

1Mind4Life



Desensibilización y Reprocesamiento mediante Movimientos Oculares

Desensibilización y Reprocesamiento mediante Movimientos Oculares, es comúnmente conocida como terapia EMDR por sus siglas en inglés (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*)

Si le ha pasado algo traumático (ya sea un accidente de coche, abuso, o algo aparentemente menos significativo, como ser humillado), el recuerdo de esa experiencia puede volver a su mente, obligándole a revivir el evento original con la misma intensidad de sentimiento, como si estuviera ocurriendo de nuevo en ese momento.

Estas experiencias que aparecen en su conciencia pueden presentarse como recuerdos o pesadillas. Se piensa que ocurren porque la mente estaba simplemente demasiado saturada durante el evento para procesar lo que estaba sucediendo. Si estos eventos no se procesan lo suficiente a lo largo de la vida, o el evento en sí es muy traumático, la mente puede sobrecargarse, lo que lleva a una crisis mental o autolesión como mecanismo de defensa.

Como resultado, estos recuerdos sin procesar, las imágenes, sonidos, pensamientos y sentimientos que los acompañan, se almacenan en el cerebro en forma "cruda", y se puede acceder a ellos cada vez que experimentamos algo que desencadena un recuerdo del evento original.

Aunque no es posible borrar estos recuerdos, el proceso de Desensibilización, Reprocesamiento mediante Movimiento Ocular (EMDR) puede alterar la forma en que estos recuerdos traumáticos se almacenan en el cerebro, haciendo que sean más fáciles de manejar y causen menos angustia, si es que la hay. El tratamiento es recomendable tanto para adultos, adolescentes como para niños, que son aún más susceptibles a los rápidos efectos positivos de EMDR.

¿Que es la terapia EMDR?

La terapia de Desensibilización y Reprocesamiento mediante Movimientos Oculares, comúnmente conocida como terapia EMDR por sus siglas en inglés (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) fue descubierta de forma casual. En 1987, Francine Shapiro, psicóloga norteamericana, descubrió que los movimientos oculares voluntarios reducían la intensidad de la angustia de los pensamientos negativos. Inició una investigación (Shapiro, 1989) con sujetos traumatizados en la guerra de Vietnam y

víctimas de abuso sexual para medir la eficacia del EMDR. Los resultados concluyeron que EMDR reducía de manera significativa los síntomas del trastorno por estrés postraumático en estos sujetos.

El tratamiento EMDR es una terapia psicoterapéutica que trabaja sobre el sistema de procesamiento de información innato del paciente. Este sistema intrínseco puede llegar a bloquearse por diversos motivos (p. ej., muertes, abusos psicológicos, emocionales, físicos, o sexuales, etc.), lo cual comienza a generar en el paciente una gran diversidad de síntomas (p. ej., miedo, angustia, tristeza, dolor emocional e incluso físico, baja autoestima o creencias del tipo: “no valgo”, “soy tonto”, “estoy dañado para siempre”, “no puedo expresar mis emociones con seguridad,” etc.). Esta sintomatología, que en muchas ocasiones inicialmente no se suele tratar, puede acabar generando un trastorno de salud mental y emocional (p. ej., depresión, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno límite de personalidad, trastorno bipolar, adicciones, etc.) en el momento en que algún acontecimiento en la vida de la persona actúa como factor precipitador.

La terapia EMDR, por tanto, es recomendada para el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida del sujeto (p. ej., fobias, ataques de pánico, muerte traumática de un ser querido, duelos, incidentes traumáticos en la infancia, accidentes o desastres naturales, entre otros). También podemos utilizar la terapia EMDR para aliviar la angustia de hablar en público o para mejorar el rendimiento en el trabajo, en los deportes y en las interpretaciones artísticas.

El tratamiento EMDR puede integrarse con éxito con el resto de terapias, ya que de un modo u otro, todos trabajan con el pasado del paciente. Lo que diferencia a las diferentes terapias es el foco de trabajo: unos trabajan con el sistema familiar, otros con la conducta, otros con el significado, etc. Muchos pacientes consideran que EMDR resulta de mayor utilidad para la resolución de sus problemas que otras terapias convencionales.

