



Test para certificación en TTT:

Este test es parte del proceso de certificación en TTT.

¡Una muy cordial bienvenida!
Gunilla Hamne y Ulf Sandström

Peaceful Heart Network ~ www.peacefulheart.se



1. ¿Cuáles son **síntomas comunes del síndrome de estrés postraumático?**

(Marca sólo una opción por reglón).

	No es probable	Posiblemente	Seguramente
• Memorias intrusas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Entumecimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Ansiedad creciente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Evitar socializar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Pérdida de esperanza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Agresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Problemas con el sueño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Problemas digestivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Auto-medicación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Acciones auto-destructivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Problemas interpersonales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Problemas financieros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Mala higiene personal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Falta de defensas inmunológicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Disminución de memoria a corto plazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. ¿Cuál parte del cerebro tiene un rol mayor en la codificación y memoria de traumas psicológicos?

(Marca sólo una opción).

- La amígdala
- El hipocampo
- El córtex frontal
- La glándula pituitaria

3. ¿Qué pasa físicamente cuando se experimenta un evento traumático?
(Marca sólo una opción).
- La amígdala toma la rienda de nuestras respuestas
 - Los eventos se codifican en la amígdala
 - La sangre sale de la corteza frontal
 - El sistema inmune se inhibe
 - Todas las opciones anteriores
 - Ninguna de las opciones anteriores
 - Otra cosa: _____
4. ¿Cuál es el beneficio principal de TTT?
(Marca sólo una opción).
- Es rápido
 - Es barato
 - No hay efectos secundarios conocidos
 - Cualquiera persona lo puede aprender
 - Se puede aplicar a uno mismo
 - Todas las opciones anteriores
 - Solo las primeras dos opciones
 - Otra cosa: _____
5. ¿Cuál es la diferencia en tratar un trauma de un solo evento y tratar un trauma complejo?
(Marca sólo una opción).
- Los traumas de un solo evento son más fáciles de manejar
 - Los traumas complejos son más fáciles de manejar
 - Puede existir respuestas emocionales de más capas en los traumas complejos
 - Otra cosa: _____
6. ¿Qué es importante hacer y decir antes de tratar a alguien con TTT?
(Marca sólo una opción).
- Explica el tratamiento
 - Pide permiso para continuar hasta que se calmen las emociones
 - Pide permiso para tocar a la persona
 - Pregunta si hay alguna parte del cuerpo adolorido o traumatizada
 - Todas las opciones anteriores
 - Solo las primeras dos opciones
 - Otra cosa: _____

7. ¿Cuántas veces se realiza la secuencia completa de *tapping*?

(*Marca sólo una opción*).

- Al menos dos veces para un tratamiento completo.
- Una ronda de tocar los puntos usualmente es suficiente
- Hasta todo está tranquilo
- Depende de la persona que esta siendo tratado.

8. ¿Qué hay que tomar en cuenta cuando una persona ha sido violada?

(*Marca sólo una opción*).

- Es posible que la persona sea altamente sensible al tacto.
- Se debe evitar hablar innecesariamente sobre el incidente
- Hay que tratar también enojo y vergüenza y cualquier otra capa emocional
- Todas las opciones anteriores
- Solo las primeras dos opciones
- Otra: _____

9. ¿Qué es el trauma secundario (o vicario)?

(*Marca sólo una opción*).

- Un trauma como una capa debajo de otro trauma.
- Un trauma de menos importancia
- Un trauma heredado o inducido por otra persona

10. ¿Cómo sabes cuando sugerir TTT?

(*Marca sólo una opción*).

- Todo el tiempo
- Cuando una persona parece emocionalmente afectada
- Depende de la situación
- Otra cosa: _____

11. ¿Qué otras maneras para tratar traumas conoces?

12. ¿Cuáles son los 13 puntos para hacer *tapping*?

13. ¿Cómo manejas una reacción emocional intensa durante una sesión?

(Marca sólo una opción).

- Parar la sesión y realizar algo distinto
- Distraer a la persona por ejemplo pedir que deletree su nombre a revés y luego continuar con TTT hasta que la persona esté tranquila.
- Pretender que nada está pasando
- Otra cosa: _____

14. ¿Cuál es la ventaja más grande de usar TTT con víctimas de violencia, guerra, abuso y genocida?

(Marca sólo una opción).

