

COMUNIDAD SERENIDAD

Tapping *emocional*

Cuatro rondas guiadas: ansiedad, soltar, insomnio y para niñas y niños

RECURSO GRATUITO

Por Anto · comunidadserenidad.cl · @comunidad_serenidad

ANTES DE COMENZAR

Tapping *emocional*

El tapping consiste en dar golpecitos suaves con las yemas de los dedos sobre algunos puntos del rostro y el cuerpo mientras repites frases que nombran lo que sientes.

Muchas personas lo usan como una pausa de autocuidado para calmarse. Hazlo con suavidad y detente si te incomoda. Esta guía trae cuatro rondas listas y una hoja para crear la tuya.

Cómo se hace una ronda (unos 3 minutos)

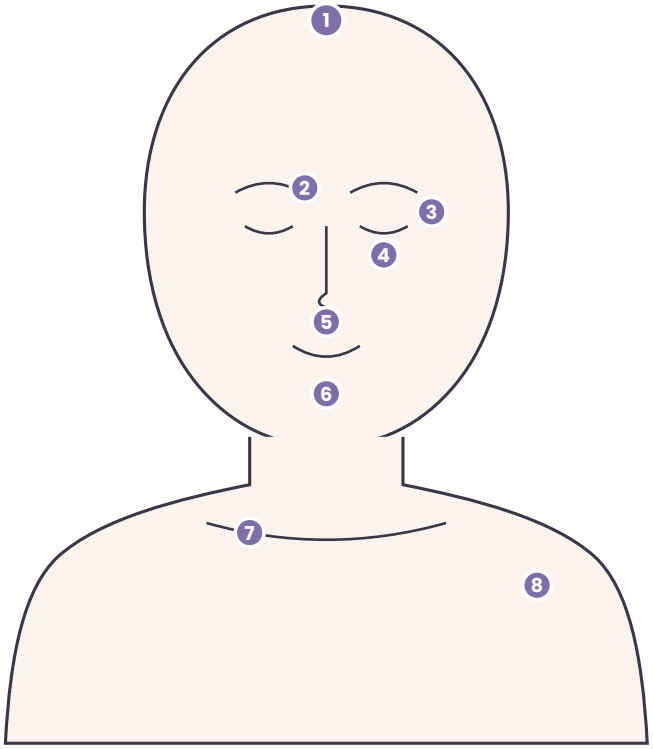
1. **Mide:** del 0 al 10, ¿cuánto te molesta lo que sientes?
2. **Preparación:** golpea el canto de la mano (punto K) mientras dices tres veces la frase de preparación.
3. **Recorrido:** golpea unas siete veces cada punto, del 1 al 8, diciendo su frase.
4. **Cierre:** respira profundo y di la frase de cierre.
5. **Vuelve a medir.** Si sigue alto, repite la ronda. Muchas veces baja en dos o tres rondas.

Usa dos o tres dedos, con la presión con que tocarías una mesa para despertar a alguien. Puedes hacerlo en un solo lado del cuerpo.

MAPA DE LOS PUNTOS

Dónde *tocar*

Los ocho puntos del recorrido y el punto K para la frase de preparación.



	Punto
1	Coronilla, arriba de la cabeza
2	Inicio de la ceja, junto a la nariz
3	Lado del ojo, sobre el hueso
4	Bajo el ojo, sobre el hueso
5	Entre la nariz y el labio
6	Mentón, bajo el labio
7	Bajo la clavícula, junto al esternón
8	Bajo el brazo, a un palmo de la axila



K · Canto de la mano
Aquí se golpea mientras dices la frase de preparación.

Mi intensidad antes

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mi intensidad después

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

RONDA 1

Tapping para liberar *ansiedad*

Frase de preparación (punto K, tres veces)

«Aunque siento mucha ansiedad en mi cuerpo, me acepto profunda y completamente.»

Puntos y frases

Punto	Frase
1. Coronilla	Esta ansiedad me está sobrepasando…
2. Inicio de la ceja	No sé cómo calmarme ahora mismo…
3. Lado del ojo	Siento que algo malo va a pasar…
4. Bajo el ojo	Me cuesta respirar con calma…
5. Bajo la nariz	Estoy haciendo lo mejor que puedo…
6. Mentón	Merezco paz, aunque ahora no la sienta…
7. Bajo la clavícula	Estoy a salvo en este momento…
8. Bajo el brazo	Elijo soltar esta ansiedad, aunque sea un poco…

Cierre

Inhala profundo… exhala lento… «Estoy presente. Estoy a salvo. Estoy volviendo a mí».

