

Enfermería Holística

TAPPING para la RESILIENCIA

EFT (Técnica de Liberación Emocional), o Tapping es una práctica basada en la evidencia que combina la estimulación manual de puntos de acupresión con las terapias cognitivas y de exposición actuales.¹ El proceso de hacer tapping en puntos específicos es una herramienta holística eficaz para recuperar el control de la ansiedad, la depresión, los trastornos del estado de ánimo, las creencias autolimitantes, las adicciones y el dolor crónico.²

Fácil de realizar y autoadministrar, el Tapping es una potente intervención no farmacéutica para las enfermeras que buscan un enfoque integral de la persona para sanar desequilibrios psicológicos y físicos.²

Para empezar, el participante debe reflexionar sobre estos puntos:



1. Identifique y nombre la fuente del síntoma o síntomas no deseados. Suele ser un miedo, un recuerdo o una fuente de estrés no resuelta. Si el factor estresante es un dolor emocional, primero reconócelo y concéntrate en permitir que pase, o la liberación del estrés no se producirá.
2. Define el grado de incomodidad que provoca la fuente. Puntúe este nivel de emoción del 1 al 10 (1= muy poco, 10 = insoportable). Esto le permitirá evaluar los progresos.
3. Verbalice una declaración de puesta en marcha. Conectar el origen de los síntomas a una narrativa de autoafirmación. El objetivo es la autorreflexión honesta; no filtrar. Evite declaraciones específicas y sinceras producen resultados óptimos. Ejemplo: Decir: "Aunque he completado todas las competencias profesionales para esta tarea, estoy abrumado y asustado por no poder atender con destreza a estos pacientes" sería una recitación propia de un libro de texto. En su lugar, deje que la declaración de inicio salga de lo más profundo "Me siento incómodo y aterrorizado por mi limitada experiencia, pero sé que he desarrollado y practicado mis habilidades. Sé que tengo la capacidad de atender a estos pacientes con seguridad y compasión".

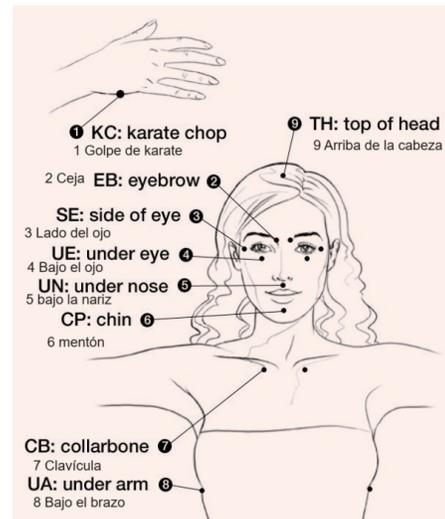
4. Vuelve a centrarte en la fuente (identificada en el paso 1)
5. Con una mano, golpee con 4 dedos en el punto del "golpe de kárate" entre 5 y 7 veces.
6. Continuando con la concentración en la Fuente, repita el golpeteo en cada punto consecutivo del meridiano especificado: KC, EB, SE, UE, UN, CP, CB, UA, TH.

Resolución: El tapping calma la amígdala, deteniendo la liberación de la hormona del estrés y la consiguiente respuesta de lucha o huida. El ritmo cardíaco se ralentiza y la respiración se hace más profunda. Somos capaces de pensar racionalmente sin emociones dominantes. Las enfermeras que experimentan angustia moral se beneficiaron del Tapping cuando se utilizó como una intervención holística para los síntomas emocionales³ y tuvieron una reducción estadísticamente significativa de los síntomas emocionales, del estrés y la ansiedad entre los estudiantes de enfermería.⁴

La Ciencia: Un SNS provoca una alerta al cerebro de un peligro mortal. El estrés crónico, la ansiedad y los frecuentes ataques de pánico provocan altos niveles de adrenalina y cortisol. Estos deprimen el sistema inmunitario, aumentan las enfermedades cardíacas y contribuyen a comorbilidades de hipertensión, indigestión, cefaleas y síndromes de dolor. La frecuencia cardíaca en reposo, la presión arterial, la coherencia y variabilidad de la frecuencia cardíaca, los niveles de cortisol y la inmunoglobulina A salival se han estudiado exhaustivamente para determinar su mecanismo de acción.⁵ El tapping utiliza los meridianos del sistema nervioso para interceptar los desencadenantes generalizados y desactivar la respuesta de estrés agudo.

Se evitan los pensamientos y emociones destructivos, evitando y/o resolviendo la angustia. Los metaanálisis de las investigaciones que utilizan Tapping como intervención para la ansiedad, la depresión y el TEPT indican que los beneficios del tratamiento superan a los de la medicación psicológica y la psicoterapia convencional. Los pacientes mostraron mejoras persistentes.^{6,7}

Eficacia: Después de la instrucción de Tapping, los parámetros fisiológicos de los pacientes reflejaron una mejora estadísticamente significativa con disminuciones en la ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, dolor y antojos mediante herramientas de evaluación revisadas por expertos.⁵ El tapping estabilizó los genes y los biomarcadores, incluido el cortisol, en pacientes traumatizados por malos tratos, accidentes de tráfico, guerras, prisioneros, desastres naturales y supervivientes del 11-S.⁷ El 80% de los participantes dejaron de cumplir los criterios del TEPT tras meses de práctica regular.⁸



Referencias

1. Nelms, J. A., & Castel, L. (2016). Una Revisión Sistemática y Meta-Análisis de Ensayos Aleatorios y No Aleatorios de Técnicas Clínicas de Liberación Emocional (EFT) para el tratamiento de la depresión. *Explore (Nueva York, N.Y.)*, 12(6), 416-426.
2. Rancour, Patrice; La técnica de liberación emocional: Por fin, una teoría unificadora para la práctica de la enfermería holística, ¿o demasiado buena para ser verdad? *Revista de Enfermería Holística*, Dic 2017: 35 (4): 382-388.
3. Ni Made Nopita Wati; Ni Wayan Mirayanti; I Gede Juanamasta. (2019) *Revista de gestión médico-legal y hospitalaria*, Vol 8, Iss 3, Pp 173-178.
4. Patterson S. L. (2016). El efecto de la Técnica de Libertad Emocional sobre el estrés y la ansiedad en estudiantes de enfermería: Un estudio piloto. *Nurse Education Today*, 40, 104-110.
5. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). La EFT clínica (técnicas de liberación emocional) mejora múltiples marcadores fisiológicos de la salud. *Marcadores de salud. Revista de medicina integrativa basada en la evidencia*, 24, 2515690X18823691
6. Lake, J. (2014) Una revisión de las modalidades seleccionadas de MCA para la prevención y el tratamiento del TEPT, *Psychiatric Times*
7. Church D, et al. *Healthcare (Basilea)*. 2018. Pautas para el tratamiento del TEPT mediante EFT (técnicas de liberación emocional) clínicas: PMID: 30545069
8. Church, D., Hawk, C., Brooks, AJ, Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I. y Stein, P. (2013). Mejora de los síntomas del trauma psicológico en veteranos que utilizan técnicas de libertad: un ensayo controlado aleatorio. *Revista de enfermedades nerviosas y mentales*, 201 (2), 153-160
9. thetappingolutionapp ofrece un descuento de 6 meses para profesionales médicos.