

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR (*Desensibilización y Reproceso por el Movimiento de los Ojos*) es una técnica psicoterapéutica integrativa formada por 8 fases con evidencia científica para el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático y el tratamiento del Trauma. Facilita que el estrés se diluya y posteriormente se pueda abordar con otras técnicas.

Durante la vivencia de un hecho traumático el cerebro se desorganiza, las respuestas bioquímicas del cerebro bloquean el sistema de procesamiento de la información normal del cerebro aislando la información relacionada al trauma, cerrándolas en una red neuronal con las mismas emociones, creencias y sensaciones físicas que existían en ese momento. La patología se crea cuando el sistema innato del procesamiento de la información se bloquea y el recuerdo traumático se aísla del resto de la red neuronal de la persona. Desde EMDR se concibe la patología como consecuencia de recuerdos no procesados.

El EMDR trabaja con el **recuerdo** del paciente que causa el síntoma actual. El recuerdo es la suma de varios elementos: imagen, pensamientos y sonidos, sensaciones, emociones y creencias (autoevaluaciones).

El EMDR facilita el acceso a la información mal almacenada en la memoria, estimula el mecanismo de procesamiento de esa información y la asocia a redes positivas, almacenándola de una forma más funcional. Se consigue una disminución de los síntomas, un cambio en las creencias (principalmente en aquellas limitadoras), un mejor funcionamiento en la vida cotidiana, y desestabilizar emociones y sensaciones negativas.

Para trabajar con esta técnica, el terapeuta pide al paciente que describa el incidente traumático y seleccione la parte de ese recuerdo que mejor represente a los aspectos negativos de ese acontecimiento. A partir de esa parte o imagen del recuerdo se hace el procedimiento. En este proceso es habitual que otras partes del recuerdo traumático vengan a la mente. Esos nuevos recuerdos pueden dar lugar a otras emociones, sensaciones y pensamientos perturbadores, positivos o neutros. El paciente tiene que estar advertido y preparado para re-experimentar aspectos centrales del recuerdo del trauma que se trabaja con EMDR.

El paciente tiene que ser capaz de identificar una afirmación que exprese la **creencia negativa** de sí mismo en cuanto a la incapacidad que acompaña a la imagen que se va a procesar. Esta cognición negativa hace referencia a la manera en la que el paciente se ve a sí mismo en el presente. Además el paciente debe indicar una cognición positiva sobre sí mismo que tiene el propósito de marcar la dirección que debe seguir el tratamiento. Se busca ayudar a las personas a encontrar una redefinición positiva de sí mismo.

La estimulación bilateral es una de las formas para facilitar el procesamiento de la información; puede ser: (a) **Visual**, el paciente mueve los ojos de un lado al otro siguiendo el movimiento de los dedos del terapeuta; (b) **Auditiva**, el paciente escucha a través de unos auriculares unos sonidos alternados en ambos oídos; y, (c) Kinestésica o “**tapping**”, el terapeuta golpea suavemente y en forma alternada sobre ambos lados del cuerpo del paciente (las manos, las rodillas o los hombros).

Antes de iniciar la **estimulación bilateral** se le explica el funcionamiento de la técnica y se le enseña la señal de stop para que pueda parar cuando lo desee. El terapeuta interrumpe la estimulación bilateral cada cierto tiempo para confirmar que el paciente esté procesando adecuadamente.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

El plan de tratamiento de EMDR implica tres etapas: Primero, buscar el incidente del pasado que genera malestar en el presente; luego, encontrar los disparadores actuales que hacen recordar la situación traumática y avivan malestar en el presente y, para finalizar, instalar una respuesta cognitiva-conductual adaptada a la situación traumática que aumente el sentido de eficiencia en el sujeto.

Efectos neurofisiológicos del EMDR:

Durante el procesamiento con EMDR se produce un cambio de activación desde la regiones límbicas con alta carga emotiva a las regiones corticales con mayor carga cognitiva

Se activan varias zonas del cerebro, como: el cortex del cíngulo anterior (las relacionadas con el procesamiento cognitivo), la corteza frontal izquierda, el cortex prefrontal y el lóbulo frontal izquierdo.

