¿Cuánto dura el tratamiento con EMDR?

Aunque la terapia EMDR **acostumbra a ser más corta que otras terapias convencionales**, la duración del tratamiento **depende de diversos factores** como la complejidad del problema o las circunstancias personales de cada paciente, entre otros. Con la información que obtengamos de las fases 1 y 2 podremos hacernos una idea orientativa del número de sesiones para tu caso en particular.

¿Dónde puedo saber más sobre EMDR?

En la **web de la Asociación EMDR España**® encontrarás información fiable y contrastada acerca de este abordaje psicoterapéutico. Tendrás acceso a ensayos clínicos, artículos de prensa y otros recursos que esperamos te sean de utilidad.

www.asociacionemdr.org

EXISTENCE
CENTRE DE PSICOLOGIA I SALUT

www.psicologiaexistence.com
anamartinez@copc.cat | lseguram@copc.cat

TERRASSA
Roca i Roca 144, local 1
CP: 08226
VISITAS CONCERTADAS
678 434 226

BARCELONA
Consulta disponibilidad
y horarios
VISITAS CONCERTADAS
644 435 991

©2015 Existence Centre de Psicologia i Salut®

EMDR para adultos

EMDR... ¿Qué es?

Durante la vida estamos expuestos a **experiencias negativas** que nos marcan. Aunque nuestro cerebro está preparado para **reponerse del impacto** e integrar lo ocurrido naturalmente, puede pasar que por circunstancias diversas nuestros recursos de afrontamiento y recuperación psicológica se vean desbordados.

EMDR™ o **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilización y Reprocesamiento por el Movimiento de los Ojos)** es un abordaje psicoterapéutico descubierto (1987) y desarrollado por la **Dra. Francine Shapiro**. Desde sus orígenes se ha empleado para tratar las secuelas psicológicas derivadas de una situación traumática.

Cuando hablamos de **experiencia traumáticas**, se tiende a pensar en acontecimientos inusuales, extraordinarios como una gran catástrofe, un accidente, una agresión física o sexual... Pero son también situaciones traumáticas aquellas aparentemente menos importantes, continuadas en el tiempo, a las que nos acostumbramos y que dejan huella "por erosión", como por ejemplo las experiencias reiteradas de desvalorización, de desprotección, de insultos... su efecto es igualmente destructivo en la identidad de que quien las vive.

EXISTENCE
CENTRE DE PSICOLOGIA I SALUT

EMDR es una **técnica neuropsicológica** que se sirve de la estimulación bilateral cerebral para promover el **procesamiento del trauma** hasta su **resolución adaptativa**. Para ello se pueden utilizar **estímulos visuales**, **auditivos** o **táctiles**. EMDR integra, además, elementos de diversos enfoques terapéuticos.

La Organización Mundial de la Salud, la American Psychological Association y el National Institute for Health and Care Excellence en Inglaterra la reconocen como la psicoterapia más efectiva para el abordaje de las secuelas psicológicas del trauma[1].

(1) Para ver el listado de las investigaciones científicas más importantes en el uso de EMDR, visita la página web de la Asociación EMDR España® www.emdr-es.org

¿Qué clase de problemas pueden tratarse con EMDR?

Se han realizado estudios clínicos controlados que avalan la eficacia de EMDR para el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático. Sin embargo, aunque esa fue su aplicación inicial, este abordaje psicoterapéutico también ha demostrado ser efectivo en un amplio espectro de dificultades cotidianas como duelos, trastornos de ansiedad, fobias, adicciones, dolor crónico, fibromialgia o trastornos de la alimentación, entre otros.

¿Cómo se trabaja con EMDR?

En EMDR trabajamos con un **modelo de 8 fases**:

1. Anamnesis y planificación del tratamiento
2. Preparación
3. Evaluación
4. Desensibilización
5. Instalación
6. Exploración del cuerpo
7. Cierre
8. Reevaluación

Si deseas saber más sobre las especificidades de cada una de las fases, no dudes en contactar con nosotras. Te lo explicaremos con detalle.

Lo que sí nos gustaría que supieses después de haber leído este folleto es que las dos primeras fases son de especial relevancia, porque nos van a permitir conocer tu historia, recopilar información para tomar las decisiones más apropiadas, establecer un plan de tratamiento y explorar aquellos recursos personales que van a sernos útiles para que completes con éxito tu tratamiento. Piensa que la base de lo que te ocurre ahora, está ligada al recuerdo de tus experiencias pasadas. En sesiones posteriores, siempre que estés preparada/o para ello, accederemos a recuerdos que será necesario reprocesar para poder resolver las dificultades del presente. Recuerda que este es un trabajo en equipo y que nada es más importante que tu bienestar.

Cosas que quizá te interese saber...

- EMDR no es hipnosis.
- Podrás interrumpir la estimulación bilateral siempre que lo necesites. Tú marcas el ritmo y tienes la última palabra.
- EMDR no borra recuerdos ni produce amnesia. Trata de integrar las experiencias, creencias o pensamientos que han dejado una huella dolorosa y busca facilitar la resolución adaptativa de esa información.
- El estado natural de la persona es la salud. EMDR estimula el proceso natural de recuperación de la mente, que a veces queda bloqueado cuando lo que nos ha ocurrido es difícil o muy difícil de digerir.
- El Procesamiento Adaptativo de la Información que se estimula con EMDR puede seguir en marcha finalizada la sesión. Es importante que anotes si percibes cambios, te surgen nuevos pensamientos o emociones, tienes sueños... nos serán útiles para trabajar la próxima vez que nos veamos. En cualquier caso, es importante que sepa cómo te encuentras después de cada sesión. Así podremos evaluar cómo te está sentando la estimulación.
- Si entre sesiones notas algún malestar fuera de lo común, no dudes en contactar con tu terapeuta.