



Category: Health Sciences and Medicine

ORIGINAL

## Evaluation of the impact of access consciousness sessions on emotional and physical well-being

### Evaluación del impacto de las sesiones de access consciousness en el bienestar emocional y físico

Mayra Paola Cortez Ocaña<sup>1</sup>  , Andrea Gabriela Suárez López<sup>1</sup>  , Lila Galicia Chávez Fonseca<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

**Citar como:** Cortez Ocaña MP, Suárez López AG, Chávez Fonseca LG. Evaluation of the impact of access consciousness sessions on emotional and physical well-being. Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias. 2023; 2:1112. <https://doi.org/10.56294/sctconf20231112>

Enviado: 17-06-2023

Revisado: 18-09-2023

Aceptado: 19-12-2023

Publicado: 20-12-2023

Editor: Dr. William Castillo-González 

#### ABSTRACT

Access Bars Therapy is a therapeutic technique, used to reduce anxiety, improve self-esteem and promote positive changes in behavior and emotions. However, the lack of solid scientific evidence is a barrier to its widespread acceptance in the field of clinical psychology. For the study, a bibliographic review was carried out and a survey was applied to 15 patients. In addition, the AHP methods of Saaty and Topsis were used to evaluate the participants' perception of their mental clarity and their emotional reactions, to make decisions regarding possible solutions. As a result, it was found that despite this technique reducing anxiety, improving self-esteem and promoting positive changes in behavior and emotions, the lack of solid scientific evidence is a significant barrier to its widespread acceptance in the field of clinical psychology. Therefore, controlled and randomized studies are required to provide a robust empirical basis. Mental health professionals should consider both the available evidence and the specific needs of their patients when deciding on its use.

**Keywords:** Therapeutic Technique; Clinical Psychology; Positive Changes; Scientific Evidence.

#### RESUMEN

La Terapia de Access Bars es una técnica terapéutica, utilizada para reducir la ansiedad, mejorar la autoestima y promover cambios positivos en el comportamiento y las emociones. Sin embargo, la falta de evidencia científica sólida es una barrera para su aceptación generalizada en el campo de la psicología clínica. Para el estudio se realizó una revisión bibliográfica y se aplicó una encuesta a 15 pacientes, además se utilizaron los métodos AHP de Saaty y Topsis para evaluar la percepción de los participantes sobre su claridad mental y sus reacciones emocionales, para tomar decisiones respecto a las posibles soluciones. Como resultado se obtuvo que a pesar de esta técnica reducir la ansiedad, mejorar la autoestima y promover cambios positivos en el comportamiento y las emociones, la falta de evidencia científica sólida es una barrera significativa para su aceptación generalizada en el campo de la psicología clínica. Por lo que se concluyó se requieren estudios controlados y aleatorizados que proporcionen una base empírica robusta. Los profesionales de la salud mental deben considerar tanto la evidencia disponible como las necesidades específicas de sus pacientes al decidir sobre su uso.

**Palabras clave:** Técnica Terapéutica; Psicología Clínica; Cambios Positivos; Evidencia Científica.

#### INTRODUCCIÓN

Las Barras de Access Consciousness, desarrolladas por Gary Douglas en la década de 1990, han ganado atención en el campo de la psicología como una técnica terapéutica que promueve el bienestar emocional

y mental. Esta técnica se basa en la idea de que tocar suavemente 32 puntos en la cabeza puede liberar cargas acumuladas en la mente y facilitar un mayor acceso a la conciencia. En este artículo, se examinan en detalle las Barras de Access Consciousness, su contexto histórico, sus fundamentos y su aplicación en la psicología clínica.<sup>(1)</sup>

Las Barras de Access Consciousness se basan en la premisa de que el pensamiento humano, las emociones y las creencias están almacenadas en puntos específicos de la cabeza, conocidos como barras. Al tocar suavemente estas barras, se libera la energía acumulada y se permite que el individuo experimente una mayor claridad mental, reducción del estrés y bienestar emocional.

