



Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es

TERAPIA EMDR EN EL TRATAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



EMDR
EUROPE



- E.M.D.R. (acrónimo en inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing) es una técnica terapéutica utilizada para desensibilizar y reprocesar traumas psicológicos (o simplemente situaciones dolorosas) de una manera natural y rápida. El método fue creado en 1987 por la Dra. Francine Shapiro y ha sido desarrollado desde entonces por numerosos terapeutas especializados en todo el mundo.
- E.M.D.R. supone un modelo complejo de intervención en psicoterapia, e integra elementos y componentes procedentes de distintos enfoques. Sin embargo, lo más llamativo de EMDR es la utilización de la estimulación bilateral, ya sea mediante movimientos oculares, con sonidos o toques (tapping), con los que se estimulan los hemisferios cerebrales mientras el paciente accede a un recuerdo concreto.
- En Octubre de 2010 E.M.D.R. fue reconocido como una Psicoterapia basada en la evidencia.



- Un principio fundamental que explica el mecanismo por el que funciona E.M.D.R., consiste en la constatación de la existencia de un sistema innato, fisiológicamente orientado a elaborar las informaciones con el objetivo de la auto-curación (Procesamiento Adaptativo de la Información). Este sistema se orienta fisiológicamente hacia la salud.
- Durante la vivencia de un “hecho traumático”, las respuestas bioquímicas activadas (adrenalina, cortisol, etc.) bloquean el sistema innato de procesamiento de la información del cerebro, aislando las informaciones respecto al trauma, cerrándolas en una red neuronal con las mismas emociones, creencias y sensaciones físicas que existían en el momento del hecho. Es decir, el hecho doloroso (o traumático) queda aislado del resto de la red neuronal de la persona y no se integra con el sistema innato que empuja a cada uno hacia la auto-curación.



- En EMDR hablamos de Traumas con T mayúscula y traumas con t minúscula. Traumas con T mayúscula son aquellas experiencias que ponen en riesgo nuestra integridad física o nuestra vida (o de personas muy allegadas a nosotros). Los traumas con t minúscula, son aquellas experiencias “dolorosas”, más habituales, como humillaciones, fracasos o un tipo u otro de pérdida, que nos hacen sentir inseguros, menospreciados, descontrolados y desesperanzados.
- El EMDR (con sus 8 fases) permite procesar y “digerir” adecuadamente las experiencias dolorosas del pasado, aprendiendo de ellas, y archivándolas adecuadamente en la memoria, haciendo que pierdan su carga de dolor presente y su influencia inconsciente. Con el EMDR el pasado deja de ser presente.



8 FASES

- **FASE 1. HISTORIA CLÍNICA, CONCEPTUALIZACIÓN DEL CASO Y PLAN DE TRATAMIENTO:** Se localizan los diferentes hechos dolorosos del paciente que están en la base de los síntomas del paciente. El protocolo general comprende el trabajo con: (1º) las experiencias traumáticas pasadas, (2º) las situaciones presentes que despiertan dichos recuerdos y (3º) los patrones futuros de acciones apropiadas.



- **FASE 2. PREPARACIÓN:** Se establece una alianza terapéutica con el cliente, se le explica el procedimiento y se le enseñan técnicas de relajación y autocontrol, para que pueda manejar la información perturbadora que pueda aparecer durante o entre las sesiones. Igualmente, se evalúa la posible presencia de ganancia secundaria, a fin de primero resolver ésta.



- **FASE 3. EVALUACIÓN:** Con cada recuerdo diana establecido en el plan de tratamiento se realizan las siguientes fases (de la 3 a la 8). El cliente identifica la imagen peor del recuerdo, la creencia negativa (CN) sobre sí mismo asociada con dicha imagen (por ejemplo, “Yo soy inútil/incapaz/malo”, etc.). Luego se busca una cognición positiva - CP (personal, afirmativa y realista) que reemplazará la primera durante la fase cinco (tal como, “Yo soy útil/capaz/una buena persona”, etc.). También se determina las emociones involucradas y su localización sensorial en el cuerpo. Se evalúa tanto el grado de credibilidad de la CP (escala VOC que va de 1-7), como el grado de perturbación en una escala de unidades subjetivas de perturbación (escala SUD que va de 0-10).



- **FASE 4. DESENSIBILIZACIÓN:** Es la fase más característica del EMDR. Mientras el paciente accede a la imagen, cognición negativa y sensación corporal, el terapeuta realiza la estimulación bilateral - EB (movimientos oculares, tapping o estimulación auditiva) durante unos 30 segundos. Al finalizar la EB el terapeuta pide feedback al cliente (¿Qué ha surgido?¿Qué nota?). Posteriormente el terapeuta le pedirá que se centre en aquello que le haya venido y volverá a realizar EB. El procedimiento se repite hasta que el cliente “ha digerido” y reprocesado completamente el recuerdo, finalizando con ninguna perturbación (SUD=0). A lo largo de este proceso se van produciendo cambios en las emociones, percepciones, pensamientos, insights, conexión de recuerdos, etc. El paciente acaba integrando positivamente lo sucedido, “archivando” en su cerebro de forma funcional lo ocurrido, quedándose con los aprendizajes y eliminando el malestar presente. El pasado ya deja de ser presente.