Disminuye la actividad límbica, la estimulación de la amígdala y la respuesta galvánica.

Aumenta el tamaño del hipocampo y el tono parasimpático. Además disminuye la frecuencia cardíaca al finalizar la sesión y la conductancia de la piel

LA METÁFORA DEL TREN

Una manera útil de abordar el reprocesamiento con EMDR es pensar que es como cuando viajamos en tren. Subimos al tren en la estación y buscamos un asiento libre. Al mirar por la ventana observamos lo que podemos ver por la misma antes de que el tren emprenda el viaje. Ese es el aspecto que puede tener el recuerdo traumático antes de empezar. Hay partes del recuerdo de las que podemos ser conscientes o de las que podemos tener sentimientos, pero puede haber otras que en ese momento estén ocultas. Cuando el tren abandona la estación, parece que el paisaje cambia rápidamente y que parpadea por la ventanilla como ocurre en la ciudad con los edificios, los árboles y los vehículos. A veces, parece que el paisaje apenas cambia, como cuando se tiene una visión distante de las montañas. En otras ocasiones, parece que estamos en un túnel en que ya no podemos ver ningún paisaje y solo experimentamos la sensación de movimiento.

Efectuaremos estimulación bilateral durante unos segundos y pararemos. Es como cuando el tren entra en la siguiente estación y se detiene. Llegados a ese punto le pediré que descanse, que respire profundamente y que me diga lo que nota. No tiene que intentar describir lo que ha notado mientras el tren se desplazaba por la vía, simplemente hágame saber lo que nota mientras esta en el tren en la estación. Si las cosas parecen estar cambiando, entonces le diré que empiece por lo que está notando en ese momento y de ahí en adelante. Si parece que nada cambia puedo cambiar la velocidad de la estimulación. Cuando el tren empieza a desplazarse por la vía, no intente mantener la mente donde estaba ni pensar sobre nada en particular.

De vez en cuando le pediré que vuelva a prestar atención al recuerdo y también que valore lo perturbador que le parece ahora. A veces puede haber cambiado o no; de hecho, podría ser más perturbador o menos. Sea lo más claro que pueda con sus comentarios, sin juzgar lo que debería estar ocurriendo. Durante el reprocesamiento con EMDR no existen los “tendría que...” ni los “debería haber...” Simplemente observe lo que ocurre sin juzgar si debería estar ocurriendo o no. El método EMDR no puede hacerse incorrectamente, pase lo que pase nos permitirá avanzar a través del material que va aflorando.

Si en cualquier momento siente que necesita detener el reprocesamiento, levante la mano.

Explicación breve de F. Shapiro para entender cómo funciona exactamente el EMDR.

“El concepto es que las experiencias que una persona tuvo, que resultaron molestas, quedan atrapadas en su cerebro y simplemente no cambian con el paso del tiempo. Es el concepto que tenemos todos en el sistema de procesamiento de la información que es la guía para la salud mental si algo nos molesta: pensamos en ello, soñamos con ello, hablamos de ello... y pronto pasa el tiempo y deja de molestarnos. Entonces podemos decir que hemos llegado a una resolución adaptada. Ha sido aprendido lo útil, guardado junto con la emoción apropiada y puede guiarnos en el futuro. Pero lo que nos resulta inútil para guiarnos en el futuro, las creencias negativas, las emociones y sensaciones, todo eso, es mejor ser capaces de dejarlo ir.

Cuando ocurre un trauma, sea este un trauma obvio, como una violación, secuestro u otros como humillaciones a un niño, parece que eso queda atrapado en el sistema con las percepciones que se tuvieron en el momento del hecho. Por ello la persona vuelve al pensamiento, aunque haya tenido lugar hace 40 años, y siente su cuerpo reaccionar y tiene las mismas emociones, el mismo tipo de pensamientos, y eso nos muestra que está guardado de forma disfuncional.

