



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TRABAJO ACADÉMICO

**TOQUE PARA LA SALUD APLICADO EN ANSIEDAD HACIA COMER EN
EXCESO**

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL EN SEGUNDA ESPECIALIDAD

EN TOQUE PARA LA SALUD

AUTOR

MG. Edwing Jhonatan Reusche Talledo

ORCID: 0000-0002-6755-1769

Asesor

Dr. Gino Reyes Baca

ORCID: 0000-0001-5869-4218

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

CIENCIAS DE LA VIDA Y CUIDADO DE LA SALUD HUMANA

PIMENTEL - PERÚ

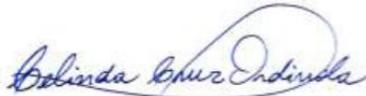
2022

APROBACION DEL JURADO



MG. BULNES BONILLA CARMEN GRETEL

Presidente



Mg. CRUZ ORDINOLA MARIA CELINDA

Secretario



Mg. LLACSA VASQUEZ MERCEDES

Vocal

Dedicatoria:

Este estudio de caso está dedicada principalmente al todo poderoso padre del universo, Dios Cristo Uno, cuya creación dio forma a un cuerpo humano perfecto, capaz de sanarse por sí mismo; también está dedicada a mis padres Maritza y Alfredo, quienes, en hora buena, han forjado un hijo dedicado y aplicado, guiando mis pasos con autoridad y buen ejemplo; a ellos gratitud y amor.

Agradecimientos:

Gratitud infinita a la Universidad Señor de Sipán, entidad que creyó en los alcances terapéuticos de la Kinesiología Aplicada y apertura a las segundas especialidades, también menciono con gratitud a la Lic. Margarita Ehrensperger Haller, por quien conocí a la Kinesiología, a la maestra Araceli Aurora Salcedo Cruz, quien con su sabio ejemplo pasó de ser una aplicada maestra a una fraterna amiga; a todo el equipo de Kinesiología Peru, a quienes gracias a sus motivaciones constantes, logramos llegar como amigos al final de este camino, y a todas las personas con la vocación de guiar a otros hacia la sanación, y a C.J.R.Q. protagonista de este caso, quien confió en los alcances terapéuticos de la Kinesiología aplicada de Toque para la Salud

A todos ellos gracias desde la profundidad del meridiano del corazón.

El autor

Índice General

Dedicatoria:	iii
Agradecimientos:.....	iv
Informe De Caso Clínico	12
Psicólogo Encargado	12
Lugar De Evaluación	12
Resumen:	12
I. Datos De Filiación:	14
Ii Motivo De La Consulta:	14
Iii Historia Del Problema (Descripción Y Análisis Del Caso:	15
V Establecimiento De Las Metas Del Tratamiento	16
Vi. Estudio De Los Objetivos Terapéuticos:	17
Vii Selección Y Aplicación De Las Técnicas	19
Aplicación Del Tratamiento (Sesiones:	24
Primera Sesión:	24
Segunda Sesión:	26
Tercera Sesión:	27
Cuarta Sesión:	28
Quinta Sesión	29
Sexta Sesión:	30
Resultados De La Evaluación De La Eficacia Del Tratamiento	31
Seguimiento:	32
Observaciones	32
Testimonio Del Paciente:	33

Resumen/ palabras Clave

El paciente es un joven de 24 años, nacido en la ciudad de Piura y el mayor de 2 hermanos, proviene de un hogar estructurado de clase media en el cual existe armonía y unión sin que existan en el núcleo familiar mayores dificultades económicas o emocionales.

El caso se eligió, debido a que el joven refiere que desde su adolescencia ha tenido muchas dificultades para actuar con sus pares, soliendo alejarse de los grupos sociales de su edad y juntándose con personas menores que él; menciona que en la secundaria solía juntarse con los niños de primaria con quienes podía jugar “juegos de estrategia con Cartas coleccionables” entre “Pokémon”, “Magic the Gathering”, etc., siendo tildado como infantil e inmaduro por algunos miembros de su promoción de colegio, siendo víctima de prejuicios y descalificaciones, afectando ello a su autoestima, sin embargo también recuerda que otros compañeros de su promoción, le guardaban cariño y mantenía con ellos buenas relaciones consideraba menos “superficiales”. También, a esta falta de autoconfianza y alejamiento social con sus pares, se sumaba la problemática de obesidad y una postura encorvada, que generaba en él una protuberancia al nivel de la espalda, situaciones que acentuaban más su poca seguridad en sí mismo; esta situación continuó en su vida universitaria, en la cual tuvo serias dificultades para aperturarse socialmente.

La mala postura, la protuberancia en la espalda, el sobre peso, la poca seguridad en sí mismo, la timidez y poca apertura social, generan en el terapizado sentimiento de minusvalía y con esto, periodos de profundo malestar emocional siendo el principal objetivo del caso, liberar las emociones generadas por las creencias negativas que tiene de sí mismo, utilizando para este fin, las equilibraciones logrando en el transcurso del proceso la oportunidad de potencializar sus habilidades sociales, una gran mejora de su autoestima, reducción de la percepción negativa de sí mismo, un muy evidente mejoramiento de su postura física, y una fuerte motivación hacia adelgazar, entre otros objetivos trabajados, demostrando la gran eficacia y eficiencia de las técnicas del Touch For Health.

Aquello que se buscó a nivel terapéutico, es identificar aquellos momentos en los cuales se generaba en él, impulsos fuertes por comer en exceso (atracones), identificando entre las causas, ansiedad social, pensamientos irracionales y poca aceptación hacia su propia figura o imagen corporal, sentimientos de desamor, entre otros que se detallan en la ejecución de las sesiones; utilizando las equilibraciones de kinesiología de toque para la salud, se logró significativamente, liberar los pensamientos irracionales, emociones disfuncionales y las acciones que ello conllevaba (comer en exceso), usando las equilibraciones de TPS, se equilibra el sistema de meridianos descritos por la medicina tradicional china, con el propósito, de poder disfrutar una vida con mayor aceptación, y plenitud

Se desarrollaron un número total de 6 sesiones de terapia, entre los meses de mayo, junio, julio y agosto, del año 2021, las mismas que se efectuaron en las instalaciones del CEEA -Perú, Centro Psicoterapéutico, especializado en terapias de kinesiología.

