

# ¿Qué es la terapia EMDR?

La terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) es un método de psicoterapia efectivo y ampliamente investigado. Ha demostrado ayudar a las personas a recuperarse de un trauma y otras experiencias vitales angustiosas asociadas a problemas de salud mental como el estrés postraumático (TEPT), la ansiedad, la depresión y muchas otras patologías.

La **Organización Mundial de la Salud** viene recomendando al EMDR ya desde 2013 como uno de los tratamientos recomendados para los trastornos relacionados con el trauma. La **Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas** indica que las terapias orientadas al trauma como EMDR son más efectivas en las patologías postraumáticas. La **Sociedad Internacional de Estudios de Estrés Traumático (ISTSS)** la recoge como uno de los tratamientos de elección para el TEPT. En muchas otras guías clínicas y organismos internacionales, EMDR aparecen entre las terapias recomendadas.

En este breve video se explican algunos elementos importantes de la terapia EMDR: **Ver vídeo**

## ¿En qué se diferencia EMDR de otras terapias recomendadas?

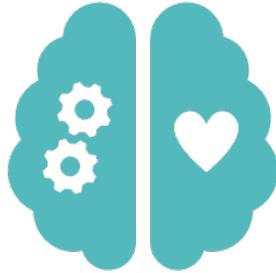
Tanto EMDR como las terapias de tipo cognitivo-conductual (TCC) han mostrado altos niveles de evidencia para el tratamiento de los recuerdos traumáticos. A diferencia de estas psicoterapias, EMDR no requiere que el paciente hable en detalle sobre el problema o que realice tareas entre sesiones. Por ejemplo, en la terapia de exposición (un tipo de TCC) se busca que la persona esté en contacto con las emociones que le genera el recuerdo sin evitarlo, hasta que se produce progresivamente un proceso de habituación, bajando el malestar. En terapia EMDR, la persona contactará muy brevemente con el recuerdo, para dejar paso a un proceso asociativo con otros recuerdos, sensaciones o pensamientos. Hay por tanto una disminución del malestar (desensibilización), pero se pone en marcha también un proceso de múltiples asociaciones (reprocesamiento). Ambas terapias son efectivas, pero operan a través de mecanismos diferentes. En las terapias de tipo más cognitivo, se trabaja sobre las creencias que el paciente tiene sobre el suceso para que cambie a una perspectiva más sana. En EMDR, aunque se recogen las creencias del sujeto, no se hace un trabajo específico sobre ellas, sino que éstas cambian a consecuencia del procesamiento del recuerdo.

Para el trabajo con EMDR es importante, por tanto, no solo tratar la memoria específica que está bloqueada, sino las conexiones entre esta experiencia y situaciones previas, que pueden compartir los mismos pensamientos o sensaciones asociadas. Un terapeuta EMDR trabajará con el paciente en

comprender las raíces de las experiencias traumáticas, y en elaborar un plan de trabajo global para eliminar su influencia en el presente.

La idea central del modelo EMDR, denominado Modelo de Procesamiento Adaptativo de Información (PAI), es que el sistema nervioso tiene mecanismos para procesar e integrar todo lo que nos va sucediendo, incluyendo las experiencias difíciles o estresantes. En ocasiones, cuando estas experiencias son más intensas o complejas para la persona, el sistema se bloquea y el recuerdo permanece almacenado sin elaborar, con las mismas percepciones, pensamientos, emociones y sensaciones. Estos recuerdos no procesados no son fuente de aprendizaje, sino que pueden dar lugar a problemas y síntomas en el presente, cuando algo de lo que ocurre se conecta con esas experiencias. La terapia EMDR ha definido procedimientos para acceder y desbloquear esos recuerdos, y dejar así que el sistema nervioso pueda finalmente integrarlos. Dentro de estos procedimientos, uno de los elementos que se emplea es el movimiento ocular u otras formas de estimulación bilateral del cerebro (táctil, auditiva). Aunque los movimientos oculares han dado nombre a la terapia, es importante tener en cuenta que este elemento por sí mismo no constituye un abordaje terapéutico, y su uso aislado no es recomendable.

# ¿Qué pasa en el cerebro cuando hacemos EMDR?



Nuestros cerebros tienen una forma natural de recuperarse de recuerdos y eventos traumáticos. Este proceso implica la comunicación entre la amígdala (un núcleo del cerebro que funciona como señal de alarma para eventos estresantes), el hipocampo (un área que ayuda con el aprendizaje, incluidos los recuerdos sobre seguridad y peligro) y la corteza prefrontal (que analiza y controla el comportamiento y la emoción). Si bien muchas veces las experiencias traumáticas se pueden gestionar y resolver espontáneamente, es posible que en muchos casos no se procesen sin ayuda.

