



Liberación emocional

Tapping para niñas,
niños y adolescentes



AulaTapping©

2022



Presentación

Este manual lo elaboré como cortesía para los docentes, coordinadores y directores que trabajan con Niñas, niños y adolescentes y familias en situación de migración, para los participantes en el *Curso Inclusión educativa de niñas, niños y adolescentes en situación de migración* impartido por el Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa, ILCE, en colaboración con la UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

El presente tiene la intención principal de contribuir con los docentes en su labor diaria para liberar emociones y mejorar la calidad de vida de las niñas, niños y adolescentes en situación de migración y facilitar los procesos educativos y de integración brindando beneficios a todos lo involucrados.

Igual que a mí, Tapping te ayudará a establecer y mantener una comunicación desde tu corazón, una comunicación que va más allá de las palabras y las imágenes, es una hermosa, amable y placentera comunicación contigo porque es natural inherente a la conexión entre tu corazón y mente.

A través de puntos energéticos de tu cuerpo lograrás un reencuentro amoroso, honesto y liberador contigo mismo, para mantenerte en tu estado natural de amor, armonía y equilibrio durante toda tu vida porque somos seres en constante evolución y los procesos de desarrollo y crecimiento pueden amorosos, amables y hasta divertidos.

Si deseas darte la oportunidad de liberar traumas o bloqueos emocionales porque lo más importante es reconocerte amorosamente tal como eres, valorarte en total aceptación y merecimiento, elige desde tu corazón hacer tapping.

Te invito a compartir esta técnica porque puede ayudar a tus seres queridos, vecinos, colaboradores, conocidos, niños, adultos, plantas y mascotas, porque desde mi experiencia y forma de vivir aplicando esta técnica amigable: **¡Tapping es para todos!**

Deseo que este manual de tapping sea útil y facilite alivio para las niñas, niños, adolescentes y familias en situación de migración, tu entorno y para ti en todas las áreas de tu vida.

Ana Lucía Castro Ríos

Liberación emocional con tapping o EFT

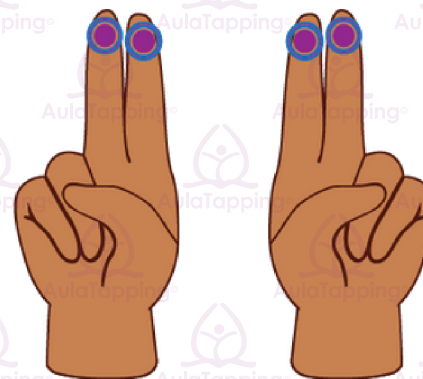
Tapping o EFT (Emotional Freedom Techniques), son técnicas de liberación emocional que se fundamentan en los principios de la acupuntura, pero sin utilizar agujas porque actúa a nivel emocional.; en su lugar se dan suaves y pequeños golpecitos en puntos específicos de los meridianos energéticos en nuestro cuerpo.

Ayuda a eliminar malestar emocional generado por ira o enojo, miedo, culpa, tristeza, decepción, frustración, ansiedad, desaprobación, fobias y tramas en una forma amigable, rápida y efectiva porque equilibra el sistema energético del cuerpo.

Esta técnica fue desarrollada por Gary Craig basado en la Thought Field Therapy (TFT en inglés) Terapia del Campo del Pensamiento creada por Roger Callahan. Esta teoría explica que el campo del pensamiento es energía y el malestar emocional es una perturbación o alteración de este campo que se corrige con algoritmos aprovechando la energía electromagnética interna que fluye a través de meridianos energéticos en nuestro cuerpo.

¿Qué necesitas?

- La intención de liberarte de aquello que te incomoda y causa malestar.
- Lavar tus manos.
- Estar bien hidratado, tomar un poco de agua antes y después de aplicar la técnica, tapping.
- Identificar los puntos de los meridianos energéticos dónde darás suaves golpecitos, como si estuvieras sacundiéndolos un poco.
- Prepara los dedos anular y medio de la mano que utilizas más, si eres diestro la derecha y si eres zurdo la izquierda.



En que consiste



La técnica es muy sencilla únicamente se dan suaves golpecitos con los dedos índice y medio de la mano que utilizas normalmente, si eres diestro, la derecha y si eres zurdo la izquierda, o si lo prefieres ¡usar las dos manos! también se vale.

Darás de 6 a 10 golpecitos muy suaves en los puntos de los meridianos energéticos.

