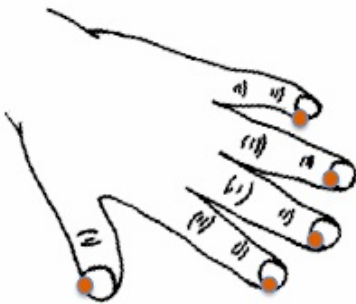


TTT ~ Técnica de Tapping para Trauma

Introducción:

- Siéntate al lado de la persona y explícale la técnica y pídele permiso para tocar.
- Pídele que se enfoque en su problema y pregúntale: “de 0 a 10 ¿cuánto te molesta en este momento?”
- Dale golpecitos (10-15 veces) en los puntos descritos.
- Luego pídele que tome dos respiraciones profundas.
- Repite los golpecitos en todos los puntos descritos.
- Pídele que tome dos respiraciones otra vez y que descansa, mientras mantienes su mano entre las tuyas.
- Pregúntale si siente algo diferente... Si todavía tiene un malestar mayor a 2-3, repite el proceso.



El proceso en detalle:

1. Dale golpecitos en el lado de la mano (en silencio o avisando sobre el próximo punto a tocar).
2. Suavecito toca la ceja y luego da golpecitos en inicio de la ceja.
3. Dale golpecitos en el lado de los ojos.
4. Dale golpecitos debajo de los ojos.
5. Dale golpecitos debajo de la nariz.
6. Dale golpecitos debajo de la boca.
7. Dale golpecitos en todo el pecho.
8. Dale golpecitos debajo del brazo.
9. Dale golpecitos en el dedo meñique.
10. Dale golpecitos en el dedo anular.
11. Dale golpecitos en el dedo medio.
12. Dale golpecitos en el dedo índice.
13. Dale golpecitos en el pulgar.
14. Dale otra vez golpecitos en todo el pecho.
15. Tómale la mano entre tus manos y pídele que respire dos veces profundamente.
16. Repite toda la secuencia de los golpecitos otra vez.
17. Tómale la mano entre tus manos y pídele que respire dos veces profundamente.
18. Pregunta cómo se siente ahora...

Si es necesario, repite todo el proceso (secuencia de golpecitos, respiración, secuencia de golpecitos, respiración) otra vez hasta que la persona se siente tranquila...