Estudio de Caso

Kinesiología

Kinesiología Aplicada

Touch For Health

Toque para la Salud

Terapia

Liberación de estrés

Equilibrio estructural

Abstract/ Keywords

The patient is a 24-year-old man, born in the city of Piura and the eldest of 2 brothers. He comes from a structured middle-class home in which there is harmony and unity without major economic or emotional difficulties in the family nucleus.

The case was chosen, because the young man refers that since his adolescence he has had many difficulties to act with his peers, usually moving away from social groups of his age and getting together with people younger than him; mentions that in high school he used to hang out with elementary school kids with whom he could play "trading card strategy games" between "Pokémon", "Magic the Gathering", etc., being branded as childish and immature by some members of his promotion school, being a victim of prejudice and disqualification, affecting his self-esteem, however, he also remembers that other classmates in his promotion were fond of him and maintained good relationships with them, he considered less "superficial". Also, to this lack of self-confidence and social distancing from his peers, was added the problem of obesity and a stooped posture, which generated in him a protuberance at the level of his back, situations that further accentuated his lack of self-confidence; this situation continued in his university life, in which he had serious difficulties in opening up socially.

Bad posture, bulging back, being overweight, low self-confidence, shyness and little social openness, generate in the treated feeling of disability and with this, periods of deep emotional discomfort being the main objective of the case. , release the emotions generated by the negative beliefs he has about himself, using balances for this purpose, achieving in the course of the process the opportunity to potentiate his social skills, a great improvement in his self-esteem, reduction of the negative perception of himself same, a very evident improvement of his physical posture, and a strong motivation to lose weight, among other objectives worked, demonstrating the great effectiveness and efficiency of the Touch For Health techniques.

What was sought at a therapeutic level is to identify those moments in which strong impulses for overeating (binge eating) were generated in him, identifying

among the causes, social anxiety, irrational thoughts and little acceptance towards his own figure or body image , feelings of heartbreak, among others that are detailed in the execution of the sessions; using touch kinesiology balances for health, it was significantly achieved, releasing irrational thoughts, dysfunctional emotions and the actions that this entailed (overeating), using TPS balances, the meridian system described by medicine is balanced traditional Chinese, with the purpose of being able to enjoy a life with greater acceptance, and fullness

A total number of 6 therapy sessions were developed, between the months of May, June, July and August, of the year 2021, the same ones that were carried out in the facilities of the CEEA -Peru, Psychotherapeutic Center, specialized in kinesiology therapies. Case Study

Kinesiology

Applied Kinesiology

Touch For Health

Touch for Health

Therapy

Stress Release

Structural balancing

INFORME DE CASO CLÍNICO
CASO CLÍNICO - TOQUE PARA LA SALUD APLICADO EN ANSIEDAD
HACIA COMER EN EXCESO

Psicólogo Encargado: Edwing Jhonatan Reusche Talledo

Lugar de Evaluación: Instalaciones de CEEA – Centro de Equilibración Emocional de Avanzada, Ignacio Merino, manzana C1 – lote 9, primera etapa, Piura – Piura – Piura – Perú.

Resumen:

Toque para la salud o Touch For Health, es una corriente integral de terapia, que tiene como objetivo el restaurar el equilibrio y la salud integral de las personas, teniendo como base el triángulo de la salud, triangulo que tiene como base la estructura (posición física, modo de andar, forma en la cual el cuerpo se sostiene a si mismo), emocional (el sistema psicosomático, la propiocepción interna que tienen las personas sobre lo que piensan y lo que ello les hace sentir) y nutricional (la forma en como la persona está nutriendo sus sistema corporal, en fin de que el mismo se encuentre lo suficientemente saludable, para rendir a su máximo potencial.

La medición del equilibrio de este triangulo de la salud, se logra, siguiendo el modelo de la salud postulado por la MTC – Medicina Tradicional China, misma que desde hace más de 2500 años, descubre la existencia de 14 meridianos o canales (“chi”), de bio energía; la MTC, postula que cuando alguno de estos meridianos se encuentra en desequilibrio, toda la estructura del triángulo de la salud, esta alterada, y por ende, el paciente, no conecta de forma equilibrada con sus objetivos de vida.

Toque para la salud, permite, conectar con una meta u objetivo, medir, como los meridianos energéticos resuenan equilibradamente o no frente al mismo, y una vez encontrados los desequilibrios, reorganizar armoniosamente estos

meridianos, siguiendo determinados pasos a los que llamamos equilibraciones, al equilibrar el sistema energético, dirigimos al paciente, al objetivo deseado.

En el siguiente caso, se presentan los resultados de mencionadas equilibraciones, con el terapizado CJRQ, mismo que es un joven de 24 años, universitario, que presenta signos y síntomas de ansiedad, que derivan de pensamientos irracionales, tales como “no soy amado, no soy atractivo, soy “jorobado”, nadie me acepta, estoy todo gordo y feo, no soy elegible, entre otros, mismos que le generan una sensación que el terapizado llama “vacío”, y le lleva a comer en exceso; todo ello inicia en épocas de finalización de sus estudios primarios e inicio de sus estudios secundarios, años en los cuales sufrió de bullying escolar, por su sobre peso y por sus gustos hacia la cultura “popular otaku” (juegos de cartas coleccionables, animes, mangas, etc.), situación que le llevaba al aislamiento o al juntarse con personas mucho menores que él, por lo cual, refiere ser juzgado como raro o extraño entre sus pares; dado que académicamente siempre se destacó, logra iniciar la carrera de historia y gestión cultural, en una reconocida universidad piurana; al iniciar esta nueva etapa, nota lo difícil que es para si mismo, el poder conectar socialmente y emocionalmente con sus pares, debido a la auto percepción de sí mismo (que deriva en la raíz emocional de la secundaria), teniendo dificultades serias para la interrelación, llegando a niveles de ansiedad que derivan en sobre alimentarse.

