

## ¿QUÉ SIGNIFICA EMDR?

EMDR es el acrónimo en inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en español, Desensibilización y Reprocesamiento por medio de Movimientos Oculares, una terapia especial para quienes siguen **padeciendo** las consecuencias de experiencias traumáticas tales como accidentes, abuso sexual o **maltrato físico**. Es un método relativamente nuevo desarrollado por la psicóloga norteamericana Francine Shapiro, quien redactó su primera versión en 1989. A partir de esta fecha el método ha seguido evolucionando, para convertirse en un tratamiento terapéutico completo y altamente eficaz.

## ¿PARA QUÉ SIRVE EMDR?

Determinados acontecimientos pueden dejar una **profunda** huella en la vida de las personas. **Hay** muchas que logran “**asimilar**” por sí mismas tales experiencias, otras, por el contrario, desarrollan problemas psicológicos que comúnmente se ponen de manifiesto a través de la evocación involuntaria de la situación traumática: imágenes angustiantes (revivir la situación, flashbacks) y pesadillas. Otros trastornos frecuentes son las reacciones de susto y evasión. Habitualmente se habla, en estos casos, de “trastornos de estrés postraumático” (PTSD, por su acrónimo en inglés). EMDR se utiliza en el tratamiento de las personas que sufren PTSD y otros síntomas de ansiedad relacionados con experiencias traumáticas que son consecuencia directa de un hecho **traumático** concreto, el cual, con solo ser evocado, persiste en generar reacciones emocionales.

## EFICACIA DEL MÉTODO EMDR

**Diversas** investigaciones científicas **que estudian** la eficacia de EMDR demuestran que los pacientes responden a este método de manera positiva. Es una forma de terapia de corta duración. En casos de un trauma producido por un único acontecimiento, después de unas cuantas sesiones la persona casi siempre está en condición de reanudar sus actividades diarias. Cuando la situación traumática ha sido prolongada, o en casos de **trastornos** más complejos, el tratamiento, por supuesto, dura más tiempo.

## ¿CÓMO SÉ SI EMDR ES APTO PARA MÍ?

En la fase inicial de la terapia EMDR se analiza cuales son **los orígenes** y los antecedentes de los trastornos. Asimismo, se evalúan algunos aspectos inherentes a cada persona, tales como su propia capacidad de carga psíquica y en qué medida el trastorno **influencia de forma negativa** a la persona. Esta información revelará si la persona requiere, en ese momento, un tratamiento centrado en el trauma, y si es posible **aplicar** EMDR.

## ¿SE REQUIERE UNA PREPARACIÓN ESPECIAL?

Los resultados se observan rápidamente, si bien EMDR también puede utilizarse como terapia intensiva. El terapeuta no solo le informará qué va a hacer y por qué, sino que le explicará en detalle cómo poder controlar sus emociones de la mejor manera.

## ¿CÓMO SE TRABAJA CON EMDR?

El terapeuta le pide que recuerde el acontecimiento **traumático**, incluyendo todas sus imágenes, pensamientos y sensaciones. **Su primer objetivo es** obtener más información sobre el hecho traumático. A continuación se inicia la fase de procesamiento. El terapeuta le pide que vuelva a evocar el suceso, pero esta vez, mientras el cliente recuerda, recibe un estímulo que le distrae, muchas veces por medio de la mano del terapeuta, o también a través de sonidos que el cliente oye mediante audífonos, alternadamente en el oído izquierdo y derecho. Se trabaja con “secuencias” (= series) de estímulos. Después de cada secuencia hay una pausa. Entonces el terapeuta le pregunta qué pensamientos tiene el cliente. Por lo general, el procedimiento EMDR trae a la mente un caudal de pensamientos e imágenes, pero también sentimientos y sensaciones físicas. Con frecuencia se observa algún cambio. Después de cada secuencia, el terapeuta pide al cliente que se concentre en el cambio que más le llama la atención. A continuación se inicia una nueva secuencia.

## ¿QUÉ EFECTOS PUEDE ESPERAR?

Poco a poco, las secuencias van haciendo que los recuerdos pierdan su carga emocional, y que cada vez sea más **difícil** recordar el acontecimiento original. En muchos casos también cambian las imágenes del recuerdo, (por ejemplo) porque se vuelven más difusas o porque empequeñecen. También puede ocurrir que en la misma situación se recuerden aspectos menos desagradables. Otra posibilidad es que, de manera espontánea, surjan nuevos pensamientos o interpretaciones que le confieran a lo ocurrido un significado menos angustiante. Estos efectos contribuyen a que el cliente logre asimilar cada vez más la experiencia traumática y la pueda asumir.

## ¿CUÁLES SON LAS DESVENTAJAS DE EMDR?

Al finalizar una sesión de EMDR, los efectos aún pueden seguir manifestándose durante un tiempo y eso es bueno. No obstante, en algunos casos el cliente puede creer que está perdiendo el control sobre sí mismo (, por ejemplo,) al surgir nuevas imágenes o sentimientos. Es tranquilizante saber que, por regla general, esto no dura más de tres días. Después, la persona experimenta, por así decirlo, un nuevo estado de equilibrio. Es aconsejable que el cliente lleve un diario y escriba en él lo que experimenta cada día para comentarlo con el terapeuta en la siguiente sesión.

## ¿CÓMO FUNCIONA EMDR?

No cabe duda de que EMDR es una terapia eficaz, sin embargo, no se conoce todavía cómo funciona exactamente. En todo caso, parece ser que EMDR estimula el sistema natural de procesamiento. Los numerosos estudios científicos realizados hasta el momento han demostrado que la estimulación bilateral (concentrarse en un estímulo que distrae) potencia el acceso a los recuerdos. Estos estudios han demostrado, que la estimulación bilateral **también** produce automáticamente un relajamiento físico. Es posible que esta combinación tenga incidencia directa en los recuerdos: hace que cambien y se almacenen nuevamente en el cerebro, solo que con una menor carga emocional.

## ¿PARA QUÉ MÁS SIRVE EMDR?

Hay pruebas cada vez más evidentes de que los recuerdos y las imágenes con una carga emocional fuerte también desempeñan un papel importante en otro tipo de trastornos como dolores crónicos, depresión, trastornos alimenticios, adicciones y psicosis. Por esta razón, EMDR se utiliza cada vez con más frecuencia en el tratamiento de estos problemas, a menudo como parte de un plan terapéutico más complejo.

## ¿TIENE PREGUNTAS?

Si tiene preguntas sobre EMDR, o si desea saber si esta terapia es apropiada para aminorar sus molestias, consulte con su terapeuta. Encontrará más información en la página de internet [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl). Infórmese si su terapeuta está inscrito en la asociación Vereniging EMDR Nederland (VEN). El objetivo **principal** de VEN es **supervisar** la calidad de la aplicación de EMDR.



Vereniging EMDR Nederland  
Postbus 13032  
3507 LA Utrecht  
[www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)  
[vereniging@emdr.nl](mailto:vereniging@emdr.nl)