 2 Yemen** se localiza a 0,5 cun proximales al margen de la membrana interdigital, entre el cuarto y el quinto dedo, distal a la articulación metacarpofalángica. Ayuda a regular el Qi.
5. **TR3 Zhongzhu** localizada en el dorso de la mano, en la depresión proximal a las articulaciones metacarpofalángicas, entre el cuarto y el quinto metacarpiano. Ayuda a regular el Qi.

Para la secuencia de los puntos 9 gamma se realizan las siguientes acciones al mismo tiempo que se hace "tapping" en los puntos de acupuntura mencionados. (Hyland. C, 2017)

1. Cerrar los ojos.
2. Abrir los ojos.
3. Mover los ojos hacia abajo a la derecha.
4. Mover los ojos hacia abajo a la izquierda.
5. Mover los ojos en círculos hacia la derecha.
6. Mover los ojos en círculos hacia la izquierda.

7. Tararear en voz alta una canción, la más común “cumpleaños feliz”.
8. Contar en voz alta hasta cinco.
9. Volver a tararear, la canción.

El ancla del corazón y los 9 gamma se utilizarán si es necesario como refuerzo de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT).

### **Blog o un Web blog**

Un Web blog, conocido comúnmente como blog, es un sitio web personal donde uno puede publicar cualquier cosa que desee compartir con otros. Se trata de un sitio Web, que se actualiza periódicamente y que recopila cronológicamente textos y artículos de uno o varios autores (el más reciente aparece primero). Además, los lectores del blog, pueden dejar sus comentarios a los artículos del blog.

### **Bases Legales**

Según la OMS, la salud mental es la parte de la salud integral, tanto así que si no hay salud sino hay buena salud mental, además que la salud mental está determinada por muchos factores tanto ambientales, socioeconómicos, biológicos. Existen intervenciones y estrategias intersectoriales eficaces y rentables de protección, promoción y de restablecimiento de la salud mental. (OMS, 2022)

La Constitución de la OMS dice: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o

enfermedades”, según la OMS la salud se considera algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales. (OMS, 2022)

Dentro del Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025, se abordan 3 ejes de Planificación Nacional el eje social, eje económico, y el eje institucional, dentro del “eje social se abordan diferentes temáticas dentro de ellas se encuentra la salud, seguridad social, drogas, deporte, vivienda, discriminación, vulnerabilidad, economía naranja, cultura y ruralidad”. Dentro del “área de salud, como primer punto, se plantea desarrollar las condiciones para el goce del derecho a la salud de manera integral con pertinencia cultural, desde la prevención, protección, y promoción hasta la atención universal, de calidad, oportuna y gratuita con énfasis en grupos vulnerables y de atención primaria, y como segundo punto, mejorar el sistema de salud pública con eficacia y transparencia”. (Gobierno del encuentro, Secretaría Nacional de Planificación. Ecuador)

Dentro de la Constitución de la República del Ecuador “en el Art. 32, dice que la salud es un derecho que garantiza el Estado, como otros derechos, la prestación de servicios de salud que se regirá con los principios de equidad, universalidad, solidaridad, eficacia, eficiencia, bioética etc”. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2012)

En la Ley Orgánica de la Salud, “en el Art. 4, explica que la autoría sanitaria nacional está regida por el Ministerio de Salud Pública, entidad que corresponde al ejercicio de las funciones de rectoría de salud”, y “en el Art. 196 la autoridad sanitaria nacional analizará los distintos aspectos relacionados con la formación de recursos humanos de salud, teniendo en cuenta las necesidades nacionales y locales, con la finalidad de promover entre las instituciones formadoras de recursos humanos en salud, reformas en los planes y programas

de formación y capacitación Base legal internacional". (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2012)

### **Definición de términos**

**EFT** Técnica de liberación emocional o "tapping" consiste en una terapia que se realiza con la yema de los dedos en puntos específicos de acupuntura de la medicina tradicional china, que ayudan a liberar el campo energético del cuerpo, que muchas veces se encuentra atascada en determinado lugar o espacio de nuestro cuerpo, provocando la aparición de un síntoma. Al tocar mediante golpecitos suaves en los puntos de acupuntura determinados, la energía del cuerpo de la persona vuelve a fluir estableciéndose de este modo su estado de equilibrio energético y tranquilidad.