Se desarrollan un total de 6 sesiones de kinesiología de toque para la salud, en el terapizado CJRQ, dirigiendo las equilibraciones hacia el detectar que es aquello que le lleva a comer en exceso, a descubrirse a sí mismo, y los pensamientos irracionales o auto percepciones erróneas de sí mismo, que le llevan a una contemplación en desarmonía, síntomas y signos poco armoniosos y una vez esto localizado en la psiquis del terapizado, se establece la meta u objetivo de la sesión con el fin de aplicar la equilibración más adecuada para su beneficio, usando la prueba de resistencia muscular (o test muscular, mismo que es una técnica de bio feedback que permite ubicar la técnica más adecuada en ese momento para el terapizado) y la medición antes y después de la sesión, en finde dar objetividad los resultados.

I. Datos de Filiación:

- **Iniciales:** C.J.R.Q.
- **Edad:** 24
- **Sexo:** M
- **Lugar y número de hermanos:** 1/2
- **Lugar de procedencia:** Piura
- **Grado de instrucción:** Estudiante Superior
- **Ocupación:** Independiente
- **Numero de sesiones:** 6

Fechas de sesiones: 31 de mayo del 2020

07 de junio del 2020

14 de Julio del 2020

21 de Julio del 2020

28 de Julio del 2020

04 de agosto 2020

II Motivo de la consulta:

El terapizado, evidenciaba serios problemas para las relaciones sociales, incluyendo dificultades para iniciar conversaciones con personas que desconocía, dar a conocer sus puntos de vista frente a situaciones diversas y expresarse con los miembros de su comunidad universitaria, grupo de apoyo secundario, etc.; también la consulta se motivó debido a su pésima postura física, problemas de sobrepeso y la poca fuerza de voluntad para iniciar un régimen alimenticio que le permitiera adelgazar; todo ello originó en C.J.R.Q. un profundo sentimiento de minusvalía o inferioridad, con pensamientos como, “soy feo”, “soy raro”, “mejor no voy”, “no sé de qué hablar”, etc. generando periodos de aislamiento y malestar emocional.

III Historia del problema (descripción y análisis del caso):

El joven universitario, refiere “Desde la secundaria, al llegar a mi nuevo colegio en el 2do. año, San Ignacio de Loyola, tuve una apertura social normal, sin embargo con el paso del tiempo me hice fanático de franquicias de juegos de mesa, especialmente de juegos de cartas coleccionables y de estrategia, pero estos juegos eran más comunes en alumnos menores que yo, por que los de mi promoción lo veían raro, infantil o añinado, así que empecé a juntarme con personas con las que podía jugar todo lo que me gustaba y así empecé a juntarme con chicos mucho menores que yo, (ellos de primaria y yo de secundaria), siendo visto como “extraño entre algunos de mis compañeros; hasta aquí todo normal con expresar mis opiniones, pero de tercero para cuarto de secundaria, empecé a tener problemas para socializar con chicos de mi edad que eran más socialmente activos o populares; en este tiempo, debido a que jugaba sentado en el suelo y era seguido, ya empecé a tener problemas de encorvamiento y mala postura y empecé a subir más de peso, todo esto hasta que terminé la secundaria, en todo este periodo, no me sentía capaz de integrarme a grupos de mi edad, sabía que se me dificultaba, pero la verdad no me interesaba mucho hasta ahí. En la universidad empecé estudiando Comunicación, en dicha Facultad no tuve mayores dificultades de socialización, sin embargo, hubo un quiebre con esta Facultad y por un tema vocacional decidí estudiar Historia y Gestión Cultural; es en dicha Facultad donde me encuentro con un entorno social muy excluyente, donde estaban los chicos más hijos de papi o de apellido, ahí, empecé a encontrar dificultades serias para expresarme, cuando habla pensaba que me miraban con desprecio y me sentía chiquito; no podía tener relaciones sociales satisfactorias, ni motivarme a actividades universitarias complementarias, eso me producía no tener autoconfianza, sentía que no tenía autoestima y mantenía problemas para expresar mis sentimientos, emociones e ideas. También yo me he visto a mí, como un chico que expresaba a si mismo lo que sentía en ese momento, un ejemplo de ello es que si un profesor ponía una melodía rítmica en el aula yo no tenía reparos en moverse al ritmo de la misma en su escritorio, ese tipo de acciones incomodaban a mis compañeros en el salón de clase y a veces me gritaban

desubicado. todo ello, encima mi mala postura y sobrepeso, además de que siempre he pensado que hay que ser muy apuesto para lograr aperturarme más socialmente, que siento que soy muy poquito, a veces creo que los demás me ven como poca cosa, tengo problemas para tener confianza cuando hablo con las personas, ya no quiero ir a las actividades extra académicas y me siento que por todos lados me limito”.

IV Plan y metas de tratamiento:

El plan de tratamiento, se enfoca en efectuar equilibraciones propias del enfoque Toque Para la Salud, en base a los objetivos o metas elegidas por el terapizado, tras el proceso de entrevista y escucha activa siendo la meta general, optimizar su autoconfianza para la apertura a las relaciones sociales, iniciar un régimen estable de adelgazamiento y equilibrar su postura física; asimismo **las metas por tratamiento** se enfocaron en mejorar la confianza y seguridad, aperturando al terapizado a mantener relaciones sociales satisfactorias, eligiendo como metas que promuevan adecuadas formas de comunicar y expresar, con todo el cuerpo, sus ideas de forma clara, firme, proyectando ideas positivas de sí mismo, con el fin de contribuir positivamente a su desenvolvimiento social; también mejorar la motivación hacia sus actividades universitarias, corregir su postura física, detectando los momentos o situaciones que conllevan a una mala postura; y también se plantea trabajar en la motivación a tener un régimen alimenticio que le permita adelgazar.

V Establecimiento de las metas del tratamiento

Meta General:

Optimizar la autoconfianza para la apertura a las relaciones sociales, optimizar la fuerza de voluntad para iniciar un régimen de adelgazamiento y equilibrar su postura física

Metas por sesiones:

Sesión 1: “Aperturo mejor mis conversaciones con gente que desconozco, comunicando mejor mis ideas”

Sesión 2: “Me siento enfocado y con energía en mis clases de inglés, desenvolviéndome mejor con mis compañeros de clase”

Sesión 3: “Me enfoco mejor en mis clases, Mejorando mi postura al estar sentado por mucho tiempo”.

