

## EMDR: la técnica más eficaz para superar el trauma

---

Cuando una persona acude al psicólogo, es habitual que algún tipo de síntoma o malestar le haya llevado hasta allí, lo más normal es presentar ansiedad, depresión, trastornos del sueño, de la alimentación, sexuales... El terapeuta, además de abordar directamente los síntomas para empezar a minimizarlos desde el inicio del tratamiento, debe entender a esa persona y qué ha ocurrido para que se generasen dichos síntomas. La respuesta a esto la encontramos siempre en la biografía de la persona, en cuestiones recientes o pasadas, todo suma. GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, asegura que una de las terapias actuales que genera más resultados en menos sesiones es la terapia EMDR, que practican en su gabinete ¿Quieres saber en qué consiste? Te lo contamos. [www.grupolaberinto.es](http://www.grupolaberinto.es)



El EMDR –cuyas siglas en español significan Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares- y que procede de sus acrónimos inglesas (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing), es un método psicológico de superación de los traumas creado por Francine Shapiro. Esta psicóloga estadounidense llegó a él de manera casual en 1987, cuando descubrió que los movimientos oculares

voluntarios reducían la intensidad de la angustia de los pensamientos negativos. Fue entonces cuando inició una investigación con sujetos traumatizados en la guerra de Vietnam y víctimas de abuso sexual para medir la eficacia del EMDR. Se llegó a la conclusión de que el EMDR reducía de manera significativa los síntomas del Trastorno por Estrés Post Traumático en estos sujetos.

### **¿Qué es la terapia por EMDR?**

El EMDR es una terapia psicológica que trabaja sobre el propio sistema de procesamiento del paciente, que es intrínseco al él y que diversos motivos, como muertes, abusos psicológicos, emocionales, físicos, lo han bloqueado y producen síntomas como el miedo, la angustia, la tristeza o el dolor. Éstos, al no ser tratados, pueden generar diferentes trastornos como la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno límite de personalidad, etc. El EMDR también está recomendado para tratar emociones complicadas causadas por experiencias difíciles en la vida del sujeto, así como para aliviar la fobia de hablar en público, mejorar el rendimiento en el trabajo, en los deportes y en las interpretaciones artísticas.

### **Método de aplicación**

En el proceso con EMDR, el terapeuta trabaja con el paciente para identificar un problema específico que será el foco de todo el tratamiento. Este método consiste en que el paciente describa el incidente traumático (ayudado por el terapeuta para que seleccione los aspectos más importantes y que más lo angustian) mientras hace movimientos oculares (o cualquier otra estimulación bilateral). Mediante estos ejercicios le vienen a la mente otras partes del recuerdo traumático (buenas o malas). El terapeuta interrumpe los movimientos oculares cada cierto tiempo para asegurarse de que el paciente está progresando bien.

La estimulación bilateral puede ser:

- a) **Visual:** el paciente mueve los ojos de un lado al otro guiado por el terapeuta.
- b) **Auditiva:** el paciente escucha sonidos alternados en ambos oídos.
- c) **Kinestésica:** el terapeuta golpea suavemente y de forma alternada las manos o los hombros del paciente. Este gesto facilita la conexión entre los dos hemisferios cerebrales logrando el procesamiento de la información y la posterior disminución de carga emocional.

Es importante destacar que el terapeuta guía el proceso en todo momento, tomando las decisiones clínicas sobre la dirección que debe seguir la intervención. **La meta es que el paciente procese la información sobre el incidente traumático, llevándolo a una "resolución adaptativa"**. En palabras de Francine Shapiro, esto significa: una reducción de los síntomas; un cambio en las creencias y la posibilidad de funcionar mejor en la vida cotidiana. Por último, es importante destacar que el abordaje empleado en EMDR se sustenta en tres puntos: experiencias de vida temprana; experiencias estresantes del presente y pensamientos y comportamientos deseados para el futuro.

El tratamiento con EMDR puede ser desde las 3 sesiones, para un trauma simple, hasta más de un año para problemas complejos.

## **Acerca de GrupoLaberinto**

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

[638 10 51 32](tel:638105132)

**Síguenos en:**