**Ansiedad** es un estado mental que se caracteriza por un desequilibrio emocional que produce un grado de intranquilidad, excitabilidad e inseguridad exagerados.

**Blog o un web blog** es un sitio web personal donde uno puede publicar cualquier cosa que desee compartir con los demás.

¿Qué es un blog y por qué lo usaste como herramienta, el blog es una importante herramienta que puede ayudar a muchas personas, en donde se pueden subir videos, fotografías, sonidos, animaciones, ilustraciones, más atención al blog que a un tema escrito, revisados en teléfonos etc. Se pensó en el uso del blog ya que la técnica de liberación emocional "tapping" (EFT) se puede realizar a distancia y sin el acompañamiento, dadas sus características, y además esta técnica es adecuada para trabajar y bajar los niveles de la ansiedad.

El blog es un sitio web que incluye, a modo de diario personal de su autor o autores, contenidos de su propio interés, actualizados con frecuencia y a menudo comentados por los lectores. (RAE, 2021)

Existen varios tipos de blogs, personales, corporativos, profesionales, los de nicho y los educativos. El blog se caracteriza en diversas cosas, y tiene una amplitud de posibilidades, dentro de las cuales se destaca que nos permite subir textos, imágenes, videos, gráficos, es de difusión masiva, permitiendo de esta manera que las personas interesadas puedan ingresar de una manera simple y dinámica, gracias a los soportes de comunicación como es el caso de las redes sociales. Además, en el blog se puede añadir información importante que ayude a los clientes a mejorar sus conocimientos. (Navilleci. V. s/año)

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **Diseño de la Investigación**

Este estudio se enmarca en un enfoque cualitativo, ya que el presente trabajo de investigación se enmarca en el análisis de fuentes bibliográficas y documentales que respaldan el problema encontrado y planteado por la investigadora y para su análisis no existe una recolección de datos numéricos, sino más bien, nos basamos en investigaciones posteriores y teorías planteadas por conocedores del tema que respaldan y mantienen la generación cíclica de la investigación.

#### **Tipo y Nivel de la investigación**

El tipo de investigación es Descriptiva ya que se apoya en un análisis documental de datos y teorías en donde diferentes autores describen la técnica de liberación emocional “tapping” para corroborar el problema de investigación planteado.

#### **Método de la investigación**

Diseño de un blog que permita a las personas acceder de manera gratuita y aprender sobre esta maravillosa técnica.

En primera instancia explicar en qué consiste la técnica de liberación emocional “tapping”.

## **Población y muestra**

**La población** son todos los pacientes del consultorio del Dr. Christian Ortiz en Ibarra-Ecuador.

**La muestra** se realizará en 7 pacientes que presenten ansiedad del consultorio del Dr. Christian Ortiz en Ibarra-Ecuador. En edades comprendidas entre los 30 – 65 años. Posteriormente se plantea que se utilicen los testimonios de los pacientes a los que se les va a enseñar la técnica de liberación emocional "tapping", por el momento no se ha podido implementar el estudio debido al estado actual del país.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA

#### **Factibilidad de la investigación**

La factibilidad financiera para la investigación es accesible.

**Tiempo y espacio:** Debido al tiempo actual en el Ecuador el desarrollo de la investigación se complicó en la última etapa de la investigación.

Las personas con las cuales se realizará el estudio son pacientes del consultorio del Dr. Christian Ortiz. Pacientes muestra que presentan ansiedad

**Lugar en donde se realizará el estudio:** el estudio se realizará en el consultorio del Dr. Christian Ortiz en Ibarra-Ecuador

**Asesoría:** será brindada por la autora de la investigación Dominique Ortiz, en la enseñanza y el acompañamiento con cada uno de los pacientes muestra para el desarrollo de la investigación.

La propuesta se realizará de dos maneras, tanto en el consultorio del Dr. Christian Ortiz, en la ciudad de Ibarra-Ecuador, como también a través del blog.