Sesión 4: “Camino correctamente, al caminar por los pasillos que van hacia las aulas de mi facultad”.

Sesión 5: “Mantengo mi buena postura al caminar por las aceras hacia mi universidad, usando mochila”

Sesión 6: “Estoy motivado a adelgazar, e iniciar un régimen alimenticio saludable”

VI. Estudio de los objetivos terapéuticos:

En este estudio de caso se eligieron las equilibraciones propias del enfoque de Toque para la Salud/ Touch Fort Heath, **siguiendo el esquema específico de los manuales de los niveles 1 al 4. Sin embargo, es importante señalar que la mayoría de ellas no fueron necesariamente criterio del psicoterapeuta**, por el contrario, fueron las respuestas que el sistema propio perceptivo del paciente brindaba mediante el test muscular dependiendo del objetivo (el test muscular nos da la respuesta específica que el terapizado necesita para dar a conocer la Equilibración y corrección más apropiada para sus síntomas).

Cabe añadir que todos estos objetivos fueron desarrollados según el criterio del joven paciente **detectando aquellas situaciones específicas que generaban en el ansiedad por comer en exceso**, y aceptados como necesarios por su sistema propio receptivo y necesidades emocionales, mismas que fueron perfilados por el terapeuta según los criterios necesarios

para la implementación de una meta según la terapia de TFH, metas que deben manifestarse en tiempo presente, en primera persona, y que generen estrés en el sistema biocorporal del terapizado, dado que una vez que se encuentran los desequilibrios que esta meta – afirmación generan, se puede trabajar en el sistema de los 14 meridianos energéticos, propuestos por la medicina tradicional china y tomados por la kinesiología de toque para la salud, como parte de sus sistema de restablecimiento de la salud; una vez que se detecta el meridiano que más afectado o estresado se encuentra, se puede corregir mediante una serie de técnicas específicas como la técnica de neuro linfáticos (actúa principalmente en el estrés corporal), neuro vasculares (actual principalmente en el estrés emocional) , recorrido de meridiano, puntos de acupresura para tonificar o sedar (actúan netamente en el sistema energético), la nutrición, (actúa principalmente en la corrección de desequilibrios, desde los aspectos nutricionales); todas estas técnicas se complementan y unas con otras.

Las metas y sus objetivos terapéuticos fueron los siguientes.

Metas Emocionales:

Implementar en el paciente una mayor autoconfianza y seguridad en sí mismo, un aumento de su autoestima y con ello un mejor desenvolvimiento social que le permita una apertura con sus pares universitarios, mejorar sus relaciones interpersonales, compenetrarse mejor en actividades universitarias y proyectos de estudio; así mismo que logre aceptarse a sí mismo como una persona valiosa y digna de ser respetado, amado y estimado por las personas de su entorno, y a pesar de guardar limitaciones como todos los seres humanos, tiene derechos fundamentales y no necesita de perfecciones físicas o intelectuales para alcanzar sus metas.

Metas Estructurales:

Una mejora significativa de su postura física, evitar el encorvamiento que ha llevado por años, una mejor manera de caminar, instaurando con todo ello una mejor postura hacia los acontecimientos diarios de la vida cotidiana.

VII Selección y aplicación de las técnicas.

Objetivo I: “Aperturo mejor mis conversaciones con gente que desconozco”

Equilibración utilizada: 14 músculos sobre la marcha

Objetivo de la Técnica: Testar los 14 músculos, asociados a los 14 meridianos de energía, y corregir “sobre la marcha” aquellos meridianos que se encuentran inhibidos (bajo estrés), mediante la técnica, estimulación bilateral de columna, neuro linfáticos, neuro vasculares, recorrido de meridiano o nutrición.

Pertenece al Manual: Toque para la Salud Nivel I

Descripción: Esta técnica consiste en verificar el equilibrio general del cuerpo utilizando “test muscular” a los 14 músculos del nivel I de TFH asociados a los 14 meridianos energéticos, dependiendo del objetivo, los músculos estarán fortalecidos o inhibidos demostrando en esta inhibición que el meridiano energético asociado al musculo no está equilibrado, por ende, no se puede dirigir hacia el objetivo, es por ello que se preestablece este equilibrio para poder alcanzar el mismo.

Al usar esta técnica se buscó que el sistema energético del paciente se dirija a su meta de aperturar conversaciones, mismo objetivo que en un inicio le causaba mucho estrés mental, y así mismo el sistema propio receptivo del cuerpo acepte esta meta, instaurándola en su campo de pensamiento consciente y logre más seguridad en sí mismo y mayor desenvolvimiento social.

Objetivo II: Me siento enfocado y con energía en mis clases de inglés, desarrollándome mejor con mis compañeros de clase”

Equilibración Utilizada: Liberación de Estrés o Tensión Emocional

Objetivo de la Técnica: Testar los meridianos de Vaso Concepción (relacionado energéticamente a pensamientos – cerebro) y estomago (relacionados

energéticamente a digerir las emociones atrapadas), y medir si hay estrés, posteriormente, con un contacto suave, se procede a tocar los puntos neuro vasculares 11, ubicados en las fontanelas anteriores del cráneo, este contacto promueve la irrigación de sangre recientemente oxigenada a los lóbulos frontales y pre frontales, logrando con ello la liberación del estrés propio del objetivo y la armonización de los meridianos energéticos asociados,

Pertenece al Manual: Toque para la Salud Nivel I

Descripción: se utilizó esta técnica ya que el sistema propio receptivo del cuerpo del paciente (sistema de aceptación o rechazo) la aceptó como la más apropiada al utilizar el test muscular.

El paciente denotaba dificultades al exponer sus puntos de vista frente a personas nuevas para él o compañeros de aula que suelen ser muy críticos ante nuevas ideas, ello le llevaba a sentir algo que denominaba “vacío” y le llevaba a comer, al utilizar esta técnica se restauró el equilibrio de la energía total de los 14 meridianos del cuerpo pudiendo con esto dirigirse al objetivo de manera óptima.