Intensidad antes → después _____ → _____

RONDA 2

Tapping para soltar una *relación que me dañó*

Frase de preparación (punto K, tres veces)

«Aunque me cuesta soltar esta relación, me abro a sanar y seguir adelante.»

Puntos y frases

Punto	Frase
1. Coronilla	Me duele soltar…
2. Inicio de la ceja	Aunque sé que me hizo daño…
3. Lado del ojo	Estoy llena de recuerdos…
4. Bajo el ojo	Me siento confundida, perdida…
5. Bajo la nariz	Elijo cuidarme y priorizarme…
6. Mentón	Puedo cerrar este ciclo con compasión…
7. Bajo la clavícula	Merezco paz y amor sano…
8. Bajo el brazo	Me libero para comenzar de nuevo…

Cierre

«No tengo que tener todas las respuestas hoy. Estoy dando un paso. Estoy eligiéndome».

Intensidad antes → después _____ → _____

RONDA 3

Tapping para el *insomnio*

Frase de preparación (punto K, tres veces)

«Aunque me cuesta dormir y mi mente no se detiene, me abro al descanso.»

Puntos y frases

Punto	Frase
1. Coronilla	Estoy cansada, pero no logro descansar…
2. Inicio de la ceja	Mi mente no para de dar vueltas…
3. Lado del ojo	Hay pensamientos que me inquietan…
4. Bajo el ojo	No sé cómo soltar el control…
5. Bajo la nariz	Merezco descansar profundamente…
6. Mentón	Mi cuerpo pide descanso…
7. Bajo la clavícula	Elijo relajarme poco a poco…
8. Bajo el brazo	Estoy entrando en calma…

Cierre

«Estoy lista para descansar. Mi cuerpo sabe cómo dormir. Me entrego al sueño».

Intensidad antes → después _____ → _____

RONDA 4 · PARA LA INFANCIA

Tapping para niñas y niños con *miedo o tristeza*

Hazlo junto a la niña o el niño: tú tocas tus puntos y ellos imitan. Pueden decir las frases en voz alta o repetirlas después de ti.

«Aunque me siento triste o con miedo, me quiero mucho y está bien sentir».

Punto	Frase
1. Coronilla	Me siento triste…
2. Inicio de la ceja	A veces me dan ganas de llorar…
3. Lado del ojo	No sé qué hacer…
4. Bajo el ojo	Está bien sentir esto…
5. Bajo la nariz	Poco a poco me siento mejor…
6. Mentón	Estoy a salvo…
7. Bajo la clavícula	Soy valiente…
8. Bajo el brazo	Me acompañan y me quieren…

Cierre: «Estoy bien. Me quiero. Todo va a estar bien».
Juego: pídele que dibuje su miedo antes y después de la ronda, o que lo mida con los brazos: «¿de este tamaño o de este?».

TU RONDA

Mi propia *ronda*

Escribe tu frase de preparación y lo que quieras decir en cada punto. Empieza nombrando lo que sientes y termina con algo amable para ti.

Lo que siento (en una frase)

Frase de preparación: «Aunque… me acepto y me cuido»

Punto	Mi frase
1. Coronilla	
2. Inicio de la ceja	
3. Lado del ojo	
4. Bajo el ojo	
5. Bajo la nariz	
6. Mentón	
7. Bajo la clavícula	
8. Bajo el brazo	

Mi frase de cierre

ESTE CUADERNO SIGUE CRECIENDO

Ayúdame a *mejorarlo*

Cada material de Comunidad Serenidad se revisa con lo que me cuentan quienes lo usan. Este es «Tapping emocional», versión 2 · noviembre 2026.

Lo que más me sirvió fue…

Lo que me costó o no entendí…

Me gustaría que la próxima versión trajera…

Escanea para volver a la web, la Biblioteca de calma y la app Aliento.

Escríbeme

comunidadserenidad@gmail.com

Instagram @comunidad_serenidad

Leo todos los mensajes. Tus respuestas cambian la próxima versión.

«No tienes que hacerlo perfecto: basta con volver a intentarlo.»

Material educativo de bienestar y autoconocimiento creado por Anto · Comunidad Serenidad. No reemplaza la psicoterapia ni la atención médica. Si estás en crisis, en Chile puedes llamar gratis al ***4141** (Línea de Prevención del Suicidio, 24 h), a Salud Responde **600 360 7777** o al **131** en una emergencia.