Se propone utilizar el Test modificado de Hamilton para la ansiedad (HARS), que es un instrumento que consta de 14 ítems, cada pregunta tiene cinco opciones de respuesta, que van desde no presente hasta muy severo. Así una puntuación de 17 o menos, indica ansiedad leve. Una puntuación que vaya entre 18 y 24 puntos nos daría ya una pista de un estado de ansiedad moderado. (Valeria Sabater, 2022) y además con la Escala visual análoga (EVA) que consiste en una escala psicométrica que suele ser utilizada por médicos o

terapeutas para realizar encuestas sobre la escala de malestar o dolor con el fin de conocer los distintos grados de malestar o dolor que experimente el paciente, es una herramienta que se usa para ayudar a una persona a evaluar la intensidad de ciertas sensaciones y sentimientos, como por ejemplo el dolor, permitiendo establecer la valoración que oscila entre 0 y 10, siendo el 0 la ausencia completa del dolor y el 10 un dolor insoportable (Manzanas. J, 2019)

### **Fases para elaborar la aplicación de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) y presentar los resultados en el blog**

#### **Fase 1.**

El desarrollo del blog como un medio de comunicación donde se puedan añadir material de calidad en donde se presenten, textos, videos, imágenes.

#### **Fase 2.**

Seleccionar un tipo de blog personal, que sea enfocado en el área de salud y terapias alternativas.

La plataforma recomendada es Blogger, que es fácil de manejar y mantener, para generar un espacio de aprendizaje ideal, como puede ser la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT).

Adicionalmente se puede incluir contenido referente a otras terapias alternativas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas como son la reflexología, magnetoterapia, masaje terapéutico entre otras.

#### **Fase 3.**

A los pacientes muestra se los identificará por medio de iniciales, de esta manera se respetará la privacidad de los pacientes.

Llenado del blog será acerca de la información de la evaluación de los resultados de los pacientes muestra que fueron instruidos en el uso de la terapia de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT) en el consultorio del Dr. Christian Ortiz Ibarra Ecuador.

La plataforma que será usada es Google forms ya que es la más completa que permite enviar cuestionarios, con información útil y amigable, fácil de usar, de fácil acceso y que dispone de múltiples herramientas como es Drive, Google, Meet, Calender entre otros.

**Tabla 1. Cronograma de Actividades.**

DIAGRAMA DE GANTT CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2021-2022									
ACTIVIDADES	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Elección y aprobación del tema									
Revisión de bibliografía									
Plan de trabajo									
Recolección de datos									
Desarrollo del escrito									
Elaboración del blog									
Elaboración de la ficha técnica									
Elaboración de las conclusiones									
Elaboración de las recomendaciones									
Aprobación final									

**Tabla 2. PRESUPUESTO DE LA INVESTIGACIÓN**

	CANTIDAD	VALOR	VALOR UTILIZADO	TOTAL
<b>1. EQUIPOS</b>				
COMPUTADORA	1	1500	0,05	75
IMPRESORA	1	350	0,05	17,5
CELULAR	1	200	0,05	10
<b>2. INSUMOS</b>				
RESMAS DE PAPEL	2	5	1	10
FLASH MEMORY	1	20	1	20
LÁPICES	3	1	1	3
ESFEROS	4	1	0,05	4
BORRADOR	1	1	0,05	1
EMPASTADOS	2	25	1	25
CD	2	5	1	5
TINTA	2	10	0,05	20
<b>3. SERVICIOS</b>				
LUZ	1	30	0,3	9
TELÉFONO	1	20	0,1	2
INTERNET	1	60	1	60
<b>4. DISEÑO DEL BLOG</b>				
	1	120	1	120
<b>5. ARRIENDO</b>				
	1	150	1	150
<b>TOTAL</b>				<b>531,5</b>

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

Tomando la teoría recopilada en esta investigación se concluye que existen diferentes niveles de ansiedad, por lo que las secuencias pueden ser diferentes en cada uno de los pacientes muestra del consultorio del Dr. Christian Ortiz de Ibarra Ecuador.

Durante la pandemia de COVID-19, se identificó a pacientes con ansiedad basados en la sintomatología que presentaban, y que siguieron presentando después del confinamiento. No se pudo realizar la aplicación física de la terapia propuesta debido a los problemas suscitados por un levantamiento indígena en el país, que imposibilitó el acceso a los pacientes, sobre todo en la provincia de Imbabura que es el lugar propuesto para el desarrollo de este estudio.

El desarrollo del blog será de gran ayuda para las personas que desean mejorar sus estados de ansiedad, ya que gracias a su concepción como una herramienta de difusión de información y mediante las referencias textuales y multimedia que es capaz de utilizar, permitirá llegar de mejor forma a los pacientes que necesiten esta terapia.

#### Recomendaciones

Se recomienda siempre identificar el problema a tratar, elaborando las frases correctas para tener un mejor resultado con el tratamiento, caso contrario, el efecto deseado puede ser muy diferente al que se obtenga.