Objetivo III: “Me enfoco mejor en mis clases, Mejorando mi postura al estar sentado por mucho tiempo”.

Equilibración Utilizada: Marcha Cruzada

Objetivo de la Técnica: Cruzar la línea media central del cuerpo, mediante movimientos cruzados (ej. tocar la rodilla izquierda con la mano derecha, y viceversa) con el propósito de conectar la información entre los hemisferios cerebrales, activando las funcionalidades comunicativas del cuerpo caloso.

Pertenece al Manual: Toque para la Salud Nivel I

Descripción: consiste en exagerar el movimiento de la caminata y lentamente tocar alternadamente cada rodilla con la mano opuesta continuando el ejercicio hasta completar de 4 a 8 respiraciones.

Si bien es cierto esta técnica no es una calibración completa, por el contrario, complementa una, se utilizó para darle al paciente una estrategia sencilla y práctica que pueda utilizar al momento de iniciar cada clase con el fin de que se sienta más enfocado en la misma, acompañando esto, tomando agua, el paciente al tener un buen acomodamiento a las técnicas de TFH insertó de manera eficaz la Marcha Cruzada alcanzando los objetivos deseados.

Objetivo IV: “Camino correctamente, al caminar por los pasillos que van hacia las aulas de mi facultad”.

Equilibración Utilizada: Análisis Postural

Objetivo de la Equilibración: Observar los desequilibrios en la postura corporal de la persona, observando la alineación de columna, orejas, hombros, codo, caderas, rodillas, pies, etc., al hallarse desniveles entre las estructuras, es común que existan desajustes en el sistema de meridianos energéticos.

Pertenece al manual: Toque para la Salud, Nivel I

Descripción: El análisis postural es “la columna vertebral de la corriente terapéutica TFH, ya que analiza cómo es que la persona a través de su postura se enfrenta al mundo, porque es en nuestra postura, donde se evidencia el estrés que guardamos hacia los acontecimientos diarios del día a día, una buena postura en el cuerpo, nos garantiza una buena posición en el mundo; consiste en mirar al paciente en su totalidad (delante, atrás, derecha e izquierda) y anotar las diversas posiciones no correctas, y utilizando la equilibración sobre la marcha ya sea 14, 28 o 42 músculos se corrige dicha postura. Esta técnica fue fundamental en el tratamiento del paciente, ya que su pésima postura fue uno de los motivos por los que se decide utilizar el TFH (ya que ve a la persona en los tres niveles, estructural, alimenticio y estructural); dicha mala postura se evidenciaba en su encorvamiento evidente y una protuberancia a nivel de la espalda media parecida a una “joroba”, al utilizar el análisis postural se logró mejorar su postura en gran medida.

Objetivo V: “Mantengo mi buena postura al caminar por las aceras hacia mi universidad, usando mochila”

Equilibración Utilizada: “Equilibración sobre la marcha con músculos reactivos”

Objetivo de la Equilibración: Detectar que musculo, esta compensando la acción de otro musculo adyacente a el, cargándose de sobreactividad motora que deriva en dolores muy habituales en la zona, el objetivo tras detectar el musculo reactivo, es ubicar su posible musculo o músculos reactivos, y reactivarlos por medio de una estimulación sencilla.

Pertenece al Manual: Toque para la Salud III

Descripción: los músculos reactivos son aquellos que empiezan a “sobre funcionar” cumpliendo la misión de otros músculos cercanos a ellos por motivos diversos, este fenómeno produce en el musculo reactivo, dolor frecuente y hace que los músculos que no están cumpliendo con su misión estén debilitados o inhibidos evidenciándose esto en mala postura, mal modo de caminar, etc.

Al momento de trabajar otro tipo de técnicas con el paciente, se evidenció que el músculo Cuádriceps siempre temblaba a pesar de corregirlo en varias oportunidades, éste encajaba muy bien con la teoría de Músculos Reactivos, y el hecho de que el paciente al caminar durante un periodo de tiempo prolongado se cansaba en demasía y tenía un dolor cercano al musculo, motivo por el cual descansaba varios minutos; al confirmarse la sospecha de que esto era real, se procedió a la corrección del patrón reactivo; viéndose su eficacia cuando el paciente, en sesiones futuras, refiere no tener los síntomas mencionados.

Objetivo VI: “Estoy motivado a adelgazar, e iniciar un régimen alimenticio saludable”

Equilibración Utilizada: 5 Elementos con sonido

Objetivo de la Equilibración: Utilizar la fuente vibracional del sonido, para corregir los desequilibrios energéticos, asociados a los 5 elementos de la

medicina tradicional china, al emplear el sonido correcto (emitido por el terapizado) se libera el estrés asociado al objetivo terapéutico de la sesión y con ello lograr la disminución de los síntomas.

Perteneciente al Manual: Toque para la Salud IV

Descripción: En esta equilibración se utiliza como base la ley de los 5 elementos de la Medicina Tradicional China incluyendo esta vez que para cada elemento hay un sonido, que, al ser emitido por un ser humano, puede reequilibrar todo su sistema energético.

A criterio del psicoterapeuta, esta sesión fue en la que más emociones se trabajaron, evidenciando la gran cólera que el joven sentía hacia sí mismo, emitiendo el sonido de gritar, asimismo, logró sacar a relucir su deseo de apoyo familiar para esta meta, asimismo, se dio cuenta de que tenía la creencia irracional que necesitaba ser muy apuesto para lograr tener apertura y aprecio por los grupos sociales a los cuales no sentía tener acceso; al terminar la técnica, se logró ver un gran cambio en sus facciones y una gran determinación a cambiar sus estilos alimenticios.

Aplicación del tratamiento (sesiones:

Primera Sesión:

Día: 16/01 /2012

Lugar: Consultorio Particular del Psicoterapeuta

Objetivos: “Aperturo mejor mis conversaciones con gente que desconozco, comunicando mejor mis ideas”.