El punto karate es muy especial porque rompe con la sensación de malestar o incomodidad.

1. Punto karate
2. Inicio de la ceja
3. A un lado del ojo
4. Abajo del ojo
5. Abajo de la nariz
6. Abajo de la boca
7. Clavícula
8. Debajo del brazo, aproximadamente un mano abajo de la axila.
9. Parte superior de la cabeza. Coronilla

Identificando...

Lo primero que harás es identificar la emoción o sensación de incomodidad. Te ayudará contestar las preguntas:

- ¿Qué sientes?
- ¿Dónde sientes esa emoción?
- ¿Cuál es la sensación física?



Enojo



Miedo



Desagrado



Cansancio



No sé



Tristeza

Evaluando...

Ahora califica el nivel de malestar o incomodidad del 1 (poco malestar) al 10 (máximo malestar).



Para algunas personas es difícil identificar o valorar el nivel de malestar, en esos casos se puede utilizar la siguiente escala:



Si ya identificaste la emoción que causa malestar y el nivel de incomodidad puedes comenzar.

Si existe el malestar pero no logras identificar qué es, puedes utilizar las frases:

- Aunque **no sé** qué siento..
- **Esto** que siento...

Liberando...



1. Punto karate 3 veces

A pesar de que me siento (la emoción o el malestar que identificaste) Yo me amo, me acepto y me respeto completa profunda e incondicionalmente.



2. Inicio de la ceja

Me siento (emoción que sientes)



3. A un lado del ojo

Me siento (emoción que sientes)



4. Abajo del ojo

Me siento (emoción que sientes)



5. Abajo de la nariz

Me siento (emoción que sientes)



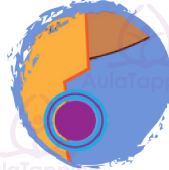
6. Abajo de la boca

Me siento (emoción que sientes)
Me siento (emoción que sientes)
Me siento (emoción que sientes)



7. Clavícula

Me siento (emoción que sientes)
Me siento (emoción que sientes)
Me siento (emoción que sientes)



8. Abajo del brazo

Me siento (emoción que sientes)



Cabeza

Me siento (emoción que sientes)

Tres respiraciones lentas y profundas

Comprobando...

Comprobar resultados es sencillo, las reacciones pueden ser evidentes, después de hacer tapping se puede sentir alivio, disminución o desaparición de la emoción identificada.

Cada persona reacciona distinto y es importante saber que se pueden esperar distintas reacciones físicas como bostezos, suspiros, relajación, risa, sueño, sed, etc.

Es recomendable tomar agua para mantener la hidratación del cuerpo.

Además se valora nuevamente el nivel de malestar para saber si se repite la ronda o se hace la última ronda que se encuentra en la siguiente página.

Evaluando...

Valora el nivel de malestar o incomodidad del 1 (poco malestar) al 10 (máximo malestar).

Si el nivel de malestar es de 5 en adelante o mucho repite la ronda.

Si es menor a 4 pasa a la siguiente.



Si el nivel de malestar es Regular repite la ronda anterior, si es un poco pasa a la siguiente.



Liberando lo que queda de...



1. Punto karate 3 veces

A pesar de que aún siento un poco de (la emoción o el malestar que identificaste) Yo me amo, me acepto y me respeto completa profunda e incondicionalmente.



2. Inicio de la ceja

Siento un poco de (emoción que sientes)



3. A un lado del ojo

Siento un poco de (emoción que sientes)



4. Abajo del ojo

Siento un poco de (emoción que sientes)



5. Abajo de la nariz

Lo que queda de (emoción que sientes)



6. Abajo de la boca

Lo que queda de (emoción que sientes)
Lo que queda de (emoción que sientes)
Lo que queda de (emoción que sientes)



7. Clavícula

Lo que queda de (emoción que sientes)
Lo que queda de (emoción que sientes)
Lo que queda de (emoción que sientes)



8. Abajo del brazo

Lo que queda de (emoción que sientes)



Cabeza

Me amo, me valoro y me respeto completa profunda e incondicionalmente.

Tres respiraciones profundas



Liberación emocional

Tapping para niñas,
niños y adolescentes

Este manual no sustituye la ayuda o acompañamiento profesional.

Deseando que tapping transforme tu
vida te comparto con amor más
información en:

aulatapping.com
animatapping.com

2022