Se recomienda difundir la información para que más personas tengan acceso al conocimiento sobre el tratamiento con la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), es por ello que es importante que el blog se siga nutriendo con más terapias novedosas que puedan ayudar a mejorar la calidad de las personas. Esta fuente de comunicación a través de videos facilitará a las personas encontrar un sistema cómo para ellos para poder integrar esta terapia en su proceso de sanación.

Se recomienda además realizarlo de manera continua y periódica, para restablecer el equilibrio emocional de la persona. La técnica de liberación emocional “tapping” puede aplicarse la cantidad de veces que sean necesarias para superar los niveles de ansiedad.

Es importante que antes de realizar cualquier tratamiento, en este caso el uso de la técnica de liberación emocional “tapping” (EFT), se explique en qué consiste la terapia y cómo puede beneficiar el uso de la misma.

Un punto que cabe destacar es que el trato seguro y la confianza que brinda el terapeuta al paciente, incide directamente con la efectividad de esta terapia, eliminando la inseguridad con la cual generalmente llegan todos los pacientes a la consulta y mejorando de esta forma los resultados de la terapia.

Los mejores resultados se muestran cuando se adapta para cada paciente una receta propia de “tapping” que se ajuste a sus necesidades individuales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beer, S & Roberts, E. (2013) EFT-TAPPING PASO A PASO. Madrid. Ediciones Gaia. ISBN: 978-84-8445-463-2

Berna D & Inangil D. (2021) el efecto de las técnicas de libertad emocional en los niveles de estrés, ansiedad y agotamiento de las enfermeras durante la pandemia COVID-19: Un ensayo controlado aleatorio. Artículo sacado de la revista Explorer volumen 17, número 2, marzo-abril de 2021, páginas 109-114 recuperado sitio web. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012> (consultado 23 de junio de 2022)

Berna D, et al. (2022) Terapia respiratoria y técnicas de liberación emocional (EFT) sobre la ansiedad por hablar en público en estudiantes de enfermería turcos: un estudio controlado aleatorio. Artículo sacado de la revista Explorer volumen 18, número 2, marzo-abril de 2022, páginas 226-233 recuperado <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.006> (consultado 23 de junio del 2022)

Da Costa, S (s/año) recuperado de la web. Estudios científicos que demuestran la eficacia de EFT Tapping - Cursos de EFT Tapping online y en Barcelona por Sophie Da Costa. ([tecnicasliberacionemocional.com](http://tecnicasliberacionemocional.com))\_(consultado el 29 mayo 2022)

Delgado P. (2021) Instituto para el Futuro de la Educación. PNL. Programación neurolingüística en el aprendizaje y la educación. Recuperado de

sitio web. Tecnológico de Monterrey. Recuperado de sitio web.  
<http://observatorio.tec.mx>

Diario El Comercio (2021) ¿Qué pasaba en Ecuador el 12 de marzo del 2020? 'El día que todo se detuvo' - El Comercio Disponible en: Sitio web  
<https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/ecuador-pandemia-covid-emergencia-sanitaria.html> (consultado abril 2022)

Diario El mundo. (2020) recuperado sitio web. La OMS revela un nuevo síntoma vinculado a la Covid-19 | Salud (elmundo.es) Madrid. (consultado el 28 de mayo del 2022)

Dr. J. Américo Reyes-Ticas (s/año) recuperado del sitio web.  
[www.oms42.com/assets/publicaciones/TrastornoAnsiedad.pdf](http://www.oms42.com/assets/publicaciones/TrastornoAnsiedad.pdf) Dr. J. Américo Reyes-Ticas.

Fanning. G. (2018) Eficacia de la EFT para la facilitación del procesamiento emocional en mujeres maltratadas en la infancia que presentan procesos limítrofes 140195.pdf (usfq.edu.ec) recuperado sitio web.  
<http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/7659>

Galuvi. (2021) Qué es el tapping: técnica de liberación emocional - Galuvi.com recuperado del sitio web. <https://galuvi.com> (consultado el 29 mayo 2022)

Gobierno del encuentro, Secretaría Nacional de Planificación. Ecuador. Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025 (planificacion.gob.ec) Recuperado sitio web. <https://encontremos.planificacion.gob.ec/>

Hyland C. (2017) El poder de sanarte en tus manos. Ed. Kier. Buenos Aires-Argentina

Jarmey.C, & Bouratinos, I (2016) Guía de Puntos de Acupuntura. Ed. Paidotribo. Barcelona. pp. 60, 62, 80, 81, 136, 145, 167,168, 169, 230, 231, 255, 307, 321,322.