Las respuestas al estrés son parte de nuestros instintos naturales de lucha, huida o congelación. Estas respuestas se activan ante algo que vivimos como amenazante, y se desactivan cuando sentimos que el peligro ha pasado. Sin embargo, cuando ocurre algo que supera la capacidad del cerebro para procesarlo, estas respuestas siguen activas, y las imágenes, pensamientos y emociones perturbadoras pueden generar una sensación abrumadora de estar de vuelta en ese momento, o de que el tiempo se ha detenido en ese instante, que no podemos superar. La terapia EMDR

ayuda al cerebro a procesar estos recuerdos y permite que se reanude el proceso de curación natural que quedó interrumpido. La experiencia aún se recuerda, pero la respuesta de lucha, huida o congelación asociada a la situación pasada se resuelve.

## **¿Quién puede beneficiarse de la terapia EMDR?**

La terapia EMDR ayuda a niños y adultos de todas las edades. Los terapeutas utilizan la terapia EMDR para abordar una amplia gama de problemas:

- TEPT y otros problemas relacionados con el trauma y el estrés
- Ansiedad, ataques de pánico y fobias
- Enfermedades crónicas y problemas médicos
- Depresión
- Trastornos bipolares y psicóticos
- Trastornos disociativos
- Trastornos alimentarios
- Duelos y pérdidas
- Dolor
- Ansiedad por el rendimiento

- Trastornos de personalidad
- Violencia y abuso físico, sexual y emocional
- Trastornos del sueño
- Abuso de sustancias y adicción
- Violencia y abuso

En todos estos problemas hay investigación mostrando efectos favorables, con niveles de evidencia por ahora muy diversos. El enfoque de EMDR, en todo caso, no está centrado en el diagnóstico sino en la base de cada trastorno, que, en mayor o menor medida, está influida por el ambiente en el que la persona se ha desarrollado y se ha relacionado. Aunque algunas patologías tienen importantes componentes genéticos, socioculturales o tóxicos, EMDR trabaja sobre las circunstancias vitales no procesadas que contribuyen a los problemas actuales.

## **¿Se puede realizar la terapia EMDR sin un terapeuta EMDR capacitado?**

La terapia EMDR es una intervención de salud mental. Como tal, solo debe ser ofrecido por profesionales debidamente capacitados y con licencia. La Asociación EMDR España no aprueba ni apoya el uso indiscriminado de la terapia EMDR, ni de ningún elemento aislado de la misma (como los movimientos oculares, los sonidos bilaterales o el tapping) como una terapia virtual de "hágalo usted mismo". Aunque estos elementos se venden a veces como inofensivos

ejercicios de relajación o integrados en prácticas meditativas, un uso no guiado puede ser contraproducente.

Uno de los objetivos centrales de la Asociación EMDR España y de las entidades internacionales de las que forma parte es garantizar la formación de calidad de los terapeutas que deciden iniciarse en esta orientación terapéutica. Solo psicólogos y médicos pueden acceder a las formaciones acreditadas, y la Asociación reconoce únicamente cursos y entrenadores que han pasado por un proceso de acreditación independiente por la EMDR Europe Association. En el **buscador de terapeutas** de la Asociación puede acceder a un listado de profesionales que imparten formación con estas garantías.

## ¿Cómo comenzó la terapia EMDR?

A finales de la década de 1980, Francine Shapiro descubrió una conexión entre el movimiento ocular y los recuerdos perturbadores persistentes. A partir de esta observación personal, comenzó a estudiar este fenómeno y a desarrollar lo que terminó siendo la terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR).

A lo largo de los años, y frente al escepticismo inicial, el trabajo de la Dra. Shapiro fue evolucionando desde una hipótesis hasta un proceso estructurado de psicoterapia. Lo que hoy es la terapia EMDR es el resultado de muchos estudios de investigación analizando los cambios durante las sesiones, la efectividad en distintas patologías, y los efectos a nivel del sistema nervioso.

Francine Shapiro alentó la fundación de la EMDR International Association, a la que pertenecen más de 11,000 profesionales de la salud mental que usan la terapia EMDR en su práctica clínica para tratar un amplio abanico de problemáticas. Hasta su muerte en 2019, Shapiro impulsó la investigación sobre EMDR y la constante revisión de los procedimientos de esta terapia en base a los datos empíricos.

## **¿Cómo es para el paciente el proceso de hacer terapia EMDR?**

Un terapeuta EMDR con experiencia ha de conocer en profundidad el caso y entender con el paciente las conexiones potenciales entre el problema que le trae a consulta y su historia previa. En base a este mapa inicial, ha de valorarse si la persona necesita un proceso previo de preparación para entender mejor sus dificultades y sus recursos, adquirir cierta estabilidad, gestionar sus emociones y sentirse seguro para abordar sus experiencias difíciles.

Una vez acordados los temas a trabajar, se irá accediendo a cada recuerdo relevante, prestando atención a una imagen negativa, creencia, emoción y sensación corporal relacionadas con este evento, y luego a una creencia positiva que suponga un cambio de perspectiva respecto a la experiencia. Una sesión típica de terapia EMDR dura de 60 a 90 minutos. La terapia EMDR se puede usar como una intervención puntual integrada en una psicoterapia más verbal, como una terapia adicional con un terapeuta diferente, o como un tratamiento en sí mismo.

Fuente informativa;

<https://www.emdr-es.org/Sobre-EMDR/Que-es-EMDR>