- Es independiente del idioma
- No hace falta hablar del pasado
- Enseñar TTT y tratar con TTT se hace el mismo tiempo
- El factor de la multiplicación, se puede divulgar de manera exponencial
- Se puede hacer en grupos grandes, manteniendo la integridad de cada persona
- Todas las opciones anteriores
- Sólo las opciones 3 y 4
- Otro: _____

15. ¿Cómo se realiza el *tapping*?

(Marca sólo una opción).

- No importa como
- Con dos dedos
- Con dos dedos de manera firme y precisa
- De manera bastante dura
- De manera suave
- No importa la velocidad, pero sí, la intención
- Otra: _____

16. Si no hay ningún resultado con TTT, de qué sería eso un indicador?

(Marca sólo una opción).

- La persona no creó en TTT
- El/la practicante no creó en TTT
- No se activó la respuesta emocional
- Todas las respuestas anteriores
- Solo la respuesta 1 y 3
- Otra: _____

17. ¿Cuál es la importancia del orden de los puntos usados en TTT?

(Marca sólo una opción).

- Es una tradición china
- Hay una razón numérica
- El orden no importa mucho, solo es una forma de recordar los puntos
- Todas las opciones anteriores
- Solo opción 2 y 3
- Otra: _____

18. ¿Cuál es el “efecto cebolla” que se puede observar durante una sesión de TTT?

(Marca sólo una opción).

- El llanto de la persona
- Una emoción sigue la otra
- El componente ambiental

19. ¿Porqué es vital que la persona que recibe TTT esté en el “estado mental correcto” antes del *tapping*? *(Marca sólo una opción).*

- Porque si no se activa el estado emocional este no puede ser desensibilizado
- Si la respuesta emocional no es duplicado no habrá paz mental
- Para que el estado mental esté conectado con el *tapping*

20. ¿De qué manera se puede prevenir la violencia y crear una sociedad mejor con el uso de TTT?

(Marca sólo una opción).

- Menos trauma significa menos conflictos interpersonales
- La sociedad se construye sobre la confianza, y el trauma quebranta la confianza
- Paz en el corazón lleva a paz mental
- Todas las opciones anteriores
- Solo la opción 1 y 3
- Solo la opción 2 y 3

21. ¿Cuál es una de la teorías sobre el porqué de la eficiencia del *tapping*?

(Marca sólo una opción).

- El tapping interrumpe la re-consolidación de la memoria
- El tapping quita poder a los receptores de trauma en la amígdala
- Se desbloquean interrupciones energéticas en los meridianos
- Es una técnica de distracción
- Es un re-condicionamiento de una respuesta
- Posiblemente todas las anteriores, no lo sabemos a ciencia cierta
- Ninguna de las anteriores, se trata de fe.
- Otra: _____

22. ¿Existe algunos estudios sobre tapping?

(Marca sólo una opción).

- Sí, existen estudios sobre todo tipo de terapias de exposición
- No hay estudios, son todos rumores
- Es irrelevante, lo que importa son los resultados
- Todas las anteriores
- Otra: _____

23. ¿Cuál es la función de la respiración alpha - theta?

(Marca sólo una opción).

- Relaja el sistema nervioso autónomo
- Vacía el sistema de dióxido de carbono
- Nos permite respirar entre dos rondas de tapping

24. ¿Cuáles son los efectos conocidos de TTT?

(Marca todas las opciones que aplican).

- Relajación
- Ansiedad
- Trauma secundario
- Alivio de síntomas de trauma
- Otra: _____

25. ¿Cómo se compara TTT con terapias convencionales o con medicación?

(Marca sólo una opción).

- Se puede usar como primeros auxilios para personas no profesionales
- Se puede usar como una técnica terapéutica en manos de profesionales certificados
- Se puede usar como auto-ayuda
- Todas las opciones anteriores
- Otra: _____

26. ¿Qué factores hacen que seas excelente como practicante de TTT?

Evaluación de este test:

27. ¿De qué te diste cuenta o qué aprendiste a través de este test?

28. En tu opinión, ¿hay algo que hay que agregar o cambiar en este test?

Tu información personal:

29. Estoy de acuerdo con el código de ética: SI _____ NO _____

30. Tu nombre completo: _____

31. País: _____

32. Ciudad: _____

33. Correo electrónico: _____

34. Sitio web: _____

35. Comentarios o preguntas:

Favor enviar este cuestionario a medicinadeluz@gmail.com junto con el código de ética firmado y los 6 reportes de sesiones que hayas realizado con el uso de TTT.

Cualquier duda puedes escribir a Kristin Holthuis: medicinadeluz@gmail.com