Julson E. (2020) recuperado sitio web: 11 señales y síntomas del trastorno de ansiedad (healthline.com)

Loor Cabrera J, (2019) Repositorio Digital: Eficacia de la técnica EFT para disminuir el nivel de ansiedad y mejorar el desempeño funcional en actividades de la vida diaria instrumentales, en personas con enfermedad de Alzheimer en etapa inicial en el centro de Alzheimer Fundación TASE, en el período abril 2019 – septiembre 2019 (uce.edu.ec)T-UCE-0020-CDI-248.pdf Recuperado sitio web. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19849> (consultado 22 de junio del 2022)

Llaca Vasquez M & Paz Valle R, 2017. Efectos de la técnica de liberación emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Particular Chiclayo (unprg.edu.pe) (consultado el 22 de junio del 2022)

Manzanas. J. (2019) Escala EVA para valorar el dolor. Recuperado sitio web. Escala EVA | Cómo Valorar el Dolor (esalud.com)

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Acuerdo Ministerial Nro. 742. Registro Oficial Nro. 742. 10 julio 2012. Recuperado sitio web. <https://www.salud.gob.ec/base-legal>

Navilleci. V. (s/año) Recuperado de sitio web. Definición de blog. Evolución, características y tipos – Definicion.com

Portal una nueva vida. Libertad emocional. Recuperado sitio web. <https://www.libertademocional.es/index.php/descargas>

Real Academia Española recuperado sitio web. <https://dle.rae.es/ansiedad> (consultado el 15/04/2022)

Real Academia de Lengua Española (2021) recuperado sitio web. blog | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE (consultado el 6 junio 2022)

Revista electrónica Dr. Zoilo E. Marinello. Vidaurreta. (2021) recuperado sitio web. Estados afectivos emocionales en adultos mayores solos en aislamiento social durante la pandemia COVID-19 | Callís-Fernández | Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta (sld.cu)\_Vol.46. N 1

Revista ScienceDirect. Elsevier (2021) El efecto de las técnicas de libertad emocional en los niveles de estrés, ansiedad y agotamiento de las enfermeras durante la pandemia de COVID-19: un ensayo controlado aleatorio - ScienceDirect Volumen 17, número 2, marzo-abril de 2021, páginas 109-114. Recuperado de sitio web. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830720303839?via=ihub>

Rodríguez Quiroga, A., et al. (2020) Sentimientos de soledad y problemas internalizantes frente al distanciamiento social y confinamiento preventivo por el coronavirus COVID-19 Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos Vol. 24, Nro. 2 "Pandemia" (Julio-diciembre, 2020) ISSN electrónico: 1852-7310 recuperado de sitio web. <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/5706>

Romero Jeldres M. & Tenorio Eitel S. (2021). Educación en Tiempos de Confinamiento: Perspectivas de lo pedagógico. Fondo Editorial UMCE. Santiago-Chile. recuperado de sitio web. [9789567062959.pdf](https://ojs.umce.cl/handle/documento/9789567062959) (oopen.org)

Sabater V. (2022). Revista sobre psicología, filosofía y reflexiones sobre la vida. Recuperado sitio web. <https://lamenteesmaravillosa.com> (consultado 17 de junio 2022).

Salud y medicina (2020) recuperado sitio web. <https://saludymedicinachina.com/id3-houxi/>

Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta (2022) Organización mundial de la salud. (OMS) recuperado sitio web. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta (who.int)

Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la Pandemia. 2 (marzo 2022). Recuperado sitio web. WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-spa (1).pdf (consultado el 28 de mayo 2022)

Sigüenza Campoverde, Wilson Guillermo, & Vilchez Tornero, José Luis. (2021). Increased anxiety levels in college students during the COVID-19 pandemic season. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1), e931. Epub 01 de marzo de 2021. Recuperado en Sitio web. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572021000100012&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000100012&lng=es&tlng=en) (consultado 17 de abril de 2022)

Silgado. S. (2021). Recuperado del sitio web. Cómo RELAJAR la AMÍGDALA cerebral - 4 técnicas (psicologia-online.com)

Sobeiba Salomón. (2010) Esta en sus manos: Técnica de liberación emocional (EFT) El poder de eliminar el estrés, la ansiedad y todas las emociones negativas. Spiral Press. ISBN: 978-0-9655643-2-8 p,18.