Las Barras de Access Consciousness han encontrado aplicación en diversas áreas dentro de la psicología y la atención de la salud mental, lo que ha generado un creciente interés y debate en la comunidad profesional. Los terapeutas y practicantes han reportado beneficios potenciales en una serie de contextos, lo que merece una evaluación más detenida.<sup>(2)</sup>

Se ha observado que las Barras de Access Consciousness pueden ser efectivas en la reducción de los niveles de ansiedad y estrés. La técnica se centra en liberar las tensiones acumuladas en la mente, lo que podría contribuir a una sensación general de relajación y bienestar emocional. Sin embargo, se necesita investigación adicional para comprender los mecanismos subyacentes y evaluar la duración de estos efectos.<sup>(3)</sup>

Los defensores de esta técnica argumentan que puede ayudar a las personas a mejorar su autoestima y autoimagen al liberar patrones de pensamientos negativos y autocríticos. La promoción de una mayor autoconciencia podría facilitar una relación más positiva con uno mismo y una percepción más saludable de la propia valía.<sup>(4)</sup>

Se ha informado que las Barras de Access Consciousness facilitan cambios positivos en el comportamiento y las emociones de los individuos. Esto podría incluir una mayor adaptabilidad emocional, una toma de decisiones más consciente y una mayor capacidad para lidiar con situaciones estresantes. Sin embargo, se requiere investigación adicional para confirmar y cuantificar estos cambios.<sup>(5,6)</sup>

Es importante destacar que, aunque se han informado beneficios en estos contextos, la falta de evidencia científica sólida y estudios controlados limita la capacidad de afirmar de manera concluyente la eficacia de las Barras de Access Consciousness en la psicología clínica. Para que esta técnica se integre de manera efectiva en la atención de la salud mental, se necesitan investigaciones más rigurosas y estudios que respalden sus afirmaciones terapéuticas.

Aunque existen testimonios anecdóticos que respaldan la eficacia de las Barras de Access Consciousness, la evidencia científica sólida es limitada. Los estudios controlados y las investigaciones empíricas son escasos, lo que plantea desafíos en términos de la aceptación de esta técnica en el ámbito de la psicología clínica

Las Barras de Access Consciousness se originan en la corriente de la Nueva Era y se basan en la idea de que el cuerpo y la mente almacenan pensamientos, emociones y creencias que limitan la capacidad de una persona para vivir. Gary Douglas, el creador de esta técnica, propone que a través de la manipulación de ciertos puntos en la cabeza, llamados "Barras", es posible liberar la energía atrapada y promover la transformación.<sup>(7)</sup>

El procedimiento de las Barras de Access Consciousness implica tocar suavemente 32 puntos en la cabeza del individuo. Cada punto está asociado con diferentes aspectos de la vida, como el dinero, el control, la creatividad, la tristeza, el sexo y otros. La idea central es liberar la energía bloqueada en estos puntos, lo que se cree que puede tener un impacto positivo en la mente, el cuerpo y las. La técnica se lleva a cabo en sesiones individuales y se realiza a través de un terapeuta certificado.

La literatura sugiere que las Barras de Access Consciousness se han aplicado en una variedad de contextos terapéuticos, incluyendo el tratamiento del estrés, la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés posttraumático (TEPT). También se ha utilizado para mejorar la autoestima, fomentar la claridad mental y promover el bienestar emocional.<sup>(8)</sup>

El análisis de la literatura revela que la psicología tiene una perspectiva variada sobre las Barras de Access Consciousness. Algunos psicólogos y terapeutas lo consideran un enfoque prometedor que puede complementar otras terapias, mientras que otros son escépticos debido a la falta de evidencia científica sólida que respalde su eficacia. La psicología se enfrenta al desafío de evaluar críticamente este enfoque y determinar su viabilidad como una estrategia terapéutica legítima.<sup>(9)</sup>

Aunque existe un creciente interés en las Barras de Access Consciousness, la investigación científica sobre su efectividad es limitada. Se necesitan estudios controlados y aleatorizados para evaluar de manera más precisa los efectos de esta técnica en la salud mental y el bienestar emocional. Además, se requiere una mayor colaboración entre los practicantes de las Barras y la comunidad científica para llevar a cabo investigaciones rigurosas.

Las Barras de Access Consciousness de Gary Douglas son una estrategia terapéutica emergente en el campo de la psicología. Este artículo proporciona una visión general de este enfoque, que incluye su

origen, técnicas, aplicaciones y la perspectiva de la psicología en relación con él. A pesar de las opiniones variadas y la falta de evidencia científica sólida, este enfoque genera interés y debate en la comunidad terapéutica y académica. Por tal motivo se establece el siguiente objetivo general: evaluar el impacto de las sesiones de Access Bars en la reducción de la ansiedad y la depresión, así como en la mejora de la claridad mental y la paz interior.