- **FASE 5. INSTALACIÓN:** toma este nombre porque se enfoca en la "instalación" de la cognición positiva, para reemplazar la negativa recién desensibilizada. Se realiza un proceso similar al de la fase cuatro, pero ahora con la atención centrada en la cognición positiva, hasta que el valor de la escala de VOC sea de 7.



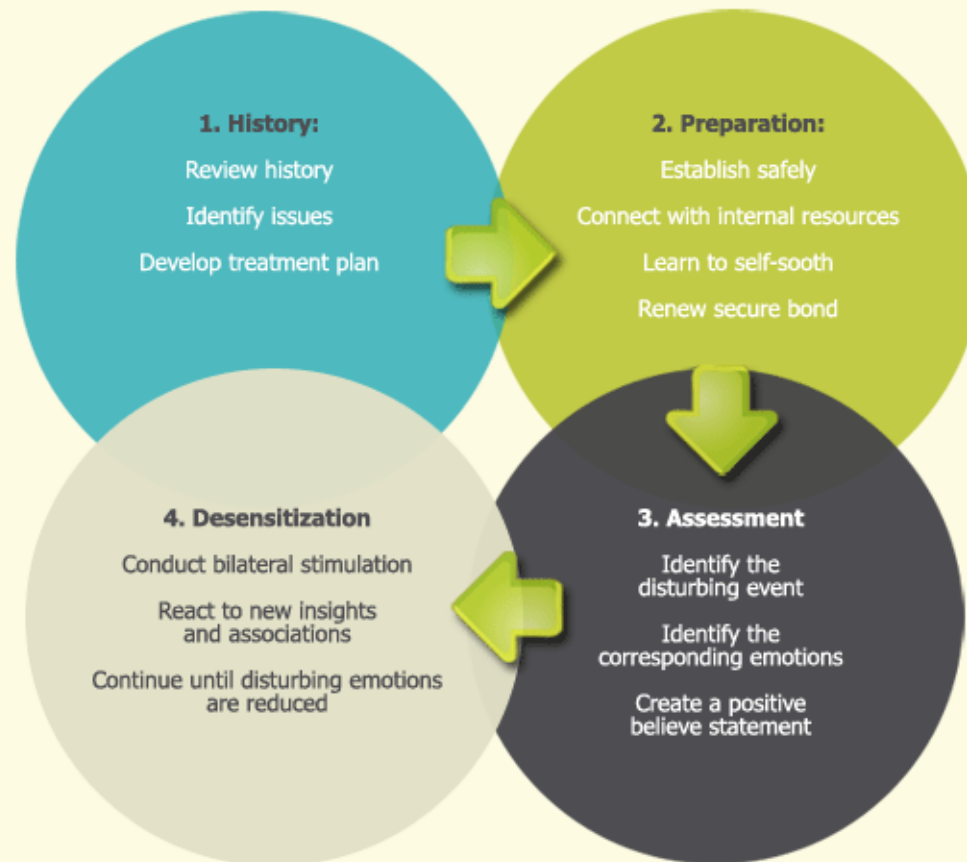
- **FASE 6. EXAMEN CORPORAL:** Mientras el paciente se centra en el recuerdo reprocesado, se le pide que “escanee” su cuerpo y localice algún malestar o tensión residual. Si existe alguna sensación desagradable se reprocesa hasta que desaparezca.



- **FASE 7. CIERRE:** Cierre de la sesión tanto si se han completado las fases anteriores como si no se ha podido concluir el proceso. Se lleva al paciente a un estado de equilibrio-relajación y se valora el trabajo realizado.



EMDR Process:



The process continues with the client experiencing the positive belief as true, identifying any remaining emotion, closing the session and re-evaluating at the next session.



- **FASE 8. REEVALUACIÓN:** Al principio de la sesión siguiente, se reaccede al recuerdo anterior para evaluar si quedan perturbaciones residuales y si los resultados del SUD y del VOC se mantuvieron.



Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es

CONCLUSIONES

La terapia EMDR funciona de forma rápida y eficaz, logrando cambios permanentes en los pacientes. Los estudiantes que acuden a consulta, presentan una serie de síntomas que pueden ser resueltos a través de este tipo de terapia. Funciona muy bien para el trastorno de estrés post-traumático (no hay nada más rápido y eficaz), problemas relacionados con la ansiedad, síntomas depresivos, trastornos de la conducta alimentaria, duelos, etc. También resulta utilísimo para el tratamiento de problemas relacionados con la falta de autoestima.

Esta terapia puede ser encajada dentro de cualquier otro abordaje terapéutico que normalmente viniéramos utilizando.



Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es

MUCHAS GRACIAS.

ALFONSO FERNÁNDEZ-MARTOS ABASCAL

afabasca@pa.uc3m.es

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