Szennejko. S. (2020) Aportando herramientas para afrontar el estrés emocional en la comunidad durante la pandemia del COVID-19. revistas.unc.edu.ar. Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado del sitio web <https://doi.org/10.31052/1853.1180.v0.n0.30628> (20 de junio 2022)

Temes, R. (2014) The Tapping Cure. Barcelona. Ediciones Urano. S.A. pg. 23, 30 ISBN: 978-84-7953-856-9

Valladares, E. Escala de Ansiedad de Hamilton, recuperado sitio web. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/escala\_de\_ansiedad\_de\_hamilton%20(1).pdf

## **ANEXOS**

## Anexo 1.

### TEST MODIFICADO DE HAMILTON PARA LA ANSIEDAD

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	AUSENTE 1	LEVE 2	MODERADO 3	GRAVE 4
<b>1.Ánimo</b> Inquietud. Irritabilidad.				
<b>2.Tensión</b> Imposibilidad de estar quieto, reacciones de sobresalto, llanto fácil, Sensación de incapacidad de esperar				
<b>3.Temores/Miedo: a la oscuridad</b> A lo desconocido. A quedarse solo. A la aglomeración (a la multitud). A los animales.				
<b>4.Insomnio</b> Sueño ininterrumpido. Dificultad para conciliar el sueño. Pesadillas.				
<b>5.Intelectual/cognitivo</b> Mala memoria. Dificultad para concentrarse.				
<b>6.Estado de ánimo deprimido</b> Pérdida del interés. Insomnio a la madrugada. Variaciones del estado de ánimo. Depresión.				
<b>7.Síntomas somáticos (musculares)</b> Dolor muscular. Rigidez muscular. Bruxismo (rechinar de los dientes). Espasmos musculares. Voz quebradiza.				
<b>8.Síntomas somáticos (sensoriales)</b> Visión borrosa. Zumbido en los oídos. Sensación de debilidad. Sensaciones parestésicas (pinchazos/hormigueos)				
<b>9.Síntomas cardiovasculares</b> Palpitaciones. Taquicardia. Arritmia. Dolor torácico. Sensaciones de baja de presión arterial o desmayos.				
<b>10.Síntomas respiratorios</b> Opresión en el pecho. Sensación de ahogo o falta de aire. Suspiros. Disnea (dificultad para respirar)				

<b>11.Síntomas gastrointestinales</b> Gases. Ardor. Hinchazón abdominal. Náuseas, vómitos, diarreas, constricción epigástrica, cólicos y espasmos abdominales. Pérdida de peso. Estreñimiento.				
<b>12.Síntomas genitourinarios</b> Micciones frecuentes, amenorrea (falta de la menstruación), metrorragia (hemorragia genital), frigidez, eyaculación precoz, impotencia, ausencia de erección.				
<b>13.Síntomas del sistema nervioso autónomo</b> Enrojecimiento. Palidez. Boca seca. Tendencia a la sudoración. Vértigos. Dolor de cabeza (Cefalea por tensión)				
<b>14.Comportamiento en la entrevista (general)</b> Tendencia al decaimiento. Rostro preocupado. Agitación de las manos, juega con los dedos, cierra los puños, tics nerviosos, inquietud. Aumento del tono muscular, respiración entrecortada, palidez facial, taquicardia, palpitaciones, respiración acelerada, sudoración, pestañeo constante.				

Fuente: Valladares, E. Escala de Ansiedad de Hamilton. Servicio Andaluz de Salud.

Consejería de Salud

**Anexo 2.**

**MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_, con Nro. cédula de identidad \_\_\_\_\_ Dirección del Domicilio: \_\_\_\_\_ de la Ciudad de \_\_\_\_\_ en calidad de paciente autorizo a: \_\_\_\_\_ ; para la realización del procedimiento de la \_\_\_\_\_.