## MÉTODO

Para llevar a cabo la revisión bibliográfica sobre las Barras de Access Consciousness de Gary Douglas como una estrategia terapéutica en el campo de la psicología, se seleccionaron fuentes bibliográficas relevantes. La búsqueda de literatura se realizó en bases de datos académicos, bibliotecas digitales y revistas científicas especializadas. La selección de las fuentes se basó en su relevancia, calidad y pertinencia para el tema de investigación.

Se aplicaron criterios de inclusión para determinar qué fuentes bibliográficas se incluirían en la revisión. Estos criterios incluyeron la fecha de publicación, la pertinencia temática y la calidad de la investigación. Además, se consideraron fuentes de autores reconocidos en el campo de la psicología y terapia.

Las fuentes bibliográficas seleccionadas se analizaron en busca de información relevante sobre las Barras de Access Consciousness en el contexto terapéutico. Se recopiló información sobre su origen, técnicas, aplicaciones terapéuticas, evidencia científica y opiniones de expertos en el campo de la psicología. Los datos se registraron en una base de datos o sistema de organización que facilite el análisis y la posterior síntesis de la información.

El análisis de la literatura se llevó a cabo a través de la identificación de patrones, tendencias y hallazgos comunes en las fuentes seleccionadas. Se evaluó la calidad de la evidencia y se destacó las discrepancias y convergencias en la literatura.

Se reconoce que esta revisión bibliográfica puede verse limitada por la disponibilidad de literatura científica específica sobre las Barras de Access Consciousness en el campo de la psicología. Se hizo un esfuerzo para minimizar el proceso de selección y se utilizó una amplia variedad de fuentes para abordar esta limitación.

Se aplicó como técnica, la encuesta, sobre la base de la muestra determinada, por ser un grupo de pacientes que presentaron trastornos emocionales y fueron tratados con la técnica de las Barras de Access Consciousness.<sup>(10)</sup> La encuesta realizada es de tipo escrita, se usó como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas y estructuradas, dirigidas a un grupo de pacientes.

## Método AHP Saaty

El Proceso Analítico Jerárquico (AHP Saaty).<sup>(11)</sup> Es uno de los métodos más extendidos para resolver problemas de toma de decisiones de múltiples criterios. Esta técnica modela el problema que conduce a la formación de una jerarquía representativa del esquema de toma de decisiones asociado. Esta jerarquía presenta en el nivel superior el objetivo que se persigue en la solución del problema y en el nivel inferior se incluyen las distintas alternativas a partir de las cuales se debe tomar una decisión. Los niveles intermedios detallan el conjunto de criterios y atributos considerados.

El proceso se basa en varias etapas. La formulación del problema de la toma de decisiones en una estructura jerárquica es la primera y principal etapa. Esta etapa es donde el tomador de decisiones debe desglosar el problema en sus componentes relevantes. La jerarquía básica está compuesta por: metas u objetivos generales, criterios y alternativas (figura 4 y 5). La jerarquía está construida de manera que los elementos sean del mismo orden de magnitud y puedan relacionarse con algunos del siguiente nivel.

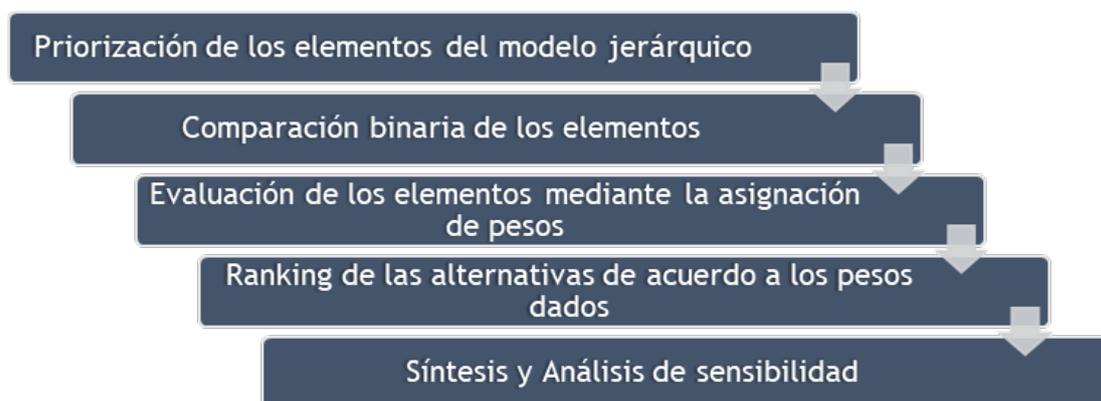


Figura 1. Metodología AHP de Saaty

Para el paso 1 se utilizará la siguiente escala de evaluación propuesta por el autor del método:

