Este tipo de terapia ¿puede ayudar a mi hijo/a?

A menudo, nuestros hijos solo necesitan poder expresar lo que les sucede y sentir que el adulto les comprende. En **EMDR con niños/as** trabajamos para adentrarnos en las dificultades que puedan estar experimentando, utilizando su mismo lenguaje y nivel de comprensión. A través del **juego** y la **imaginación**, trataremos de que tu hijo/a elabore su propia historia, que manifieste esas **preocupaciones**, **miedos** e **inseguridades**, que con frecuencia se traducen en cambios de conducta repentinos (aislamiento, distracción, agresividad, etc.).

Las sesiones con EMDR permiten que el niño/a ensaye las situaciones problemáticas facilitan la búsqueda de **alternativas** y nuevas **posibilidades**; fomentan su **autoconocimiento** y promueven la **expresión de su vida emocional**. A través del juego y la función imaginativa del lenguaje se facilita la expresión de emociones difíciles.

EMDR no sólo es efectivo para tratar **sucesos potencialmente traumáticos** (fallecimiento de algún familiar, enfermedades graves, separación de los padres...), sino también para niños/as y adolescentes **con dificultades en el apego, baja autoestima, ansiedad por separación o trastornos del estado del ánimo**.

¿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 niños y adolescentes

"Los niños deben ser aceptados como tal y para esto, debemos sumergirnos en su mundo para entenderlos" (Anónimo).

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.

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

¿Dónde puedo saber más sobre EMDR?

Uno de los elementos fundamentales es el juego. Sólo podremos acceder a su mundo si aprendemos a hablar su lenguaje. Sólo podremos construir juntos el cambio si dialogamos desde el simbolismo del juego. La creatividad, la imaginación, los recursos plásticos, los cuentos, historias y metáforas pueden ser buenas herramientas para construir puentes entre padres, hijos y terapeutas. Nos ayudarán a identificar los recuerdos o situaciones que generan el malestar.

¿Cómo se desarrolla el tratamiento?

Para que el tratamiento avance a un ritmo adecuado, será necesaria tu participación activa, seas padre, madre o tutor a cargo. Aunque la terapia se focalice en el niño/a o adolescente, te necesitamos aquí, formando parte del proceso. Eres su figura de referencia y no hay nadie mejor que tú para estabilizar sus emociones y regular el afecto de tu hija/o.

Para trabajar con EMDR junto a niños y adolescentes necesitaremos conocer su historia, tanto como la historia de la familia. Exploraremos también la evolución de la dificultad o problema con el que llegáis a consulta. Con estos datos veremos si es apropiado aplicar estimulación bilateral y veremos si tu hija/o está lista/o para procesar el material traumático. Antes lo habremos preparado para que pueda hacerlo, proporcionándole la seguridad que vosotros habréis aprendido a darles. No dudéis, lo haréis bien porque vosotros también habréis trabajado con ellos. La fase de preparación tiene como objetivo optimizar la capacidad de integración de tu hija/o.

En todo momento estaréis informados de lo que vamos a hacer. Aclararemos dudas y decidiréis si damos el siguiente paso. Veremos cuál es el tipo de estimulación bilateral más apropiado (visual, auditiva o táctil) y prestaremos atención a los efectos que surte en el/la niño/a o adolescente. En casa, vosotros sois los ojos y los oídos del terapeuta. Vuestra implicación es muy valiosa.

Y recordad: nos moveremos a su ritmo (y al vuestro...).