Previamente he sido informado (a) sobre la terapia, la frecuencia y el tiempo de duración requerido para el tratamiento. SI \_\_\_ NO \_\_\_

Comprendo y acepto que la duración del tratamiento puede requerir de más tiempo inicialmente SI \_\_\_ NO \_\_\_

Comprendo y acepto que es una medicina complementaria, que no presenta una ciencia exacta, y que no se puede garantizar un resultado rápido al 100%, con la presente terapia emocional, es importante conocer que es un trabajo mutuo entre el paciente – el terapeuta. La efectividad depende de las recomendaciones y el cumplimiento de las mismas. SI \_\_\_ NO \_\_\_

Acepto ser parte de esta investigación, para ayudar a otras personas que lo puedan necesitar a través de un blog. SI \_\_\_ NO \_\_\_

He leído el presente documento en su totalidad. SI \_\_\_ NO \_\_\_

Por este motivo SI \_\_\_ NO \_\_\_ doy consentimiento a que se realice la terapia indicada.

NOMBRE DEL PACIENTE: \_\_\_\_\_

C. I: \_\_\_\_\_

FIRMA: \_\_\_\_\_

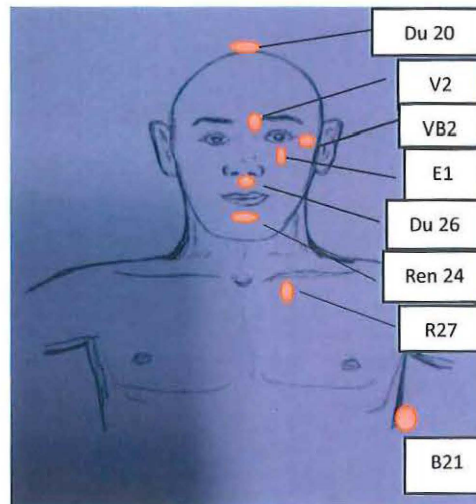
NOMBRE DEL TERAPEUTA: \_\_\_\_\_

C. I: \_\_\_\_\_

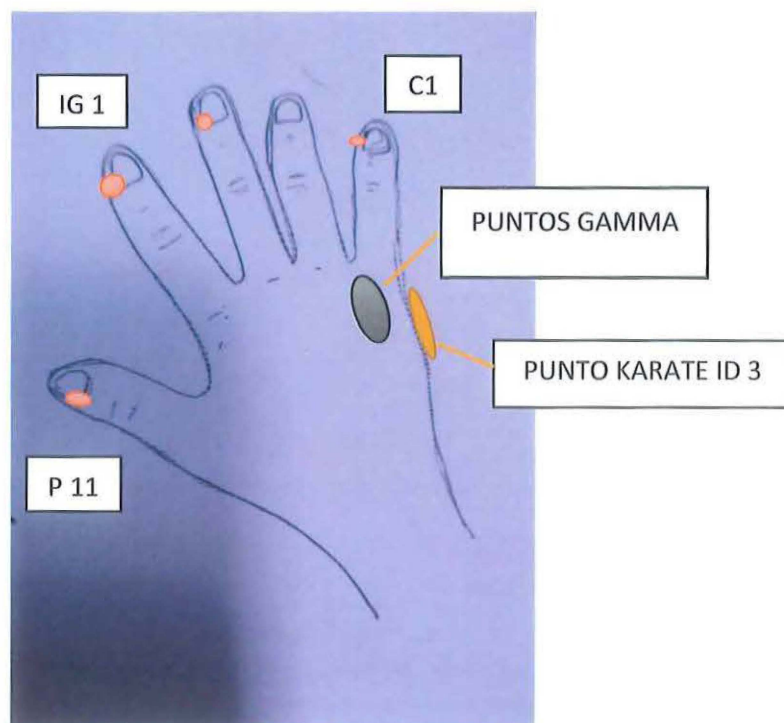
FIRMA: \_\_\_\_\_