Tabla 1. Escala de evaluación de Saaty	
Escala	
9	Extremadamente más preferido
7	Muy poderosamente más preferido
5	Poderosamente más preferido
3	Moderadamente más preferido
1	Igualmente preferido

Fuente: Ricardo JE et al.<sup>(12)</sup>

A continuación, se presenta un algoritmo para el cálculo de éste (este debe aplicarse para todos los criterios:

- Para cada línea de la matriz de comparación por pares determinar una suma ponderada con base a la suma del producto de cada celda por la prioridad de cada alternativa o criterio correspondiente.
- Para cada línea, dividir su suma ponderada por la prioridad de su alternativa o criterio correspondiente.
- Determinar la media  $\lambda_{max}$  del resultado de la etapa anterior.
- Calcular el índice de consistencia(CI) para cada alternativa o criterio.

$$CI = \frac{\lambda_{max} - m}{m - 1} \quad (1)$$

Donde m es el número de alternativas

- Determinar el Índice Aleatorio (IA) de la tabla 2
- Determinar el índice de cociente de consistencia (la razón entre el índice de consistencia y el índice aleatorio)

Tabla 2. Índice aleatorio para el cálculo del coeficiente de consistencia	
Número de alternativas para la decisión n	Índice aleatorio
3	0,58
4	0,9
5	1,12
6	1,24
7	1,32
8	1,41
10	1,49

Fuente: Ricardo JE et al.<sup>(12)</sup>

### Topsis

El método Topsis fue desarrollado por Hwang et al.<sup>(13)</sup> en el año 1981 y se basa el concepto de que la alternativa seleccionada debe tener la menor distancia euclidiana a una solución ideal y la mayor distancia euclidiana a una solución anti-ideal. Así, el orden de preferencia de las alternativas puede ser determinado mediante una serie de comparaciones de estas distancias. Ambas soluciones, la ideal y la anti-ideal, son soluciones ficticias. Este método proporciona una solución que es no sólo la más cercana a una solución hipotéticamente mejor, sino también la más lejana a la hipotéticamente peor.

Se elabora la matriz con base en la información disponible sobre los atributos. Cada renglón corresponde a una alternativa y cada columna a un atributo. El elemento  $f_{ij}$  de la matriz representa el valor no normalizado del atributo  $j$ -ésimo para la  $i$ -ésima alternativa.

La construcción de la matriz normalizada será como sigue.

$$r_{ij} = \frac{f_{ij}}{\sqrt{\sum_{j=1}^n f_{ij}^2}} \quad (2)$$

Donde:

$r_{ij}$  es el valor normalizado para la calificación de la alternativa  $i$  frente al criterio  $j$

$f_{ij}$  es el indicador de cada alternativa  $i$  frente a cada indicador  $j$ .

Para la distancia mínima a la solución ideal positiva y máxima distancia a la solución ideal negativa se realiza acorde a las ecuaciones 3 y 4.

$$A^+ = (x_1^+, x_2^+, \dots, x_{j+l}^+) \quad (3)$$

$$A^- = (x_1^-, x_2^-, \dots, x_{j+l}^-) \quad (4)$$

Con los valores normalizados se procede a calcular las distancias euclidianas de cada una de las alternativas a las soluciones ideal positiva y la ideal negativa, tal y como se expone en 5 y 6:

$$\rho(A^k, A^+) = \|w * (TA^k - TA^+)\| \quad (5)$$

$$\rho(A^k, A^-) = \|w * (TA^k - TA^-)\| \quad (6)$$

Finalmente, para el cálculo del Índice de Proximidad Relativa ( $R_i$ ) se hace como sigue:

$$R_i(A^k, A^i) = \frac{\rho(A^k, A^+)}{\rho(A^k, A^+) + \rho(A^k, A^-)} \quad (7)$$

## RESULTADOS

Aquí se presentan los resultados de la encuesta que se realizó y las respuestas sobre las Barras de Access Consciousness, que se aplicó a 15 pacientes:

### ¿Qué se siente después de una sesión de Access Bars?

- A. Más estrés y confusión
- B. Más alegría y claridad mental
- C. Sin cambios

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
A	0	0
B	15	100
C	0	0

La mayoría de los encuestados reportaron sentirse más alegres y con la mente más clara después de las sesiones de Access Bars, lo que coincide con las afirmaciones de los defensores de esta técnica. Esta respuesta sugiere que Access Bars puede proporcionar beneficios emocionales y cognitivos significativos.

