

TAPPING

Darse golpecitos para ser feliz

El *tapping* es una técnica de liberación emocional que consiste básicamente en darse ligeros toques con los dedos en la cara y los brazos. La OMS asegura que ayuda a superar miedos, fobias, estrés y pensamientos negativos.



que nos preocupan de una manera más o menos objetiva y dejemos ir las emociones que nos hacen sentir».

La aceptación de lo que pasa

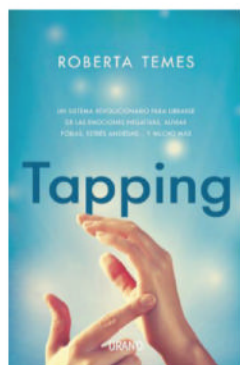
«Haz una frase que describa tu problema de manera objetiva y, después, declara en voz alta la autoaceptación de esta emoción. Por ejemplo: "Aunque me siento ansiosa respecto al trabajo mañana, me acepto profunda y completamente" o "aunque mi pareja rompió conmigo, me acepto profunda y completamente"». Esto ayudará a reconocer la emoción, interiorizarla, asumirla y finalmente alejarla. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció oficialmente la eficacia de la técnica en el año 1979, cuando empezó a ser usada en Estados Unidos. Varios estudios han demostrado que la práctica continuada del *tapping* reduce los niveles de ansiedad: una investigación realizada en 2019 dio resultados positivos en la disminución del dolor crónico en un grupo de mujeres mayores de 50 años, y al mismo tiempo se registró una notable disminución en la presión arterial y un significativo aumento en las emociones asociadas al bienestar y la felicidad.

El *tapping*, también conocido como técnica de liberación emocional (*Emotional Liberation Technique* en inglés), consiste en dar golpecitos suaves en ciertas partes del cuerpo con las yemas de los dedos para equilibrar la energía y, sobre todo, para liberar y alejar de nosotros las emociones negativas que nos generan

miedo, estrés, ansiedad o tristeza. Una manera de ser más felices al alcance de nuestras manos. Su origen, como otras técnicas de relajación a través del tacto, está en la digitopuntura china. «La clave del *tapping* es la aplicación de presión, o sea, golpes (*taps*, en inglés) y ligeros masajes sobre puntos específicos en el cuerpo

mientras el paciente se concentra en recuerdos y sensaciones negativas o estresantes que le generan malestar o limitan su vida», aseguran en la web del grupo de salud Avanza Psicólogos. Desde Cigna inciden en la importancia de que, al mismo tiempo que nos damos esos pequeños golpecitos con los dedos, verbalicemos las cosas

AMIGOS COMPLEMENTARIOS



TAPPING, de Roberta Temes (Ed. Urano; 8,00 €).



CEPILLO DE UÑAS, de Runi (1 €).



SECADOR DE UÑAS, de Beurer para El Corte Inglés (42 €).



CREMA DE MANOS, de Apivita (6,80 €).