

¿CÓMO FUNCIONA EMDR?

Nadie sabe como cualquier forma de psicoterapia funciona neurobiológicamente o en el cerebro. Sin embargo, si sabemos que cuando una persona está bajo estrés, su cerebro no puede procesar información como lo haría normalmente. Un momento o experiencia puede ser "congelada en el tiempo", y al recordar esa experiencia traumática se siente tan mal como si se estuviera experimentándola por primera vez porque las imágenes, los sonidos, los olores y los sentimientos relacionados con ese evento no han cambiado con el tiempo. Por lo general, estos recuerdos tienen un efecto profundamente negativo que interfiere en la manera que una persona percibe al mundo y en la forma en que se relaciona con otros.



EMDR TERAPIA PUEDE SER PENSAMIENTO DE COMO FISIOLÓGICA TERAPIA CON BASE QUE AYUDA A UNA PERSONA VER INQUIETANTE MATERIAL EN UN NUEVO Y MENOS ANGUSTIOSO CAMINO

El EMDR parece tener un efecto directo en la manera en que el cerebro procesa la información. Cuando una sesión de EMDR es exitosa, la persona ya no revive imágenes, sonidos y sentimientos del evento perturbador cuando lo recuerda y el proceso de información es reanudado. Todavía se recuerda lo que pasó, pero es menos molesto. Muchos tipos de terapia tienen objetivos similares, sin embargo, EMDR parece tener un efecto similar al que ocurre de forma natural cuando una persona está dormida durante el sueño REM (movimiento rápido de los ojos). Por lo tanto, EMDR se puede considerar como una terapia que está basada en un proceso fisiológico que facilita que el cliente perciba de una nueva manera el material perturbador y con mucho menos tensión.

CÓMO SE DESARROLLÓ EMDR?

En el año de 1987, la Dra. en Psicología Francine Shapiro, por pura casualidad observó que bajo ciertas circunstancias, los movimientos de los ojos pueden ayudar a reducir la intensidad de los pensamientos perturbadores. La Dra. Shapiro estudió científicamente este efecto, y en 1989 en la revista del Estrés Traumático reportó sus resultados exitosos usando EMDR en el tratamiento de víctimas de trauma. Desde entonces, EMDR se ha desarrollado y evolucionado a través de los aportes de terapeutas e investigadores de todo el mundo. Hoy en día, EMDR es un conjunto de protocolos estandarizados que incorporan elementos de muchos tratamientos diferentes.

Para más información:

 EMDR International Association

 @EMDRIA

 www.emdria.org

¿Qué es el EMDR?

La terapia de Reprocesamiento y Desensibilización a través del Movimiento Ocular o EMDR por sus siglas en inglés (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) es un poderoso método de psicoterapia. Hasta la fecha, EMDR ha ayudado alrededor de dos millones de personas de todas las edades a superar una gran variedad de problemas psicológicos.



Property of EMDRIA

© 2016 EMDR International Association
www.emdria.org

EMDR ha sido designado como un tratamiento efectivo por la Asociación Americana de Psiquiatría, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Departamento de Asuntos de Veteranos, el Departamento de Defensa de los Estados Unidos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) y muchos más.



¿CÓMO ES UNA SESIÓN DE EMDR?

En la sesión de EMDR, el terapeuta y el cliente identifican el problema específico que será el foco de atención en el tratamiento.

El cliente recuerda el evento perturbador, lo que vió, sintió, pensó, oyó, etc., y los pensamientos y creencias que tiene sobre ese evento en el presente. El terapeuta facilita el movimiento de ojos, u otra estimulación bilateral del cerebro, mientras que el cliente se enfoca en el evento perturbador. El cliente empieza a observar lo que viene a su mente sin hacer ningún esfuerzo por controlar el contenido o dirección de la información. Cada persona va a procesar la información de forma única, pues la información está basada en sus experiencias personales y en sus propios valores. El movimiento de los ojos o estimulación bilateral se continua hasta que el recuerdo sea menos perturbador y sea asociado por el cliente con creencias y pensamientos positivos de si mismo, por ejemplo: "Yo hice lo mejor que pude." Durante el proceso de EMDR, el cliente puede sentir emociones muy intensas; sin embargo, generalmente al final de la sesión, la mayoría de las personas reportan una gran reducción en el nivel de perturbación.