### ¿Cómo afectan las sesiones de Access Bars al ruido mental y la paz interior con el tiempo?

- A. Aumentan el ruido mental
- B. No tienen efecto
- C. Reducen el ruido mental y aumentan la paz interior

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
A	0	0
B	0	0
C	15	100

El 100 % de los participantes señalaron que los efectos de las sesiones se acumulan con el tiempo y que resultan en menos ruido mental y una mayor paz interior. Esta observación es consistente con la teoría de que la liberación repetida de bloqueos energéticos y emocionales tiene un efecto duradero y positivo en la mente y el bienestar general.

**¿Qué cambios en la reacción a situaciones de la vida reportan las personas después de varias sesiones de Access Bars?**

- A. Reaccionan de manera más negativa
- B. No hay cambios
- C. Reaccionan de manera diferente y más positiva

Tabla 5. Cambio reportado en la vida de las personas		
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
A	0	0
B	0	0
C	15	100

Los encuestados (100 %) indicaron que reaccionan de manera diferente y más positiva a las situaciones de la vida diaria después de recibir varias sesiones. Esto sugiere que Access Bars podría influir en la capacidad de las personas para manejar el estrés y las dificultades de manera más efectiva, aunque esta afirmación necesita ser validada con estudios más rigurosos.

**¿Qué beneficios han reportado las personas después de recibir sesiones de Access Bars?**

- A. Alivio de ansiedad, depresión e insomnio
- B. Aumento de ansiedad, depresión e insomnio
- C. No hay beneficios reportados

Tabla 6. Beneficios reportados		
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
A	15	100
B	0	0
C	0	0

Los informes de alivio de ansiedad, depresión, insomnio y otros síntomas físicos corroboran la idea de que Access Bars puede tener un impacto terapéutico. Sin embargo, es crucial considerar la posibilidad de un efecto placebo.

**¿Cómo describe el proceso de una sesión de Access Bars?**

- A. Estresante y agotador
- B. Relajante, como una meditación profunda
- C. Doloroso e incómodo

Tabla 7. Descripción del proceso de la sesión		
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
A	0	0
B	15	100
C	0	0

La descripción de las sesiones como muy relajantes y comparables a una meditación profunda por el 100 % de los encuestados, sugiere que el entorno y el proceso de la sesión en sí podrían contribuir significativamente a los efectos positivos reportados. La relajación inducida podría ser un factor clave en la percepción de mejora del bienestar.

**¿Qué se logra al estimular las 32 barras energéticas en la cabeza durante una sesión de Access Bars?**

- A. Aumentar el ruido mental y la carga eléctrica
- B. Descargar y eliminar información limitante, similar a formatear un disco duro
- C. Almacenar más información negativa

El 100 % de los encuestados refieren sensación de haberse formateado su cerebro y que con más sesiones que reciben, menos ruido mental sintieron.

**Tabla 8.** Valoración del estímulo de las barras en la cabeza

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
A	0	0
B	15	100
C	0	0

### ¿Quiénes pueden recibir una sesión de Access Bars?

- A. Solo adultos
- B. Solo niños
- C. Todo el mundo, incluyendo niños y personas mayores

**Tabla 9.** Población que recibe las sesiones de Access Bars

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
A	0	0
B	0	0
C	15	100

La afirmación de que Access Bars no tiene contraindicaciones y puede ser practicado por cualquier persona, incluidos niños y personas mayores, es alentadora. Esta accesibilidad y la falta de efectos secundarios adversos mencionados refuerzan la viabilidad de Access Bars como una práctica complementaria en diversas poblaciones.

Se diseñaron encuestas para los expertos con el objetivo de determinar los criterios sobre los cuales evaluar los beneficios del uso de la técnica Access Bars. A continuación, se presenta la tabla resultante con los pesos luego de haber efectuado la matriz de comparación binaria del AHP Saaty (tabla 10-12).