Nivel de estrés al iniciar la sesión: 9

Nivel de estrés al concluir la sesión: 2

En esta primera sesión se emplea unos minutos para hablar de la filosofía general del TFH, la significancia de la energía dentro de esta filosofía, los meridianos energéticos, su desequilibrio y como equilibrarlos mediante las técnicas a emplearse y la gran importancia de mantener un equilibrio entre estructura, emociones y alimentación.

Se aplica y enseña al paciente la técnica de test muscular, que significa que este músculo sea fuerte y que significa que sea débil y se añade la teoría del sistema propio receptivo del cuerpo, y es este sistema quien determinara las calibraciones a usarse.

Se inicia con las técnicas base, primero tomando agua, posteriormente se aplica el switching, (haciendo un masaje en R-27 mientras hay contacto con el ombligo y luego cambio, luego masaje de labio superior e inferior mientras se tiene contacto con el ombligo y luego cambio y por ultimo un masaje en coxis mientras se tiene contacto con el ombligo y después cambio), posteriormente se verifica que la energía del meridiano de Vaso Concepción esté óptima pasando la mano por la línea media del cuerpo de manera ascendente buscando un musculo indicador (M.I.) fuerte, se emplea el test para confirmar un estado de hidratación óptimo; estas pruebas base se aplicarían en todas las calibraciones antes de empezarlas.

Posteriormente se procedió a la aplicación de la técnica de **14 músculos sobre la marcha**, se hizo el test a los 14 músculos del nivel I de TFH. Corrigiendo los

inhibidos con los diferentes métodos, posteriormente a la técnica se volvió a testar el objetivo dando un M.I. Fuerte; el paciente al evocar el objetivo refirió sentirse mucho más apto para poder hablar con las personas que recién conocía, y que no veía el porqué de no poder hacerlo.

Posteriormente se procedió a trabajar el objetivo “Comunico mejor mis ideas”, para la cual se emplea una **Liberación de Tensión Emocional**, en este caso se inhibieron ambos músculos tanto del meridiano estomago como el de Vaso Concepción, al proceder a tocar los neuro vasculares numero 11 (los de liberación de tensión emocional) el terapeuta notó que el paciente se tomó varios minutos para liberar la emoción, al lograrlo, evidenció en sus facciones faciales un gran alivio emocional, asimismo, su tono de voz cambió abruptamente teniendo un tono más alto y un inusual brillo en los ojos; al preguntarle cómo se sentía refirió sentir una gran seguridad y calma y que estaba seguro que podía alcanzar el objetivo.

Segunda Sesión:

Día: 24/01/2012

Lugar: Consultorio Particular del Psicoterapeuta

Objetivos: “Me siento enfocado y con energía en mis clases de inglés, desenvolviéndome mejor con mis compañeros de clase”.

Nivel de estrés al iniciar la sesión: 8

Nivel de estrés al concluir la sesión: 2

Para el primer objetivo se trabajó la técnica de **Marcha Cruzada** en la cual el paciente pensando en la meta unía alternadamente su mano derecha con su rodilla izquierda y viceversa, después de varios minutos efectuando esta técnica y explicándole que podía usarla antes de cada clase acompañada con un switching previo podía sentir como su cuerpo se optimizaba para el aprendizaje y enfoque en diversos estímulos; posterior a la técnica el paciente evidenció sentirse bastante seguro de poder lograr su objetivo, con esto se le proporciona una técnica muy sencilla y práctica para aplicarla en su vida diaria.

Para la siguiente meta se utilizó nuevamente la Liberación de Tensión Emocional, en el proceso de liberación se volvieron a tomar varios minutos, incluso pasado el momento en que se logra sentir una palpitación en los dedos de las manos (significando ello que el sistema ya alcanzó el objetivo), el paciente nuevamente evidencia mucha seguridad en sí mismo y que se sentía capaz de lograr integrar su grupo de símiles.

Tercera Sesión:

Día: 30 /01 /2012

Lugar: Consultorio Particular del Psicoterapeuta

Objetivos: “Me enfoco mejor en mis clases, Mejorando mi postura al estar sentado por mucho tiempo”.

Nivel de estrés al iniciar la sesión: 10

Nivel de estrés al concluir la sesión: 3

El objetivo que se trabajó primero fue “Me enfoco mejor en mis clases”, para lo que se usó una calibración de **Inhibición Visual**, después de aplicar las pruebas previas, después de hacer las correcciones pertinentes a los test que inhibieron, el joven refirió sentirse con mucho mas campo visual y atento, asimismo refirió que se sentía más óptimo para procesar la información que se le otorgaba en clases.

La siguiente meta trabajada fue “mejoro mi postura” para la cual se utilizó la técnica de Análisis Postural, en ella se evidenció la mala postura del paciente, espalda muy encorvada con una protuberancia a la altura de la espalda media izquierda, hombros encorvados, rodillas ligeramente flexionadas, brazos hacia adelante, y pies separados de la línea media, se procede a la equilibración y el terapeuta notó que a pesar de las muchas correcciones hechas el musculo Cuádriceps temblaba mucho al testarse.

Los cambios fueron inmediatos ya que el paciente mejoró su postura significativamente en esta sesión.

Cuarta Sesión:

Día: 07/02 /2012

Lugar: Consultorio Particular del Psicoterapeuta

Objetivos: “Camino correctamente, al caminar por los pasillos que van hacia las aulas de mi facultad”

Nivel de estrés al iniciar la sesión: 10

Nivel de estrés al concluir la sesión: 3

En esta sesión se logran evidenciar los resultados positivos de las técnicas usadas con anterioridad, el paciente se mostraba como una persona más segura de sí misma, contando sus anécdotas y los proyectos en los que estaba participando hasta ese momento, por lo cual se decide instaurar más recursos para que la seguridad en sí mismo siga aumentando.

El primer objetivo fue trabajado con una L.T.E. para el futuro, en el cual se instigó a elaborar visualizaciones de su persona colaborando de manera muy activa en las actividades de su facultad, interactuando mucho más amablemente con sus pares de facultad, sintiéndose seguro y divirtiéndose en el proceso, todo ello mientras se tocaban los neurovasculares numero 11; una vez más el paciente demora varios minutos en la L.T.E., después de la misma se volvió a notar un aumento de su tono de voz, un brillo singular en los ojos y referencia de sentirse mucho más motivado a actuar.

