

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

▪ ¿ Que quiere decir EFT?

EFT son las siglas de Emotional Freedom Technique - Técnicas de liberación de las emociones. EFT es el nombre que Gary Craig, el fundador, dio a este método.

▪ ¿Cuál es la mejor forma de aprender EFT?

Esto depende de cuales sean sus objetivos y de cuanto dinero quiera invertir en su instrucción. Si lo que desea es aprender la técnica básica y probar con ella, el libro de Gary Craig, que puede descargarse en nuestro apartado de "Recursos", o la lectura de nuestro apartado de "La Técnica" pueden ser suficientes.

Para un estudio más profundo y avanzado de EFT y especialmente si es usted terapeuta, le recomendamos los cursos en video del fundador Gary Craig (en inglés), que puede adquirir pulsando aquí.

Si lo que desea es realizar una formación básica o avanzada en EFT y considera que un manual o un libro no son suficientes. Si desea aprender de primera mano y de forma vivencial la técnica bajo la guía y supervisión de un formador "Advanced EFT certificate of Completion", además de enriquecerse de las experiencias de otras personas, entonces le recomendamos nuestros cursos.

Nivel 1: Para los que desean aplicarse EFT a sí mismos, a los amigos o familia. Este curso permite adquirir la confianza y desarrollar las habilidades necesarias para aplicar la técnica con un buen porcentaje de éxito. Este nivel también es apropiado para terapeutas que deseen realizar cursos más avanzados.

Nivel 2: Para los terapeutas que quieren especializarse en el uso de EFT e incorporar la técnica en la práctica con sus clientes, o para las personas que desean seguir desarrollando sus destrezas para uso doméstico. En este curso aprenderá cómo aplicar EFT a casos específicos y también en grupos.

▪ ¿Cuánto tiempo dura un tratamiento?

No importan la intensidad del malestar emocional o físico, ni cuan antiguos sean, pero si la complejidad del problema a tratar. Algunas cuestiones simples pueden ser resueltas en una sola sesión y en pocos minutos, mientras que problemas más complejos pueden necesitar varias intervenciones, lo cual puede llevar días o semanas de tratamiento. La persistencia es a veces la clave del éxito en EFT.

▪ ¿Puedo aplicarme yo mismo EFT?

¡Claro! Una vez que aprende EFT puede aplicarla para tratar cualquier molestia física o emocional. Hay un frase de Gary Craig fundador de la técnica que dice "Pruébalo con todo". Algunas personas aplican la técnica diariamente como un medio de mantener una vida positiva y saludable. Cuanto más la utilice, más energía, vitalidad, alegría y bienestar experimentará en su vida.

Para problemas más complejos o asuntos difíciles siempre puede utilizar nuestro servicio de consultoría gratuita, o pedir una sesión individual presencial o por teléfono.

▪ ¿ Existe diferencia entre si me aplico o me aplican EFT?

Esto depende de la persona y del asunto a tratar. Según mi experiencia en ciertas ocasiones es más útil y efectivo que alguien, si es un experto mejor, le aplique EFT y esto por varias razones: la primera es que permite a la persona permanecer centrada en su proceso y enfocada en el problema sin distracciones (por ejemplo pensando en los puntos a golpear), esto es especialmente válido para los principiantes. También puede ser conveniente para aquellas personas que se encuentren muy afectadas o alteradas emocionalmente. De este modo es más probable que un experto en EFT, pueda guiarla con suavidad hacia la resolución del problema.

Para otras personas o asuntos es mejor que sean ellas mismas las que se autoapliquen EFT. Básicamente porque con ello ganarán autonomía para poder aplicarse la técnica en cuantas ocasiones y asuntos les sea necesaria, sin depender de un terapeuta u otra persona, al que siempre podrán recurrir en caso de necesidad.

▪ ¿Puedo trabajar con varios síntomas al mismo tiempo?

Es preferible utilizar la técnica para cada síntoma independientemente. Empiece por el síntoma físico o emocional más severo y no se sorprenda si al trabajar con él, sus efectos se generalizan produciendo alivio en otros, ya que esto sucede con cierta frecuencia. Es importante elegir el síntoma más acusado para trabajar con EFT, ya que si por ejemplo usted padece un intenso y agudo dolor de cabeza, pero decide trabajar con una molestia más tenue en la rodilla que arrastra desde hace años, el dolor más intenso le impedirá enfocar plenamente su atención en el asunto que quiere tratar, disminuyendo las probabilidades de éxito de EFT.

▪ ¿Cuánto tiempo duran los efectos?

Nadie puede garantizar que los efectos durarán para siempre, como nada nos garantizará que tras la toma de un analgésico, ya nunca más volverá el dolor de cabeza eliminado. Generalmente cuando todos los aspectos de un problema han sido tratados con EFT, y corregidos los desequilibrios en el sistema de energía que aquellos producían, los resultados son duraderos o permanentes en el tiempo.

▪ ¿Qué hago cuando EFT no me funciona?

En los casos en los que EFT parece no estar funcionando, lo primero que hay que hacer es comprobar si la frase que está utilizando y que describe el problema, es lo suficientemente específica y precisa.

Otra cuestión importante a tener en cuenta, es la de no haber elegido un problema demasiado grande para trabajar con él. Piense ¿cómo se comería un enorme queso gruyere? una posible respuesta podría ser: porción a porción. Por ejemplo si utilizamos como frase “Esta baja autoestima”, puede que estemos tratando un problema demasiado grande debido al número de aspectos implicados en el mismo. Probablemente existirán numerosas experiencias y creencias subyacentes asociadas a esta afirmación. En estos casos es mejor ir paso a paso y descomponer el problema general en porciones más pequeñas, más fáciles de afrontar. Esto aumentará nuestras posibilidades de éxito.

