**ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE EL EMDR**

**¿Qué significa EMDR?**

Son las siglas del inglés “*Eye movement desentization and reprocessing”* (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares). En la actualidad, también se utilizan pequeños golpecitos (tapping) o sonidos bilaterales como forma de estimulación del cerebro.

**Pero, ¿Qué es la terapia EMDR?**

Es un abordaje y técnica psicoterapéutica que ayuda a aliviar el estrés postraumático. Esto significa una reducción notable del miedo y la ansiedad asociados a acontecimientos traumáticos. Además, se potencian sentimientos y creencias positivas sobre uno mismo, lo que permite afrontar en el presente y futuro saludablemente.

**Entonces, la desensibilización ¿Qué es?**

La desensibilización consiste en sentirse progresivamente cómodo con el recuerdo del acontecimiento temido, aunque en el presente ya no esté o sea inofensivo. Por ejemplo, si he tenido un accidente de tráfico, posteriormente puedo tener sensaciones y pensamientos incómodos que me hagan no montar en coche ni conducir durante un largo tiempo. Si nosotros necesitamos y deseamos volver a montar en coche, la desensibilización terminará por hacernos perder el miedo, que no la prudencia, a utilizar el coche y otros vehículos.

**Y lo del reprocesamiento ¿en qué consiste?**

Básicamente consiste en transformar las imágenes, emociones y creencias negativas asociadas a los momentos traumáticos en una perspectiva más positiva y funcional. De esta forma, una vez reprocesadas las situaciones difíciles, además de perder miedo, nos sentiremos más seguros y confiados a la hora de afrontar los riesgos normales de la vida cotidiana.

**¿Estoy consciente mientras hago EMDR?**

En todo momento la persona es consciente de todo lo que se está haciendo. El ritmo del proceso lo controla el paciente a su gusto. No es hipnosis.

**¿Existe algún aval científico de su eficacia?**

Se han realizado más de 20 estudios controlados en los que se demuestra su eficacia. Está considerada por el NREPP (National Registry of Evidence-based Programs and Practices) como *psicoterapia basada en la evidencia.* Dicho organismo señala beneficios para el PTSD (síndrome de estrés postraumático), síntomas de ansiedad, síntomas de depresión y mejoramiento global del bienestar psicológico. Muchas de las organizaciones internacionales lo avalan, incluyendo APA (Asociación de Psicología Americana)

**¿En qué escuela o corriente psicológica se ubica el EMDR?**

EMDR, es un enfoque integrativo que incorpora componentes compatibles con las psicoterapias cognitivas, conductuales y dinámicas, entre otras.

**¿Puede cualquier psicólogo/a realizar EMDR?**

La terapia EMDR requiere una formación teórico-práctica de calidad. La asociación “EMDR España” es la garante del cumplimiento de los estándares de calidad en la formación del “EMDR institute”. En la web de EMDR España (www.emdr-es.org) puede encontrar más información y un directorio de terapeutas certificados.

**¿Cuánto dura esta psicoterapia?**

Como en cualquier otro abordaje es imposible determinar el número exacto de sesiones. Para un único evento traumático podrían ser únicamente 5 o 6 sesiones de 60 o 90 minutos. Pero para una cadena de hechos molestos o traumáticos podrían ser muchos más. En cualquier caso, la eficiencia (número de sesiones) se ha demostrado que es elevada en comparación con otras psicoterapias.

**¿Se puede utilizar con niños?**

Es especialmente recomendable su utilización ya que se ha comprobado que los niños procesan aún más rápido la información que los adultos. Se utilizan una variedad de materiales como muñecos, dibujos, cuentos, etc. Así mismo, la intervención de los padres se considera frecuentemente necesaria en partes de las sesiones de terapia.

**¿Seré capaz de beneficiarme de esta psicoterapia?**

El modelo teórico que respalda el EMDR señala que todas las personas tienen un sistema innato de autocuración regulado por el cerebro. En ocasiones, este sistema se atasca (nudo neurológico) y es necesario reconducirlo. El EMDR ayuda en esta tarea. El paciente únicamente tiene que seguir unas instrucciones muy sencillas, sin necesidad de elaborados análisis. No obstante, será un profesional del EMDR quien determine si es adecuado para su caso y es el momento de realizarlo.

**¿Tendré que realizar tareas especiales entre sesiones?**

A diferencia de otros enfoques no es necesario realizar nada especial entre sesiones. El propio cerebro puede seguir procesando de forma automática. No obstante, le pediremos que anote cualquier imagen, sensación, o idea que haya aparecido de forma natural entre sesiones, y que tengan relación con el material tratado en las anteriores.

**Finalmente, ¿Para quiénes está recomendado el EMDR?**

Para todas aquellas personas que hayan sufrido algún tipo o tipos de traumas pequeños o grandes, que estén afectando consciente o inconscientemente de forma negativa en el momento actual. Es especialmente recomendable en el trastorno de estrés postraumático, aunque también se demuestra su efectividad en problemas de dolor crónico, pérdida y duelo, fobias, ansiedad, ataques de pánico y ayuda en cualquier otra patología a eliminar sintomatología que esté conectada a hechos traumáticos.

*Gregorio Pérez Bonet PhD.*

*Psicólogo y neuropsicólogo clínico*