

Psicotraining Madrid cuenta los beneficios de la novedosa técnica EMDR

La técnica de EMDR, cada vez más utilizada por los psicólogos para solucionar los problemas de sus pacientes, tiene sus orígenes en las investigaciones de la Doctora Francine Shapiro sobre Trauma y TEPT (Trastorno de Estrés postraumático). La neuróloga y psicoterapeuta descubrió en 1987 que los movimientos oculares espontáneos tenían efecto en el recuerdo, a partir de ahí comenzó una amplia investigación científica al respecto

La técnica consiste en activar ambos hemisferios cerebrales por medio de movimientos oculares fundamentalmente. De ahí el nombre, Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (Eye Movement Desensitization Reprocessing), aunque también suele usarse el Tapping (pequeños toques en las manos u hombros) o sonidos alternos en cada oído.

En qué trastornos se utiliza

Pese a que el EMDR comenzara a ser empleado en relación al TEPT (Trastorno de estrés postraumático) y con víctimas de violaciones, la aplicación de esta técnica ha llegado más lejos, demostrando su eficacia en Fobias, Trastorno Obsesivo Compulsivo, Ataques de pánico, Trastorno Límite de la Personalidad, Trastornos alimentarios, y Adicciones a sustancias o juegos de azar, de tipo sexual, a las compras, e incluso a internet-Facebook. Según cuenta Psicotraining Madrid, no siempre es necesario que la persona padezca uno de estos trastornos para ser tratado con esta técnica, pues muchas veces los pacientes acuden a consulta por problemas de ansiedad, estado de ánimo o autoestima, y detrás de ello hay dificultades relacionadas con el vínculo y el apego que no están resueltos. Esta técnica les ha permitido tratar a un amplio rango de personas que sin saberlo sufrían problemas a día de hoy que tenían que ver con experiencias traumáticas que vivieron con su padre o con su madre cuando aún eran pequeños de las cuales no habían sido conscientes hasta ahora, experiencias que por supuesto no tenían por qué tener que ver con un peligro contra su vida o integridad física, pero sí emocional, afirman.

Pero qué es el EMDR

EMDR es un tipo de terapia utilizada para tratar recuerdos traumáticos realizando movimientos oculares guiados por el terapeuta hasta conseguir reprocesar los recuerdos asociados al trauma. Dichos movimientos oculares activan ambos hemisferios cerebrales, consiguiendo que la información relacionada se integre en el cerebro, obteniendo así la curación del síntoma por el que el paciente acudió a consulta.

Cómo se hace

Una vez recogida toda la información sobre la historia del paciente, el terapeuta ha de evaluar si este es apto o no para la terapia. Uno de los criterios será la buena relación terapéutica y de confianza que se haya creado entre terapeuta y paciente. Otro criterio será el número de síntomas disociativos que el paciente sienta, tipo despersonalización o desrealización.

Una vez que nos aseguramos de que el paciente está preparado para recibir este tipo de terapia, creamos lo que en EMDR se llama 'Lugar seguro'. El paciente crea en su imaginación un lugar en el que encontrar paz y tranquilidad, en el cual sentir que todo está bien. El beneficio de este lugar seguro es que la persona puede practicarlo en casa y evocar dicha sensación de calma siempre que quiera. Por otra parte es la primera toma de contacto que el paciente tiene con la estimulación ocular o táctil y la activación de ambos hemisferios. Es entonces cuando el paciente tiene la oportunidad de sentir que esta técnica funciona porque nota por él mismo los cambios agradables que en su cuerpo se producen.

Una vez el paciente sabe cómo acceder a este Lugar seguro, podrá utilizarlo si fuera necesario en cualquier momento del proceso de terapia.

Realizar la técnica Floatback (flotar hacia atrás) puede parecer la parte más dura del proceso ya que por primera vez el paciente pone voz a todos aquellos recuerdos que tenía atrapados en su mente asociados al momento traumático, pero a la vez es una de las experiencias más liberadoras para el paciente, según cuenta la psicóloga Tania Soria, fundadora de Psicotraining Madrid.

Cuando se tienen identificados los recuerdos, es momento de comenzar con el trabajo puramente dicho de estimulación bilateral. Conforme el paciente va imaginando las diferentes imágenes del recuerdo, se realiza la estimulación hasta que las emociones, sensaciones, sonidos, olores, etc. asociados al malestar que producía ese recuerdo, van transformándose y dando paso a una sensación de calma placentera.