Para el segundo objetivo se decide trabajar su estructura, ya que causaba mucha intriga que después de una equilibración de este tipo el musculo Cuádriceps quedase temblando, y se sospechaba de un músculo reactivo, por ello se hizo el mudra correspondiente a esta técnica y se corroboró, una vez se hiciera la equilibración correspondiente se rompe el patrón reactivo y mencionado musculo dejó de temblar; esto mejoraría mucho la calidad de vida del paciente quien suele tener el pasatiempo de caminar por periodos de tiempo prolongado y refiere que

a veces siente dolor en la zona cercana al musculo y debe descansar varios minutos para reponerse.

Quinta Sesión

Día: 15/02/2012

Lugar: Consultorio Particular del Psicoterapeuta

Objetivos: “Mantengo mi buena postura al caminar por las aceras hacia mi universidad, usando mochila”.

Nivel de estrés al iniciar la sesión: 9

Nivel de estrés al concluir la sesión: 3

A esta sesión los cambios actitudinales del paciente son mucho más notorios, viéndose mucho más correcta su postura física, inclusive logrando lucir más alto, tenía una postura hacia sus proyectos universitarios más favorable y había empezado a interactuar socialmente de una manera más activa.

Debido a que el joven pasaba grandes periodos caminando, se creyó conveniente potencializar su buena postura utilizando la calibración del **Modo de andar**, se hicieron los test correspondientes y se corrigieron los desniveles, al frotar el punto del pie asociada a las inhibiciones refería sentir mucho dolor, sin embargo, se siguió estimulando los puntos hasta que el sistema propio receptivo del paciente diera una respuesta fuerte.

Al terminar la calibración se procedió a ver caminar al paciente, el mismo que refirió sentirse mucho más ligero y ágil.

Sexta Sesión:

Día: 23/02 /2012

Lugar: Consultorio particular del terapeuta.

Objetivos: “Estoy motivado a adelgazar, e iniciar un régimen alimenticio saludable”

Nivel de estrés al iniciar la sesión: 10

Nivel de estrés al concluir la sesión: 2

De todas las sesiones anteriores, esta fue la de postura más emocional, llegando a descubrir muchos aspectos internos del paciente, como el pensamiento irracional de tener que ser muy apuesto para poder integrar un grupo socialmente más activo.

El sobrepeso del joven siempre lo había estigmatizado en silencio, motivo por el cual había intentado hacer dietas en varias oportunidades sin éxito; para alcanzar la meta se utiliza la **Equilibración de 5 Elementos con Sonido**, en la cual el sonido asociado a alcanzar la meta fue gemir, cuando el paciente empezó a hacerlo refirió no querer hacerlo, por el contrario lo que quería era gritar, situación que en la teoría de la técnica era muy coherente ya que el sonido de gemir del elemento agua desbloqueaba el sonido de gritar del elemento madera, cuando el paciente procedió a ello, llegó a una autocrítica muy fuerte, a llamarse la atención diciendo frases como : “Ponte las pilas”, “porque no te crees capaz si tienes todo para ello”, “pide ayuda a tu mamá, a tu papá, a Fabio (su hermano menor de 10 años) si es posible”, “no te quedes”, “ya estás grande para seguir diciendo después”, etc., en este proceso se evidenció mucho coraje y rencor guardado hacia sí mismo situación que no se había reconocido hasta el momento; posterior a ello el joven sintió muchas ganas de cantar, después de hacerlo se noto una gran serenidad y tranquilidad, el mismo brillo de ojos y tono de voz fuerte que se veía en L.T.E., al preguntar cómo se sentía, ahora refirió sentir mucha paz interna y que había liberado mucho, que sentía que se había comunicado consigo mismo y tenía mucha plenitud interna.

Resultados de la evaluación de la eficacia del tratamiento (resultados terapéuticos)

Posteriormente a la aplicación de la terapia, se evidenciaron cambios muy positivos en el joven participante, reflejándose en una gran mejora en las relaciones interpersonales con sus compañeros, optimizando la forma de iniciar conversaciones, de exponer sus ideas frente a otras personas, aumento de su actividad social, que va desde la inserción de más personas a su círculo de amistades hasta más visitas a centros de diversión como discotecas, etc.; asimismo se evidenció un incremento de vitalidad en el aula de clase mejorando el enfoque y concentración como estudiante, la motivación a proyectos y a sus actividades universitarias

A nivel estructural, el cambio se evidencia en su postura más erguida, viéndose incluso más alto de estatura, ya no es muy evidente el desnivel en la espalda, su manera de caminar mejor en demasía siendo ahora más coordinada, mostrando con esto una mejor postura hacia el mundo y una mejor forma de enfrentar las situaciones del día a día.

Asimismo, el joven se motivó a iniciar un régimen alimenticio que le permitiese adelgazar, notándose los resultados levemente, objetivo en el cual debe perfilar aún más su fuerza de voluntad, su perseverancia y paciencia pues es una meta que se evidencia en el tiempo.

Todo esto evidencia la gran eficacia de las técnicas de TFH empleadas, ya que en muy poco tiempo se pudieron ver cambios notables y muy profundos, pues la seguridad en sí mismo, la apertura social, la motivación a proyectos y estudios, la postura física y su motivación a adelgazar aumentaron significativamente con respecto al tiempo anterior a que joven universitario conociera la terapia de TFH.

Seguimiento:

Después de la aplicación de las técnicas, se hizo el monitoreo del avance del paciente, reflejando con ello que el cambio ha perdurado con el tiempo; evidenciándose ello en la nueva forma de expresar sus pensamientos y emociones, el aumento de la seguridad en sí mismo, el incremento de su círculo de amistades, las visitas frecuentes a centros de recreación juvenil y su incremento en la vitalidad para sus clases y proyectos universitarios.