Con EMDR accedemos a esa información, la sacamos fuera y estimulamos el sistema de procesamiento heredado, manteniéndolo activo, para que el aprendizaje pueda tener lugar y la situación pueda llegar a la resolución natural. De forma que la persona que ha sido traumatizada por experiencias difíciles en la infancia, que muestra en el presente creencias de entonces, como: “no soy suficientemente bueno”, “no puedo tener éxito”, “no merezco amor”... una vez que ha realizado ese procesamiento puede devolver esa experiencia a su lugar en el pasado, y es capaz de aliviarse de ello, sabiendo con certeza que están bien, que “sí merece amor”, que “puede tener éxito” y que puede ir adelante con sus vidas.

Lo que miramos en EMDR es un protocolo de 3 caminos: trabajamos con las experiencias anteriores que fueron el terreno para ese problema, el presente, las situaciones presentes que disparan el malestar, y lo que la persona necesita aprender desde un punto de vista adaptativo y de utilidad para el futuro. EMDR mira esas 3 cosas.”

“Cuando ocurre un hecho perturbador puede quedar bloqueado en el cerebro con la imagen, sonidos, pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales originales. El recuerdo del trauma no procesado genera estrés, malestar, síntomas a lo largo del tiempo. El trabajo que haremos con el método EMDR nos permitirá estimular la capacidad natural de nuestro cerebro que permita reprocesar esa experiencia. Quizás eso es lo que sucede al dormir con el Movimiento Ocular Rápido. La estimulación bilateral puede ayudar a procesar el material inconsciente. Es su propio cerebro el que va a lograr la curación y es usted quien tiene el control.”

“A menudo ayuda a crear una sensación de distancia entre usted y la experiencia dolorosa. Por ejemplo, imagínese viajando en tren y ver pasar el paisaje o ver su experiencia como si estuviera en una pantalla de cine y video. ¿Qué metáfora le gustaría utilizar durante la estimulación bilateral?”

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

“Para ayudarlo a “notar simplemente” la experiencia, imagínesse viajando en un tren o viendo un vídeo, y que las imágenes, los sentimientos, los pensamientos, etc., solo están pasando. Deje que surja lo que tenga que surgir”

“Lo mejor es siempre permitir que la estimulación bilateral sigan su curso durante el mayor tiempo posible, pero si la cosa se pone difícil, podemos detenernos y tomar un descanso. La idea es que, si usted desea viajar por un túnel oscuro rápidamente, entonces mantiene el pie sobre el acelerador. Si retira el pie, el automóvil se desplazará con más lentitud. Así que, con el fin de acabar con las emociones negativas, concluiremos más rápidamente si seguimos realizando la estimulación bilateral. Mientras realizamos las series de estimulación bilateral, trate de recordar que sólo estamos procesando material viejo. Quizá parezca real, pero sólo se trata de recuerdos antiguos que permanecen almacenados en el sistema nervioso. Sólo porque siente temor, esto no significa que haya un tigre verdadero dentro del cuarto. La idea es lograr que el cerebro rompa su candado y se abra, y entonces permita que la información sea procesada”.

Información obtenida de:

Shapiro, F. (2004). *EMDR: Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular*. México: Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.

Shapiro, F. *Terapia breve en profundidad*. Recuperado de: <http://www.emdr-es.org/pdf/VideoFrancineShapiro.pdf>

Para más información puede dirigirse a:

<http://www.emdr-es.org/>

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

<http://www.emdria.org/>



PSICÓLOGA
EMDR



Psicóloga Infanto-juvenil y Adultos
Patricia Cano

Patricia Cano Fernández

Psicóloga Sanitaria Infantil-Juvenil y Adultos

EMDR

Col. M-19664

☎ 607 39 90 63

info@patriciacanopsicologa.com

www.patriciacanopsicologa.com

PSICÓLOGA
EMDR



Psicóloga Infanto-juvenil y Adultos
Patricia Cano

Patricia Cano Fernández. Col. M-19664

Psicóloga Sanitaria y EMDR