



¿Qué es EMDR?

EMDR es una técnica psicoterapéutica innovadora y revolucionaria utilizada para desensibilizar y reprocesar traumas y situaciones perturbadoras de una manera rápida y sencilla.

En el año 2009 EMDR fue reconocida por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la APA (Asociación Americana de Psiquiatría) como la forma de tratamiento más efectiva para las dificultades emocionales y traumas. En 2010 fue reconocida como una terapia basada en la evidencia científica. Se puede aplicar tanto en niños como en adultos.

Se utiliza para tratar diferentes patologías y dificultades, tales como **fobias, estrés postraumático, ansiedad, duelos, dificultades emocionales, procesos disociativos, depresión**, etc. Además de ser efectiva para reducir significativamente la ansiedad y la perturbación que supone el recuerdo de sucesos traumáticos, también es muy útil para enfrentarse a situaciones futuras con mayor seguridad y tranquilidad (**preparación de exámenes, oposiciones, hablar en público**, etc).

Las siglas en inglés **EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) se traducen al castellano como Desensibilización y Reprocesamiento mediante Movimientos Oculares (DRMO).

En EMDR se trabaja con las creencias del paciente, la imagen traumática (en caso de ser recordada por el paciente), las emociones y las sensaciones corporales. Todo ello integrado en un todo con la idea de ir reduciendo el nivel de perturbación y los síntomas que manifiesta el paciente. Los síntomas que manifiesta el paciente en el presente son manifestaciones de sucesos pasados que no han sido correctamente procesados.



Historia de EMDR

El método fue descubierto accidentalmente por la **Dra. Francine Shapiro** en el año **1987** cuando salió a dar un paseo después de haber tenido una mala tarde. Pasados unos minutos, se dio cuenta que los niveles de angustia que tenía habían desaparecido gracias a los movimientos involuntarios de sus ojos que iban mirando las hojas del suelo mientras paseaba.

Decidió investigar con personas con estrés postraumático de la guerra de Vietnam y con mujeres que habían sufrido abuso sexual. Los resultados fueron sorprendentemente positivos. Comprobó que EMDR reducía significativamente los síntomas de estas personas y lo hacía en un número de sesiones significativamente menor que con otros tratamientos.



¿Qué problemáticas pueden ser tratadas con EMDR?

El abanico de dificultades que pueden ser abordadas con EMDR es muy amplio. Algunas de estas dificultades son las siguientes, pudiéndose centrar tanto en acontecimientos del pasado como del presente y futuro:

- Trastorno de estrés postraumático
- Ansiedad
- Fobias específicas
- Duelos
- Situaciones traumáticas
- Dificultades emocionales
- Depresión
- Trastornos disociativos
- Preparación de exámenes, oposiciones, etc.
- Hablar en público



¿Cómo es una sesión de EMDR?

El psicólogo trabaja con el paciente para identificar los focos estresantes y perturbadores que éste tiene en su vida cotidiana. El paciente describe verbalmente el suceso traumático o lo visualiza, mientras el psicólogo estimula alternativamente cada hemisferio. Dicha estimulación puede ser:

- **Visual**: el paciente sigue con sus ojos los movimientos de la mano del psicólogo
- **Táctil** (*tapping*): mediante toques en las manos, rodillas u hombros
- **Auditivo**: el paciente escucha sonidos alternados en ambos oídos



La **estimulación hemisférica bilateral** consigue que ambos hemisferios cerebrales tengan una mayor conexión entre ellos y por lo tanto, se procesa la información de una manera más adaptativa. El **grado de perturbación** y angustia **desaparece** o bien se ve disminuido significativamente. Cuanto más se activa la red de memoria asociada al hecho traumático, más rápidamente ocurre el cambio y disminuye la angustia. El objetivo de las sesiones de EMDR es que el paciente procese y asimile toda la información relativa al suceso traumático o perturbador. Dicho acontecimiento negativo puede ser lejano (infancia o adolescencia) o más bien reciente.

Todo acontecimiento traumático provoca una sobreexcitación del sistema nervioso y la estimulación bilateral provoca un efecto inhibitorio.

¿Por qué es efectivo?

Se ha podido demostrar científicamente que todas las personas tenemos un **sistema innato** que tiende a la **curación** y a la **salud**. Cuando vivimos un hecho traumático, se ponen en marcha una serie de respuestas automáticas a nivel cerebral, como por ejemplo, aumento de los niveles de cortisol y adrenalina. Estas respuestas neuroquímicas no permiten que el cerebro procese la información de una manera correcta y adaptativa, y por tanto, la información respecto a la situación o trauma vivido se aísla, quedando al margen del resto de información que sí ha sido procesada correctamente. Ese grupo de neuronas aisladas y no procesadas, guardarán información sobre las ideas, emociones y sensaciones físicas que experimentó la persona en el momento que las vivió por primera vez. Estas emociones y sensaciones pueden quedar guardadas fielmente durante muchos años. Por tanto, este grupo aislado de neuronas no se integra con el sistema innato que tenemos todos y que nos empuja hacia la salud, la curación y el bienestar

¿Qué es un trauma?

La palabra trauma proviene del griego y etimológicamente quiere decir *herida*. Cualquier situación o suceso negativo de la vida es susceptible de provocar un impacto traumático.





Generalmente, cuando hablamos de traumas, solemos pensar en desastres naturales, agresiones sexuales y/o físicas, accidentes de tráfico, muertes, guerras, etc. Esto es lo que se conoce como trauma simple o **“Trauma”** con *T mayúscula*. Se caracterizan por constar habitualmente de una sola experiencia pero terriblemente dolorosa. Sin embargo, existen otros tipos de traumas que pueden parecer que tienen menos importancia, pero que se han dado durante muchos días, semanas o hasta incluso años. Por ejemplo, humillaciones de manera reiterativa por parte de uno de nuestros padres, desprotección, ser ignorados o acosados en nuestro trabajo. A este tipo de traumas se les conoce con el nombre de trauma complejo o **“trauma”** con *t minúscula*.

No es tan importante la causa y el tipo de trauma como la persona que lo padece, su historia, su entorno social y afectivo y su motivación para superarlo.

A lo largo de la noche, mientras dormimos, entramos en diferentes fases. Una de ellas, la fase REM (Rapid Eye Movement), se caracteriza por un movimiento sacádico de los ojos. En dicha fase se produce la asimilación y aprendizaje de todo lo experimentado durante la vigilia. Por lo tanto, en fase REM elaboramos las diferentes experiencias que hemos tenido a lo largo del día. Cuando experimentamos o vemos un acontecimiento traumático, independientemente de la edad que tengamos, se produce una especie de **“nudo”** en el cerebro y dicho recuerdo no es procesado. Todos los **acontecimientos traumáticos** y perturbadores se deben **pensar, hablar y soñar** para que se puedan procesar adaptativamente y de una manera sana. Se dice que las pesadillas y sueños son intentos del cerebro por procesar acontecimientos traumáticos o estresantes.

Rafael Guerrero Tomás

Director del Centro de Psicología Darwin

info@darwinpsicologos.com

Psicólogo colegiado Nº M-28837