Cada vez con más frecuencia, el tratamiento EMDR se está utilizando ampliamente con éxito para tratar otros problemas, como por ejemplo:

- Depresión
- Ansiedad
- Fobias y miedos
- Estrés
- Duelo
- Adicciones
- Trastornos obsesivo-compulsivos
- Baja autoestima
- Dismorfia corporal

Según los informes, los beneficios de EMDR incluyen:

- Reducción en la re-experiencia de recuerdos traumáticos
- Sentirse más capaz de afrontar y gestionar los recuerdos traumáticos sin necesidad de evitar posibles estímulos.
- Sentirse más capaz de participar y disfrutar de actividades y relaciones placenteras.
- Reducción de los niveles de estrés, ansiedad, irritación e hipervigilancia, lo que permite descansar mejor, hacer frente a la presión y/o los conflictos y realizar sus actividades diarias sin sentirse temeroso y propenso al pánico.
- Reducción de los sentimientos de aislamiento, desesperanza y depresión.
- Aumento de la autoconfianza y autoestima.
- Una sensación de que ya no te preocupa el pasado y, por lo tanto, olvidas los acontecimientos traumáticos anteriores, en lugar de que el tratamiento los borre, obteniendo el mismo resultado.

¿Cómo se aplica la EMDR?

Cuando ocurren eventos traumáticos, los mecanismos de respuesta cognitivos y neurológicos naturales del cuerpo pueden verse saturados y, después del incidente, la memoria se procesa de forma inadecuada y se archiva como una memoria aislada.

El objetivo del tratamiento EMDR es replicar el sueño REM mientras se está despierto, para procesar adecuadamente estos recuerdos traumáticos, reduciendo su impacto y ayudando a los pacientes a desarrollar estrategias de superación. Esto se hace a través de un enfoque de cuatro fases para tratar los aspectos pasados, presentes y futuros de una memoria archivada, lo que requiere que los pacientes recuerden eventos angustiantes de forma segura mientras reciben estímulos sensoriales bilaterales - movimientos oculares rápidos de lado a lado (como si estuvieran en el sueño REM).

Si fuera difícil mantener la concentración o sufre pérdida de la vista, la estimulación bilateral también puede conseguirse mediante sonidos o con golpecitos en las manos o las piernas por el terapeuta.

Los incidentes revividos se Desensibilizan, lo que permite la creación de nuevas vías neurológicas, y efectivamente Reprocesa el vínculo emocional con el incidente.

¿Qué puedo esperar de una sesión de terapia EMDR?

El objetivo del tratamiento EMDR es sencillo: "reducir la angustia en el menor tiempo posible mediante un enfoque integral con protocolos y procedimientos terapéuticos". Tradicionalmente, la terapia EMDR consta de ocho fases, pero ahora se pueden acortar de forma segura a sólo 4 fases simples, reduciendo el tiempo y el coste del tratamiento, que en el caso de los adultos, se suele seguir este formato de 4 fases, mientras que con los niños se utilizan analogías ficticias.

Durante la fase inicial, el terapeuta le preguntará sobre su historial, incluyendo qué tipo de síntomas o angustia está experimentando, si está o no tomando medicación, si tiene alguna adicción o TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo) y qué tipo de apoyo está recibiendo. Conocerle de este modo ayudará a su terapeuta a determinar si EMDR es o no es la mejor opción para usted. Esto puede tener lugar en la primera sesión o por teléfono en una consulta telefónica gratuita, acelerando el proceso y ahorrando un tiempo valioso para el tratamiento en sí.

Antes de que comience el tratamiento EMDR, su terapeuta le explicará la segunda fase de la Teoría y el Descubrimiento, respondiéndole preguntas que puedan surgir. Se evaluará el Movimiento Ocular. En este punto, el terapeuta le relajará con técnicas sencillas de respiración y, a continuación, trabajará con usted para trazar un mapa mental de todos los recuerdos y pensamientos angustiosos bloqueados en su mente.

