

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

La Asociación Española EMDR cuenta con una página web [www.emdr-es.org](http://www.emdr-es.org) en donde se puede acceder a más información acerca de la terapia EMDR. La Asociación ofrece un listado de los profesionales en España que han sido debidamente capacitados y certificados por el EMDR Institute, el cual es el organismo oficial creado por la creadora de la terapia, la Doctora Francine Shapiro.



Notas:



## ¿Que es EMDR?

EMDR son las siglas en Inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares). EMDR es un abordaje psicoterapéutico en el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida de una persona, desde ataques de pánico o incidentes traumáticos en la infancia, hasta accidentes y desastres naturales y mas. EMDR fue creada en 1987 siendo actualmente reconocida como la psicoterapia más efectiva para el tratamiento de los efectos del trauma por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asociación Americana de Psiquiatría y por el National Institute for Health and Care Excellence de Inglaterra (1)

(1) Para ver el listado de las investigaciones científicas más importantes en el uso de EMDR, visite la página web de la Asociación EMDR España [www.emdr-es.org](http://www.emdr-es.org)





## ¿Qué clase de problemas pueden tratarse con EMDR?

Entre los problemas más comunes que EMDR ha mostrado ser efectiva, podemos citar los siguientes:

- \* Diversos tipos de trauma
- \* Estrés
- \* Ansiedad
- \* Duelo
- \* Adicciones de todo tipo
- \* Problemas de personalidad
- \* Problemas de comportamiento
- \* Ataques de pánico
- \* Problemas de alimentación
- \* Fobias
- \* Trastornos psicósomáticos (colon irritable, fibromialgia, dolor crónico, etc.)

## ¿Cómo es una sesión con EMDR?

La terapia comienza cuando el terapeuta informa al paciente sobre lo que es EMDR, cómo funciona y obtiene toda la información necesaria del problema que se quiere solucionar. La terapia EMDR consta de 8 fases que se van cumpliendo paso a paso para identificar y tratar el problema específico, así como para procesar los recuerdos de las experiencias pasadas, que son la base de la sintomatología que presenta el paciente. Durante la sesión, se accede a recuerdos específicos para procesarlos hasta su total resolución. Para lograr esto, se estimulan los hemisferios cerebrales por medio de movimientos oculares o sonidos alternados, etc. Al terminar la sesión, el paciente es capaz de contemplar el recuerdo en el pasado sin ninguna molestia ya que lo percibe con otra perspectiva más realista y actual.



## ¿Cuánto tiempo se lleva el tratamiento con EMDR?

El número de sesiones depende de la complejidad del problema, pero es importante anotar que la terapia EMDR suele ser más corta que otras terapias convencionales. La primera sesión será una oportunidad para hablar de lo que la persona quiere resolver, lo que podría dar lugar a que el terapeuta valore cuántas sesiones se necesitan. La evaluación de las primeras sesiones, junto a los síntomas que se indiquen, así como la preparación para el procesamiento, serán la base para establecer el tiempo necesario de tratamiento, así como para que se lleve a cabo una psicoterapia eficaz.