TESTIMONIOS DE CLIENTES QUE HAN RECIBIDO LA TERAPIA DE EMDR

"Fui miembro de la Fuerza Armada Canadiense por más de 20 años. Sufrí de estrés ocupacional (OSI por sus siglas en inglés), depresión, y la pérdida de mi hija y esposa, quienes murieron en un accidente de auto provocado por una persona que manejaba bajo la influencia del alcohol. Después de más de un año de tratamiento y de muchos esfuerzos, finalmente encontré algo de paz. Mi ira y depresión se han reducido a un nivel más tolerable. Es hasta hoy que veo la luz al final del túnel... Sé que EMDR ha sido el mejor tratamiento que he recibido para mi salud mental, y lo mejor de todo, es que es sin medicamentos."
- Gracias, G.C.

"Hace algunos años tomé EMDR. Como muchos, era excéptico de esta terapia. Sin embargo, ahora me doy cuenta que salvó mi matrimonio, mi cordura y mi relación con mis hijos. Sufría de Trastorno por Estrés Postraumático después de experimentar una gran pérdida y nunca me di cuenta lo mucho que me impedía el tener una vida positiva y saludable. Es un tratamiento maravilloso y más gente debería estar informada acerca de EMDR. Tengo mucha suerte de haberme enterado del tratamiento por casualidad." - Gracias, J.M.

"Este testimonio es para compartir como EMDR ha cambiado a mi pequeña hija. Empezamos la terapia y hasta ahora llevamos 8 sesiones. Mi hija tiene 6 años de edad y por el abuso que ha sufrido, ha tenido graves síntomas de Trastorno por Estrés Postraumático. A pesar de que la terapia tradicional ayudó un poco, su progreso era lento y difícil. Ahora, a través de EMDR mi hijo parece más feliz, y sus "ataques" (rabias agresivas) se han reducido significativamente. No podía esperar para decirles lo mucho que pensamos que esta terapia ha ayudado a nuestra hija." - Gracias, R.A.

¿QUÉ CLASE DE PROBLEMAS PUEDEN TRATARSE CON EMDR?

Las investigaciones científicas han establecido que EMDR es efectivo en el tratamiento del Trastorno por Estrés Postraumático. Sin embargo, los terapeutas han reportado éxito utilizando EMDR también para el tratamiento de las siguientes condiciones:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| ▼ Trastornos de personalidad | ▼ Desórdenes alimenticios |
| ▼ Ataques de pánico | ▼ Ansiedad/actuar en público |
| ▼ Duelo complicado | ▼ Adicciones |
| ▼ Trastornos de disociación | ▼ Reducción de estrés |
| ▼ Trastorno dismórfico corporal | ▼ Abuso físico y sexual |
| ▼ Recuerdos perturbadores | ▼ Trastornos de dolor |

¿CUÁNTO TIEMPO SE LLEVA EL TRATAMIENTO DE EMDR?

Generalmente se requieren una o más sesiones para que el terapeuta analice el problema y decida si EMDR es el tratamiento adecuado. También el terapeuta le explicará EMDR y le contestará preguntas acerca del tratamiento. La terapia de EMDR puede iniciarse una vez que el terapeuta y el cliente estén de acuerdo de que EMDR es la terapia adecuada para el problema que se presenta.

Por lo general, una sesión de EMDR dura entre 60 y 90 minutos. El número de sesiones depende del tipo de problema, de las experiencias traumáticas del pasado, y de las circunstancias actuales del cliente. EMDR puede ser utilizada dentro de la terapia tradicional o hablada, como una terapia adjunta con otro terapeuta, o como tratamiento único.

¿EMDR REALMENTE FUNCIONA?

Aproximadamente 20 estudios controlados han investigado los efectos de EMDR. Estos estudios consistentemente han encontrado que EMDR efectivamente reduce/elimina los síntomas de Estrés Postraumático en la mayoría de los clientes. Los clientes han reportado mejoría en otros síntomas asociados como ansiedad. Las directrices actuales de la Asociación Americana de Psiquiatría y la Sociedad Internacional de Estudios de Estrés Traumático han nombrado a EMDR como un tratamiento efectivo para el Estrés Postraumático. EMDR también ha sido encontrada como efectiva por la Organización Mundial de la Salud, el Departamento de Asuntos de Veteranos, el Departamento de Defensa de los Estados Unidos, el Departamento de Salud del Reino Unido, el Concejo Nacional de Salud Mental de Israel y muchas otras agencias de salud internacional. El registro Nacional (NREPP) de Abuso de Sustancias y Administración de Servicios de Salud Mental (SAM-HSA), la cual es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), menciona a EMDR como una práctica comprobada por investigaciones científicas para el tratamiento de Estrés Postraumático, ansiedad, y síntomas de depresión. Las investigaciones también han demostrado que EMDR puede ser un tratamiento eficiente y rápido.