

El paradigma del EFT-Tapping: Si lo dejas entrar en tu vida ya no saldrá jamás

[Multimedia](#)

El próximo sábado 4 de marzo, en A Coruña, se realizará un curso de formación en EFT-Tapping impartido por la psicóloga y formadora Mar Sánchez, del centro de estimulación mental Neuromotiva. El descubrimiento, entendimiento y ejecución de las técnicas de liberación emocional ayudarán a superar la ansiedad, el estrés o el miedo. Se podrá realizar un cambio muy positivo en la vida que mejorará la salud en todos los aspectos: mental, físico y social

¿Qué es EFT-Tapping?

EFT (Emotional Freedom Techniques) es un método holístico que permite mejorar de forma muy significativa y sencilla la gestión emocional, facilitando el cambio de aquellas conductas que generan malestar por otras que ayudarán a disfrutar de un completo estado de bienestar.

Su eficacia reside en gran parte en su visión integral, entendiendo al ser humano como una unidad indivisible que debe tratarse en su conjunto. EFT se fundamenta en que “la causa que causa todo el malestar emocional es una alteración en el sistema energético corporal” (Gary Craig, creador de la técnica EFT).

Todas aquellas emociones que se han contenido en el interior en ausencia de recursos para gestionarlas adecuadamente no sólo provocan una amplia sintomatología mental, sino que también son el origen de múltiples enfermedades orgánicas.

Una de las características más importantes del método EFT es que estimula el sistema energético del cuerpo para producir cambios positivos en la mente, de esta forma la acción terapéutica que se produce es global y afecta a todo el ser .

EFT, beneficios con claras evidencias científicas

EFT es un método basado en la medicina tradicional china que empezó a desarrollarse en los años 90 en el marco de la psicología energética, bajo la premisa de que las emociones y pensamientos impactan en nuestro cuerpo.

El sistema energético del cuerpo por el cual fluyen nuestras emociones, es el que utiliza como base la acupuntura (meridianos), una terapia cuya eficacia ha sido avalada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La técnica EFT utiliza también los puntos energéticos que contempla la

acupuntura pero de forma manual (digitopuntura), sin la necesidad de emplear agujas, lo que se conoce como Tapping.

A pesar de su reciente aplicación ya cuenta con evidencias científicas que demuestran su eficacia ante situaciones como el estrés, la ansiedad, la depresión, el miedo, el sobrepeso y los dolores físicos en general. Las distintas investigaciones realizadas hasta el año 2012 se recogen en la Revista General de Psicología de la [Asociación Americana de Psicología](#).

¿Qué propone esta formación?

El objetivo principal del curso es que se pueda conocer y practicar adecuadamente la técnica EFT y ser capaz de restaurar el equilibrio emocional propiciando un cambio fructífero, tanto en uno mismo como en otras personas.

Los recursos que esta formación aporta resultarán de gran utilidad en el desarrollo personal y laboral, ya que el EFT-Tapping es especialmente útil para aquellos profesionales del ámbito social, sanitario o educativo:

- Profesores y educadores: A través de este método es posible conseguir una mayor motivación y armonía en el aula, prevenir el acoso escolar y encontrarse en óptimas condiciones para transmitir conocimientos.
- Profesionales sanitarios: Las técnicas EFT ayudan a aliviar el dolor, facilitan un mejor manejo de las dolencias psicosomáticas y permiten que la persona disfrute de un mayor estado de salud.
- Psicólogos y coaches: Esta formación dotará de mayores recursos para realizar un acompañamiento más eficiente y completo, logrando que la persona pueda aliviar rápidamente su malestar emocional.
- Entrenadores deportivos: EFT es el complemento idóneo para transmitir estrategias de mejora en el rendimiento físico, mental y de superación en la práctica deportiva.

Para realizar esta formación no es necesario ningún requisito académico previo . Se trata de una técnica de fácil utilización y aprendizaje, accesible a todo aquel que desee adquirir una valiosa herramienta para mejorar su calidad de vida a través de una buena gestión emocional.

Esta formación presencial y de contenido teórico-práctico, tendrá una duración de 8 horas y [será impartida por la psicóloga y formadora en EFT Mar Sánchez](#) el próximo sábado 4 de Marzo en el Hotel Hesperia de A Coruña, a partir de las 9 de la mañana.

Toda la información en: <https://neuromotiva.es/curso/formacion-eft-galicia/>
