

## ¿Qué es la terapia EMDR?

EMDR (por sus siglas en inglés) se refiere a desensibilización y reprocesamiento por movimiento ocular. Es una forma de terapia que ayuda a las personas a sanar después de una experiencia traumática o un momento estresante. EMDR ha sido estudiado extensamente y su efectividad para ayudar a procesar traumas ha sido demostrada.

La terapia EMDR es reconocida como un tratamiento efectivo para PTSD (trastorno de estrés postraumático, por sus siglas en inglés) por:

- La Asociación Americana de Psiquiatría
- La Asociación Americana de Psicología
- La Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas
- La Sociedad Internacional para Estudios de Estrés Traumático
- La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias,
- El Departamento de Asuntos de Veteranos/Departamento de Defensa
- La Organización Mundial de la Salud, entre muchas otras organizaciones nacionales e internacionales.

Los terapeutas utilizan la terapia EMDR con una amplia variedad de dificultades:

- Ansiedad, ataques de pánico y fobias
- Enfermedades crónicas y problemas médicos
- Depresión y trastorno bipolar
- Trastornos de alimentación
- Duelo y pérdida
- Dolor crónico
- PTSD y otros trastornos relacionados con el estrés
- Alteraciones del sueño
- Abuso de sustancias y adicciones
- Abuso sexual y violencia intrafamiliar
- Violencia y abuso



7000 N Mo Pac Expy, Suite 200 Austin, TX 78731-3013  
EMDRIA.org

Terapia EMDR  
para adultos



## ¿Cómo es diferente la terapia EMDR a otras terapias?

La terapia EMDR no requiere hablar en detalle sobre el tema doloroso o hacer tareas entre sesiones. La terapia EMDR está diseñada para activar el proceso natural de sanación del cerebro a través de movimientos oculares, sonidos o vibraciones. Después del reprocesamiento, la persona recuerda las memorias dolorosas del pasado, pero no se siente controlado por ellas. Para muchas personas, la terapia EMDR puede completarse en menos sesiones que otros tipos de psicoterapia.

La Terapia EMDR puede ser llevada a cabo de manera presencial o de manera virtual y debe ser aplicada con la guía de un terapeuta propiamente entrenado y licenciado en salud mental.



## ¿Cómo funciona la terapia EMDR?

Nuestro cerebro tiene una manera natural de recuperarse de eventos y recuerdos traumáticos. Este proceso consiste en la comunicación entre la amígdala (el sistema de alarma para eventos estresantes), el hipocampo (donde se crean y guardan los recuerdos de seguridad y peligro) y la corteza prefrontal (la cual controla el comportamiento y las emociones). Algunos eventos son tan estresantes que la comunicación usual entre estas áreas se bloquea y se necesita ayuda para procesar.

“Algo cambió la primera vez que hice EMDR... y si lo pongo en una palabra sería **ESPERANZA.**”

Esta reacción al estrés, causa una respuesta natural en nuestro cuerpo de pelear, huir, o congelarnos. Algunas veces, esta reacción continúa (a pesar de que el evento ya ha terminado) y muchas veces incluye imágenes, pensamientos, emociones y sensaciones en el cuerpo, de tal manera que la persona se siente “congelada en el tiempo”. La terapia EMDR ayuda al cerebro a procesar estos recuerdos y permite que la sanación natural continúe su curso. El evento es recordado pero la reacción de pelear, huir, o congelarse hacia el evento inicial queda resuelta.

## Experimentar la terapia EMDR

Después de que el terapeuta y el cliente hablan acerca de la historia del cliente, desarrollan un plan de tratamiento, se preparan para reprocesar memorias traumáticas y están de acuerdo de que el reprocesamiento con terapia EMDR es una buena opción, se le pide al cliente que se enfoque en un evento específico. La atención se enfocará en imágenes, pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas negativas relacionadas con el evento. Mientras el cliente se enfoca en la experiencia estresante o traumática, el terapeuta comenzará series de movimientos oculares de lado a lado, sonidos, o suaves vibraciones. El cliente reportará brevemente lo que viene después de cada serie de movimientos. El cliente puede experimentar cambios en la percepción de lo que pasó, o cambios en las imágenes, emociones, creencias, o sensaciones físicas relacionadas con el evento. El cliente tiene el control absoluto y puede detener el reprocesamiento en cualquier momento, si lo considera necesario. Las series de movimientos oculares, sonidos o vibraciones son repetidas hasta que el evento se vuelve menos molesto y se percibe de manera más calmada. Después de esto, el cliente enfoca su atención en el pensamiento positivo que le indicará que el evento ha sido procesado. Posteriormente, el cliente se enfoca en cualquier molestia que sienta en el cuerpo. Antes de finalizar la sesión, el terapeuta le ayuda al cliente a sentirse en el presente y cierran la sesión. En la siguiente cita, el cliente y el terapeuta revisan el trabajo que se ha hecho en la sesión pasada y continúan el reprocesamiento de eventos, según sea necesario.