El proceso es completamente no verbal, lo que le permite etiquetar de forma segura y rápida todos y cada uno de los acontecimientos sin miedo ni sentimientos de vergüenza o culpabilidad. La EMDR es única en el sentido de que no es verbal en ningún momento y, por lo tanto, es adecuada para trastornos como el TDA (Trastorno por Déficit de Atención), el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), el Asperger, y especialmente para niños a los que les cuesta expresar sentimientos de abuso, pérdida, estrés y ansiedad. Una vez que la memoria ha sido mapeada, su terapeuta trabajará con usted para planificar cómo la siguiente fase puede ser acortada aún más, para reducir el tiempo y coste del tratamiento, llevándole a un lugar de bienestar rápido, y en la propia sesión. A continuación, cada recuerdo se clasifica según la escala de Unidades Sujetas de Angustia (SUD). Esto se convierte en el punto de referencia del tratamiento.

En la tercera fase, el paciente se centrará en los recuerdos angustiosos específicos identificados en el mapa mental mediante movimientos oculares. Para empezar, se le pedirá que seleccione una imagen que represente el suceso, que se centre en la cantidad de angustia (SUD) que siente y en qué parte del cuerpo la siente. Esto aísla y reconfirma el nivel de ansiedad. Si es necesario, el terapeuta puede ayudarle a concentrarse más con terapias imaginativas para asegurarse de que las sensaciones son de ansiedad. A continuación, el terapeuta utilizará movimientos oculares bilaterales hasta que la angustia desaparezca (o se reduzca todo lo posible) y el paciente experimente pensamientos y sentimientos más positivos. El proceso se repite hasta que se resuelven los problemas en esa sesión o en las siguientes. Un terapeuta competente puede tratar entre 10 y 15 problemas distintos en una sola sesión, lo que reduce el tiempo y el coste del tratamiento.

La cuarta fase es la reevaluación. En esta fase, se evalúa si el sentimiento conectado a la memoria tratada considera cómo está llevando la situación y si necesita tratar el mismo recuerdo que la última vez o si puede pasar a algo diferente.

¿Cómo me sentiré después mi sesión?

La naturaleza del EMDR hace que después de su sesión, el tratamiento continuará activo en su conciencia. Esto significa que los efectos del tratamiento seguirán actuando, profundizando la resolución y los sentimientos de positividad. Aunque cada persona es diferente, en un corto periodo de tiempo (24-48 horas) estos sentimientos serán generalmente mucho menos intensos, aunque muchas personas dicen sentir una fuerte sensación de alivio inmediatamente durante o después de las sesiones. Este es uno de los sorprendentes beneficios inesperados del tratamiento EMDR, ya que el estrés postraumático se convierte en un desarrollo postraumático, generando comportamientos positivos.

Es común sentirse cansado poco después del tratamiento y usted debe asegurarse de tener un lugar seguro (más que a menudo en casa) para descansar, y si es necesario para permitirse dormir. Este sueño puede ser muy reparador y profundo, ya que la mente sigue sanando. Se suele decir que uno se despierta sintiéndose renovado y aún más positivo.

¿Es el EMDR un tipo de hipnosis?

El EMDR no se considera una forma de hipnosis (que si es una terapia, no un tratamiento), pero a menudo la hipnoterapia clínica puede utilizarse con gran eficacia para facilitar el EMDR en casos en los que existen recuerdos traumáticos pero no pueden evocarse. A menudo, experiencias muy perturbadoras quedan retenidas fuera del pensamiento consciente cuando la mente entra en un estado hipnoide. Estos eventos no pueden ser mapeados en la segunda fase, pero la hipnosis clínica puede acceder de forma segura a estos recuerdos subconscientes grabados muy profundamente para luego resolverlos con el EMDR. La combinación de estos potentes protocolos puede lograr un cambio positivo duradero y profundo. Usted permanecerá completamente consciente y atento en todo momento durante la sesión y tendrá un control total sobre lo que está sucediendo.

En conclusión, EMDR es seguro, de acción rápida, altamente eficaz y adecuado para adultos, adolescentes y niños. Por este motivo, el EMDR se está convirtiendo rápidamente en el tratamiento preferido para la resolución rápida y eficaz de los problemas de salud mental.

(UK) 0800 6446864

Otilia Sánchez DHP CMA Hyp.

Especialista en EMDR

Sesiones virtuales en la comodidad y seguridad de su propio hogar
Totalmente Asegurada con DBS Aprobación



Para más información, envíe un mensaje al número de Whatsapp
0044 (0)7919 205287 o visite 1mind4life.com