

¿Qué es EMDR?

EMDR (siglas en inglés de *Desensibilización y Reprocesamiento por medio de Movimientos Oculares*) es un método psicoterapéutico para tratar dificultades emocionales que fueron causadas por experiencias difíciles en la vida del sujeto (*estos quedan cómo recuerdos traumáticos*), desde guerras, asaltos y desastres naturales hasta, los abusos sexuales o los incidentes traumáticos en la infancia. También se usa EMDR para aliviar la angustia de fobias, ansiedades y ataques de pánico cómo lo son el hablar en público, o la agorafobia, etc., y para mejorar el rendimiento en el trabajo, en los deportes y en las interpretaciones artísticas.



Aclara que existen dos tipos de **trauma**, el trauma con (**T**) mayúscula, grandes desastres, y el trauma con (**t**) pequeña, aquellas situaciones impactantes vividas cómo conflicto y no resueltas, sin necesidad de que sean ninguna situación desastrosa general. Solo que el individuo lo ha vivido como una situación conflictiva y se ha visto impotente sin poder darle resolución.

El EMDR es usado para resolver material emocional perturbador derivado de eventos perturbadores o traumáticos y también como un medio para potenciar estados emocionales positivos, con el fin de facilitar el crecimiento natural y el proceso curativo



En 1987, **Francine Shapiro**, psicóloga norteamericana, descubrió que los movimientos oculares voluntarios reducían la intensidad de la angustia de los pensamientos negativos. Reduciendo de manera significativa los síntomas del Trastorno por Estrés Post Traumático.

¿Por qué y cómo funciona EMDR?

En nuestra mente, existe un sistema de procesamiento de información, donde las nuevas experiencias e informaciones vividas durante todo el día son procesadas, es decir, son asimiladas cómo un recuerdo saludable. Siendo almacenadas en redes de memoria que contienen pensamientos, imágenes, emociones y sensaciones todas ellas ligadas entre sí. El resultado de todo ello es un procesamiento que le llamamos aprendizaje, liberando las aflicciones emocionales, y generando a la vez una habilidad de respuesta adaptativa y entendimiento de lo vivido.

Este proceso funciona automáticamente en todos nosotros durante el sueño, es la fase llamada **REM**, en la cual durante el sueño profundo se producen unos movimientos reflejos involuntarios oculares, esta fase suele durar unos 110' minutos, estos movimientos se le asocian a los sueños y pesadillas, hoy sabemos que forman parte del proceso de desensibilización y reprogramación de lo vivido durante el día, pasando toda la información al **inconsciente** y liberando como hemos dicho las cargas emocionales, aprendiendo de lo que hemos vivido.

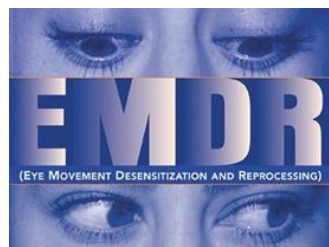
Si algún proceso no es reprogramado como un aprendizaje, queda pendiente y su carga emocional no es liberada. A esta situación estará presente en el consciente de una forma constante, creando situaciones de miedo, fobia, temores, incapacidades, ansiedad, pánico etc., a ello se le denomina, que esa situación se ha vivido como un **trauma**, se ha vivido de una forma tan impactante que no puede ser reprocesada.

El EMDR reproduce de una forma voluntaria estos movimientos oculares de reprogramación y de desensibilización emocional, facilitando que en el próximo periodo de sueño sean reprogramados en la fase REM, consiguiendo pasar al inconsciente como un aprendizaje.

El resultado de las sesiones es que nos vemos liberados de esas cargas emocionales que nos impiden el bienestar, superando los estados de miedo, pánico, ansiedad, fobias, pensamientos obsesivos, duelos, pérdidas, desordenes disociativos, y estrés postraumático.

¿Cuánto tiempo dura el Tratamiento EMDR?

Una sesión de terapia EMDR tiene una duración entre 40' y 90' minutos máximos. El tipo de problema, las circunstancias vitales, y la cantidad del tiempo pasado con el trauma previo, determinarán cuántas sesiones EMDR son necesarias. El método EMDR es utilizado como técnica de psicoterapia y se puede utilizar dentro de una Terapia Breve Estratégica, o Cognitiva estándar como terapia complementaria, o de forma individual como un tratamiento en sí.



¿Qué pasa durante las sesiones con EMDR?

En el proceso con EMDR, el terapeuta trabaja con el paciente para identificar el problema específico. El paciente describe el incidente traumático, a partir del cual se seleccionan los aspectos más importantes y que más lo angustian.

Teniendo en mente esta situación el terapeuta guía al paciente para hacer los primeros movimientos oculares (o estimulación bilateral) con estos movimientos oculares al paciente le vienen a la mente otras partes del recuerdo traumático u otros recuerdos, que serán igualmente procesados.

El terapeuta interrumpe los movimientos oculares cada tanto para asegurarse que el paciente esté procesando adecuadamente.



La estimulación bilateral puede ser:

- a) visual, el paciente mueve los ojos de un lado al otro guiado por el terapeuta;
- b) auditiva: el paciente escucha sonidos alternados en ambos oídos;
- c) kinestésica, el terapeuta golpetea suavemente y en forma alternada sobre las manos o los hombros del paciente.

Esto facilita la conexión entre los dos hemisferios cerebrales logrando el procesamiento de la información y la disminución de la carga emocional.

La meta es que el paciente procese la información sobre el incidente traumático, llevándolo a una "resolución adaptativa".

- a) una reducción de los síntomas;
- b) un cambio en las creencias (de una creencia negativa sobre sí mismo, por ej.: "soy inútil" o "no sirvo para nada" a una más positiva: por ej.: "soy valioso/a");
- c) la posibilidad de funcionar mejor en la vida cotidiana, recuperando el bienestar.

El abordaje empleado en EMDR se sustenta en tres puntos:

- 1) experiencias de vida temprana;
- 2) experiencias estresantes del presente,
- 3) pensamientos y comportamientos deseados para el futuro.

Es posible que posteriormente a la sesión de EMDR siga el procesamiento. La persona debe anotar que le pasa, sus sentimientos, emociones, recuerdos, etc. en un cuaderno privado o hoja facilitada por el terapeuta, para que pueda servir de trabajo para la próxima sesión.

Normalmente se pide que el cliente no conduzca en las siguientes dos horas después de su primera sesión de EMDR, hasta que se sepa como el cliente responderá al procesamiento, ya que las personas reaccionan de diferentes maneras. En caso de que Ud. tenga cualquier duda, por favor, hable con su terapeuta con toda confianza.