



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

E.M.D.R. : TRATAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO INNOVADOR

INDICE

E.M.D.R.

En qué consiste

Duración del tratamiento

Modelo Teórico

Por qué funciona EMDR?

Patologías en las que está indicado EMDR

Efectividad del tratamiento

E.M.D.R. son las siglas de *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, que se podría traducir como **Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular**.

Se trata de un tratamiento psicoterapéutico innovador utilizado para tratar un amplio rango de patologías. Originalmente fue diseñado por F. Shapiro en 1987 para tratar el estrés postraumático y su eficacia fue probada experimentalmente para casos de abusos infantiles, violaciones, veteranos de la guerra de Vietnam y otros trastornos. Su éxito fue tan rotundo que se multiplicaron las investigaciones sobre su capacidad de curar otras patologías, demostrándose su utilidad en los trastornos que implican ansiedad, dolor crónico, duelos y fobias. Cientos de estudios de casos han sido publicados y la amplia investigación experimental realizada en EEUU y en Europa garantiza su efectividad. Para más información sobre esto, puedes visitar el siguiente vínculo (en inglés):

<http://www.emdr.com/studies.htm>

Volver al inicio

En qué consiste

E.M.D.R. no es un tratamiento hipnótico, durante las sesiones no se realizan sugerencias por parte del terapeuta. Por el contrario, es la información que ya existe en el cerebro del paciente la que se reprocesa de manera natural, se desensibiliza y da como resultado unas respuestas adaptativas características de su propio estilo personal.

El tratamiento con EMDR consta de 8 fases de diferente duración e intensidad: en las primeras fases, se realiza la toma de datos sobre la historia del paciente, se diagnostica, y se toma la decisión sobre la



posibilidad de aplicar EMDR considerando tanto las características del paciente como el problema que le aqueja.

Una vez el paciente ha sido preparado y se han identificado las dianas, en las siguientes fases se lleva a cabo el procesamiento mediante EMDR. La diana es una imagen que representa la situación más traumática para el sujeto definida en términos de imágenes, sensaciones físicas y pensamientos derivados.

El procesamiento de la información se lleva a cabo del siguiente modo: El paciente focaliza su atención en la diana previamente definida y simultáneamente recibe una estimulación bilateralizada que puede ser visual, auditiva o táctil. La atención dual que se produce como consecuencia de esto, es la que facilita el correcto procesamiento de la información.

[Volver al inicio](#)

Duración del tratamiento

Lo que sigue a continuación es una estimación de los tiempos basada en mi propia experiencia y la de otros psicoterapeutas:

Para elaborar el historial, puede ser necesaria entre una y dos sesiones.

En la fase de preparación, hay que reservar tiempo para explicar la técnica, definir la/s diana/s y aprender técnicas de autocontrol emocional que serán necesarias durante el tratamiento. La duración dependerá de los conocimientos previos del paciente, de sus habilidades para aprender a relajarse y, por supuesto, del nivel de estrés emocional con el que acude a la consulta. Podemos calcular una o dos sesiones en esta fase.

A Partir de este momento, el nº de sesiones dependerá del problema específico y de la historia del cliente. No obstante, varios estudios controlados han mostrado que un trauma aislado puede ser procesado en tres sesiones de procesamiento, en el 80-90% de los participantes. La duración de la terapia dependerá pues, del número de situaciones a procesar y de la complejidad de la historia del paciente.

[Volver al inicio](#)

Modelo teórico

Shapiro ha creado una teoría basada en el procesamiento de la información para explicar por qué funciona el método. Éste es un resumen de dicha teoría:



Todo ser humano tiene un sistema de procesamiento de la información que procesa los múltiples elementos de nuestras experiencias y almacena memorias en un formato útil y asequible. Las memorias están vinculadas entre sí formando redes que contienen pensamientos, imágenes, emociones y sensaciones relacionadas.

Cuando ocurre un acontecimiento muy negativo, el procesamiento de la información puede ser defectuoso debido a las fuertes sensaciones negativas o la disociación. Esto impide la conexión con otra información más adaptativa almacenada en otras neuro-redes del sujeto. Por ejemplo, una mujer violada puede saber racionalmente que un violador es el responsable de sus actos pero si esta información no está vinculada con los recuerdos del trauma, cada vez que piense en él y cada vez que se encuentre en situaciones similares, esta mujer puede tener un sentimiento de estar reviviendo la violación o puede sentir fuertes emociones y sensaciones físicas.

No sólo los acontecimientos clasificados como Traumáticos (con T mayúscula) pueden ocasionar este problema: a veces, un acontecimiento relativamente poco grave de la infancia (el menosprecio de los compañeros de clase, el rechazo de los padres, etc.) puede ser procesado disfuncionalmente y generar un problema en la vida adulta.

EMDR ayuda a reprocesar la información mal asimilada y a desensibilizar el recuerdo, almacenándolo con las emociones y pensamientos adecuados.

[Volver al inicio](#)

Por qué funciona EMDR?

EMDR es una técnica que contiene muchos elementos efectivos, cuya unión contribuye al éxito del tratamiento. Según Shapiro (2001) éstos son:

- Realiza un vínculo entre los componentes de la memoria del cliente que incluyen la imagen, autocreencias negativas y sensaciones físicas. Se produce el procesamiento de la información.
- Favorece la Atención Plena, con la consiguiente Aceptación, elementos que están en la actualidad siendo investigados como los motores de la salud física y han originado varias líneas terapéuticas y modelos explicativos.
- La Asociación Libre utilizada en esta técnica puede crear vínculos entre la situación traumática y el resto de información y experiencias del sujeto, que generan el reprocesamiento del material traumático.

[Volver al inicio](#)



Patologías en las que está indicado EMDR

EMDR es una técnica específica y probadamente útil para tratar las memorias traumáticas, y su eficacia se ha probado para los **trastornos por estrés postraumático**. Además, se puede utilizar para reducir o eliminar otros desórdenes cuyo origen se encuentra en experiencias traumáticas.

Se ha usado con éxito en el tratamiento de ansiedad, crisis de pánico, fobias, obsesiones,

Las investigaciones preliminares indican que es efectiva como coadyuvante en **desórdenes disociativos, de personalidad, ansiedad en el escenario y otros**.

No se ha demostrado que EMDR pueda aliviar completamente los síntomas de otros desórdenes más complejos, como esquizofrenia y trastorno bipolar, aunque hay algunos informes de personas con estos problemas que han sido tratadas con éxito para aliviar sus síntomas ocasionados por un trauma.

[Volver al inicio](#)

Efectividad del tratamiento

Como he comentado anteriormente, múltiples investigaciones avalan la efectividad de este tratamiento en trastornos por estrés postraumático, y la duración de sus efectos a lo largo del tiempo.

En cuanto a los casos en que la persona padece traumas múltiples y sólo es tratada de algunos de ellos y no de su totalidad, los resultados se pierden con los años.

En relación a las fobias, aunque hay muchos casos de éxitos, existe menos investigación cuantitativa al respecto. Se ha comprobado una mayor efectividad del tratamiento en los casos en que el trastorno de ansiedad está relacionado con un acontecimiento (o varios) conocido por el paciente (fobia a los perros después de una mordedura) que cuando es desconocido (fobia a las serpientes cuando nunca se ha tenido una experiencia con ellas). Una vez finalizado el tratamiento los pacientes afirman que se conocen mejor a sí mismos y comprenden el proceso de generación de su sufrimiento y su curación y que ya no se sienten inundados por las emociones negativas que les llevaron a pedir ayuda a un profesional.

[Volver al inicio](#)