**Tabla 10.** Matriz A de comparación por pares de los criterios

Criterios	RAE	MAA	CCE	AS
Reducción de Ansiedad y Estrés (RAE)	1	3	7	7
Mejora de la Autoestima y Autoimagen (MAA)	0,33	1	5	5
Cambios en el Comportamiento y Emociones (CCE)	0,14	0,2	1	3
Accesibilidad y Seguridad (AS)	0,14	0,2	0,33	1
Suma	1,62	4,40	13,33	16,00

**Tabla 11.** Matriz Normalizada

Criterios	RAE	MAA	CCE	AS	PESO
Reducción de Ansiedad y Estrés	0,62	0,68	0,53	0,44	0,57
Mejora de la Autoestima y Autoimagen	0,21	0,23	0,38	0,31	0,28
Cambios en el Comportamiento y Emociones	0,09	0,05	0,08	0,19	0,10
Accesibilidad y Seguridad	0,09	0,05	0,03	0,06	0,06

**Tabla 12.** Análisis de la consistencia del ejercicio

Criterios	A x Peso	Valores propios aprox
Reducción de Ansiedad y Estrés	2,49	4,39687934
Mejora de la Autoestima y Autoimagen	1,24	4,427358584
Cambios en el Comportamiento y Emociones	0,40	4,05620767
Accesibilidad y Seguridad	0,23	4,071263078

Del análisis de la consistencia se obtuvo que la modelación cumplió los parámetros, al obtenerse que su valor propio es de 4,2379272, IC=0,08 y RC=0,09.

Se tuvo en cuenta que los valores representan la importancia relativa de diferentes factores evaluados mediante el método AHP, así como los pesos finales reflejan su importancia relativa en la decisión final. Por tanto, la Reducción de Ansiedad y Estrés, tiene el peso más alto con 0,57, lo que indica que es el factor más

importante en la toma de decisiones, la Mejora de la Autoestima y Autoimagen, sigue con un peso de 0,21, lo que sugiere que es significativa, pero en menor medida que la RAE.

Mediante la técnica Topsis se decidió evaluar por los expertos, los enfoques, sobre los criterios antes mencionados y utilizar los pesos resultantes del AHP de Saaty. A continuación, se exponen las alternativas y los resultados (tabla 13-15):

- Falta de Aceptación y Validación Científica
- Falta de integración como una terapia legítima
- Falta de un cuerpo de investigación más robusto
- Ausencia de Estudios controlados

Alternativas/Criterios	RAE	MAA	CCE	AS
Falta de Aceptación y Validación Científica	0,316228	0,520756	0,640184	0,656532
Falta de integración como una terapia legítima	0,632456	0,650945	0,512148	0,525226
Falta de un cuerpo de investigación más robusto	0,316228	0,390567	0,256074	0,131306
Ausencia de Estudios controlados	0,632456	0,390567	0,512148	0,525226

Alternativas/Criterios	RAE	MAA	CCE	AS
Falta de Aceptación y Validación Científica	0,180250	0,145812	0,064018	0,039392
Falta de integración como una terapia legítima	0,360500	0,182264	0,051215	0,031514
Falta de un cuerpo de investigación más robusto	0,180250	0,109359	0,025607	0,007878
Ausencia de Estudios controlados	0,360500	0,109359	0,051215	0,031514
Pesos	0,57	0,28	0,10	0,06

Alternativas	D+	D-	Ri	Orden jerárquico
Falta de Aceptación y Validación Científica	0,18389892	0,16092912	0,46669383	3
Falta de integración como una terapia legítima	0	0,32279835	1	1
Falta de un cuerpo de investigación más robusto	0,19443573	0,13376318	0,40756741	4
Ausencia de Estudios controlados	0,07290579	0,29245507	0,80045539	2

Del resultado se conoció que los expertos ofrecen especial interés en la necesidad de aplicar la terapia de Access Bars, como una terapia legítima. Esta facilita cambios positivos en el comportamiento y las emociones y promueve una mayor adaptabilidad emocional y una toma de decisiones más consciente. Sin embargo, la falta de estudios controlados limita la capacidad de evaluar completamente estos efectos.

## DISCUSIÓN

La inclusión de las Barras de Access Consciousness de Gary Douglas en el campo de la psicología plantea interrogantes y oportunidades significativas. Esta técnica terapéutica se basa en la premisa de que el toque suave en puntos específicos de la cabeza puede liberar las cargas acumuladas en la mente y promover así un mayor bienestar emocional y mental. Sin embargo, su adopción y aceptación en la comunidad científica y clínica ha sido un tema de debate debido a la falta de evidencia científica sólida.