En la sesión de seguimiento que se evidenció que ahora se debe perfilar la manera cómo expresa sus ideas y que sea más amable y asertiva para con los demás, pues anteriormente no se expresaba por miedo a ser juzgado o vergüenza, y ahora al hacerlo, en algunas oportunidades, pierde la paciencia o la amabilidad.

En dicha sesión se descubrió que anteriormente, existía cierta cólera al no expresar sus opiniones, pero la inseguridad era mayor, pero ahora que no existe la inseguridad, se trabajó la cólera utilizando la calibración de 5 elementos con colores, al terminar dicha calibración se reflejó el cambio positivo en el paciente.

Observaciones.

El paciente ha evidenciado un gran incremento de la autoconfianza, un incremento en la apertura social, en su círculo de amistades y actividades juveniles, una mejora de la motivación al estudio, el aumento de sus habilidades sociales y una gran mejora en su postura física en muy corto tiempo, aumentando su bienestar psicológico.

A pesar de que el joven universitario provenga de un hogar estructurado y económicamente estable, pasó por este estado de inseguridad profunda por muchos años; esto, a criterio del psicoterapeuta, pudo ocasionarse porque fue muy sobreprotegido y al encontrarse en la secundaria y universidad con una realidad diferente donde él no era el centro de atención, surgió este malestar psicológico.

Se debe continuar con el monitoreo post terapia para seguir potencializando sus habilidades sociales.

Testimonio del paciente:

Testimonio:

“Las técnicas de Touch for Health que el Psicólogo Edwing Reusche Talledo me aplicó han ayudado a mejorar en gran medida mi vida en varios aspectos.

Antes de conocer, conversar, recibir estas técnicas y ante mi escepticismo de la eficacia de éstas. Mis conversaciones con gente desconocida y que, por cuestiones de la carrera, de los trabajos o de las mismas emergencias; uno necesita comenzar una conversación, en mi caso, no podía hacerla o se me hacía *un mundo*, para entablar estos diálogos con estas personas”. “Otros problemas que se derivan de esa falta de seguridad es no saber comunicar bien mis ideas, comprender a mi entorno de estudio (Facultad) y, por ende, se crean estas rupturas dentro de mi grupo de Facultad de la universidad. A ello, hay que agregar que las personas compañeras de la misma me comentaron su fastidio por el problema de no saber enfocarme o insertarme bien en el grupo de la carrera”.

“A ello un problema que siempre ha existido, desde la adolescencia, presente y otras veces tácito; es el de sobrepeso y el no hacer *algo* que me llevase a combatirlo, retroalimentando el problema de inseguridad, de falta de apertura, entre otros símiles”.

“Una mala postura que he tenido desde hace varios años y que ante esa falta de motivación para enfrentarla y mejorar el correcto andar, sentarse y de enfocarse ante los interlocutores, era el que caminaba o andaba jorobado muy notoriamente. Y esto se complementa con una luxación que padecí una mañana que salía a correr por una zona de la ciudad que ante el peligro de un accidente de tránsito “mucho mayor” esta luxación fue el fruto de ello, y cada vez que pasaba por aquel lugar, entraba como en nervios, en ansiedad y miedo”.

“Tras comenzar el tratamiento con *Toques para la salud*, trabajamos los temas álgidos que padezco.”

“Comenzamos con los temas de seguridad: como son el de tránsito, comprendo, me apertura con la gente desconocida y con las personas de mi facultad. El cual ha dado efectos positivos. Mi miedo u obstáculo a apertura de conversaciones ha disminuido enormemente para unos casos y en otros simplemente ya no existe. Respecto a las personas de mi facultad, soy más prudente y asertivo con ellos y hay un mejor trato con ellos. Hay que decir que en este punto siempre lo trabajamos más porque hay momentos de mayor estrés y tensión y por ende las circunstancias ameritan más efecto en esto”.

“Luego trabajamos al par dos temas: el de postura y el de sobrepeso. En el primero, primero vimos el incorrecto andar que tenía, trabajamos objetivos como el de andar correctamente y refuerzo mi correcto modo de caminar añadiéndole el que me enfoco mejor en mis clases, para aprehender más de lo que normalmente capto. En el segundo aspecto trabajamos el tema de “adelgazo” y preparo a mi cuerpo para aceptar la dieta, y esos nuevos hábitos de alimentación en base a verduras y alimentos que antes no comía, necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo”.

“Los resultados en base a estos tres grandes temas han sido óptimos: Antes no podía entablar una conversación, ni mucho menos hacer preguntas, presentarme en algún lugar y cosas que al parecer son triviales para todos, no las podía hacer del todo bien. Ahora puedo entablar y dirigir una conversación con interlocutores desconocidos, me presento en instituciones (por cuestiones de investigaciones de mi carrera), incluso ante necesidades menores como preguntas sencillas, ya las puedo ejecutar con total normalidad y desenvolvimiento. Sobre la marcha estamos trabajando reafirmar y canalizar bien como se enfoca esto logrado para un mejor nivel”.

“Puedo caminar correctamente, manteniendo la correcta postura. Ello me produce mayor seguridad, dominio del entorno y por ende una mayor autoestima.

Poseo la fuerza de voluntad para poder comer o no, ciertas cosas que pueden romper esa gran finalidad de adelgazo que voy logrando de a pocos, pero que lo logrado es una gran victoria en el terreno de lo real.

Este proceso actualmente lo sigo llevando, tratando de comer sano, dietas en base proteínas y fibras; y sobre todo con la motivación para poder decir “No” a las comidas o los momentos en donde este balance se pueda romper en gran medida”.

“Como un resultado que ha surgido gracias a estos tres logros, -para mí importantes- es que siento que mi trabajo, mis ideas y mi producción (como estudiante) en base a mis trabajos y prácticas pre profesionales valen más de lo que antes yo creía o pensaba tenían. De esta manera, me motivo a mejorar, a seguir aprendiendo, a encauzar mejor mis ideas y poder proyectarlas de la mejor manera e incluso gracias a este aumento de autoestima y seguridad, he tomado nuevos retos en mi vida cotidiana y estudiantil-profesional y siento que con todos los obstáculos que con ello trae, puedo sobrellevarlos en primer lugar y luego superarlos”.

C.J.R.Q.