▪ ¿ Puede EFT reducir mi miedo hasta el punto de olvidar tomar precauciones?

El miedo es una forma de autoprotección necesaria para la supervivencia. EFT no lo elimina. Calma más bien el miedo y el pánico no razonables, lo que hace a las personas más aptas para hacer frente a las dificultades y las situaciones peligrosas. El pánico nos impide pensar inteligentemente. Actuando con calma frente al peligro, lo que ocurre cuando se elimina un miedo irracional, nos volvemos más eficaces ante la situación.

▪ ¿ En caso de un acontecimiento traumático, borrará EFT la experiencia de mi memoria?

EFT no cambiará la realidad. Si por ejemplo falleció un ser querido, sabemos que nada podrá devolvérselo. Pero lo que sí puede hacer EFT es aliviar o reducir el dolor y la pena asociados a esa tragedia. Incluso puede ocurrir que la eliminación del sufrimiento emocional, traiga consigo un cambio en la percepción de la experiencia, de modo que tal vez ahora podamos concentrarnos en los recuerdos hermosos de aquella persona, y la sensación de desesperanza o desasosiego sea sustituida por otra de paz y de amor al pensar en aquella persona. EFT puede en estos casos acelerar el proceso de duelo, llevándonos de la tempestad emocional a la calma mental en muy poco tiempo.

▪ ¿ Puede EFT ayudarme a dominar las adicciones o dependencias?

Las adicciones son un tema muy complejo y no es fácil librarse de ellas sin la ayuda de un profesional. Sin embargo, puede servirse de EFT para calmar los estados de ansiedad.

Digamos, por ejemplo, que tiene un deseo insaciable de comer: usted puede servirse de EFT para calmar esa necesidad. Es una solución rápida, aunque normalmente temporal, ya que si usted no interviene sobre la causa profunda de la dependencia, el deseo volverá de nuevo y tendrá que aplicar EFT otra vez. Las dependencias requieren por regla general de la intervención de un terapeuta experimentado y a veces de terapias complementarias.

▪ ¿ Cómo puedo aplicarme EFT en público de una forma discreta?

Si debido a la situación o contexto en el que usted se encuentra: su oficina, transporte público, conferencia, etc. no cree conveniente aplicarse EFT en público, puede recurrir a varias estratagemas que aunque menos eficaces que la forma recomendada, pueden serle de ayuda en esas ocasiones. Una de ellas consiste en masajear o presionar suavemente y con discreción cada punto mientras realiza una respiración algo más profunda en cada uno de ellos y permanece mentalmente enfocado en el problema.

Si tampoco puede masajear o presionar los puntos de EFT, puede probar a imaginar que se aplica la técnica: visualizando, escuchando y sintiendo internamente las frases y los suaves golpecitos en los puntos de acupuntura. Esta alternativa suele ser válida para aquellas personas que tienen facilidad para visualizar. Este método también puede ser una opción muy interesante para aquellas personas que se hallan físicamente impedidas para golpear sobre algunos o todos los puntos.

▪ ¿ Podemos hacer el EFT en animales?

EFT puede ser utilizado con animales y los resultados son estupendos. Se ha probado con éxito en perros, gatos y caballos. Para ello es preferible tener un cierto vínculo con el animal, como ocurre con los animales de compañía que tenemos en casa. Mientras aplica las secuencias, háblele despacio y con suavidad al animal. Dígale lo que le gusta de él, claro está que los animales no comprenden el significado de las palabras, pero sí perciben su intención.

Los puntos habitualmente utilizados son los siguientes: principio de la ceja, bajo el ojo y bajo la pata. Ciertas personas encuentran que es más relajante para el animal si coloca su mano sobre el punto, o lo frota despacio en vez de golpear (lo que puede alarmar a un animal nervioso).

▪ ¿ EFT puede servir para aliviar las molestias y dolores físicos?

EFT es una forma de acupuntura pero sin la utilización de agujas, lo que explica su eficacia cuando se trabaja con dolores físicos o enfermedades. La inmensa mayoría de los médicos saben actualmente que ciertos puntos de acupuntura pueden reducir el dolor. Visto el paralelismo entre los puntos de acupuntura tradicionales y los puntos que utiliza EFT, no hay que sorprenderse al ver que este método también puede reducir el dolor.

Cuando EFT es eficaz para una situación física, hace mucho más que reducir el dolor. Hoy en día tanto la medicina como la psicología, reconocen la poderosa conexión entre la mente y el cuerpo. Cuando utilizamos EFT para corregir problemas emocionales, vemos con frecuencia como desaparecen los problemas físicos asociados a aquellos, un efecto secundario bastante deseable por cierto. Una persona que golpetea con respecto a su sufrimiento emocional, ve irse a menudo un problema respiratorio, un dolor de cabeza, dolores musculares, ...

Gary Craig, fundador de la técnica dice que si una persona utiliza EFT para aliviar un síntoma físico, por ejemplo un dolor de cabeza, aunque no se concentre sobre una emoción precisa, si el síntoma físico es causado por una emoción cualquiera, esta emoción se transformará, a menudo de manera espectacular, al mismo tiempo que el síntoma físico mejora.

▪ [¿Puedo aplicarme EFT si estoy tomando medicación o bajo tratamiento médico?](#)

Aunque estas técnicas pueden ser perfectamente complementarias a los tratamientos de la medicina, no pueden en ningún caso suplir la atención del médico o profesional de la salud competente. Consulte con el facultativo correspondiente si tiene usted algún problema de salud y siempre antes de modificar cualquier tratamiento médico.

▪ [Otras preguntas:](#)

Si sus preguntas no se vieron contestadas en la presente página, puede utilizar nuestro servicio gratuito de consultoría, enviando un correo electrónico a:

info@eft-salud.com