¿Cuánto dura la terapia?

Depende del caso del paciente y de la rapidez con la que su cerebro pueda procesar la información atrapada en el recuerdo, afirma Psicotraining Madrid. En ocasiones ocurre que el paciente muestra resistencias que dificultan avanzar. No obstante los terapeutas EMDR están entrenados para manejar estas resistencias y dificultades que naturalmente surgen.

Mientras se realiza EMDR toma un papel fundamental la imagen del recuerdo, así como las sensaciones en el cuerpo que esta provoca. Con la estimulación bilateral vamos avanzando con respecto a aquella imagen, permitiendo que la información traumática atrapada haga su recorrido natural a través de los circuitos cerebrales a nivel de procesamiento de la información. Recorrido que en su momento no pudo hacer debido al estrés y a lo que aquella escena estaba significando para la persona, quedando atrapada una gran carga emocional asociada al recuerdo.

Obviamente el recuerdo nunca va a ser borrado. Cuando un paciente acude al centro y le plantean utilizar este tipo de terapia, puede tener miedo porque la creencia que subyace es que "si lo supera eso significará olvidar lo que pasó". Ante esto Psicotraining Madrid responde rotundamente: "Lo que ocurrirá es que usted será capaz de recordar aquel suceso que le resulta tan doloroso aún, pero ya sin dicha carga emocional negativa".

Una vez trabajado el pasado, el paciente consigue colocar lo que ocurrió en otro plano. La vivencia

queda ubicada mental y emocionalmente en el pasado, sin necesidad de traerlo al presente como venía haciendo antes de comenzar la terapia.

Que se trabaje el pasado no quiere decir que esta terapia ponga el foco solamente ahí, como sería el caso en terapias de corte psicoanalítico. A diferencia de estas, en EMDR se trabaja también el presente del paciente identificando 'disparadores' que a día de hoy activan el recuerdo, lo traen a su mente y por consiguiente, aquellas emociones negativas. Pero incluso mientras se trabaja el pasado, insisten al paciente en que mantenga lo que llaman 'el doble foco', es decir un pie en el pasado, el otro en el presente con nosotros en la consulta. Esto es de gran ayuda pues hay que tener en cuenta que la persona está trayendo a su mente momentos muy dolorosos; La presencia del terapeuta le alienta y recuerda que se encuentra en un entorno seguro.

Una vez hemos trabajado pasado y presente, se pasa a trabajar el futuro, entrenando a la persona en las habilidades que tiene que poner en práctica para actuar en un futuro como le gustaría. El fin es que el paciente resulte empoderado y consiga una imagen de sí mismo positiva y capaz de afrontar las dificultades, que lo llegue a hacer en la realidad y mantenga esa imagen positiva de sí mismo.

Para Psicotraining Madrid el beneficio más increíble del EMDR es lo importante que resulta para los pacientes haber realizado un cambio interno tan potente y significativo y lo agradecidos que están hacia su terapeuta por haberles ayudado. Ante esto ellos señalan siempre que el trabajo ha sido del paciente o mejor dicho, de su cerebro. Es un proceso natural que tiene lugar porque ha de ser así, el terapeuta solo pone sus conocimientos y la técnica para facilitarlos. Pero advierten de algo importante a tener en cuenta para la gente que quiera realizar esta terapia, y es que no todos los psicólogos están capacitados y habilitados para emplear esta técnica. Cada vez son más los Psicólogos que optan por este tipo de terapia no convencional pero con tan buenos resultados e investigación científica que la avala. Para ello es necesario formarse como Terapeuta EMDR en un centro oficial y tanto los profesionales de la psicología como los pacientes han de ser rigurosos en ello para luchar contra el intrusismo y realizar siempre unas buenas prácticas.

En la siguiente dirección puede consultarse el listado de Terapeutas EMDR en todo el territorio español, <http://emdr-es.org>

Psicotraining Madrid está ubicado en Madrid, en el barrio de Canillas-Hortaleza. Tania Soria, Psicóloga col. nº M-22296 es la fundadora y trabaja desde la perspectiva cognitivo conductual y la terapia EMDR con adultos y jóvenes. Ofrecen opciones de Terapia y orientación tanto de manera presencial como online y a domicilio.

<http://psicotrainingmadrid.com>

Datos de contacto:

Rubén Santaella

Diseño y posicionamiento de páginas web

Nota de prensa publicada en: [Hortaleza \(Madrid\)](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Investigación Científica](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>