Uno de los principales desafíos que enfrentan las Barras de Access Consciousness es la escasez de estudios controlados y de investigaciones empíricas que respalden sus afirmaciones. La mayoría de la evidencia disponible se basa en testimonios anecdóticos y experiencias personales, lo que dificulta la evaluación objetiva de su eficacia terapéutica. Es fundamental que futuras investigaciones se centren en la realización de estudios rigurosos para evaluar de manera crítica los efectos de esta técnica en comparación con otras intervenciones terapéuticas establecidas.

La aplicación de las Barras de Access Consciousness en el campo de la psicología sugiere un enfoque holístico para el bienestar emocional y mental. Los terapeutas y practicantes argumentan que esta técnica puede reducir la ansiedad, el estrés y la rumiación negativa, promoviendo así una mayor autoconciencia y una toma de decisiones más saludable. Sin embargo, para que las Barras de Access Consciousness se integren de manera

efectiva en la práctica clínica, es esencial que se realicen investigaciones más exhaustivas que demuestren su eficacia de manera objetiva.

Las Barras de Access Consciousness de Gary Douglas ofrecen un enfoque único en la atención de la salud mental y emocional, pero su aceptación en el campo de la psicología requiere un respaldo más sólido mediante investigaciones científicas rigurosas. La comunidad científica y clínica debe mantener un enfoque crítico y continuar la investigación para determinar su lugar y utilidad en la atención de la salud mental. Además, una ventaja significativa es su accesibilidad y seguridad, la técnica es no invasiva y puede ser aplicada a personas de todas las edades y aún no se han reportado contraindicaciones significativas, lo que la hace una opción segura para muchos individuos.

## CONCLUSIONES

La revisión y discusión de las Barras de Access Consciousness de Gary Douglas arroja luz sobre esta técnica terapéutica emergente y sus implicaciones en el campo de la psicología. Aunque esta práctica ha ganado reconocimiento y seguidores entusiastas en el ámbito de las terapias alternativas, su integración en la atención de la salud mental y emocional plantea preguntas y desafíos importantes.

Aunque la Terapia de Access Bars ha mostrado promesas en términos de reducir la ansiedad, mejorar la autoestima y promover cambios positivos en el comportamiento y las emociones, la falta de evidencia científica sólida es una barrera significativa para su aceptación generalizada en el campo de la psicología clínica. Para que esta técnica sea adoptada de manera más amplia, se necesitan estudios controlados y aleatorizados que puedan proporcionar una base empírica sólida.

Sin embargo, las conclusiones sobre la efectividad de las Barras de Access Consciousness son limitadas debido a la falta de evidencia científica sólida. La mayoría de los datos disponibles se basan en experiencias personales y testimonios anecdóticos. Para que esta técnica se establezca como una estrategia terapéutica legítima en el campo de la psicología, se necesitan investigaciones más rigurosas y estudios controlados que evalúen de manera objetiva sus efectos terapéuticos.

Mediante el análisis de los métodos AHP de Saaty y Topsis, se determinó la alternativa más recomendable a favor de proponer garantías a favor de la Terapia de Access Bars. Pues, aunque hay un creciente interés en la técnica, la ausencia de estudios controlados y revisados por pares plantea desafíos para su integración como una terapia legítima en la psicología clínica.

Es importante destacar que la inclusión de las Barras de Access Consciousness en la atención de la salud mental plantea la necesidad de un enfoque integrador y colaborativo en la psicología clínica. La combinación de enfoques tradicionales basados en evidencia con prácticas terapéuticas complementarias podría enriquecer la gama de opciones disponibles para los pacientes y promover un enfoque más completo de la atención psicológica.

En última instancia, las Barras de Access Consciousness ofrecen un terreno fértil para futuras investigaciones y colaboraciones interdisciplinarias entre profesionales de la psicología y terapeutas de terapias alternativas. El futuro depende en gran medida de la calidad y la amplitud de la evidencia científica que pueda respaldar sus beneficios y mecanismos de acción.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Herrero M. Qué es y para qué sirve la técnica de barras de access 2023 [Available from: <https://marielaherrero.com/que-es-y-para-que-sirve-la-tecnica-de-barras-de-access/>].