### Anexo 3.

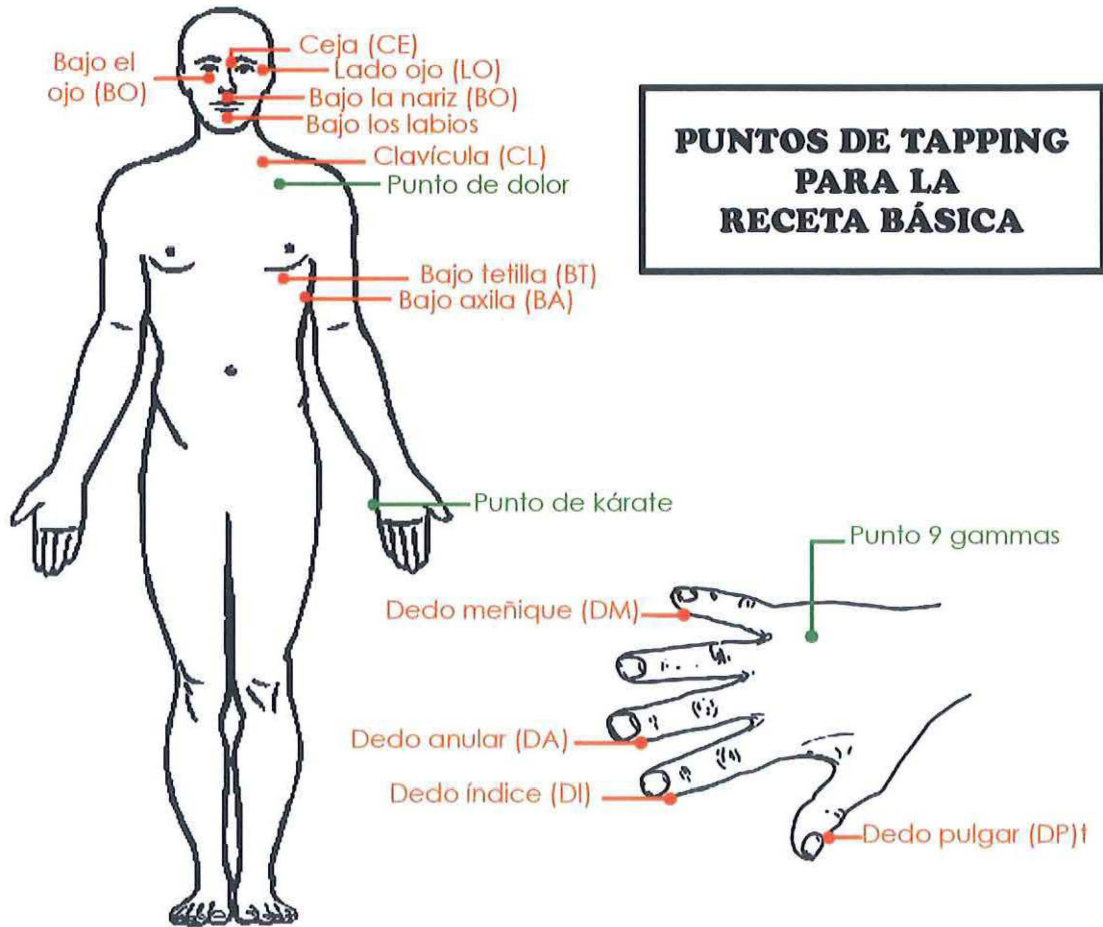
## FICHA TÉCNICA DE LOS PUNTOS DE TAPPING RECETA BÁSICA



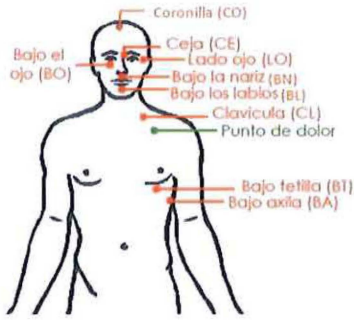
### PUNTO KARATE Y 9 GAMMAS



## MATERIAL DIDÁCTICO PARA ENTREGAR



## Técnica de liberación emocional (EFT) para Ansiedad



**1. Identificar el problema** (visualizarlo, tratar un solo tema a la vez)

**2. Establecer la intensidad en ese momento.** En la escala del 0-10 (0 ninguno-10 mucho) en cada ronda.

**3. Formulación de la frase (frase preparatoria)**

"Aunque tengo .....me amo y me acepto tal como soy"

"A pesar de que.....me amo y me acepto tal como soy"

Se formulan solo frases que sean personales (en negativo)

Este lo realizamos por 3 veces en el punto karate.

**4. La secuencia, diciendo la palabra clave enfocándonos en el tema (4 veces)**

- CE Inicio de ceja
- LO A lado lateral del ojo
- BO Debajo del ojo
- BN Debajo de la nariz
- BL Debajo del labio
- CL En la clavícula
- BA Debajo de la axila
- CO Coronilla

**5. Observar la intensidad** que presenta en este momento en la escala del 0-10, si no ha bajado la intensidad vuelva a realizar la secuencia.

Activar Windows  
Ve a Configuración