2. Fabara ICP, Moscoso KTB, Ortiz DDR. Disonancia Cognitiva y desarrollo integral, desde las Terapias alternativas, en estudiantes Cantón Latacunga, 2021-2022. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional. 2021;6(11):914-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219329>

3. Bruno RS. Estudo clínico com Barra de Access: efeitos nos sintomas de ansiedade e no transtorno do zumbido [Tese apresentada ao Curso de PósGraduação em Distúrbios da Comunicação Humana,]: Universidade Federal de Santa Maria; 2023. [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/30933/TES\\_PPGDCH\\_2023\\_BRUNO\\_RUBIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/30933/TES_PPGDCH_2023_BRUNO_RUBIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

4. S.A EP. Reprogramar los pensamientos: ¿De qué se trata la terapia de Barras de Access Consciousness? 2022. <https://www.elpais.com.uy/vida-actual/reprogramar-los-pensamientos-de-que-se-trata-la-terapia-de-barras-de-access-consciousness>

5. TG. Psicoterapia para Todos. Sabes que beneficios tienen las barras de access? 2019. Available from: <https://psicoterapiaparatodos.com/sabes-que-beneficios-tienen-las-barras-de-access/>.

6. Bodien YG, Barra A, Temkin NR, Barber J, Foreman B, Vassar M, et al. Diagnosing level of consciousness: the limits of the glasgow coma scale total score. *Journal of neurotrauma*. 2021;38(23):3295-305. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/neu.2021.0199>
7. Consciousness. A. Todo en la vida viene a mí con facilidad, gozo y gloria: *Access Consciousness*.; 2024 [Available from: <https://www.accessconsciousness.com/es/>.
8. Freitag VL. Prácticas Integrativas e Complementares: barras de acceso à consciência como estratégia de cuidado á saúde. *Research, Society and Development*. 2020;9(8):e24985221-e. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5221>
9. Amat AR, Alandete JG. Impacto de la danza en el bienestar emocional: Una revisión sistemática. *Escritos de psicología*. 2024;17(1):19-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9614666>
10. Solera-Gómez S, Soler-Torró JM, Sancho-Cantus D, Rodríguez RG, de la Rubia-Ortí JE, Pelegrí XC. Patrón de uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes de entre 11 y 15 años. *Enfermería Clínica*. 2022;32(4):270-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862122000067>
11. Manyoma-Velásquez PC. PrAToVi-B: metodología para la agregación de ordenamientos a través de análisis de decisión multicriterio robusto. *Información tecnológica*. 2022;33(4):101-116. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642022000400101&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642022000400101&script=sci_arttext&tlng=pt)
12. Ricardo JE, Zoila Mireya Mariscal Rosado, Esther Karina Castro Pataron, Vargas VYV. Measuring Legal and Socioeconomic Effect of the Declared Debtors Usign The AHP Technique in a Neutrosophic Framework. *Neutrosophic Sets and Systems* 2021;44(1):356-66. [https://digitalrepository.unm.edu/nss\\_journal/vol44/iss1/39](https://digitalrepository.unm.edu/nss_journal/vol44/iss1/39)
13. Hernandez CEP, Alvarez ETM, Shagnay ETV, Enriquez SG. Priorization of educational strategies on nutrition and its correlation in anthropometry in children from 2 to 5 years with neutrosophic toposis. *Neutrosophic Sets and Systems*. 2020;V(34SI):9+. <https://link.gale.com/apps/doc/A630881925/AONE?u=anon-a4bec773&sid=bookmark-AONE&xid=b6bca342>

#### **FINANCIACIÓN**

Ninguna.

#### **CONFLICTO DE INTERÉS**

Ninguno.

#### **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

*Conceptualización:* Mayra Paola Cortez Ocaña, Andrea Gabriela Suárez López, Lila Galicia Chávez Fonseca.

*Curación de datos:* Mayra Paola Cortez Ocaña, Andrea Gabriela Suárez López, Lila Galicia Chávez Fonseca.

*Investigación:* Mayra Paola Cortez Ocaña, Andrea Gabriela Suárez López, Lila Galicia Chávez Fonseca.

*Administración del proyecto:* Mayra Paola Cortez Ocaña, Andrea Gabriela Suárez López, Lila Galicia Chávez Fonseca.

*Recursos:* Mayra Paola Cortez Ocaña, Andrea Gabriela Suárez López, Lila Galicia Chávez Fonseca.

*Supervisión:* Mayra Paola Cortez Ocaña, Andrea Gabriela Suárez López, Lila Galicia Chávez Fonseca.

*Redacción - borrador original:* Mayra Paola Cortez Ocaña, Andrea Gabriela Suárez López, Lila Galicia Chávez Fonseca.